

Джей Эрли Самотерапия: Пошаговое руководство по созданию целостности и исцелению вашего внутреннего ребенка с помощью "IFS".

[Jay Earley Self-Therapy A Step-By-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using IFS](#)

Понять свою психику ясным и всеобъемлющим образом, разрешить глубоко укоренившиеся эмоциональные проблемы

Пошаговое руководство по IFS

Самотерапия делает силу передового психотерапевтического подхода, создающего целостность и исцеляющего вашего Внутреннего ребенка, доступной каждому. Внутренняя семейная системная терапия (IFS) использует, новую, передовую психотерапию, быстро распространяющуюся по всей планете в последнее десятилетие. Это невероятно эффективно при решении широкого спектра жизненных проблем, таких как самооценка, прокрастинация, депрессия и проблемы в отношениях. IFS также удобна в использовании, она помогает вам понять сложность вашей психики. Dr. Эрли показывает, что IFS - это комплексный метод психологического исцеления, который вы можете использовать самостоятельно.

Самотерапия также является руководством по модели IFS, которое может быть использовано терапевтами.

Тот факт, что Джей Эрли написал эту книгу, является высокой оценкой модели IFS, потому что он был опытным писателем и мыслителем задолго до того, как столкнулся с IFS.

— Ричард Шварц, доктор философии, создатель IFS, утверждает, что Джей обладает даром как проницательности, так и преподавания — и он использует и то, и другое в своей новой книге...

Самотерапия - это замечательное убедительное руководство, написанное замечательным убедительным учителем.

— Дженин Рот, автор книги "Когда еда - это любовь" и "Женщины, еда и Бог"

Чрезвычайно обнадеживающий и вдохновляющий ... Сочинения Эрли прекрасно организованы и ясны, полны сострадания и уважения, как и

процесс, которому он учит, и читатель получает поддержку и воодушевление на каждом шагу Любой, кто занимается самотерапией, желающий жить более богатой жизнью или помочь в этом другим, должен прочитать эту книгу.

— Энн Вайзер Корнелл, доктор философии, автор книги "Сила сосредоточения и Радикальное принятие всего.

Расширяющие возможности аспекты модели IFS находят свое окончательное выражение в книге доктора Эрли "Самотерапия".... Терапевты по достоинству оценят эту четкую карту внутренней территории психики и сочтут эту книгу ценным ресурсом для своих клиентов.

— Сьюзан Макконнелл, старший тренер IFS

Джей Эрли, доктор философии, психолог, практикующий терапию более 35 лет. Он является автором книг "Внутренние путешествия", "Интерактивная групповая терапия" и "Трансформация человеческой культуры".

www.patternsystembooks.com US

Второе издание

Джей Эрли, доктор философии

Предисловие Ричарда Си. Шварц, доктор философии

IFS, похоже, сейчас расширяется, вокруг нее собирается множество практиков и тренингов, а также имеет место определенный ажиотаж: "эй, это работает!". Я не могу вспомнить, как я узнал об этом, но я очень рад, что узнал. Меня всегда интересовали методы лечения, которые используют концепцию "частей" /"субличностей" /"состояний эго", но я никогда не чувствовал, что перешел с помощью этой концепции определенную черту. IFS до сих пор оказывалась тем недостающим ключом, который мне был нужен. Это даёт возможность для терапии частей отодвинуть в сторону всё остальное из того, что я пробовал для динамического психологического самопознания и исцеления.

Книга Джея Эрли предназначена для новичка, который хочет практиковать IFS, в том числе в полном одиночестве, что вполне осуществимо. Как таковая, она проходит медленно, тщательно объясняется и обеспечивает солидную поддержку для изначально неуверенных. В ней содержится масса мудрого опыта, и я должен засвидетельствовать, что с её помощью вы можете делать замечательные вещи и ничего больше. Система невероятно удобна в использовании, но в то же время чрезвычайно глубока. Вы знаете, что имеете дело с реальными проявлениями психики — внезапными сдвигами,

осознаниями, совершенно неожиданным творчеством, озарениями, которые дает каждая часть, рисуя по-настоящему личную и динамичную картину, но при этом полностью контролируя себя. Да, я действительно сказал бы, что IFS удалось придумать правильную системную, всеобъемлемую, но точную формулу, позволяющую вызывать такие переживания намеренно, но контролируемо, без какого-либо намека на механичность или жесткость.

Главное в IFS то, что она работает, и работает благодаря соблюдению системных процессов и точному знанию того, что с ними делать. Я утверждаю это после того, как мы явно очень усердно поработали, чтобы прийти к этому оригинальному и проникновенному пониманию. Я действительно рекомендую это всем, кто хочет работать над собой глубоким, но безопасным способом, потому что я думаю, вы найдете это эффективным и увлекательным. Эта превосходная книга станет отличным руководством к действию. Ни одна терапевтическая система никогда не производила на меня такого впечатления.

— Джейсон Уингейт

Вселяющая огромную надежду и наделяющая силой, эта книга освещает процесс создания внутренних семейных систем (IFS), как метода самотерапии, основанный на революционном принципе, что у каждого из нас есть ""Я"" (истинное "Я", не являющееся частью). Представляя взгляд на человеческую психику с этим спокойным, сострадательным, любознательным ""Я"" в центре, Джей Эрли шаг за шагом знакомит читателя с методом самоисследования, который рассматривает подавляющие эмоции и дисфункциональное поведение как проистекающие из частей, которые делают все возможное, чтобы помочь человеку выжить. Тексты Эрли прекрасно организованы и ясны, они полны сострадания и уважения, как и сам процесс, которому он учит, и читатель получает поддержку и воодушевление на каждом шагу. Каждый, кто хочет жить более полной, насыщенной, осмысленной жизнью или помогать в этом другим, должен прочитать эту книгу.

— Энн Вайзер Корнелл, доктор философии, автор книги "Сила сосредоточения и радикальное принятие всего"

Непатологизирующие и расширяющие возможности аспекты модели IFS находят свое окончательное выражение в книге доктора Эрли "Самотерапия". Упражнения, иллюстрации и стенограммы сеансов дополняют этот подробный подход, позволяющий людям безопасно работать в одиночку или со сверстниками, чтобы преобразовать свой внутренний мир, в котором доминируют устаревшие убеждения, в жизнь, наполненную любовью, состраданием и связью. Терапевты тоже оценят эту четкую карту внутренней территории психики и сочтут эту книгу ценным и доступным ресурсом для своих клиентов.

— *Сьюзан Макконнелл, старший тренер IFS*

Занятия с Джем изменили мою жизнь, и эта замечательная книга - поддержка для самостоятельного применения. Я часто испытываю сердечную благодарность за то, что обнаружил, что стою на ногах после того, как Джем провел меня через мой внутренний клубок частей.

— *Элизабет Рассел, Флорида*

У Джем большой талант делать сложные вещи легкими для понимания. Отступления очень полезны для того, чтобы увидеть, как IFS работает в реальной жизни, а справочные листы особенно ценны, когда вы работаете над собой.

— *Сэнди Терри, доктор медицинских наук, Перт, Западная Австралия*

Клиническая компетентность доктора Эрли и его страсть к преподаванию IFS являются бесценным и удобным помощником как для студентов, так и для практикующих врачей. Его четкие описания, схемы, иллюстрации, упражнения и транскрипции предлагают тщательный и систематический вклад в понимание и применение этой магической модели трансформации и исцеления.

— *Лора С. Шмидт, Массачусетс, LMFT, Спокан, Вашингтон*

Самотерапия оказала мне большую помощь в начале, когда у меня было мало знаний о IFS или о себе самом. Стенограммы были интригующими, потому что я посмотрел на опыт других людей в книге и узнал свои части. Это помогло мне понять, что я не единственный, у кого такие сложные чувства. В своем дневнике я записал ответы на каждый из вопросов для своих частей, и это свело все это воедино для меня.

— *Минди Ламберсон, Де-Мойн, Айова*

Все время, пока я читал, Самотерапия была исключительно понятной, без лишних повторений. В ней гораздо больше деталей, чем в других книгах IFS, но она не кажется перегруженной или подавляющей. Я нашел это настолько интригующим, что мне просто захотелось продолжить чтение. Это намного понятнее, чем большинство работ по психологии, и очень доступно для широкой публики.

— *Линда Маклайман, магистр, консультант по лидерству, Сиракузы, Нью-Йорк*

Самотерапия - это бесценный ресурс, абсолютно необходимый всем терапевтам, которые хотят вывести своих клиентов за рамки терпимого существования к более тщательному процессу исцеления. Это подарок тем из нас, кто хочет обеспечить бережное заживление ран, в результате чего образуется новый прекрасный ландшафт.

— Шерил Адес, LCSW, Луисвилл, Кентукки

Джей представляет исключительно четкое объяснение модели IFS. Он дает удобные для пользователя инструкции о том, как терапевты и клиенты могут использовать этот процесс. Я могу применять это непосредственно из этой книги.

— Кевин Джей Миллер, доктор философии, Флорхэм Парк, Нью-Джерси

Джей обладает очень глубоким пониманием IFS и сверхъестественной способностью разбивать его на достаточно мелкие фрагменты, чтобы сделать доступным для новичков и, в то же время, стимулировать опытных практиков IFS. Самотерапия демистифицирует терапию и дает людям возможность работать над собой, чтобы расширить и исцелить свою жизнь.

— Кира Фрид, магистр, LPC, CLC, Тусон, Аризона

Внутреннюю сторону психики так трудно описать, и Джей проделывает огромную работу, делая это доступным. Иллюстрации действительно помогли мне получить визуальное представление об этих концепциях.

Самотерапия описывает каждую идею множеством различных способов, так что каждый человек может извлечь из этого что-то неизменное для себя. Это существенно дополняет профессиональную литературу по IFS.

— Кэти Грейс, магистр, LPC, Чапел-Хилл, Северная Каролина

Самотерапия

Пошаговое руководство по Созданию целостности и исцелению Вашего Внутреннего ребенка

Использование IFS, Новой, ультрасовременной психотерапии

Второе издание

Джей Эрли, доктор философии

Предисловие Ричарда К. Шварца, доктора философии

Все права защищены. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме или любыми средствами, электронными, механическими, копировальными, записывающими или иными, без предварительного письменного разрешения автора.

Авторское право на иллюстрации © 2009 Карен Доннелли, за исключением иллюстраций на стр. 20, 24, 161, 162.

Дизайн обложки: Кристин Вегнер

Напечатано в Соединенных Штатах Америки

Оглавление

| | |
|--|----|
| Благодарности..... | 18 |
| Предисловие | 18 |
| Вступление | 21 |
| Введение ко второму изданию..... | 22 |
| Глава 1 Личное исцеление и рост способом IFS | 23 |
| Подробный пример | 26 |
| Взгляд IFS на человеческую психику | 29 |
| Позитивное намерение..... | 31 |
| Результаты IFS | 33 |
| Что Вы можете почерпнуть из этой книги | 35 |
| Как пользоваться книгой..... | 35 |
| Кому может быть полезна эта книга | 36 |
| Безопасность..... | 38 |
| Резюме..... | 39 |
| Глава 2 Ваша внутренняя система | 39 |
| Краткое описание модели IFS..... | 39 |
| Сила субличностей | 39 |
| Части | 41 |
| Защитники | 42 |
| Упражнение: Изучение Защитников | 44 |
| Изгнанники | 45 |
| Упражнение: Изучение Изгнанников | 48 |
| Истинное "Я" (Самость, "Себя")..... | 48 |

| | |
|--|----|
| | 8 |
| Структура психики..... | 51 |
| Процесс IFS..... | 52 |
| Трансформация психики | 54 |
| Структура книги | 54 |
| Глава 3 Совершая внутреннее путешествие..... | 55 |
| Пример сеанса IFS | 55 |
| Резюме..... | 68 |
| Глава 4 Знакомство с внутренним миром | 70 |
| Доступ к вашим частям | 70 |
| Зачины | 70 |
| Идентификация частей в зачине | 72 |
| Упражнение: Определение участков в зачине..... | 74 |
| Шаг ЗЩ1: Доступ к части | 75 |
| Активация частей | 77 |
| Активация и доступ..... | 77 |
| Упражнение: Доступ к части, которая не активирована..... | 78 |
| Доступ к частям из текущего опыта..... | 79 |
| Транскрипт "Джорджия" | 79 |
| Транскрипт "Уолтер" | 80 |
| Упражнение: Доступ к частям из вашего текущего состояния | 81 |
| Доступ к частям из зачина..... | 81 |
| Упражнение: Доступ к частям из зачина..... | 83 |
| Фокусировка на целевой части | 83 |
| Упражнение: Доступ к частям с партнером | 84 |

| | |
|--|-----|
| Обнаружение части в режиме реального времени | 84 |
| Упражнение: Наблюдение за частью в режиме реального времени.. | 85 |
| Резюме..... | 86 |
| Глава 5 Становление центрированным | 86 |
| Отсоединение от Защитника | 86 |
| Средоточие сознания | 86 |
| Смешивание | 89 |
| Требования для знакомства с Защитником..... | 90 |
| Шаг ЗЦ2: Проверка на смешивание..... | 91 |
| Просьба к части отсоединиться..... | 92 |
| Другие способы отсоединения | 93 |
| Самомедитация..... | 94 |
| Транскрипт для иллюстрации отсоединения | 95 |
| Упражнение: Отсоединение от целевой части..... | 98 |
| Упражнение: Ежедневная проверка частей..... | 100 |
| Резюме..... | 100 |
| Глава 6 Быть открытым и любопытным | 100 |
| Отсоединение от заинтересованной части | 100 |
| Шаг ЗЦ3: Проверка того, находитесь ли вы в "Я". | 101 |
| Заинтересованные части | 103 |
| Шаг ЗЦ3: Отсоединение от заинтересованной части..... | 104 |
| Что делать, если заинтересованная часть не отступает в сторону . | 106 |
| Транскрипт: "Отсоединение от заинтересованной части" | 109 |
| Другие типы заинтересованных частей | 113 |

| | |
|--|-----|
| | 10 |
| Упражнение: Отсоединение от заинтересованной части | 114 |
| Справочный лист 1: Знакомство с Защитником ЗЩ1. Доступ к части | 114 |
| Упражнение: Отслеживание ваших частей..... | 116 |
| Резюме..... | 116 |
| Глава 7 Познание себя..... | 117 |
| Раскрытие роли Защитника | 117 |
| Работа с частью Методом IFS | 117 |
| Шаг ЗЩ4: Определение роли Защитника..... | 119 |
| Тело и эмоции | 121 |
| Образы | 121 |
| Прямое знание | 122 |
| Несколько каналов | 122 |
| Когда часть неопределённа | 123 |
| Названия частей..... | 123 |
| Позитивное намерение Защитника | 124 |
| Два вида защиты | 125 |
| Понимание наших врагов | 126 |
| Транскрипт: "Лиза и закопченный демон" | 127 |
| Транскрипт: "Бен и часть неуверенности в себе" | 128 |
| Транскрипт: "Кристина и Путанник"..... | 130 |
| Упражнение: Знакомство с Защитником | 131 |
| Завершение сеанса IFS | 132 |
| Работа с избеганием упражнений..... | 133 |
| Узнавайте о Защитниках в режиме реального времени | 134 |

| | |
|---|-----|
| | 11 |
| Упражнение: Работа с зачином в режиме реального времени..... | 135 |
| Резюме..... | 136 |
| Глава 8 Подружиться с самим собой..... | 136 |
| Развитие доверительных отношений с Защитником | 136 |
| Доверяя Самому Себе | 138 |
| Принятие своих Защитников и благодарность..... | 139 |
| Моя история | 141 |
| Шаг ЗЦ5: Развитие доверительных отношений с Защитником | 142 |
| Помогая Части осознавать Вас ("Я")..... | 143 |
| Упражнение: Развитие доверительных отношений с Защитником .. | 145 |
| Транскрипт: "Кристина и Путанник" | 145 |
| Транскрипт: "Лиза и закопченный демон" | 147 |
| Когда какая-то часть вас игнорирует | 148 |
| Когда какая-то часть Вам не доверяет..... | 149 |
| Смешивание с заинтересованной частью..... | 149 |
| История предательства | 150 |
| Транскрипт: "Работа с недоверчивой частью" | 152 |
| Упражнение: Завоевание доверия части..... | 155 |
| Помогая Защитнику расслабиться в режиме реального времени.... | 156 |
| Упражнение: Помогаю Защитнику расслабиться в в реальном времени | 157 |
| Резюме..... | 158 |
| Глава 9 Ведение сессий в нужном русле | 158 |
| Обнаружение частей, которые возникают..... | 158 |
| Обнаружение осуждающих частей | 160 |

| | |
|---|-----|
| | 12 |
| Обнаружение избегающих..... | 161 |
| Обнаружение Интеллектуализатора | 163 |
| Обнаружение нетерпеливых частей | 164 |
| Обнаружение неадекватных частей | 165 |
| Выявление скептиков..... | 167 |
| Упражнение: Обнаружение частей..... | 168 |
| Обнаружение Изгнанников | 168 |
| Диссоциация и аддиктивное поведение..... | 170 |
| Оставаться на своём пути..... | 171 |
| Изменение целевых частей..... | 173 |
| Как отличить одну часть от другой..... | 174 |
| Справляясь с переполнением эмоциями | 174 |
| Подтверждение всех частей..... | 175 |
| Продолжение работы на последующей сессии | 176 |
| Резюме..... | 177 |
| Будьте осторожными..... | 179 |
| Шаги по исцелению Изгнанника | 179 |
| Глава 10 Быть допущенным к получению разрешения на работу с Изгнанником | 180 |
| Как обнаружить защищаемого Изгнанника | 181 |
| Шаг 2: Запрос разрешения | 182 |
| Устранение страхов Защитника..... | 183 |
| Работа с упрямым Защитником | 189 |
| Обещание новой части | 190 |
| После Того, Как Вы получите Разрешение | 191 |

| | |
|---|-----|
| | 13 |
| Транскрипт: Получение разрешения от Путанника Кристины..... | 192 |
| Транскрипт: "Получение разрешения от Защитников Фрэн" | 193 |
| Упражнение: Получение разрешения на работу с Изгнанником..... | 196 |
| Резюме..... | 196 |
| Глава 11 Раскрывая свою боль | 196 |
| Знакомство с Изгнанником | 196 |
| Когда активируется Изгнанник | 197 |
| Знакомство с Изгнанником | 198 |
| Шаг И1: Доступ к Изгнаннику | 198 |
| Шаг И2: Отсоединение от Изгнанника | 199 |
| Процесс отсоединения | 200 |
| Транскрипт: "Кристина отсоединяется от Маленькой девочки" | 202 |
| Сознательное смешивание..... | 203 |
| Шаг И3: Отсоединение от заинтересованных частей | 204 |
| Важность сострадания..... | 205 |
| Транскрипт: "Заинтересованные части Питера" | 207 |
| Шаги И4 и И5: Знакомство с Изгнанником и развитие доверительных отношений с ним | 209 |
| Транскрипт: "Как Фрэн связывается с Изгнанником" | 210 |
| Упражнение: Знакомство с Изгнанником | 212 |
| Справочный лист 2: Знакомство с Изгнанником | 213 |
| Упражнение: Обнаружение Изгнанника в режиме реального времени | 214 |
| Резюме..... | 215 |
| Глава 12 Найти то, с чего все началось..... | 215 |

| | |
|---|-----|
| | 14 |
| Доступ к детским воспоминаниям и наблюдение за ними..... | 215 |
| Переработка детских впечатлений..... | 216 |
| Шаг 4: Доступ к истокам Изгнанника | 217 |
| Типы воспоминаний | 219 |
| Наблюдение истоков Изгнанника | 221 |
| Чувствуя себя понятым | 222 |
| Преимущества сострадательного Свидетельствования..... | 222 |
| Свидетельствование детского происхождения Защитника | 223 |
| Транскрипт: Кристина становится Свидетельницей своих Изгнанников..... | 224 |
| Транскрипт: "Мелани становится Свидетельницей Позорного Изгнанника" | 226 |
| Упражнение: Доступ к Воспоминание детства | 230 |
| Резюме..... | 230 |
| Глава 13 Забота о внутреннем ребенке | 230 |
| Окружение заботой и исцеление Изгнанника..... | 230 |
| Шаг 5: Окружение заботой..... | 231 |
| Если Вы не готовы | 233 |
| Исправление ситуации | 235 |
| Принимая во внимание окружение заботой..... | 236 |
| Транскрипт: "Кристина окружает заботой ребенка"..... | 238 |
| Шаг 6: Исцеление Изгнанника | 239 |
| Изгнанник отвечает за то, что происходит..... | 240 |
| Транскрипт: "Мелани окружает заботой и перемещает Позорного Изгнанника" | 241 |

| | |
|---|-----|
| | 15 |
| Упражнение: окружение заботой и перемещение Изгнанника | 243 |
| Справочный Лист 3: Исцеление Изгнанника | 244 |
| Последующее окружения заботой Изгнанника | 245 |
| Упражнение: Окружение заботой Изгнанника в режиме реального времени. | 246 |
| Резюме..... | 247 |
| Глава 14 Исцеление раненого ребенка..... | 247 |
| Облегчение бремени Изгнанника | 247 |
| Происхождение частей и бремени..... | 247 |
| Шаг 7: Освобождение от бремени | 250 |
| Проверка готовности Изгнанника..... | 251 |
| Ритуал освобождения от бремени | 253 |
| После ритуала | 254 |
| Что требуется для успешного снятия бремени..... | 255 |
| Транскрипт: "Снятие бремени с Позорного Изгнанника Мелани" ... | 257 |
| Транскрипт: "Кристина освобождает от бремени Малышку и Маленькую девочку" | 258 |
| Упражнение: Освобождение от бремени Изгнанника | 261 |
| Резюме..... | 261 |
| Глава 15 Превращение защитной роли в Здоровую субличность | 262 |
| Избавление от бремени Защитника | 262 |
| Сверяясь с Защитником..... | 262 |
| Шаг 8: Освобождение от защитной роли | 263 |
| Новая роль..... | 263 |
| Интеграция с остальной частью системы | 264 |

| | |
|--|-----|
| | 16 |
| Тестирование на соответствие внешней ситуации | 265 |
| Что требуется для изменения поведения | 265 |
| Транскрипт: "Закопченный Демон отпускает" | 266 |
| Транскрипт: "Защитник Арта" | 268 |
| Упражнение: Освобождение от бремени Защитника | 271 |
| Здоровая часть в сравнении с "Я" | 272 |
| Упражнение: Последующая работа с Защитником | 272 |
| Резюме..... | 273 |
| Глава 16 Поддержка процесса терапии Советы по работе в одиночку, с партнером или с психотерапевтом | 273 |
| Советы по работе с партнером..... | 273 |
| Ответственность за работу | 274 |
| Стадия 1: Безмолвный Свидетель | 275 |
| Обратная связь после сеансов | 276 |
| Этап 2: Активное слушание | 277 |
| Корректирующие отражения..... | 280 |
| Упражнение на активное слушание..... | 281 |
| Пребывание в Себе как Свидетель..... | 281 |
| Работа с вашими частями | 282 |
| Обратная связь с активным Свидетелем | 284 |
| Этап 3: Полное содействие..... | 284 |
| Создание успешного партнерства | 286 |
| Советы по работе в одиночку | 288 |
| Советы по работе с психотерапевтом | 289 |
| Резюме..... | 291 |

| | |
|--|-----|
| | 17 |
| Глава 17 Выводы | 291 |
| Когда процесс IFS не проходит гладко | 292 |
| Ваше развитие как специалиста по IFS | 292 |
| Профессиональное использование IFS | 294 |
| Быть в Себе | 294 |
| Травма | 295 |
| Поляризация | 296 |
| IFS и внутренний критик | 297 |
| IFS с парами | 298 |
| IFS с группами, семьями и организациями..... | 299 |
| IFS и духовное развитие | 300 |
| IFS и социальная трансформация | 302 |
| Выводы..... | 303 |
| Приложение А Справочный лист для процесса IFS..... | 303 |
| Приложение В Ресурсы IFS..... | 307 |
| Классы и группы IFS | 308 |
| Работа внутреннего критика | 308 |
| Терапевты IFS | 309 |
| Профессиональное обучение и консультации IFS..... | 309 |
| Другие книги IFS | 309 |
| Статьи и заметки по IFS | 310 |
| Приложение С Определения терминов | 310 |

Благодарности

Я глубоко благодарен Дику Шварцу за создание такого блестящего метода терапии, который изменил мою жизнь и жизни стольких моих клиентов и студентов. Я также ценю тренеров, которые вместе с Диком научили меня IFS и помогли мне вырасти как личности, психотерапевту и тренеру

— Мичи Роуз, Сиси Сайкс, Тони Хербайн-Бланк и Сьюзан Макконнелл.

Я так много узнал о человеческой психике и о IFS от своих клиентов-психотерапевтов, студентов на моих курсах IFS и участников учебных программ IFS, которые я помогал вести.

Аманита Розенбуш, мой редактор, многому научила меня о том, как написать книгу о самопомощи, и сделала мой стиль более четким и живым. Аманда Соьер прочитала всю рукопись и дала мне полезные предложения по её улучшению. Кира Фрид проделала прекрасную работу по вычитке, чтобы привести книгу в окончательный вид. Карен Доннелли создала замечательные иллюстрации, чтобы оживить детали и душу.

Моя жена, Бонни Вайс, LCSW, является моим партнером по жизни, а также в практике и преподавании IFS. Она поддерживала меня на протяжении всего проекта, не только эмоционально, но и поделившись своим профессиональным взглядом на содержание книги и её написание. Она также создала множество составных иллюстраций, расположив рисунки Карен осмысленным образом.

Предисловие

Один из способов судить о модели психотерапии - это по тому, каких людей она привлекает. Тот факт, что Джей Эрли написал эту книгу, является высокой оценкой модели IFS, потому что он был опытным писателем и мыслителем, глубоко погруженным в системное мышление, задолго до того, как столкнулся с IFS. Страстью Джея было знакомить непрофессиональную аудиторию с IFS таким образом, чтобы люди могли работать со своими ролями самостоятельно — без помощи психотерапевта. Он с большим успехом добивается этой цели с помощью своих занятий в вебинарах в течение нескольких лет. Благодаря этому опыту он разработал структуру этой книги.

Другой способ судить о модели психотерапии - это по тому, способствует ли она зависимости от терапевта или дает людям возможность доверять самим себе. Эта книга может помочь вам привнести в себя новое чувство сострадания и исцеления без необходимости проходить терапию. Благодаря удобному описанию IFS, сделанному Джем, вы начнете

менять то, как вы ведете "разговор с самим собой", или внутренний диалог.

Когда вы будете относиться даже к своим самым постыдным эмоциям и импульсам с любопытством, а не с осуждением, и с заботой, а не с отвращением, вы обнаружите, что эти части вас не такие, какими кажутся. Это ценные внутренние ресурсы, которые были искажены трудным жизненным опытом.

Еще более воодушевляюще то, что вы узнаете, что у вас есть стержень, сущность, которую не затрагивают жизненные травмы. То, что IFS называет ""Я"", есть в каждом из нас, это источник замечательных качеств, опираясь на которые мы можем вести нашу внутреннюю и внешнюю жизнь. Таким образом, книга освобождает наши представления о себе от патологического и пессимистического подхода, которому нас учили относиться к самим себе.

Она предлагает новое, оптимистичное и поучительное видение разума и показывает, как легко он может изменяться и исцеляться.

Эта книга делает даже больше, чем это. Еще один способ судить о психотерапии - это по тому, просто ли она учит людей справляться со своими экстремальными эмоциями и убеждениями или действительно трансформирует эти эмоции и убеждения.

Благодаря хорошо описанным практическим упражнениям и примерам реальных сеансов IFS вы сможете войти в свой внутренний мир таким образом, что ваши проблемные части начнут исцеляться. Вместо того чтобы просто справляться с ними, вы приветствуете их и превращаете в ценные ресурсы. Вам также рекомендуется создавать партнерские отношения с друзьями, в которых вы сопровождаете друг друга в этих внутренних путешествиях, которые могут углубить ваши дружеские отношения.

Возможно, все это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, но для большинства читателей так оно и будет.

Конечно, будут некоторые, кто не сможет добиться такого рода изменений самостоятельно, и им нужно будет найти психотерапевта, который помог бы им. Однако мой двадцатисемилетний опыт использования этой модели говорит мне, что очень многие люди могут проделать большую работу над собой без помощи психотерапевта. Возможно, они не в состоянии облегчить бремя всех своих Изгнанников, но они могут изменить атмосферу своего внутреннего мира с отвращения к себе на любовь к себе и самоуправление.

Кроме того, люди, проходящие терапию IFS, найдут книгу полезным руководством для своей межсессионной работы над собой.

Терапия для многих людей обходится слишком дорого как по времени, так и по деньгам. Я благодарен за то, что эта книга позволяет IFS распространить её действие на тех, кто в противном случае не имел бы к ней доступа.

Ричард К. Шварц, доктор философии, создатель IFS, автор книги "Терапия внутренними семейными системами", "Мозаичный разум", и вы - тот, кого вы так долго ждали.

Вступление

Я практикую психотерапию как психолог уже тридцать пять лет. За это время я изучил и усвоил множество подходов, но когда я открыл для себя Внутреннюю семейную системную терапию (IFS), новую модель, разработанную психологом-первопроходцем Ричардом Шварцем, это радикально повысило эффективность моей работы с клиентами. IFS была настолько хороша, что я перешел к практике почти исключительно с ней, и это позволило моим клиентам быстро и четко решать свои проблемы и вносить глубокие и долговременные изменения. Конечно, я по-прежнему полагаюсь на все знания и опыт, которые я приобрел за долгие годы занятий терапией, но IFS полностью изменила то, как я практикую. И по мере того, как я продолжаю использовать эту модель, я все глубже осознаю, насколько она глубока. Недавно я был впечатлен тем, как это помогает моим клиентам подходить к своим психологическим проблемам как со зрелостью, так и с эмоциональной открытостью, что является относительно редким сочетанием для людей, которые не прошли курс терапии.

Хороший терапевт всегда работает над собой и продолжает расти. IFS расширила и углубила мое собственное самоисследование. Я участвовал в различных терапиях, методах роста и духовных практиках более сорока лет, и IFS вывела эту работу на новый уровень. Это позволило мне точно нацелиться на те проблемы, которыми я занимаюсь, и с большей ясностью отслеживать структуру своей психики. В прошлом были времена, когда я избегал глубокой боли в себе, сам того не осознавая. IFS помогла мне увидеть, когда я это делаю, и показала, как безопасно подходить к этим болезненным местам, чтобы мне не приходилось их избегать.

Теперь я точно знаю, что должно произойти, чтобы излечить мою боль и освободить мои застрявшие шаблоны. Самое важное, что я получил от IFS, - это прорыв в отношении к себе с любовью и уважением. Несмотря на то, что я уже добился успехов в этом направлении с помощью других форм работы по личностному росту, IFS показала мне, как любить каждый аспект себя особым образом.

В дополнение к моей терапевтической практике с индивидуальными клиентами я провожу занятия, на которых участники учатся использовать IFS в работе над собой и консультировании коллег друг с другом. Поскольку я так люблю IFS, я хочу, чтобы люди могли использовать это для собственного духовного обогащения, не обязательно обращаясь к психотерапевту. Я обучил сотни людей модели IFS, и большинство из них успешно использовали её для психологического исцеления и роста. Многие студенты продолжают свой

путь личностного развития после занятий, работая самостоятельно или с партнерами, с которыми они познакомились на занятиях.

Эта книга "Самотерапия" основана на этих занятиях. В ней подробно показано, как использовать подход IFS для работы над тревожными проблемами в вашей жизни и их решением. Это включает в себя раскрытие и понимание того, что происходит в вашей психике — ваших бессознательных мотиваций, блоков и внутренних конфликтов. Вы познаете себя на глубоком уровне — свои скрытые места боли, силу и любовь, которые есть внутри вас, но были когда-то отвергнуты. Вы узнаете, как исцелить боль, страх и негативные убеждения, которые большинство из нас носит с собой, как старый багаж. Процесс IFS преобразует проблемные части вас в ресурсы внутренней мудрости, спонтанности, самоподдержки и открытости.

Это поможет вам улучшить свою способность общаться с людьми, добиться успеха в своей работе и быть счастливым и довольным своей жизнью.

Введение ко второму изданию

В эти дни было так радостно открывать свою электронную почту. Я постоянно получал сообщения от людей, которые говорили мне, что прочитали книгу "Самотерапия" и она изменила их жизнь. Они рассказывали мне, что на протяжении многих лет пробовали разные методы лечения, и IFS - это подход, который сработал для них лучше всего. Мне сказали, что моя книга настолько ясна и подробна, что она действительно помогла им совершить значительные прорывы. Такого рода отзывы оправдали те два с половиной года, которые я потратил на написание книги.

Тогда зачем выпускать второе издание? Есть пара причин.

В течение последнего года я работал над веб-приложением, частично основанным на IFS. Часть материала из самотерапии была включена в эту программу, но в более интерактивной форме. В процессе адаптации для использования мне пришлось подробно изучить его, и я внес множество конкретных улучшений.

Я хочу, чтобы эта книга (и мои читатели, конечно) извлекли пользу из этих усилий.

Другая причина пришла из неожиданного источника. Издатель обратился ко мне с предложением опубликовать "Самотерапию". (Первое издание было опубликовано самостоятельно.) В конце нашей дискуссии я решил сохранить книгу в виде самостоятельной публикации, но в результате этой встречи появилось несколько очень хороших идей. Они указали на

то, что я недостаточно подробно ввел понятие "частей" в начале этой книги. Я предположил, что всем моим читателям понравилась эта идея, и пошел дальше. В этом издании я добавил раздел в начале главы 1, который знакомит с частями людей, для которых это может быть чуждым понятием.

Тем временем я продолжаю писать книги о IFS, чтобы расширить её преимущества для читателей. Я опубликовал новую книгу, в которой используется материал из самотерапии в работе с самым сложным типом части - Внутренним критиком.

Она называется "Самотерапия для вашего внутреннего критика" и написана в соавторстве с моей женой Бонни Вайс.

Скоро я опубликую книгу о том, как работать с "поляризованными частями" с помощью IFS. Это жизненно важная часть метода IFS, которую я не смог вместить в эту книгу из-за нехватки места. Теперь я счастлив исправить это, выпустив Разрешение внутреннего конфликта.

Я надеюсь, что все эти книги помогут вам заняться глубоким психологическим исцелением и трансформацией, чтобы ваша жизнь стала удовлетворяющей, творческой и радостной.

Глава 1 Личное исцеление и рост способом IFS

Мы, люди, иногда испытываем болезненные чувства или разрушительные импульсы, которые вызывают трудности в нашей жизни. Часто это является причиной, по которой человек решает обратиться за помощью с помощью психотерапии. Давайте рассмотрим несколько примеров: Джо часто срывается на своей жене Морин по пустякам. Вспыхивает конфликт, который обостряется до тех пор, пока он ни начинает кричать на нее. Она пугается и плачет. Затем Джо чувствует себя ужасно из-за своего поведения: "Как я мог сделать такое? Я не хочу причинять боль Морин. Я был сам не свой."

Джо сурово осуждает себя за такое поведение, но это не мешает, чтобы это произошло в следующий раз.

Иногда у Мэг бывает трудный день. У нее случаются небольшие неприятности на работе, или её любимая собака заболевает. Затем она садится и съедает целый торт или коробку печенья. В тот момент она даже не думает о том, что делает, но сразу после этого чувствует себя ужасно. "Я пыталась сбросить вес, и это только усугубляет ситуацию. Мне так стыдно. Что происходило, что я так обожралась?"

Многих людей, таких как Джо и Мэг, беспокоят эмоции или импульсы, которые не имеют для них смысла. Они пытаются справиться с этими иррациональными чувствами, борясь со своими импульсами или критикуя свои эмоции. Это может сработать на некоторое время, но в

долгосрочной перспективе это неэффективно. И, как я объясню, на самом деле это приводит к обратным результатам.

Эта книга представляет новый способ понимания того, как работает разум.

Она основана на мощной форме психотерапии, называемой внутренней семейной системной терапией (IFS). Когда вы понимаете структуру человеческой психики с точки зрения IFS, это открывает совершенно новый способ справиться со сложными чувствами, который оказался весьма успешным у широкого круга людей.

Эти проблемные эмоции и желания на самом деле исходят от тех частей нас, которые иногда называют "субличностями". Эти "части", как их называют в IFS, подобны маленьким людям, существующим внутри нас и у каждой свои уникальные чувства, мотивации и взгляд на мир.

Например, у Джо есть Сердитая часть, которая срывается на Морин по очень конкретной причине. Когда они ссорятся, она иногда едко насмехается над Джо. Это пробуждает в Джо детскую часть, которую в детстве унижали, и эта часть снова начинает переживать детский позор.

Тогда его Сердитая Часть приходит на помощь. Это приводит в ярость Морин, чтобы защитить Джо от чувства стыда. Если бы Джо потратил некоторое время на то, чтобы узнать свою Сердитую часть и Пристыженного ребенка, которого она защищает, он мог бы изменить всю эту динамику, чтобы не впадать в ярость в подобных ситуациях.

Когда босс Мэг критикует ее, она начинает очень бояться за свою работу, хотя на самом деле у нее нет никаких шансов её потерять. Этот страх гораздо сильнее, чем это оправдано, потому что поведение её босса напоминает Мэг о некоторых страшных событиях из её детства. Это событие пробуждает в Мэг испуганную детскую часть, которая цепляется за детский страх, имевший место много лет назад. Переедающая часть Мэг начинает беспокоиться о том, что Мэг будет затоплена этим страхом. Это заставляет её набивать себя едой, чтобы успокоиться и не чувствовать страха ребенка.

Сердитая часть Джо и Переедающая часть Мэг пытаются защитить их от боли своих детских частей. Это не просто иррациональные чувства или неконтролируемые импульсы. Они подобны маленьким личностям внутри себя, которые делают все возможное, чтобы справиться с дискомфортом и болью.

Когда мы понимаем это, мы видим, что попытки бороться с этими частями, или подавлять их, или осуждать их не помогают. Они просто пытаются помочь и защитить нас своими собственными (искаженными) способами. На самом деле, если мы вступим в сражения с нашими

частями, они будут сопротивляться, а если мы попытаемся отречься от них, они будут чувствовать себя еще более одинокими и никчемными, чем они уже есть.

Однако, если мы относимся к ним как к маленьким существам внутри нас, которые принимают близко к сердцу наши наилучшие интересы, мы становимся открытыми для совершенно нового способа отношения к нашим чувствам. Мы можем узнать их получше, понять, что ими движет, и по-настоящему подружиться с ними. Когда это произойдет, эти части изменятся, так что им больше не придется переждать или выходить из себя в ярости. Они могут расслабиться и действовать разумно.

Мы также можем лелеять и исцелять те раненые детские части, которые скрыты за гневом или пережиданием. Когда они чувствуют, что мы их принимаем и любим, они могут чувствовать себя целостными и хорошо относиться к себе, и это коренным образом изменит нашу самооценку.

Раньше мне становилось очень грустно и одиноко, когда моя жена Бонни отсутствовала больше чем один день. Если бы она уехала на выходные или, не дай Бог, на неделю, я бы чувствовал себя опустошенным и подавленным. Как только я узнала IFS, я понял, что эти чувства исходили от обездоленной детской части меня, которую оставили одну в "инкубаторе" на несколько недель после того, как я родилась преждевременно, а затем не получал достаточного ухода от моей матери.

Проделав работу IFS с этой частью, я понял, что могу заботиться о ней и утешать её, когда Бонни нет дома. Я даже помог ей связаться с тем, в чем она действительно нуждалась всё это время. Он нуждался в моей любви и поощрении, чтобы быть в контакте со своим телом и жизнью.

Через некоторое время эта детская часть почувствовала, что её обнимают, успокаивают и соединяют со мной, и он также почувствовал связь со своими чувствами и своим телом. Это полностью решило мою проблему одиночества. В эти дни я больше не испытываю тех изнуряющих чувств, когда Бонни отсутствует.

Человеческий разум - это не единое целое, которое иногда испытывает иррациональные чувства. Это сложная система взаимодействующих частей, каждая из которых обладает собственным разумом. Это как внутренняя семья - с обиженными детьми, импульсивными подростками, жесткими взрослыми, гиперкритичными родителями, заботливыми друзьями, заботливыми родственниками и так далее. Вот почему этот новый терапевтический подход называется терапией внутренних семейных систем.

Если вы примете все эти уязвленные и защищающие части внутри себя как "реальных существ", которые заслуживают сострадания, понимания

и любви, вы сможете преобразовать свою психику и создать радостную жизнь, о которой всегда мечтали.

Вам не нужно беспокоиться. Я не утверждаю, что у вас множественная личность, как у тех, кто обычно содержится в психиатрической лечебнице. Как вы увидите из этой книги, все мы множественны, но не настолько патологичны, как психотики. Человеческая психика просто естественным образом представляет собой семейство субличностей.

IFS - не первая система терапии, признающая это. Карл Юнг видел это столетие назад, и другие терапевтические подходы были построены вокруг этого понятия. На самом деле, в последнее время появилось множество методов лечения, которые работают с субличностями. IFS - это просто новейший и наиболее детальный из этих методов. И это привело к некоторым удивительным результатам для людей, которые им пользуются.

Подробный пример

Давайте рассмотрим более подробный пример частей. Сэнди хотела взяться за творческий видеопроjekt, но, похоже, у нее никак не получалось начать. Сначала ей нужно было навести порядок в своем кабинете, и это, казалось, заняло целую вечность. Затем она обнаружила, что занимается на беговой дорожке. Ладно, подумала она, теперь я готова идти.

Но вместо того, чтобы пойти в свой кабинет, она направилась на кухню. Полчаса спустя она готовила ужин из трех блюд. После нескольких таких дней она призналась себе, что избегает проекта. Это промедление вызвало у нее смутно негативное отношение к себе, она, несомненно, была вялой и застрявшей. У Сэнди была давняя привычка к прокрастинации и депрессии, и теперь это опять вернулось.

Книги по самопомощи были в некоторой степени полезны, они давали ей советы по мобилизации себя, мобилизации поддержки, принятию решений и позитивному мышлению.

Но эти подходы игнорируют суть проблемы. Есть часть Сэнди, которая не хочет работать над своим видеопроjektом. Она называет это "Занятой частью". Она отвлекает Сэнди на другие занятия, чтобы избежать видеопроjekта, хотя этот проект является её наивысшим приоритетом. Эта часть находится вне сознания, но, тем не менее, обладает силой помешать ей добиться успеха.

На самом деле, Занятая часть обладает такой силой, потому что она вне сознания. Поскольку Сэнди об этом не знает, у нее нет возможности взаимодействовать с этой частью. Скрытая часть имеет дополнительное влияние, потому что она не может быть устранена. Это как если бы кто-

то плохо отзывался о вас за вашей спиной. Начинают распространяться слухи, но вы понятия не имеете, откуда они взялись, поэтому не можете противостоять источнику. Если бы Сэнди занялась традиционной терапией, она, вероятно, обнаружила бы Занятую часть и, возможно, попыталась бы преобразовать её или преодолеть. Она, конечно, увидела бы в ней своего врага. Однако такой подход не будет работать очень хорошо, потому что он игнорирует очень реальные страхи и мотивации этой части. Сэнди могла бы исследовать, откуда в её детстве взялась эта Занятая часть, но обычно это требует аналитического понимания её истории, а реальные перемены редко происходят только благодаря интеллектуальному прозрению.

Если мы спросим, почему Занятая часть действует таким образом, мы увидим, что несколько частей Сэнди вовлечены в её прокрастинацию. Сверстники высмеивали Сэнди в определенные моменты её детства, когда она делала что-то, что делало её заметной на публике. Теперь всякий раз, когда она пытается сделать что-то, что могло бы снова сделать её заметной, срабатывает смущенная детская часть, как эхо из её прошлого. Занятая часть на самом деле вовсе не враг Сэнди. Она просто пытается защитить смущенного ребенка, она боится, что её снова высмеют, если Сэнди возьмется за этот видеопроjekt.

Здесь действует и другая сила. Третья часть Сэнди подталкивает её к усердной работе и критикует ее, когда она этого не делает. Она постоянно настаивает на том, чтобы "приступить к работе и быть продуктивной". Вся эта самокритика давит на нее, заставляя детскую часть чувствовать себя ненавистной и никчемной.

Таким образом, Занятая Часть начинает бунтовать против этой Назойливой Критичной Части. Она не хочет, чтобы Сэнди подвергалась влиянию суровых суждений, поэтому отвлекает её другими занятиями. Однако Сэнди не может наслаждаться ими, потому что эта Назойливая часть продолжает кричать на нее на заднем плане, наказывая её за то, что она не работает над проектом.

Все эти части являются экстремальными и находятся в серьезном конфликте друг с другом.

Сэнди чувствует себя кораблем в шторм, которого швыряет то туда, то сюда, у нее нет центра, из которого можно было бы разобраться в себе и двигаться вперед. Что ей нужно, так это способ объединить эти части в заботливое, сотрудничающее целое, чтобы она могла хорошо относиться к себе и добиваться поставленных целей.

Даже если бы все три части были раскрыты в традиционной терапии, изменение должно было бы произойти через развивающиеся отношения с её терапевтом, установление которых может быть дорогостоящим и

отнимать много времени. Многие люди хотят чувствовать себя лучше, но не хотят для этого проводить десять лет на кушетке психотерапевта. В этой книге я познакомлю вас с терапией внутренних семейных систем (IFS), разработанной психологом Ричардом Шварцем. IFS - это подход, который помогает вам найти свой центр, точно определить те части вас, которые вызывают трудности, исцелить их и объединить. IFS - это не только мощная форма терапии, она также особенно хорошо подходит для самотерапии и консультирования сверстников. Эта книга показывает вам, как использовать IFS для самоисцеления.

Используя IFS, Сэнди узнала бы, как получить доступ к своему истинному "Я" (в оригинале - "Self"), которое является тихой бухты в шторм, местом силы и сострадания, а также источником внутреннего исцеления. её "Я" соединялось бы с каждой из трех частей Сэнди с любовью, что позволяло бы им доверять ей. Следуя процедуре IFS, она могла бы помочь им избавиться от своих страхов и негативных убеждений, позволив расцвести их естественным сильным сторонам. Они научились бы сотрудничать друг с другом и поддерживать целостное развитие её жизни. Тогда она могла бы продвигаться вперед со своим видеопроектом страстно и без оговорок.

В отличие от многих форм терапии, IFS не патологизирует людей. Когда у нас возникают проблемы в жизни, IFS не рассматривает нас как страдающих болезнью или дефицитом.

Она признает, что внутри нас есть ресурсы для решения наших проблем, хотя эти ресурсы могут быть заблокированы из-за бессознательных реакций на события в прошлом. IFS спроектирована так, чтобы быть самоуправляемой. Это дает вам возможность взять на себя ответственность за свой собственный рост, потому что ваше истинное "Я", а не терапевт, является проводником исцеления и целостности. Это делает IFS естественным средством для самотерапии.

IFS подходит к психике с уважением и приятием. Вы учитесь относиться к себе с состраданием¹ и заботой. IFS обладает тем, что вы могли бы назвать духовной перспективой, не потому, что она придерживается какой-либо религии или частной духовной практики, а потому, что она воплощает в себе такие духовные качества, как любовь, мудрость и связанность.

¹ Сострадание - это чувство любящей доброты по отношению к кому-то, испытывающему боль.

IFS также удобна в использовании. Большинству людей легко и естественно осознавать себя состоящими из различных живых частей, и это дает им удивительное понимание своей психологической динамики.

Взгляд IFS на человеческую психику

IFS дает новый и поразительный взгляд на человеческую психику. В основном мы думаем о себе как о людях, обладающих разумными эмоциями и совершающих практически, рациональные действия. Конечно, мы признаем, что иногда возникают иррациональные чувства, такие как гнев или страх. Мы понимаем, что иногда действуем не в своих интересах, например, когда не можем дисциплинировать себя, чтобы вести здоровый образ жизни. Такое поведение расстраивает нас, потому что мы рассматриваем его как отклонение от того, что должно быть целостной, разумной личностью. Когда эти отклонения случаются часто, мы думаем, что с нами, должно быть, что-то не так.

Как я уже объяснял, IFS рассматривает людей как сложные системы взаимодействующих "частей", которые являются естественными подразделениями личности. Предположим, одна часть вас пытается сбросить вес, а другая часть хочет проглотить "тонну" сладостей. Когда вам хочется съесть этот кусочек торта поздно вечером, это не просто желание, которое возникает время от времени. Внутри вас есть сущность, которая постоянно нуждается в ощущении сладкой наполненности. У него есть причины, по которым он считает, что должен съесть этот десерт. Возможно, это потребуется, чтобы подавить гнев или заполнить невыносимое ощущение пустоты. В этой части есть воспоминания, которые стимулируют эти потребности — например, чувство эмоционального голода в детстве.

Вы можете услышать другой внутренний голос, говорящий: "Съешь вместо этого кусочек сельдерея" или "Тебе должно быть стыдно за то, как вы объелся!" Вы можете думать об этом как о просто всплывающих мыслях, но они исходят от другой части вас, чья работа состоит в том, чтобы контролировать ваше питание. Это может быть связано с вашей талией или вашим здоровьем. Он может поверить, что вас не будут любить, если вы не будете стройной. И у него могут быть воспоминания о том, как его высмеивали за избыточный вес в начальной школе.

Но это простые концепции, которые только начинают касаться богатства и сложности нашей внутренней жизни. Наша внутренняя семья может включать одинокого младенца, мудрого наставника, сердитого ребенка, строгую мать, спокойного медитирующего, волшебника, счастливое животное, замкнутого Защитника и так далее.

Эти части внутри нас часто смещаются и изменяются. Один из них берет верх на некоторое время, и мы действуем и чувствуем определенным

образом. Затем мы попадаем в новую ситуацию, и на первый план выходит другой персонаж. Обычно мы рассматриваем эти изменения не более чем как незначительные сдвиги в настроении или перспективе, но, на самом деле, каждый сдвиг знаменует появление совершенно новой субличности.

Каждая часть активируется в определенное время. Когда я нахожусь в большой группе незнакомых людей, часть меня чувствует себя застенчивой и хочет уединиться. Когда руководитель критикует вас, часть вас может быть выведена из равновесия и чувствовать себя совершенно некомпетентной. Когда муж Джилл ведет себя высокомерно, часть её хочет придушить его. Когда вас отвергает возлюбленный, часть вас может чувствовать себя опустошенной, как брошенный ребенок. Когда вы чувствуете угрозу со стороны могущественного человека, может возникнуть головная боль, потому что какая-то часть сжимает мышцы вашей головы, защищаясь от ужаса. Любая чувственная реакция, последовательность мыслей, модель поведения или ощущение тела могут указывать на присутствие какой-либо части.

Некоторые части нашего тела испытывают боль, а другие хотят защитить нас от ощущения этой боли. Некоторые пытаются управлять тем, как мы взаимодействуем с людьми. Некоторые сцепились в битвах друг с другом. И все это происходит в значительной степени за пределами нашего осознания. Все, что мы знаем, это то, что иногда мы чувствуем удовлетворение, а иногда испытываем тревогу, депрессию, разочарование или замешательство, и мы не знаем почему. Мы придерживаемся упрощенного взгляда на самих себя, который не может проникнуть в внутреннее богатство и суматоху.

Многие люди проводят всю свою жизнь, думая, что этот поверхностный взгляд - это все, что у них есть. Они никогда не пробуют сок на вкус и не смиряются с болью, и они не погружаются в глубины самих себя. В основе этого набора персонажей лежит истинное "Я" каждого человека - мудрое, глубокое, открытое и любящее. Это то, кем мы являемся на самом деле, когда нами не овладевают болезненные или защищающиеся голоса. Самость - это ключ к исцелению и интеграции наших разрозненных частей благодаря своему состраданию, любопытству и взаимосвязанности. Это также естественный лидер нашей внутренней семьи, Исследователь по жизненным приключениям.

И все же, если "Я" действительно находится в центре каждого из нас, вы можете спросить, почему мы не знаем этого? Потому что на протяжении многих лет мы испытывали боль, травму и горе, которые отягощали нас стыдом, страхом и негативными убеждениями. Эти события побудили некоторых из наших внутренних персонажей взять верх в отчаянной попытке защитить нас от вреда. Они подавляют нашу боль, и в процессе

этого свет нашего "Я" тускнеет или теряется. Мы не видим, что происходит на самом деле, потому что они прикрывают большую часть своей деятельности, создавая для нас обычную жизнь.

IFS может помочь вам получить доступ к своему "Я", и из этого места силы и любви вы сможете соединиться со своими проблемными частями и исцелить их. Ваши части от природы наделены такими качествами, как радость, свобода, восприимчивость и креативность, но они были утрачены из-за детских ран. "Я" может помочь залечить эти раны и позволить этим частям вернуть свою естественную силу и доброту. Они могут начать доверять вам в качестве лидера, если вы будете делать это от себя. Они могут научиться работать вместе друг с другом как гармоничная внутренняя семья, которая поддерживает ваше расцвет в мире.

Когда вы действительно понимаете этот взгляд на психику, вы видите себя в совершенно новом свете. Вы ощущаете свою глубину и красоту. Вы восстанавливаете свою истинную природу как сад здоровых, эффективных, жизненно важных растений, растущих на глубокой, богатой почве вашего "Я". Эта перспектива также меняет то, как вы видите других людей и мир. Вы понимаете, что даже самым деструктивным человеком движут части, которые делают все возможное, чтобы защитить его или ее.

Вы видите, что у каждого есть любящее "Я", даже если оно глубоко похоронено. Вы понимаете, что на нашем глубочайшем уровне мы все связаны, и мир и гармония действительно могут быть возможны в мире.

Позитивное намерение

Опыт работы с IFS показывает, что каждая часть имеет позитивное намерение для вас. Возможно, она хочет защитить вас от вреда или помочь вам чувствовать себя хорошо.

Возможно, она хочет уберечь вас от боли или понравиться другим людям.

Каждая часть вас пытается помочь вам чувствовать себя хорошо и избежать боли. Так мы устроены биологически, и наша психика работает точно так же.

Поскольку некоторые части удерживают нас в плену негативных стереотипов и оказывают разрушительное влияние на нашу жизнь, может быть трудно представить, как они могли бы пытаться помочь. Ответ заключается в том, что, несмотря на свои наилучшие намерения, эти части не всегда действуют мудро, они занимают экстремальные позиции или ведут себя неуклюже и примитивно. Однако, если вы заглянете глубже, то обнаружите, что они всегда делают то, что, по их

мнению, лучше для вас. У них может быть искаженное восприятие ситуаций и преувеличенное чувство опасности, но их намерения всегда позитивны.

Например, у Джо есть часть, которая заставляет его закрывать свое сердце и терять интерес к женщинам всякий раз, когда отношения становятся интимными и переходят к обязательствам. Сначала он не одобрял эту замкнутую часть себя и хотел избавиться от нее, потому что она мешала ему найти любовь. Однако, когда он заглянул глубже в терапию IFS, Джо обнаружил, что эта часть пыталась присматривать за ним. Он был в ужасе от того, что им завладеет женщина и он потеряет себя, что именно и произошло с его матерью. Когда он был ребенком, быть рядом с женщиной означало находиться под её контролем. Так что эта часть защитила его единственным известным ей способом - отступив. В нем говорилось: "Я просто хочу, чтобы вы был в безопасности. Я не хочу, чтобы это случилось с тобой снова". Закрытая часть Джо закрыла его, потому что увидела опасность, которой там не было. Это исказило настоящее, основанное на прошлом.

Даже если какая-то часть точно видит настоящее, у нее может быть неправильная стратегия оказания вам помощи. Многие части знают только один способ действовать, который, возможно, довольно хорошо работал в вашей семье сорок лет назад, когда вы были ребенком. Однако в современном мире взрослых эта стратегия неэффективна, неадаптивна или незрела. Защитная часть часто не обладает изяществом или гибкостью. Она знает, как сделать только одну вещь, независимо от ситуации. Подобно пресловутому человеку с молотком, который видит везде гвозди, часть знает только, как колотить по вещам.

У Билла есть часть, которая склонна к осуждению и соперничеству с другими людьми таким образом, который не соответствует его истинным ценностям. Он всегда чувствовал, что эта часть предосудительна и должна быть заперта. Однако, как только он познакомился с ней поближе, он обнаружил, что она на самом деле пытается сделать для него все, что в её силах.

Она хотела защитить его от чувства никчемности и вместо этого помочь ему почувствовать себя ценным и значимым. Часть пыталась достичь этого единственным известным ей способом — чувствуя свое превосходство над другими. Она не понимала, что для Билла могут быть другие способы чувствовать себя ценным — общаясь с другими, ценя себя, совершая значимые поступки в мире. Она знала только одну стратегию — судить других как неполноценных.

Мы часто боимся узнать свои части или принять их, потому что боимся, что это даст им силу саботировать нашу жизнь. Что, если они возьмут верх и создадут еще больше проблем? Джо боялся, что если он узнает

свою Закрытую Часть Сердца, она возьмет верх, и у него не будет шанса полюбить женщину. Однако с помощью IFS он познакомился с этой частью и понял её позитивный замысел, не позволяя ей взять верх. На самом деле, принятие части - это шаг к её исцелению.

Этот подход в корне отличается от того, как мы обычно относимся к своим частям. Обычно, когда мы осознаем какую-то часть (или чувство, или модель поведения), первое, что мы делаем, - это оцениваем ее. Хорошо это или плохо для нас? Если мы решаем, что это хорошо, мы принимаем это и действуем исходя из этого. Если мы решаем, что это плохо, мы пытаемся от этого избавиться. Мы говорим части, чтобы она убиралась, или пытаемся похоронить её.

Однако такой подход не работает. Вы не можете избавиться от части своей психики. Вы можете только загнать её в бессознательное, где она будет продолжать влиять на вас без вашего осознания.

В IFS мы делаем нечто совершенно иное и радикальное. Мы приветствуем все наши части с любопытством и состраданием. Мы стремимся понять каждую из них и оценить её усилия помочь нам, не упуская из виду, каким образом это создает проблемы. Мы развиваем отношения заботы и доверия с каждой частью, а затем предпринимаем шаги по её исцелению, чтобы она могла функционировать здоровым образом.

Мы можем относиться к своим частям таким образом, потому что у всех нас есть истинное "Я", которое открыто, любопытно и сострадательно. Весь подход IFS основан на работе с вашими частями из этого места. Когда мы подходим к своим частям с любопытством и желанием узнать, кто они на самом деле, они раскрываются перед нами. Когда мы относимся к своим частям с состраданием, они верят, что мы заботимся о них, и они открывают даже самые глубокие места своей боли и стыда для исцеления. Однако вы можете не верить в то, что сможете это сделать. Вы можете спросить: "Что, если я не испытываю любопытства и сострадания к своим частям?" И действительно, часто поначалу мы этого не делаем. Однако у IFS есть инновационные методы доступа к Себе, с его качествами любопытства и сострадания, и возвращения к нему, когда мы отвлекаемся.

Результаты IFS

По моему опыту, IFS не только невероятно эффективна, но и весьма действенна в оказании помощи людям измениться. Когда клиенты приходят ко мне за облегчением от конкретных психологических проблем, мы часто можем достичь этого за месяц или два, иногда даже за пару сеансов. Вот некоторые из проблем, которые были решены за короткое время с помощью IFS: депрессия из-за старения и одиночества,

трудности с самоутверждением на работе, склонность выходить из себя в супружеских спорах, беспокойство по поводу знакомства с новыми людьми.

Если у вас есть глубоко укоренившиеся психологические проблемы или вы хотите всесторонней трансформации личности, работа займет больше времени — возможно, год или два. Однако за это время вы можете произвести глубокие изменения в вопросах, которые глубоко влияют на вашу жизнь: как вы относитесь к себе, как вы относитесь к людям и как вы функционируете в мире. Вот история одного клиента.

Когда Роберт впервые пришел ко мне на терапию IFS, он чувствовал себя очень одиноким в этом мире. В его жизни был только один опыт любви, но эта девушка отвергла его пару лет назад, и он все еще тосковал по ней. Он жаждал близости и глубокой чувственной связи с женщиной, но верил, что у него никогда не будет этого снова. Он чувствовал себя отчаянно одиноким и непривлекательным. Он хотел иметь друзей и сообщество в своей жизни, но при этом ощущал себя аутсайдером в группах и организациях.

Казалось, что все остальные были включены, а он всегда оставался в стороне. Он думал, что не способен общаться с другими так, чтобы установить подлинную связь. Глубоко внутри он верил, что с ним было что-то настолько фундаментально неправильное, что люди не были бы заинтересованы в близости с ним. Следовательно, он избегал контактов с людьми и большую часть времени оставался замурованным в своей комнате.

Сам того не желая, Роберт способствовал своей собственной изоляции тем, как он общался с людьми. Когда он действительно общался с кем-то, он делал это в суровой, деревянной, интеллектуальной манере, которая исходила от той его части, которая ожидала, что её отвергнут. Эта часть удерживала его в своей голове и подальше от его эмоций в бессознательной попытке защитить его от боли, когда его оскорбляли. Он также думал, что его интеллект — это единственное, что он мог предложить людям. Конечно, такой замкнутый подход только способствовал тому, что люди стали меньше интересоваться им, тем самым подтвердив его опасения.

После полутора лет работы IFS все это изменилось. Он осознал, как он отдалял людей, дистанцируясь и интеллектуализируясь, и теперь он изменил то, как он относится к другим. Его чувство юмора часто проявляется, и он может улыбаться и дружески общаться с людьми. Он начал чувствовать себя неотъемлемой частью групп, с которыми он связан. Благодаря нашей работе он исцелил ту часть, которая считала его непривлекательным. Теперь он в основном хорошо относится к себе и ожидает, что большинство людей отреагируют на него положительно.

Он снова начал встречаться со своей старой девушкой, и она была так восхищена тем, как он изменился, что ей не терпелось возобновить их отношения. Сейчас они счастливо связаны и планируют пожениться.

Что Вы можете почерпнуть из этой книги

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам усвоить следующее:

1. Как понять свою психику с точки зрения IFS. Что движет вашим поведением? Что заставляет вас избегать людей или ситуаций? Откуда берутся ваши эмоциональные реакции? Какова природа ваших внутренних конфликтов? Каковы ваши части? Какое влияние они оказывают на вашу жизнь?

Как они соотносятся с вами и друг с другом? В итоге вы получите подробную карту своей психики.

2. Как ежедневно работать со своими частями и относиться к ним по мере их активизации в своей жизни. Как распознать, когда часть активирована. Как установить с ней контакт и помочь ей расслабиться. Это поможет вам справляться с ситуациями спокойно, эффективно и открыто. Это также будет способствовать большему внутреннему сотрудничеству и интеграции.

3. Как провести сеанс IFS с самим собой, чтобы исследовать себя, понять свои части и установить связь с ними, узнать их историю и исцелить их.

4. Как быть более эффективным клиентом при работе с психотерапевтом IFS или при консультировании с другом, который также читает эту книгу.

5. Если вы психотерапевт, как использовать IFS в вашей работе с людьми.

Поскольку IFS использует структурированный метод терапии, в этой книге легко обучить пошаговой процедуре. Мы иллюстрируем каждый шаг стенограммой сеанса IFS, чтобы вы могли увидеть, как это на самом деле работает вживую.

Как пользоваться книгой

Вы можете многое узнать о себе, просто прочитав книгу, даже если не решите выполнять упражнения. Когда вы действительно понимаете, что значит быть любящим "Я", окруженным системой частей, это меняет то, как вы понимаете себя и других людей. Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с техническим термином, который вам непонятен, обратитесь к приложению **С** за его определением.

Однако, если вы будете выполнять упражнения во время чтения книги, это закрепит концепции в вашем непосредственном опыте общения со

своей внутренней семьей. Это выводит вас из интеллектуальной сферы и подключает к вашим чувствам, вашему телу и вашему воображению.

Чтобы в полной мере воспользоваться этой книгой, я рекомендую вам регулярно проводить практические занятия по IFS. Это научит вас проводить самотерапию глубоким и преобразующим образом. Это можно сделать самостоятельно, но большинству людей легче проводить эти сеансы, работая с партнером по консультированию сверстников, особенно на первых порах. Итак, после того, как вы достаточно прочтаете эту книгу, чтобы быть готовыми погрузиться в работу, найдите друга, который тоже прочтет книгу и, надеюсь, серьезно отнесется к изучению метода. Вы двое можете запланировать время для проведения практических занятий по IFS во время чтения. Вы по очереди, и один из вас выступает в части слушателя/фасилитатора, в то время как другой работает над собой. Ваша способность заниматься самотерапией будет усилена всем, чему вы научитесь, работая с партнером.

Участие в терапии IFS - это событие, кардинально меняющее жизнь большинства людей. Эта книга не может полностью заменить этот опыт, потому что ничто не может заменить связь с компетентным, заботливым профессионалом, который является экспертом в вопросах IFS, и руководство им. Однако в этой книге модель IFS описана достаточно подробно, чтобы провести полноценные сеансы IFS над собой, особенно при поддержке чувствительного друга. Таким образом, вы можете воспользоваться многими преимуществами этой мощной модели. То, как далеко вы сможете продвинуться в этом направлении, зависит от многих факторов — вашего предыдущего опыта работы над собой, степени вашей открытости и креативности, а также вашей преданности практике.

Однако, даже если вы не участвуете в сеансах полноценной самотерапии IFS, вы все равно можете многого добиться, поняв свою психику с точки зрения IFS, научившись устанавливать связь со своими частями и понимая, как происходит психологическое исцеление.

Кому может быть полезна эта книга

Если вы подходите к одной из следующих групп, вам может быть полезна самотерапия.

1. Люди, которые хотят справиться с широким спектром беспокоящих личных проблем — низкой самооценкой, прокрастинацией, беспокойством, застенчивостью, депрессией, изоляцией и так далее. Любая проблема, имеющая психологическое происхождение, может быть преобразована с помощью этого подхода.
2. Люди, стремящиеся к различного рода личностному росту. Это может помочь вам повысить уверенность в себе, ускорить ваш карьерный рост,

углубить вашу способность устанавливать отношения с другими, углубить вашу близость и развить ваше духовное осознание.

3. Люди, которые рассматривают возможность поступления на терапию. Эта книга познакомит вас с подходом IFS, чтобы вы могли решить, следует ли выбирать терапевта IFS для работы.

4. Люди, у которых был неудачный опыт психотерапии и которые неохотно пытаются снова. Существует много различных форм терапии. Даже если ваша предыдущая терапия не была эффективной, вы все равно можете добиться успеха при правильном подходе и психотерапевте. Эта книга даст вам представление о том, насколько эффективной может быть терапия с помощью IFS. Если вам кажется, что это подходит, вы можете заняться самотерапией или найти для работы психотерапевта IFS.

5. Люди, которые не могут проходить терапию. Трудно ли найти хорошего психотерапевта поблизости? Вам трудно (по времени или по деньгам) позволить себе терапию? Есть ли другие причины, по которым терапия у вас не работает? Эта книга позволит вам получить большинство преимуществ терапии, работая самостоятельно и с партнером.

6. Люди, которые проходят терапию у психотерапевта IFS. Эта книга даст вам подробное представление о модели IFS, которая улучшит вашу способность работать на сеансах и даст вам возможность проводить сеансы IFS самостоятельно дома. Это сделает вас более эффективным клиентом, ускорит вашу терапию и поможет вам стать более самостоятельным в своей жизни. Я обнаружил, что это справедливо для тех моих клиентов, которые посещали мои курсы IFS, поэтому я рекомендую эти занятия всем своим клиентам. Поскольку эта книга основана на моих занятиях, она должна выполнять ту же функцию.

7. Психотерапевты. Несмотря на то, что книга написана для широкой публики, она содержит огромное количество информации, полезной для врачей. Подробное описание подхода IFS позволит вам поэкспериментировать с использованием IFS в своей практике, либо само по себе, либо в качестве дополнения к подходам, которые вы используете в настоящее время. Книга настолько подробна, что представляет собой руководство по методу IFS. Если вы влюбитесь в это, как влюбился я, возможно, вы захотите пройти профессиональную подготовку.

8. Терапевты IFS. Эта книга содержит обзор того, чему вы научились на тренинге IFS, но организована несколько по-другому. Детали процедуры, изложенные в книге, могут помочь вам углубить ваше понимание модели. Многочисленные стенограммы могут улучшить ваше понимание

того, как работает IFS. Возможно, вы также захотите посоветовать своим клиентам прочитать эту книгу, чтобы повысить их способность выполнять работу IFS.

Безопасность

Модель IFS очень уважительно относится к боли или травме, которые мы все переносим.

Несмотря на тот факт, что IFS мощно проникает глубоко в психику, оно никогда не пытается преодолеть защитные барьеры или быстро погрузиться в глубокие проблемы. Это уважительное отношение к тем частям нас, которые защищают нас от боли, и работает с нашими глубинными проблемами только после получения разрешения от всех заинтересованных защитных частей.

Таким образом, IFS довольно безопасно использовать самостоятельно. Большинство людей могут выполнять упражнения из этой книги и практические занятия без каких-либо проблем.

Однако эта книга не является заменой психотерапии. Некоторые люди испытали в своей жизни столько боли и травм, что их внутренние системы чувствительны, реактивны, хаотичны, нестабильны или находятся в сильном конфликте. Если у вас такая внутренняя семья, выполнение работы IFS может вызвать интенсивные эмоциональные или физические реакции. Вы можете впасть в панику или депрессию, пытаясь работать со своими частями. Работа может вызвать головные боли, аллергию или другие психосоматические реакции. Это может подтолкнуть вас к аддиктивному или опасному поведению. Вы можете чувствовать себя разбитым и сбитым с толку в середине сеанса или после него.

Если вы чувствуете, что подобные реакции могут произойти с вами, вероятно, для вас небезопасно использовать IFS без руководства психотерапевта. Если вы не уверены, вы можете очень внимательно изучить работу, описанную в этой книге, чтобы выяснить это, но если у вас возникают какие-либо необычные или интенсивные реакции, это признак того, что вам следует работать с психотерапевтом. Не относитесь к этому легкомысленно, пытаясь настаивать на своем.

Позаботьтесь о себе и подождите, пока вы не сможете выполнить эту работу под профессиональным руководством. Психотерапевт может помочь вам безопасно подойти к работе и оказать поддержку, необходимую вам для достижения успеха. Если возникнут какие-либо трудные реакции, ваш терапевт будет знать, как с ними справиться.

Если вы зависите от родителя, опекуна или супруга, которые не смогли бы смириться с тем, что вы изменили свое отношение к нему или к ней,

выполнение работы IFS самостоятельно может оказаться нецелесообразным. Для вас было бы лучше делать IFS под руководством психотерапевта, который также мог бы работать с важными людьми в вашей жизни.

В Центре Самоуправления есть список подготовленных терапевтов IFS, организованный по географическому местоположению по адресу www.Selfleadership.org .

Резюме

В этой главе вы узнали о силе точки зрения IFS на человеческий разум и о том, что наша психика состоит из частей, каждая из которых делает все возможное для нашего благополучия. Вы знаете об истинном "Я", месте обоснованного сострадания, которое является средством внутреннего исцеления в IFS. Вы видели, как пользоваться книгой и кто может извлечь из нее пользу. В главе 2 мы рассмотрим эти идеи более подробно.

Глава 2 Ваша внутренняя система

Краткое описание модели IFS

Эта глава знакомит вас с моделью IFS, разработанной психологом Ричардом Шварцем, и дает краткий обзор того, как она работает. Как упоминалось в главе 1, IFS рассматривает человеческую психику как разделенную на субличности, или части.

Сила субличностей

Концепция частей в IFS соответствует идеям из других форм психотерапии — например, защиты, психические силы, образы себя, интроекты и схемы. Однако эти концепции обычно рассматриваются как просто механические или биологические описания того, как функционирует психика. Части, или субличности, могут действовать похожим образом, но они живые и личностные.

Они делают то, что делают, по своим собственным причинам, и у них есть отношения с вами и друг с другом. Например, предположим, что вы используете защиту вытеснения, которая делает определенное воспоминание бессознательным. IFS признает, что защитная часть намеренно исключает это воспоминание из вашего сознания по какой-то причине. Возможно, он боится, что воспоминание заставит вас испытать сильную боль.

Части - это самостоятельные сущности, со своими собственными чувствами, убеждениями, мотивациями и воспоминаниями. Особенно важно понимать, что у частей есть мотивы для всего, что они делают. Ничто не делается просто так, по привычке.

Ничто не является просто шаблоном мышления или поведения, которому вы научились. Все (за исключением чисто физиологических реакций) делается частью по какой-то причине, даже если эта причина может быть бессознательной. Например, если вы отвлекаетесь в определенный момент, исследуя себя на терапии, это, вероятно, не случайность. Часть хочет отвлечь вас, потому что она стремится чего-то избежать.

Понимание психики таким образом дает вам огромную силу изменить свой внутренний мир к лучшему. Поскольку части тела подобны маленьким людям внутри вас, вы можете установить с ними контакт, узнать их получше, вести с ними переговоры, поощрять их доверять вам, помогать им общаться друг с другом и давать им то, что им нужно для исцеления. Когда вы это сделаете, у вас значительно возрастет способность к пониманию и преобразованию своей психики — к достижению целостности.

Вы можете относиться к идее субличностей просто как к полезной метафоре для рассмотрения психики, каковой она и является, но это гораздо больше, чем это. Если вы относитесь к компонентам своей психики как к реальным сущностям, с которыми вы можете взаимодействовать, они будут реагировать на вас таким образом, что дает вам огромную силу для трансформации. Реальны ли они на самом деле? Я верю в это, но я приглашаю вас прочитать эту книгу, выполнить упражнения и принять собственное решение.

IFS - это новейший метод в длинной линейке терапевтических методов, работающих с субличностями. Ранними методами были юнгианский анализ, психосинтез, транзактный анализ и гештальт-терапия. Более поздними подходами являются гипнотерапия, работа с внутренним ребенком, голосовой диалог, терапия эго-состояний, работа Джона Роуэна и другие. IFS - это новейший и наиболее изощренный из этих методов. И многие формы терапии, которые явно не работают с субличностями, тем не менее, используют концепции, которые довольно похожи, такие как "схемы" в когнитивно-поведенческой терапии.

IFS представляет собой прогресс по сравнению с этими другими методами во многих отношениях. Она признает силу и важность "Я" и основывает терапию на отношениях с вашими частями "Я". Метод IFS погружает вас глубоко в себя, оставаясь при этом бдительным и ответственным во время сеанса. Он не просто работает с отдельными частями, в нем заложено глубокое понимание взаимосвязей между частями, которое определяет метод терапии. Как вы увидите, наиболее важная взаимосвязь существует между теми частями, которые защищают нас от боли, и теми дочерними частями, которые испытывают боль. Проблемы, возникающие в человеческой психике, в значительной степени структурированы вокруг необходимости защитить себя от боли.

Поскольку подход IFS основан на этом, мы можем проявлять уважительную чувствительность к нашей боли и защитным механизмам, точно определяя нашу работу с эффективностью, подобной лазерной.

Части

Каждая часть играет определенную роль в вашей жизни, она приносит качество в вашу психику и ваши действия в мире. Каждый пытается каким-то образом продвигать ваши интересы (даже если иногда это приводит к противоположному эффекту). Некоторые части определяют то, как вы справляетесь с практическими задачами в своей жизни. Некоторые защищают от внешних угроз или внутренней боли. Некоторые открыты и дружелюбны с людьми. Другие хранят неразрешенный страх или стыд из вашего детства. Одни - исполнители, другие - мыслители-одиночки. Некоторые заботятся о людях, в то время как другие влияют на то, как вы относитесь к себе. И так далее.

Многие части выполняют роли, которые являются здоровыми и функциональными. Они следят за тем, чтобы ваша жизнь шла хорошо. Они могут помочь вам установить контакт с людьми или выполнить работу. Они могут помочь вам самоутвердиться или постичь мир.

Многие части обладают положительными качествами, которые улучшают ваш внутренний опыт и внешнюю жизнь и позволяют вам справляться с трудностями, которые встречаются на вашем пути.

Они могут проявлять харизму или юмор. Они могут принести вам творчество, жизнерадостность, радость или покой.

Другие части, однако, взяли на себя более экстремальные роли в отчаянной попытке защитить вас от боли, уязвимости или вреда. В IFS экстремальная роль сводится к любому действию, чувству или мысли, которые являются дисфункциональными.

Проще говоря, часть, играющая экстремальную роль, создает проблемы в вашей жизни, в лучшем случае она мешает ей, а в худшем - калечит. Это может привести к саморазрушению или вызвать конфликты с людьми. Это может привести к тому, что у вас возникнет искаженное восприятие, неточные убеждения или навязчивые модели мышления. Это может затопить вас болью или напряжением тела — всем, что отрезает вас от богатства жизни.

Многие экстремальные части защищают вас, даже когда в этом нет необходимости, тем самым заставляя вас действовать грубыми способами, которые оскорбляют людей или отдаляют вас от них. Некоторые переусердствуют, подталкивая вас быть совершенными во всем, как требовательные родители. Другие искажают ваше восприятие людей или ситуаций так, что вы считаете их угрожающими, заставляя

вас действовать защищаясь или контролируя и властолюбиво. Некоторые части вызывают интенсивные эмоциональные реакции, в то время как другие закрывают вас от всех чувств.

Многие части представляют собой смесь здорового и экстремального. Их обычно здоровый подход в определенные моменты становится экстремальным. Например, у меня есть часть, которая управляет деталями моей жизни с четкой организацией и эффективностью. Это прекрасно. Это нехорошо, когда она делает это механическим образом, который забирает радость и присутствие из моей жизни. Я не хочу жертвовать жизнерадостностью только для того, чтобы что-то сделать.

IFS фокусируется на частях, которые играют экстремальные роли, чтобы исцелить и трансформировать их, что вы и научитесь делать из этой книги. Есть два вида крайних частей — Защитники и Изгнанники.

Защитники

Работа Защитников² заключается в том, чтобы защитить вас от ощущения боли. Они пытаются устроить вашу жизнь и вашу психику так, чтобы вы всегда находились в своего рода зоне комфорта и никогда не чувствовали обиды, стыда или страха. Они пытаются защитить вас от обидных инцидентов или тревожных отношений в вашей нынешней жизни, которые могут вызвать скрытую боль из детства. Поскольку это может быть довольно интенсивным, Защитники стремятся предотвратить такую активацию. Некоторые средства защиты блокируют боль, которая возникает внутри вас, так что вы вообще не можете её чувствовать. Другие, пытаются устроить ваш внешний мир так, чтобы не происходило ничего, что могло бы вызвать боль. А некоторые делают и то, и другое. Защитники - это те части, с которыми вы обычно сталкиваетесь в первую очередь, исследуя себя, потому что они наиболее доступны повседневному сознанию.

Несмотря на то, что Защитники якобы сосредоточены на вашей текущей жизни, на большинство из них сильно влияют события и отношения из вашего детства (преимущественно до 7 лет). Существует остаточный страх перед событиями давнего прошлого, которые связаны с заброшенностью, предательством, осуждением или жестоким обращением. Защитники не понимают, что вы больше не ребенок. Они не понимают, что сейчас у вас гораздо больше сильных сторон и ресурсов, и вы обычно не подвергаетесь опасности, как это было в

² IFS проводит различие между двумя типами Защитников — проактивными менеджерами и реактивными пожарными, — но в этой книге нет места вдаваться в это различие.

прошлом. Они стараются избегать любой ситуации, похожей на ту, которую вы пережили в детстве. Это немного похоже на девиз евреев о Холокосте: "Никогда больше!"

Защитники используют широкий спектр стратегий. У меня есть часть, которая закрывает мои эмоции, будучи чрезвычайно интеллектуальной. Другая часть меня ожесточает мое сердце, чтобы предотвратить уязвимость и сердечную боль. Некоторые люди впадают в отрицание и притворяются, что в их жизни все в порядке, когда это не так. Возможно, у вас есть часть, которая проецирует ваши чувства на других людей, чтобы вам не приходилось сталкиваться с ними в себе. На стандартном психологическом языке эти средства защиты называются "проекция".

Некоторые Защитники отвлекают вас от боли. Некоторые люди пьют, чтобы заглушить боль, другие чрезмерно ходят по магазинам или работают. Таким образом можно использовать любую форму зависимости, если она вас обезболивает. Например, у многих из нас есть Защитники, которые едят, чтобы отогнать боль.

Когда нас отвергают, осуждают или игнорируют, появляется Защитник и направляется к холодильнику. Он хочет отвлечь наше внимание от боли через удовольствие от еды. Оно хочет успокоить нас и наполнить нас, чтобы мы чувствовали себя лучше по отношению к самим себе.

Некоторые Защитники критикуют вас и контролируют, пытаются сделать из вас "хорошего мальчика или девочку", или они могут подталкивать вас к продуктивности и успеху, чтобы ни у кого не было причин осуждать вас. Печально известный "внутренний критик" делает это. В главе 1 мы видели, что у Сэнди есть Напористая часть, которая критикует ее, чтобы заставить усердно работать и избегать проволочек. Это попытка уберечь её от насмешек, какими она была в детстве.

Некоторые Защитники помогают вам быть успешными или популярными, повышая вашу уверенность и самооценку. Они видят дыру глубоко внутри вас, где вы чувствуете себя неполноценным, и они хотят компенсировать это похвалами от других. Некоторые пытаются сделать из вас привлекательного человека, чтобы вы понравились людям, таким образом, они не причинят вам боль и не бросят вас. Другие пытаются устроить вашу жизнь так, чтобы все ваши потребности были удовлетворены, что предотвращает внутреннюю пустоту.

У Дарлин есть Защитник, который свято заботится о нуждах других людей в ущерб своим собственным. Она считает, что самое важное в жизни - это убедиться, что другим людям комфортно и они хорошо относятся к самим себе. Проблема в том, что она пренебрегает собой. В детстве Дарлин не получала от матери той любви и заботы, в которых она нуждалась, потому что её мать часто была расстроена и подавлена.

В результате Дарлин чувствовала себя опустошенной и нуждающейся. Однако она отбросила свои чувства и сделала все возможное, чтобы её матери стало лучше. У Дарлин было доброе сердце, и она не могла выносить страданий своей матери, поэтому неустанно трудилась, чтобы воспитывать её и заботиться о ней.

Она поменялась с ней ролями, она стала смотрительницей, а её мать - ребенком. Но маленьким девочкам нужна мать. Кто там был, чтобы позаботиться о Дарлин?

Единственный раз, когда она получала любовь от своей матери, это когда заботилась о ней. Так Защитник Дарлин узнал, что способ получить любовь - это отдавать и не переставая. Теперь, во взрослой жизни Дарлин, эта часть подталкивает её неустанно заботиться о других в попытке получить немного любви, чтобы заполнить свою внутреннюю пустоту.

Как мы уже видели, части играют самые разнообразные защитные роли. Некоторые пытаются контролировать каждую ситуацию, чтобы отразить непредсказуемые угрозы. Некоторые восстают против власти, чтобы сохранить нашу автономию и уберечь нас от доминирования других. Некоторые пытаются понравиться другим людям, чтобы заслужить их одобрение. Другие - харизматичные исполнители, чья работа заключается в том, чтобы вызывать восхищение у людей. Некоторые скромничают и молчат, чтобы избежать осуждения. Возможно, у вас есть Защитник, который избегает близости из-за страха быть поглощенным или подвергнуться насилию со стороны кого-то из ваших близких. Возможно, у вас есть сердитый Защитник, который следит за тем, чтобы вы не принимали вину за проблемы на себя. Или тот, который притупляет ваши чувства, чтобы вы не были уязвимы для пращей и стрел этого мира. Список можно продолжать и продолжать.

Упражнение: Изучение Защитников

Подумай о двух своих Защитниках. Для каждого из них выпишите ответы на следующие вопросы:

- Какова его часть в том, чтобы помогать вам управлять своей жизнью и взаимодействовать с миром?
- Как это соотносится с другими людьми?
- Как это защищает вас от боли?
- Каково его позитивное намерение для вас?
- От чего он пытается вас защитить?

Возможно, у вас нет ответов на все эти вопросы. Однако, читая дальше, вы узнаете гораздо больше о том, как понимать своих Защитников.

Это только начальный шаг. Сохраните эти заметки и дополните их позже.

Изгнанники

Изгнанники - это маленькие детские части, которые испытывают боль из-за прошлого. В то время как Защитники пытаются уберечь нас от боли, Изгнанники - это те части, которые испытывают боль. Это те, от кого Защитники пытаются нас защитить.

Изгнанники часто застревают в определенное время детства, в определенном возрасте. Им буквально в два года, или пять, или семь, и они существуют в ситуации того времени в вашей жизни. Они заморожены в то время, потому что тогда произошло что-то трудное или травмирующее, и у вас не было внутренних ресурсов или внешней поддержки, чтобы справиться с этим. Следовательно, это было ошеломляюще для вас, и последствия не могли быть обработаны и усвоены.

У каждого найдётся Изгнанник (возможно, не один), который пережил подобное болезненное событие и застрял там.

Давайте рассмотрим травмирующий пример. У Лизы есть Изгнанник, который застрял в трехлетнем возрасте. Однажды её отец потерял контроль и несколько раз ударил ее, что было ужасающим и ошеломляющим для трехлетнего ребенка. И у нее не было достаточно сильной связи со своей матерью, чтобы она могла обратиться к ней за помощью. На самом деле, ей не к кому было обратиться за поддержкой и пониманием. Таким образом, инцидент не мог быть обработан, и та часть Лизы, которая пережила это насилие, была заморожена в тот момент времени, когда она чувствовала себя испуганной и беспомощной. Когда Лиза контактирует с этим Изгнанником, он выглядит как трехлетний ребенок и испытывает ужас точно так же, как это делает малыш. Он сворачивается в клубок и стонет, умоляя кого-нибудь помочь ему.

Изгнанники не всегда застревают в одном месте. Это может быть серия детских инцидентов, даже ситуация, которая продолжалась в течение нескольких лет или на протяжении всего вашего детства. Например, у Сэма есть Изгнанник, который застрял в своих отношениях с матерью. На протяжении всех его ранних лет она была равнодушна к его нуждам, и этот Изгнанник постоянно чувствовал себя нуждающимся и нелюбимым.

Не было ни одного инцидента. Это Изгнанник навлекал боль на все отношения Сэма с его матерью.

Изгнанники часто перенимают убеждения или тон чувств вашей семьи. Если ваша семейная жизнь была хаотичной, у вас, вероятно, будет Изгнанник, в котором внутри царит хаос. Если ваша семья большую

часть времени относилась друг к другу с холодным молчанием, возможно, у вас есть Изгнанник, которому кажется, что он живет в Арктике. Изгнанники также могут сильно пострадать от инцидентов, которые были вне контроля вашей семьи. Возможно, вы попали в зону боевых действий и пережили травмирующие и насильственные события. Или у вас была болезнь, из-за которой вы были прикованы к постели и испытывали боль в течение нескольких месяцев. Возможно, ваша мать перенесла операцию, которая забрала её у вас в критический момент. Возможно, ваша семья погрязла в бедности, или вы были глубоко затронуты предрассудками.

Какова бы ни была причина, Изгнанники могут проявлять самые разнообразные болезненные эмоции. Некоторые чувствуют себя одинокими и покинутыми, другие подвергаются насилию или предаются. Другим стыдно за себя из-за того, что они сделали, или из-за того, что, по их мнению, является внутренним недостатком. Некоторые боятся, что другие вторгнутся в их жизнь или захватят ее. Многие отчаянно нуждаются в заботе и любви, которых они не получали, когда были молоды. Некоторые чувствуют, что на карту поставлено само их выживание, и боятся смерти. Некоторые чувствуют себя бессильными и находящимися под контролем других людей.

В дополнение к болезненным эмоциям, у Изгнанников есть негативные убеждения о вас и о мире. Возможно, у вас есть кто-то, кто считает, что вы изначально непривлекательны, и никто не захочет быть рядом с вами. Возможно, у вас есть Изгнанник, который считает, что вы ответственны за боль вашей матери, как это делает Дарлин.

Некоторые Изгнанники считают себя неадекватными и поэтому не могут добиться успеха ни в чем, что бы они ни пытались. Есть Изгнанники, которые верят, что мир по своей сути опасен. Это глобальные точки зрения, которые невозможно пронзить логикой.

Поскольку Изгнанники хранят боль из вашего прошлого, Защитники отталкивают их. Они изгнаны из вашей внутренней жизни и содержатся в темных подземельях вдали от света сознания. Изгнанник обычно замкнут в своем собственном маленьком мирке и не подозревает, что вы выросли и развили в себе способность заботиться о себе, заводить друзей, быть независимым и, возможно, создать свою собственную семью. Все, о чем он осведомлен, - это определенная болезненная ситуация из вашей ранней жизни. Всякий раз, когда в настоящем происходит что-то похожее, это вновь активизирует прежнюю боль, которая, пузырясь, выходит на поверхность. Тогда ваши Защитники включаются на полную мощность, чтобы вы не почувствовали этого.

Например, допустим, вы усердно занимались математикой в пятом классе. Вы примчались домой с оценкой В+, которая была лучше, чем

все, чего вы добивались раньше. Вы были уверены, что ваш отец поздравит вас с вашим достижением. Вы стояли перед ним, полные надежды на аплодисменты и одобрение, пока он читал газету. Вместо этого он скомкал табель успеваемости и швырнул его в стену, а затем накричал на вас за то, что вы не дотянули. Он сказал вам, что никогда не опускался до четверки по математике, когда учился в школе, и иногда не может поверить, что вы его ребенок. Его слова были не чем иным, как ножом в сердце.

Вы стояли там, но тебе хотелось, чтобы вы могли исчезнуть. Этот инцидент заставил одного из ваших Изгнанников почувствовать себя никчемным, в итоге он поверил, что независимо от того, что вы делаете, вы недостаточно хороши.

Теперь вы взрослый человек, хорошо справляетесь со своей работой, и ваш босс вызывает вас к себе в кабинет. Он сообщает вам, что предложение, которое вы написали, было сделано неправильно, объясняет почему и просит вас переписать его. Он не особенно склонен к суждениям, в основном это просто факт. Он просто хочет, чтобы вы переделали предложение.

Однако это ощущение никчемности в Изгнаннике все еще там, спрятано глубоко в вашем подсознании, и его запускает ваш босс. Изгнанник воспринимает шефа, как резко критикующего вас, и начинает проявляться его никчемность. Начинает возникать то старое чувство, что вы никогда не были достаточно хороши. Однако, прежде чем вы даже осознаете это, появляется Защитник, который не дает вам почувствовать эту мучительную боль. Есть много возможностей для того, что мог бы сделать такой Защитник. Один Защитник может разозлиться на вашего босса, чтобы отвлечь вас от боли и переложить вину на него. Другой Защитник может изо всех сил стараться угодить вашему боссу, чтобы вы ему понравились и в будущем он вас хвалил. Третий Защитник может заставить вас пойти домой и выпить, чтобы притупить боль. Все это служит для того, чтобы защитить вас от того старого унижения, которое проявилось на фоне критики.

Еще одно распространенное явление: у вас есть Изгнанник, которому в прошлом причинили вред — например, вы подверглись физическому насилию со стороны вашего брата, который был хулиганом. Всякий раз, когда вы оказываетесь в подобной опасности, срабатывает страх перед этим Изгнанником, и Защитник вмешивается, чтобы защитить вас от повторного причинения вреда, даже если сейчас реальной опасности нет.

Например, однажды вечером ваш муж приходит домой раздраженный, потому что из-за пробок он пропустил начало футбольного матча в понедельник вечером. Он топает по дому в раздраженном настроении.

Это вызывает страх перед Изгнанником, которого избил ваш брат. Даже если ваш муж лишь слегка рассержен и это направлено не на вас, Защитник может вмешаться и заставить вас немедленно отдалиться от него. Ваш муж понятия не имеет, почему вы отдаляетесь, и подобные инциденты создают дистанцию в браке.

Изгнанников не всегда прячут. Иногда они завладевают нашим сознанием, несмотря на Защитников. Тогда мы можем чувствовать печаль, страх, стыд, неуверенность или нужду, как в детстве.

Упражнение: Изучение Изгнанников

Подумайте о двух ваших Изгнанниках. Для каждого из них, пожалуйста, напишите ответы на следующие вопросы:

- Какие эмоции он испытывает?
- Какую боль это несет в себе?
- Чего он боится?
- Какие негативные убеждения у него есть?
- В какой ситуации или отношениях он застрял с детства?
- Какие текущие ситуации, как правило, провоцируют это?
- Какие средства защиты появляются, когда это происходит?

Это нормально, если у вас пока нет ответов на все эти вопросы.

Истинное "Я" (Самость, "Себя")

К счастью, человеческие существа - это не просто набор частей. Мы гораздо больше, чем это. Наше истинное "Я" является зрелым и любящим и обладает способностью исцелять и интегрировать наши части.

В первые дни разработки IFS Ричард Шварц изучал модель по отзывам своих терапевтических клиентов. Он узнал о частях, и когда он работал с клиентом, он часто просил Защитников отойти в сторону, чтобы они могли глубже разобраться с определённой работой.

Затем появлялся другой Защитник, и Шварц помогал клиенту заставить его тоже расслабиться. Это продолжалось до тех пор, пока в конечном счете не появился другой вид присутствия. Дик спрашивал своих клиентов, что это была за часть, и они отвечали: "Ну, это не совсем часть. У этого есть другое качество. Это не похоже на все остальные мои части". Тогда он бы сказал: "Ну, если это не часть, то что же это такое?" И они бы ответили: "Ну, я не знаю, это всего лишь я. Это то, кто я есть на самом деле". Когда клиенты уточняли, что они имели в виду, они обычно говорили что-то вроде: "Когда все мои части отойдут в сторону, останется только "Я"". И как только к этому "Я" был получен доступ,

терапия протекала без усилий, потому что теперь энергия человека был освобождена.

Я чувствовал себя серфером, который был в "зоне", ловил волну и катался на ней плавно и легко.

И так Дик узнал о "Я".³ Это было чудесно преобразующим, и в результате был высвобожден более глубокий уровень силы IFS.

У всех нас есть сердцевинная часть, которая является нашим истинным "Я", нашим духовным центром.

Когда наши крайние части не активированы и не мешают, это то, кто мы есть. "Я" расслаблено, открыто и принимает себя и других. Когда вы находитесь в "Я", вы заземлены, центрированы и не реагируете. Вы не реагируете на то, что делают люди. Вы остаетесь спокойным и невозмутимым даже в трудных обстоятельствах. Наше "Я" намного больше и просторнее, чем наши части, и его не пугают события, которые могли бы напугать их самих. "Я" обладает силой и ясностью, чтобы хорошо функционировать в мире и устанавливать связи с другими людьми. Когда вы находитесь в Себе, вы исходите из глубины сострадания, что позволяет вам проявлять любовь и заботу по отношению к другим, а также к себе и своим частям. "Я" подобно солнцу — оно просто сияет.

"Я" связано с более глубокой основой бытия, о которой говорят духовные учения, иногда называемой Богом. У него есть доступ к своего рода высшей мудрости и пониманию, которые могут направлять вас в решении более важных вопросов жизни. Это позволяет вам полностью присутствовать и воплощаться в каждый момент с живостью и глубиной. Это неиссякаемый источник любви.

У большинства из нас были проблески "Я", переживания, которые дают нам представление о том, что возможно. Однако наши крайние части часто настолько преобладают, что заслоняют это. Когда какая-то часть сильно активирована, она стремится взять верх и вытеснить "Я". Мы отождествляем себя с частью, чувствуя, что стали ею, и практически не имеем доступа к чудесным качествам "Я".

³ Концепция Самости в IFS имеет аналог в диалоге голосов, юнгианском анализе и психосинтезе. Однако, по-видимому, этого не существует в большинстве других форм терапии. Даже методы, в которых используется термин "Самость", обычно относятся к чему-то другому. С другой стороны, во многих духовных традициях действительно есть понимание, похожее на IFS, называемое множеством имен — например, Сущность, Природа Будды, Атман и Внутренний свет.

Возвращаясь к предыдущему примеру, когда ваш муж приходит домой с работы в раздраженном настроении, какая-то часть вас срывает и берет верх, и вы отдаляетесь от него. Ваша обычная способность быть заботливой и разумной, которая исходит от Вас Самих, в этот момент недоступна. У большинства из нас по крайней мере несколько частей активированы большую часть времени, поэтому мы редко имеем полный доступ к Себе. Мы можем чувствовать некоторую открытость и сострадание или другие качества "Я", но не всю глубину и размах "Я".

Многое можно сказать о "Я", но для наших целей наиболее важным является то, что оно является средством психологического исцеления в IFS. По своей природе оно сострадательно и проявляет любопытство к нашим частям. "Я" хочет соединиться с каждой частью, узнать её и исцелить.

Давайте рассмотрим четыре качества "Я", которые особенно важны для психологического исцеления. Когда вы находитесь в Себе, вы естественным образом воплощаете эти качества.

1. "Я" присутственно и включено. Когда вы погружены в себя, вы естественным образом чувствуете близость к другим людям и хотите поддерживать гармоничные отношения. Вас тянет вступить с ними в контакт, быть в сообществе. Ваше "Я" также хочет быть соединенным с вашими частями. Когда вы находитесь в Себе, вы заинтересованы в установлении отношений с каждой из своих частей, что помогает им доверять вам, открывая путь к исцелению.

2. "Я" любопытно. Когда вы погружены в себя, вам интересно наблюдать за другими людьми открытым, принимающим образом. Когда вы интересуетесь, что заставляет их поступать тем или иным образом, это потому, что вы хотите понять их, а не судить о них. "Я" также интересуется внутренней работой вашего ума. Вы хотите понять, почему каждая часть действует так, как она это делает, каковы её позитивные намерения для вас и от чего она пытается вас защитить. Это любопытство исходит из места принятия, а не из критики. Когда части чувствуют этот неподдельный интерес, они знают, что попадают в благоприятную среду, и они не боятся открыться Вам.

3. "Я" сострадательно. Сострадание - это форма доброты и любви, которая возникает, когда людям больно. Вы искренне заботитесь о том, что они чувствуют, и хотите поддержать их в трудные времена. Когда вы находитесь в Себе, вы естественным образом испытываете сострадание как к другим, так и к самому себе. Ваши крайние части реагируют на боль, Изгнанники чувствуют это, а Защитники пытаются избежать этого. Так что сострадание действительно необходимо, чтобы удерживать, поддерживать и лелеять вас, пока вы беретесь за очень трудный материал. Когда вы находитесь в Себе, вы заботитесь о боли своих

Изгнанников и испытываете сострадание к своим Защитникам, которые вынуждены отгородиться от ваших страданий стеной. Части могут чувствовать сострадание "Я", которое даёт им возможность чувствовать себя в безопасности и что о них заботятся, поэтому они хотят открыться и довериться вам.

4. "Я" спокойно, сосредоточено и заземлено. Это особенно полезно, когда вы общаетесь с частью, которая испытывает сильные эмоции. Сильное горе или стыд, например, могут быть подавляющими, если вы не заземлены в себе, и Защитники будут избегать части, которая испытывает подобные эмоции любой ценой. Но когда вы сосредоточены на спокойствии самого Себя, нет необходимости избегать части с сильным аффектом. Вы остаетесь в себе, в то время как часть показывает вам свою боль. Спокойствие "Я" поддерживает вас в трудной работе по Свидетельствованию и исцелению этой части.

По всем этим причинам "Я" является средством психологического исцеления в работе IFS. Это поможет вам исцелить и трансформировать свои части, чтобы они освободились от своих экстремальных чувств и поведения и могли играть здоровую роль в вашей жизни.

Структура психики

"Я" также является естественным лидером вашей внутренней системы. У него есть смелость идти на риск, перспектива ясно видеть реальность, творческий подход, позволяющий находить хорошие решения проблем. "Я" уравновешено и справедливо и видит, что должно произойти в большинстве ситуаций. Когда вы исцелили свои части и они доверяют вам, они, наконец, позволяют "Я" руководить. В идеале "Я" - это тот, кто принимает решения и предпринимает действия. Он работает вместе с вашими здоровыми частями тела и с теми частями, которые были исцелены с помощью терапии.

Части обеспечивают многое. Они предлагают вам способности и понимание, необходимые в любой конкретной ситуации, — например, спонтанность, юмор, организованность, настойчивость. Но сами по себе они не обладают чувством направления.

Только Самость обеспечивает это. "Я" - это дирижер оркестра, тот, кто в нужное время даёт сигнал вступить деревянным духовым инструментам, показывает музыкантам, когда играть тише, подает сигнал к соло на валторне. Он выбирает наилучший курс действий в каждый момент и призывает ваши здоровые части тела поделиться своими дарами. Ваши части доверяют своему "Я" и рассчитывают на его мудрость.

Это идеальная ситуация, и именно так ваша психика склонна действовать после терапии IFS.

Однако большинство из нас начинают не с этого. Из-за боли и травм в нашей жизни, и особенно в детстве, наши части взяли верх и отодвинули "Я" на задний план. Когда вы были ранены в юном возрасте, ваше "Я" было недостаточно развито, чтобы справиться с тем, что подбросила вам жизнь. Вероятно, вы чувствовали себя слабым и уязвимым, совершенно беззащитным, неспособным справиться с ситуацией самостоятельно. Ваши части чувствовали, что "никто не присматривает за имуществом", поэтому они должны были защитить вас любой ценой. Они взяли верх и сделали все, что в их силах.

Будучи примитивными и незрелыми, ваши части должны были защищать вас экстремальными способами, потому что это было все, на что они были способны. У вас не было опыта и внутренних ресурсов взрослого, поэтому вашим частям приходилось делать то, что они могли — полностью отключать вас, закатывать истерику, становиться чрезмерно угодливыми — все, что, казалось, работало.

Таким образом, ваше "Я" затмилось, в большей или меньшей степени, и вы прожили жизнь, на которую влияли или в которой доминировали ваши крайние части. Но теперь, когда вы находчивый взрослый человек, живущий в лучшей ситуации, эти крайние реакции больше не нужны. С помощью терапии IFS вы можете научиться получать доступ к своему "Я", исцелять эти части и трансформировать свою внутреннюю систему. У терапии IFS есть две цели: во-первых, исцелите свои части так, чтобы их экстремальные части превратились в здоровые части, и, во-вторых, помогите им сотрудничать друг с другом под руководством "Я".

На этой иллюстрации показана структура внутренней системы до начала терапии. Изгнанники скрыты за занавесом, так что вы не почувствуете их боли.

Защитники взяли на себя руководство от вашего "Я" и определяют ваши чувства и действия. Они не доверяют своему "Я" и поэтому отодвигают его на задний план, где оно не может лидировать.

Процесс IFS

Давайте теперь посмотрим на процесс психологического исцеления в IFS. Самый важный аспект этого - научиться оставаться самим собой. У IFS есть много эффективных способов сделать это, которые описаны в этой книге.

Вы начинаете сеанс с выбора части, на которой нужно сосредоточиться, обычно это Защитник.

Например, давайте посмотрим на Билла, с которым мы познакомились в главе 1. У него есть Защитник, который склонен к суждениям и соперничеству. Это огорчает Билла, потому что эти качества

противоречат его лучшим ценностям. Он верит в сотрудничество, принятие и инклюзивность. В какой-то степени так оно и есть, но каждый раз, когда ему угрожают или доводят до предела, появляется его осуждающий Защитник, чтобы взять все под свой контроль.

Часто ему удается скрывать свои суждения, но иногда они просачиваются наружу и оскорбляют людей, потому что он кажется критичным и резким. На работе такое поведение вызывает много разногласий и враждебности, которые Билл искренне ненавидит, хотя часто сам является их причиной. Билл также хочет близких и нежных отношений со своей женой, но этот же Защитник может быть насмешливым по отношению к ней. Атмосфера в их доме не гармонична, а это единственное, чего он хочет больше всего.

Билл начал свою работу со мной в IFS с того, что сосредоточился на этом конкретном Защитнике, потому что он явно был самым разрушительным. Он метко назвал это "Судьей". Биллу было нелегко даже приблизиться к работе с Судьей, потому что это вызывало у него отвращение из-за того, что он не соответствовал своим идеалам. Я знал, что он был не в себе, когда пренебрежительно отзывался о Судье, потому что "Я" никогда не вызывает отвращения. Это мог быть только еще один Защитник, выносящий приговор Судье!

Немного поработав, Билл смог получить доступ к "Я", что позволило ему искренне заинтересоваться знакомством с судьей. Билл вырос в семье, где царили осуждение и соперничество, поэтому Судья был похож на его родителей. Это унижает людей и действует свысока, чтобы компенсировать другую его часть, которая чувствует себя никчемной и напуганной. Когда Билл познакомился с Судьей поближе, он понял, почему эта часть действовала так, как действовала, и начал ценить её усилия от его имени, даже несмотря на то, что они приводили к проблемам.

Он попросил у Судьи разрешения поработать с Изгнанником, который чувствовал себя никчемным, которого он назвал Малыш Билли. Знакомство с этим ребенком оказалось бесценным. Маленький Билли показал ему сцены детства, когда нетерпеливый отец бил его за то, что он не справлялся с заданием идеально или недостаточно быстро усваивал домашнее задание. До тех пор Маленький Билли был спрятан в подсознании Билла.

Пребывание запертым в подвале психики только усилило чувство никчемности Маленького Билли, потому что он чувствовал себя отвергнутым Биллом.

В результате детских инцидентов наши Изгнанники принимают на себя боль и негативные убеждения, которые в IFS называются бременем.

Маленький Билли взвалил на себя бремя никчемности и страха. Бремя не присуще части, оно "ложится" на нее в результате того, что произошло в прошлом. Хорошей новостью является то, что они могут быть освобождены с помощью терапии IFS.

Билл ответил Билли состраданием и заботой от Себя, и часть приняла это, впервые почувствовав себя желанной и ценной. С любовью от самого Билла и под моим руководством Маленький Билли предпринял дополнительные шаги, чтобы облегчить бремя, которое он нес. Он превратился в ту здоровую часть, которой он действительно является, впервые почувствовав себя адекватным и компетентным, а также в безопасности от вреда. Это также позволяло ему быть игривым, раскованным и раскрепощенным.

Трансформация пошла еще дальше. Осуждающий Защитник Билла теперь мог расслабиться, поскольку защищать было нечего. Больше не было необходимости критиковать людей, чтобы компенсировать боль Билли. Он отказался от своей защитной части осуждения людей и взял на себя новую часть доброго сторонника и наставника для людей. Это позволило Биллу реагировать на людей так, как он всегда хотел, с открытостью, принятием и отношением к сотрудничеству. В результате он стал намного эффективнее на работе, и его ссоры с женой резко сократились.

Это описание процесса IFS было упрощено ради этого введения. Есть, конечно, много других трудностей и запутанностей, которые будут рассмотрены в остальной части книги. Хотя некоторые этапы процесса IFS схожи с процедурами в других формах терапии или духовной работы, IFS объединяет их во всеобъемлющий процесс, который является уникальным.

Трансформация психики

На иллюстрации ниже показано, как трансформируется психика в результате терапии IFS. Все части теперь сотрудничают под руководством "Я". (Части также будут преобразованы таким образом, чтобы они выполняли более полезные части, но это не показано на иллюстрации.)

Структура книги

В этих первых двух главах вы познакомились с моделью IFS и узнали о Защитниках, Изгнанниках и Самости. Вы кое-что видели о том, как работает подход IFS, позволяющий исцелять и трансформировать части тела и помогать им сотрудничать в ваших наилучших интересах.

В остальной части книги я пошагово описываю процедуру проведения сеансов IFS. Я также показываю, как работать с частями в тот момент,

когда они активизируются событиями вашей жизни. Часть I описывает, как познакомиться с Защитником, что включает в себя то, как оставаться самим собой. Часть II объясняет шаги по знакомству с Изгнанником и освобождению его от бремени. Каждая глава описывает один шаг в общем процессе и включает упражнения для отработки этого шага самостоятельно или с партнером. Шаги проиллюстрированы историями о работе IFS людей и стенограммами сессий IFS. В некоторых главах также показано, как работать с частями в режиме реального времени в вашей жизни.

Я приглашаю вас погрузиться в работу и начать это великое приключение по самоисцелению.

Приготовьтесь устранить боль, с которой вы жили, и освободиться от застрявших мест в вашей психике. Сейчас самое время открыть для себя его богатства.

Глава 3 Совершая внутреннее путешествие

Пример сеанса IFS

В этой главе вы отправитесь в путешествие по полному сеансу IFS со студентом одного из моих курсов IFS. Процесс IFS следует траектории исцеления, которая иногда может быть достигнута за один сеанс.

Я выбрал этот сеанс, потому что он действительно завершает этот процесс исцеления по ряду частей. Это даст вам представление об общей процедуре IFS и о том, чего она может достичь.

Кристин⁴ - 50-летняя преподавательница колледжа с Западного побережья, младшая из трех сестер. Она британского происхождения, но уже много лет живет в США. Она много лет занималась терапией и духовной работой, и она присоединилась к моему классу, чтобы узнать больше о том, как лечить психологические проблемы. Из стенограммы вы сможете сказать, что она довольно умна и способна с ясностью получать доступ к тонким переживаниям в самой себе. До моего занятия она провела некоторую терапевтическую работу, связанную с детскими госпитализациями, которые, вызывали повторяющуюся панику. У нее также были воспоминания о том, как её сестры сбежали и бросили ее, но она еще не работала над ними.

Поскольку она училась в моем классе, она уже довольно много знала о модели IFS, которая помогла ей в этой работе. Я выбрал эту сессию,

⁴ 1 Кристин (не её настоящее имя) дала разрешение использовать эту стенограмму. Это верно для всех расшифровок в книге.

потому что работа продвигается довольно простым способом, что полезно для этой первоначальной демонстрации IFS. Большинство сеансов сопряжены с гораздо большим количеством сложностей и побочных эффектов, с которыми модель IFS отлично справляется. Примеры этого приведены далее в книге.

Кристина начинает этот сеанс с того, что поднимает проблему из своей жизни, которую она хочет исследовать. Мои комментарии выделены курсивом.

Кристина: Я бы хотела поработать над тем, как я иногда запутываюсь и отвлекаюсь. Большую часть времени я выражаюсь довольно ясно и четко, но время от времени я становлюсь нечеткой и сбитой с толку. Это часто случается в ситуациях, когда мне нужно проявить свою остроту ума.

Джей: Хорошо. Похоже, что есть какая-то часть вас, которая временами приходит в замешательство. Для вас это имеет смысл?

Кристина: Да.

Джей: Итак, давайте сосредоточимся на этой запутанной части. Как вы ощущаете это в своем теле?

Кристина: Ну, когда это происходит, я чувствую легкое головокружение и пустоту в голове.

В IFS мы не анализируем наши части — мы связываемся с ними напрямую.

Джей: Мм-хмм. Проверьте и посмотрите, чувствуете ли вы себя достаточно отсоединённым от этой части, чтобы узнать её получше.

Кристина: Ну, я не уверена. Я так думаю. Хмм. Как можно сказать?

Джей: Чувствуете ли вы в себе ясное место, из которого можно установить связь с запутанной частью?

Чтобы работа была эффективной, Кристина должна быть в себе по мере того, как она знакомится с частью. Это означает, что она должна находиться в заземленном, отдельном месте, откуда она может спокойно относиться к части.

Кристина: ... Мне трудно рассказывать об этом. (пауза) Какой вопрос вы мне только что задал?

Джей: Звучит так, как будто прямо сейчас вы, возможно, смешиваетесь со своей запутанной частью. Поэтому попросите эту часть отделиться от вас, чтобы вы могли узнать её лучше.⁵

Кажется совершенно очевидным, что Кристина сейчас в замешательстве. Вероятно, это означает, что сбитая с толку часть завладела ею, то есть "смешалась" с ней.

Поэтому я прошу её попросить его отделиться, чтобы она могла быть в Себе.

Кристина: Хорошо... Что ж, теперь я чувствую себя по-другому, более солидно или что-то в этом роде.

И я действительно вижу изображение этой части в виде облака дыма.

Джей: Хорошо. Проверьте, как вы относитесь к этой запутанной части прямо сейчас.

Кристина: Я бы хотела, чтобы это прошло. Я ненавижу быть сбитой с толку.

Джей: Хорошо. Эта ненависть и желание, чтобы это ушло, исходят из другой части вас. Я понимаю, почему эта часть вас хотела бы, чтобы запутанная часть ушла — так вы не потеряете свою ясность сознания, но подходить к этому с позиции ненависти, на самом деле, не работает. Спросите ненавидящую часть, не согласится ли она отойти в сторону, чтобы вы могли узнать сбитую с толку часть с открытой позиции.

Поскольку Кристина ненавидит запутанную часть, я могу сказать, что она все еще не в себе, потому что "Я" не ненавидит.

Кристина: Конечно. В этом есть смысл. Оно готово к этому.

Джей: Хорошо. Как вы сейчас относитесь к запутанной части?

Кристина: Мне немного любопытно по этому поводу, например, почему это так со мной происходит?

Кристина теперь получила достаточный доступ к Себе, чтобы мы могли перейти к следующему шагу — знакомству с запутанной частью.

Джей: Хорошо. Предложите этой части рассказать вам или показать больше о том, что она чувствует.

Кристина: Она говорит о том, что чувствует себя сонной и унылой. Я чувствую, что она становится пустой.

⁵ "Лицом к лицу - лица не увидеть" (В.Шекспир)

Джей: Она кажется скучной и пустой.

Кристина: Да. Она говорит: "Я хочу пойти спать. Я не хочу быть бодрствующей или в сознании". Иногда он не может ответить на вопросы людей.

Джей: Мм-хмм. Спросите часть, как её зовут или как бы она хотела, чтобы её называли.

Кристина: Я понимаю слово Путанник.

Джей: Хорошо. Мы назовем это Путанник. Спросите его, чего он пытается достичь, будучи сонным и сбитым с толку.

Я задаю этот вопрос, чтобы выяснить позитивное намерение Путанника по отношению к Кристине.

Кристина: Он говорит: "Я не хочу ничего видеть. Я не хочу ничего знать." Эта часть должна просто внести неразборчивость и замешательство, отрешённость. Он хочет убедиться, что я не знаю, что происходит.

Джей: Это создает путаницу, чтобы защитить вас от того, что происходит Вы могли бы спросить часть, как это создает путаницу и незнание.

Кристина: По разному. Это внутренне меняет тему, это отвлекает мое внимание, это выглядит или ведет себя очень взволнованно, так что невозможно зафиксироваться на чём-то одном. Это привлекает внимание к себе и, следовательно, отвлекает от всего остального, что тут есть. Всеми этими способами. Теперь эта часть выглядит как человек, который делает магические знаки в воздухе, чтобы создать путаницу и отвлечь внимание.

Довольно часто изображение части меняется по мере того, как вы с ней знакомитесь.

Джей: Хорошо. Спросите Путанника, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он отошел в сторону и позволил вам ясно увидеть происходящее.

Такого рода вопросы служат определенной цели. Это, как правило, приводит расследование к Изгнаннику, который находится под защитой.

Кристина: Он говорит следующее: "То, что могло бы произойти, просто невысказано, невыразимо". Он так напуган, что мы даже не можем туда пойти.

Джей: Я вижу, что он очень напуган этим.

Кристина: На уровне выживания.

Джей: Да. Вы могли бы спросить Путанника, как долго он выполняет эту работу.

Кристина: Кажется, что прошла вечность.

Джей: Как он относится к своей работе?

Кристина: Это совершенно невозможная работа, ошеломляющая. И все же он не в состоянии её остановить.

Джей: Да. Посмотрите, есть ли что-нибудь еще, что часть хочет, чтобы вы знали о себе.

Кристина: Я ясно чувствую, что он действительно хочет моей любви, уважения и благодарности за страдания от моего имени.

Большинство ролей хотят, чтобы их оценили за исполнение их ролей, но они редко просят об этом напрямую таким образом.

Джей: И каков ваш ответ на это?

Кристина: Я действительно испытываю большую признательность.

Джей: Так что действительно дайте Путаннику это знать.

Кристина: Я чувствую, что даже не могу выразить словами, насколько я ценю степень самоотверженности и отчаяния, проявленные этой частью при выполнении этой работы. (Кристина действительно тронута.)

Джей: Да. Так что вы действительно это понимаете. И как эта часть реагирует на вас?

Кристина: Он расслабляется и успокаивается. И по мере того, как он расслабляется и успокаивается, я вижу одну очень ясную вещь. Когда я говорила ранее, что он не знал, как остановиться, это было потому, что у него не было связи с Самим Собой. Не было ничего, во что можно было бы высвободиться, расслабиться. Но теперь "Путанник" расслабляется и успокаивается, потому что он действительно чувствует, что "Я" здесь.

Это очень трогательно для меня. Кристина действительно соединилась с Путанником из "Я", и он начинает доверять ей и расслабляться. Это важный шаг.

Джей: Хорошо. Спросите Путанника, не захочет ли он показать вам ту часть, которую он защищает своим замешательством.

Большинство Защитников не могут полностью отказаться от своих ролей, пока Изгнанник, которого они защищают, больше не испытывает боли, поэтому нам нужно исцелить эту часть.

Кристина: О! Теперь я улавливаю проблеск панического состояния за Путанником.

Джей: Проверьте, даст ли Путанник вам разрешение познакомиться с этой панической частью.

Кристина: Хорошо.... Он не уверен в этом, так как это очень волнительно.

Джей: Вы могли бы спросить его, о чем он беспокоится. Чего он боится, что это произойдет?

Поскольку у Защитника есть опасения по поводу продолжения разбирательства, нам нужно выяснить, в чем они заключаются, чтобы мы могли его успокоить. В противном случае это не даст нам разрешения работать с Изгнанником.

Кристина: Путанник боится, что Изгнанник ворвется наверх и затопит меня эмоциями.

Джей: Вы могли бы предложить ему каким-то образом подать нам сигнал, если он почувствует, что Изгнанник начинает захлестывать вас? Потому что мы можем этого не допустить. Этот Защитник действительно может помочь нам, сообщив нам, если это начнет происходить, чтобы вы могли вернуться к Себе.

В IFS есть техники, помогающие человеку оставаться самим собой и не поддаваться эмоциям Изгнанника, которые будут рассмотрены в следующей главе. Я заверяю Защитника, что это возможно, и приглашаю его помочь ей в этом.

Кристина: Хорошо. Кажется, с этим все в порядке... Сейчас возникают всевозможные опасения: "Я буду слишком медлителен". "Мои усилия ни к чему не приведут".

Первое заверение, похоже, сработало, и теперь другие страхи выходят наружу. Это хорошо, потому что дает Кристине шанс заверить его и в остальном.

Кристина: Я говорю Путаннику, что могу понять его опасения, но я не думаю, что это произойдет. Мы уже пробовали подобные вещи раньше, и "Я" показало, что может быть полезным, когда ему предоставляется такая возможность. И вы (Джей) тоже здесь, чтобы предложить поддержку, поэтому я предложила Путаннику, что это шанс найти новую территорию, где он сможет расслабиться и не придется так усердно работать.

Кристина предполагает, что Защитник кое—что выиграет, позволив нам продолжить - он смог бы расслабиться.

Джей: Хорошо. Как он реагирует?

Кристина: Хорошо, эти картинки такие забавные. Путанник как бы откинулся на спинку шезлонга и скрестил ноги, чтобы посмотреть, что произойдет дальше. Это так забавно. О боже. (смеется)

Тот факт, что Путанник откидывается назад, указывает на то, что заверения Кристины сработали, и это дает разрешение продолжить с Изгнанником. Её части могут довольно легко доверять ей. Это показатель того, сколько работы Кристина уже проделала над собой.

Джей: Хорошо.

Кристина: Итак, вот Изгнанник. Она очень маленькая, худенькая и довольно хрупкая. Это интересно, потому что я высокая и сильная. Но она в детском платьице, и она довольно уязвима в своем маленьком, легком, крохотном теле. У нее все сжалось в комок в горле, и она наблюдает и находится на грани паники.

Джей: Мм-хмм. Вы могли бы спросить эту часть, как бы она хотела, чтобы её называли.

Кристина: Я думаю, просто Маленькая Девочка.

Джей: Хорошо, спросите Маленькую Девочку, чего она так боится.

Кристина: Что она останется одна в темноте, и там никого не будет. Это довольно интересно. Но сейчас она в панике, и это слишком тяжело для меня.

Паника Маленькой девочки смешивается с Кристиной и выводит её из Себя.

Джей: Дайте ей понять, что для нее нормально бояться, но попросите её не перегружать вас этим.

Быть затопленной эмоциями - это то, чего боялся Путанник, но мы можем позаботиться об этом, попросив Изгнанника не затоплять Кристину.

Кристина: Теперь я в порядке. Я больше не чувствую себя слишком напуганной. Хорошо, что ей позволено почувствовать панику, потому что в противном случае она бы ушла.

Это показывает важность того, чтобы дать понять Изгнаннику, что просьба отделиться не означает, что он не может чувствовать свои эмоции. Если бы эта Изгнанник чувствовала, что её эмоции недопустимы, она бы не доверяла Кристине настолько, чтобы остаться рядом.

Кристина: Ей нравится, что я сейчас здесь. Она действительно видит, что рядом есть кто-то ("Я"), и она удивлена. И как только это происходит, она успокаивается и просто хочет поговорить со мной, так как ей не предъявлено обвинений.

Джей: Мм-хмм. Сейчас она более расслаблена и открыта для вас.

Теперь, когда часть не наводняет Кристину паникой, Кристина может быть сама по себе, и маленькой девочке есть на кого положиться, что позволяет ей успокоиться.

Кристина: Да, это верно.

Джей: Что она хочет тебе сказать?

Кристина: Как тяжело это было для нее. Как ей пришлось иметь дело с этим всем самой, и она действительно напугана. Она не понимала, что происходит. Там никого не было. Моим импульсом является спросить ее, в чем заключалась та ситуация.

Джей: Звучит неплохо.

Кристина: ... Я вижу, как в мой разум внезапно вливается информация, что это было в больнице, когда я была ребенком, но я не уверена. Я хочу, чтобы она сказала мне.

У Кристины есть интеллектуальное представление о том, откуда берется страх изгнанницы в её детстве, но чтобы быть уверенной, что это точно, что ей нужно, она хочет чтобы информация исходила от непосредственно от изгнанницы. Поэтому она спрашивает ее. Это также позволяет работе протекать живым, воплощенным образом, в котором она нуждается.

Джей: Хорошо.

Кристина: Она говорит мне, что темно и свет выключен. И никто её не любит. Там никого нет, а это значит, что её никто не любит. Некому о ней позаботиться.

Это детский опыт, который породил бремя страха, паники и убеждения, что её никто не любит.

Кристина: Итак, с точки зрения Себя, когда я слышу это, мне хочется обнять ее. Я хочу посадить её к себе на колени.

Джей: Давай, сделай это.

У Кристины возникает чудесный спонтанный порыв утешить Маленькую Девочку. Она окружает заботой свою часть, что является аспектом процесса исцеления.

Кристина: Я заморожена маленьким телом, в котором нет напряжения. Это очень мягкое, беззащитное маленькое тельце. И есть груз, тяжесть в сердце, которую она носит с собой повсюду... Да, тяжесть на сердце возникает от безнадежности, что ничего не изменится к лучшему. И ей приходится нести это бремя в одиночку, потому что больше никого нет рядом. (пауза) Вот оно. Теперь я вижу ведущую нить. Когда рядом никого нет, чтобы забрать ее, происходит сжатие, замыкание,

отгороженность стеной. Все клетки тела боязливо наблюдают. Эта тяжесть на сердце сформировалась с течением времени. Это не одно событие, которое вызвало это. Это что-то типа слоёв. Тяжесть исходит от её неспособности что-либо изменить.

Тяжесть на сердце маленькой девочки - это реакция на многие события, произошедшие за несколько лет в раннем детстве Кристины, когда никого не было рядом, когда она нуждалась в утешении или поддержке. Постепенно Маленькая девочка утратила надежду на получение необходимого ей ухода.

Джей: А то, что образовалось в клетках тела, что это было?

Кристина: Бдительность, настороженность, отгороженность, защита и закрытость от мира. Это как оборона. Это как оболочка. Почти как вторая кожа. (пауза)

Теперь возникает ощущение, что она напугана, оказавшись в темноте одна. Это чувство гораздо моложе, оно уходит корнями в далекое прошлое. Я получаю конкретное воспоминание. Она размахивает руками и ногами. Кто-то должен был прийти и забрать ее, но они не приходят. Теперь у меня возникает какое-то смутное воспоминание о чем-то, болтающемся в детской кроватке... глухой звук. Есть ощущение, что ты пытаешься куда-то попасть, чтобы тебя подобрали. Но там никого нет.

Джей: Ей отчаянно нужно, чтобы её забрали, но никто не приходит.

Наблюдая за историей Маленькой девочки, Кристина обратилась к еще более юной части, которую я назову Малышкой, у которой есть более ранние воспоминания, связанные с чувством одиночества и паники. Мы до сих пор точно не знаем, когда это было и каковы были внешние обстоятельства, но это не обязательно для исцеления.

Кристина: Да, интересно, что я это говорю.

Потому что это отличается от того, что чувствует Маленькая девочка. Я не совсем могу в этом разобраться.

Джей: Ну, конечно. Это более молодое воспоминание из другой части.

Кристина: О, я понимаю. Маленькая Девочка приходит позже.

У малышки сохранились некоторые очень ранние воспоминания о том, как она застряла в своей кроватке, когда её действительно нужно было взять на руки и утешить. Кристина, похоже, пережила нечто подобное в течение следующих нескольких лет, что зафиксировало в психике маленькую девочку, застрявшую в четырехлетнем возрасте, с похожими чувствами одиночества и паники, а также безнадежности и настороженности.

Кристина: Ну, прямо сейчас, я думаю, что-то меняется само по себе. Ощущая их обоих там, я чувствую, что эмоциональный заряд уменьшается. (пауза)

Джей: Не хотите ли вы получить подсказку?

Кристина: Да, конечно.

Теперь, когда Кристина стала Свидетельницей истории и чувств обеих частей, она может перейти к их исцелению.

Джей: Сосредоточься на Малышке и перенеси себя в то место, где она совсем одна. Посмотри, что ей нужно от тебя.

Кристина: Она хочет, чтобы я взяла её на руки.

Джей: Давайте, сделайте это.

Кристина: Она плачет громче, а потом просто прижимается. Теперь я утыкаюсь носом в неё, где-то в районе уха, и она просто прижимается ко мне. Я вижу её лысую голову. Она очень маленькая, и у нее не так много волос, только мягкий пух.

Джей: Она может почувствовать тебя там?

Когда Кристина окружает ребенка заботой, я задаю этот вопрос, чтобы убедиться, что Ребенок получает то, что дает ей Кристина.

Кристина: Очень даже.

Джей: И как она реагирует?

Кристина: Успокаивается, и теперь она не плачет. Она проникается ко мне чувствами и отдыхает во мне. А теперь небольшая отрыжка. Вы знаете, когда ребенок плачет, его тело слегка сотрясается. Я чувствую это, держа её за спинку.

Очевидно, что Ребенок принимает заботу Кристины.

Кристина: Ну, хорошо, я не знаю, правильно это или нет, но случилось то, что Маленькая Девочка, с маленьким телом и тяжелым сердцем, хочет поддержать Малышку. Так что я собираюсь позволить ей сделать это.

Джей: Хорошо.

Кристина: Это так мило! Теперь все это просто переместилось в это прекрасное воображаемое пространство. Я просто чувствую так много любви. Не только от меня к этим малышам, но они обе купаются в любви. Они полностью расслаблены. (Вздых)

Восстановление, похоже, прошло хорошо, поэтому я предлагаю нам перейти к следующему этапу исцеления — освобождению от бремени.

Джей: Малышка испытала определенные чувства, такие как паника и одиночество, в результате того, что её оставили одну в темноте. Если это уместно, мы можем сделать "разгрузку", когда она отпускает те эмоции, которые взяла на себя. Возможно, некоторые из них уже были отпущены во время этого процесса, но может быть полезно провести внутренний ритуал, чтобы освободить остальные. Посоветуйтесь с малышкой, не хочет ли она их отпустить.

Кристина: (смеется, плачет) Ладно, боже мой.

Джей: Что происходит?

Кристина: Был прилив грусти и боли, а потом, когда я задал этот вопрос, она захотела повзрослеть, чтобы быть с Маленькой девочкой. Это похоже на ускоренный рост без каких-либо препятствий на пути. Я почувствовала, как поднимается большой прилив эмоций, они прошли через мое сердце по всему телу.

Джей: И это было нормально?

Кристина: Да. Это было приятно.

Джей: Хорошо.

Кристина: Малышка счастлива.

Это очень мило. Похоже, что у Малышки произошло спонтанное облегчение, вызванное моим простым упоминанием о возможности проведения ритуала. Конечно, это могло произойти только благодаря всей хорошей работе, которая уже была проделана на этой сессии. *Теперь я должен проверить, по-прежнему ли необходим настоящий ритуал снятия бремени.*

Джей: Я предложил провести ритуал снятия бремени, и тогда это чувство пронзило тебя. Теперь проверь, достаточно ли этого, или ритуал все еще будет полезен.

Кристина: С Малышкой сейчас все в порядке, несмотря на то, что это была спешка, но Маленькой Девочке, похоже, нужен ритуал снятия бремени.

Джей: Хорошо, какое бремя несет эта Маленькая девочка?

Кристина: Тяжесть на сердце, отчаяние, чувство, что ничего никогда не изменится, что ей всегда придется нести панику и страх за ребенка.

Джей: Сначала проверьте, осознает ли она, что Малышка сейчас счастлива.

Я хочу, чтобы Маленькая Девочка осознавала, что с Малышки сняли бремя, потому что это могло бы позволить ей избавиться от своей безнадежности и потребности защищать её.

Кристина: Да. Она хочет поиграть с Малышкой. Это интересно. Даже несмотря на то, что она играет с Малышкой, все еще существует убеждение, что она должна заботиться о ней и нести это бремя. Несмотря на то, что она своими глазами видела, что Малышка счастлива, она все еще думает, что не может избавиться от этой тяжести и безнадежности.

Джей: Хорошо. Спросите Маленькую Девочку, не хотела бы она избавиться от тяжести на сердце, которую она носит, и от веры в то, что все никогда не изменится.

Кристина: Это дезориентирует, потому что она верит, что это та, кто она есть. Без этой веры её бы там не было.

Джей: Дайте ей знать, что если она откажется от этого убеждения, она может взять на себя любую другую роль, какую захочет, и быть тем, кем она хочет быть.

Части не определяются негативными убеждениями и эмоциями, которые они восприняли в детстве, что IFS называет их бременем. У них есть свой собственный потенциал, который им присущ. Вот почему они могут сбросить с себя бремя и взять на себя новую роль в психике. Я объясняю это Маленькой Девочке.

Кристина: Да, она хочет избавиться от этого, чтобы она смогла играть. Она видит, что это было бы забавно.

Джей: Хорошо. Проверьте и посмотрите, как она переносит это тяжелое сердце и безнадежную веру — где она носит их в своем теле или на своем теле.

Кристина: На её сердце лежит тяжесть, а остальное - почти как тяжелая мантия, которую она надевает на голову, спину и плечи. И ей не позволено радоваться.

Джей: Хорошо. Она может сделать так, чтобы их смыло водой, или унесло ветром, или она может отдать их свету, или закопать в землю, или сжечь в огне, или сделать что-нибудь еще, что ей кажется правильным.

IFS терапевты обнаружили, что полезно снимать бремя с помощью одного из основных элементов природы — земли, огня, ветра, воды или света. Это означает, что бремя не вернется, потому что оно было унесено или преобразовано чем-то стихийным и могущественным.

Кристина: Она хочет, чтобы они преобразились, чтобы никому больше не пришлось их носить. Таким образом - это огонь.

Джей: Она хочет сжечь их в огне. Так что организуй это.

Кристина: Она хочет сжечь свое детское платьице, как будто это бремя. Это так странно, но это то, что она говорит. Она хочет другое платье.

Джей: Пока это происходит, почувствуйте, как это бремя покидает её тело, и потратьте столько времени, сколько ей нужно, пока все это не пройдет.

Кристина: Это интересно. Она чувствовала себя совершенно дезориентированной и напуганной в тот момент, когда все менялось, но потом я взял её за руку, и теперь у нее новое платье.

Джей: Теперь все эти тяготы исчезли?

Кристина: Да.

Джей: Итак, обратите внимание, какие положительные качества проявляются в ней теперь, когда бремя ушло.

Теперь, когда ритуал снятия бремени завершен, у Изгнанника есть возможность воплотить те положительные качества, которые ему присущи.

Кристина: Она благодарна. Они вдвоем на самом деле смотрят вверх на дым от горящего платья, когда он рассеивается. Так странно. Кое-кто здесь немного смущен всем этим, но эти образы приходят, так что я просто собираюсь описать их в любом случае... Они дурачатся друг с другом. Я имею в виду, я не могла это выдумать. Это происходит на самом деле. Это мило. Все эти маленькие ножки.

Джей: Это замечательно. И разгрузка, похоже, успешно завершена, так что теперь сверьтесь с Путанником. Посмотрите, знает ли она о работе, которую вы только что проделали.

Кристина: Я помню, он сидел, откинувшись на спинку шезлонга. О, это настоящее английское выражение. Он ошеломлен.

Джей: Что это значит?

Кристина: Это значит он шокирован и лишился речи. Но с ним все в порядке.

Джей: Спросите его, чувствует ли он все еще потребность создавать путаницу.

Кристина: (пауза) Нет. Похоже, он считает, что в этом больше нет необходимости.

"Путаннику" нужно было выполнять свою защитную часть по созданию путаницы только до тех пор, пока Маленькой Девочке и Малышке было больно. Он уделял этому всё своё внимание, и сейчас понимает, что эта роль больше не нужна, и теперь он может взять на себя новую.

Джей: Хорошо. Спросите его, хотела бы он играть другую роль в вашей психике.

Кристина: Ну, давайте посмотрим... Он хочет быть своего рода проводником или наставником для Маленькой Девочки, чтобы та не чувствовала себя одинокой.

Джей: Отлично. Посмотрим, не хотят ли какие-нибудь другие части что-нибудь сказать, прежде чем мы завершим процесс.

Кристина: Есть одна часть, с которой я никогда не встречалась. Она в восторге от процесса и от того, что возможно создать такую прекрасную "вещь", когда другие части не вмешиваются. И что я могу проникнуть в глубины и получить доступ к чему-то без обычных ограничивающих голосов. Это кажется очень странным для этой части. "Я" говорит: "Конечно, это может случиться". Но та часть чувствует, что никогда раньше не видела таких глубин. Большое спасибо. Это было настоящее путешествие.

Какая замечательная сессия! Изгнанники и Защитники были освобождены от бремени, а Защитники отказались от своих защитных ролей и взяли на себя новые, здоровые.

Резюме

Этот транскрипт сессии дает прекрасную демонстрацию целительной силы IFS.

Он показывает, как проявление уважительного, заботливого внимания к нашим частям позволяет им открыть глубокие места внутри нас — места, которые могут быть исцелены через их отношения с самим собой и через ритуал снятия бремени.

У вас может возникнуть много вопросов о том, как детали этого сеанса связаны с процессом IFS.

Это будет объясняться в остальной части книги по мере того, как вы узнаете, как выполнять такого рода работу над собой.

Я выбрал это занятие, потому что оно в одной главе иллюстрирует, что возможно с помощью IFS. Это исключительно в том смысле, что Кристина столкнулась в этом процессе с очень небольшим количеством трудностей. Мало у кого все идет так гладко. Часто для достижения такого уровня доступа и исцеления приходится преодолевать больше сопротивлений и побочных эффектов, и обычно на это уходит больше одного сеанса, иногда гораздо больше времени. Не расстраивайтесь, если работа, которую вы выполняете над собой, проходит не так гладко. IFS является экспертом в решении возникающих трудностей, как будет объяснено в последующих главах.

Часть I: "Я" и Защитники

Человеческая психика устроена так, чтобы избегать боли. Это работа Защитников — ограждать нас от страданий. Это трудолюбивые части, которые управляют вашей жизнью и вашей психикой так, что вам не приходится сталкиваться со своей скрытой болью. Они относятся к своей работе чрезвычайно серьезно, полагая, что ваше благополучие, а возможно, и выживание, зависит от того, что они делают. Чтобы исцелить и трансформировать свою психику, необходимо получить доступ к Изгнанникам, которые скрыты за Защитниками, и исцелить их. Однако в IFS мы не выламываем двери и не бросаемся навстречу Изгнанникам. Мы уважаем потребность наших Защитников в защите, и мы не торопимся знакомиться с ними и завоевывать их доверие. Только тогда эти привратники расслабятся и дадут нам разрешение работать с Изгнанниками.

Процесс IFS на самом деле довольно эффективен и проницателен, но, как это ни парадоксально, он делает это за счет осторожности и уважения к Защитникам, а не за счет тактики принуждения. Более того, Защитники важны сами по себе. Поскольку Изгнанники отодвигаются на задний план, именно Защитники находятся на переднем плане, общаясь с людьми и действуя в мире. Недостаточно исцелить наших Изгнанников, наши Защитники также должны быть исцелены и преобразованы, чтобы они могли отказаться от своих защитных ролей, позволить проявиться своим положительным качествам и принять здоровые части во внутренней системе.

Следовательно, большинство сессий IFS мы начинаем с того, что сосредотачиваемся на Защитнике.

Поскольку это наиболее осознанные и легкодоступные части, естественно начать с них. Однако главная причина заключается в том, что в IFS нецелесообразно работать с Изгнанником до тех пор, пока мы не получим разрешения от любых Защитников, которые могут этого не одобрить.

В этой книге метод IFS преподается в виде последовательности шагов. Шаги по знакомству с Защитником можно резюмировать следующим образом: В начале сеанса вы получаете доступ к нескольким Защитникам, а затем выбираете один, на котором хотите сосредоточиться, называемый целевой частью. Вы вселяетесь в Себя и знакомитесь с этим Защитником, выясняя его позитивное намерение для

вас. Вы устанавливаете доверительные отношения с Защитником и понимаете, от чего он пытается вас защитить.

Это подготавливает почву для дальнейшей работы с Защитником или для исцеления Изгнанника, которого он защищает.

Вот пять шагов к знакомству с Защитником, обозначенных как ЗЩ1-ЗЩ5.

"ЗЩ" означает Защитник. Эти шаги составляют содержание части I.

ЗЩ1: Доступ к части

ЗЩ2: Отсоединение от целевой части

ЗЩ3: Отсоединение от заинтересованной части

ЗЩ4: Раскрытие роли Защитника

ЗЩ5: Развитие доверительных отношений с Защитником.

Эти термины будут определены и объяснены в главах 4-8, в которых подробно рассматривается каждый из пяти шагов. В действительности эти шаги иногда могут переплетаться или выполняться в другом порядке. Иногда необходимо переориентировать наше внимание на другого Защитника и поэтому вернуться к началу шагов. Однако это основной порядок. В главе 9 объясняется, как поддерживать ваши сеансы в нужном русле, справляясь с различными неожиданными ситуациями, которые могут возникнуть на этом пути.

Глава 4 Знакомство с внутренним миром

Доступ к вашим частям

Предположим, вы хотели понять, почему у вашего ближайшего соседа так много странных посетителей в любое время дня и ночи. Вы могли бы установить телескоп и наблюдать за его домом. Вы могли бы нанять детектива, чтобы он следил за ним и выяснял о чем он занимается. Вы могли бы создать теории, объясняющие его действия. Однако существуют пределы того, что вы можете обнаружить с помощью дистанционного наблюдения и умозрительных построений. И все же именно так мы обычно пытаемся понять нашу психологическую жизнь.

С другой стороны, вы могли бы пойти постучать к нему в дверь, представиться и попросить его сесть и рассказать вам о себе. Вы могли бы открыться ему и проводить с ним время, пока он занимается своей жизнью, и со временем завязать с ним дружбу. Таким образом, вы узнаете о нем гораздо больше. Это подход IFS к нашей внутренней жизни. Мы познаем свои части на личном опыте.

Зачины

Давайте предположим, что у вас есть проблема, над которой вы хотели бы поработать. Откуда вы знаете, какие части нужно исследовать? В этом разделе мы покажем вам, как определить, какие части связаны с проблемой. В IFS проблемы иногда называются исходными. Зачин - это опыт или трудность в вашей жизни, которые приведут к интересным моментам, если вы будете следовать им. Это может быть ситуация или человек, на которых вы реагируете, эмоциональный или телесный опыт, модель поведения или мышления, сон или что-либо еще, указывающее на части, которые следует исследовать. Мы называем это зачином, потому что это начало пути, который может привести к исцелению. Обычно это включает в себя как жизненную ситуацию, так и вашу реакцию на эту ситуацию.

Зачин указывает на присутствие части (или частей) в экстремальной роли, где ваше поведение или эмоциональная реакция дисфункциональны или проблематичны.

1. Часть может неправильно воспринимать ситуацию. Например, часть видит, что ваш босс осуждает вас, потому что он напоминает вам вашего осуждающего отца, хотя на самом деле он просто пытается вам помочь.
2. Какая-то часть может слишком остро отреагировать эмоционально. Например, ваш начальник может сделать малозначимое замечание, но часть становится чрезвычайно расстроенной.
3. Часть может предпринять действия, которые являются экстремальными или неуместными. Например, часть начинает злиться или бунтовать против вашего босса, потому что она воспринимает его как осуждающего вас, и такое поведение вызывает проблемы.

Один из моих зачинов - чувствовать себя застенчивым в больших группах людей, которых я не очень хорошо знаю. Я склонен быть замкнутым и не очень выразительным или открытым.

Вот несколько примеров зачинов от людей из моих классов:

1. Конкретный человек на работе, который меня расстраивает.
2. Ситуация, в которой я боялся, что какое бы действие я ни предпринял, кто-то почувствует себя обиженным. В итоге я почувствовал себя парализованным, потому что мне казалось, что мне приходится выбирать между двумя людьми.
3. Страх летать на самолете.
4. Сложные рабочие проекты. Когда какая-то часть проекта оказывается более сложной и занимает больше времени, чем я думал, я часами интенсивно сосредотачиваюсь на ней, пытаюсь её выполнить, игнорируя свои телесные потребности, любое осознание себя и любые другие

задачи, требующие внимания. Я наблюдаю, как меня затягивает, но я не могу отстраниться.

5. Контроль над людьми. Когда я чувствую, что кто-то пытается контролировать меня, я отстраняюсь и убираюсь как можно скорее.

6. Мысли об отказе. Иногда, когда я чувствую, что кто-то меня отвергает, я закикливаюсь на этом, пытаюсь понять, что я сделал не так и что мне следовало сказать вместо этого.

Когда вы находитесь в начале маршрута, активируется по крайней мере одна часть, а часто и не одна. Например, когда я нахожусь в большой группе незнакомцев, у меня активируются по крайней мере три части — одна, которая боится, что мне причинят боль, другая часть, которая хочет уйти, чтобы защитить меня, и третья часть, которая хочет протянуть руку и поговорить с людьми, несмотря на страх.

Идентификация частей в зачине

Изучив свой опыт и поведение, вы можете сделать первоначальное определение частей, которые задействованы в любом направлении, которое вы хотите исследовать.

Там будут части, соответствующие чувствам и реакциям тела, вызванным этой ситуацией, а также мыслям и желаниям, которые у вас есть по этому поводу. Там также будут части, которые определяют, как вы поведете себя в этой ситуации. Давайте рассмотрим каждый из них по очереди:

Чувства. Скорее всего, у вас будет по крайней мере одна эмоциональная реакция на ситуацию в начале пути, возможно, даже не одна. Например, вы можете чувствовать гнев, грусть или страх. Кроме того, вы можете заметить определенное отношение, которое у вас сложилось в этой ситуации, вы можете чувствовать себя осуждающим, бездумным, скупым, осторожным, сумасбродным, сомневающимся или озорным. Каждое чувство, эмоция или отношение указывает на присутствие части, за исключением тех отношений, которые исходят от "Я", таких как доброта или центрированность. Более того, если вы чувствуете себя отрезанным от своих чувств, это, вероятно, вызвано какой-то частью. Например, если вы чувствуете себя мертвым, замкнутым или холодным в зачине, вероятно, есть какая-то часть, вызывающая это.

Телесные ощущения. Большинство ощущений тела, возникающих в ответ на начало маршрута, связаны с частями. Исключения составляют чисто физиологические ощущения (например, боль в животе из-за того, что вы что-то съели/не съели) и телесные переживания самого Себя, такие как ощущение умиротворения, открытости или энергии. Части

могут вызвать мышечное напряжение, например, стеснение в плечах или спине. Они могут вызывать жар в ваших руках или холод в животе. Существует множество возможных ощущений в теле, например — твердость, тяжесть, тошнота, пустота или спазм. Вы можете испытывать их в определенных местах вашего тела или в вашем теле в целом. Кроме того, если в вашем теле (или какой-то части вашего тела) ощущается омертвление или бесчувственность, это также вызвано частью, которая не хочет, чтобы вы чувствовали.

Мысли. Многие мысли, возникающие в ответ на начальную ситуацию, исходят из частей. Это включает в себя мысли о людях в ситуации: "Она, безусловно, навязчива" или о себе: "Это было глупо сказать". Многие модели мышления также указывают на части — например, заикленность на трудном разговоре с вашим боссом или частые осуждающие мысли о людях. Даже отсутствие мыслей иногда указывает на какую-то часть. Например, если ваш разум внезапно становится пустым, обычно причиной этого является какая-то часть, возможно, потому, что она не хочет, чтобы вы продолжали развивать ход мыслей, который она считает опасным.

Поведение. Действие или модель поведения могут указывать на какую-то часть - например, на отстранение или напористость. Избегание поведения также указывает на часть. Например, если вы обнаруживаете, что избегаете телефонного звонка или проекта, над которым вам нужно поработать, это происходит из-за прокрастинации.

Желания. Определенные типы желаний исходят от части. Одна часть может хотеть близости или успеха. Другой, возможно, захочет, чтобы её увидели и оценили по достоинству. Третьей, возможно, захочет, чтобы её оставили в покое. Отсутствие желания также может исходить от той части, которая считает, что хотеть чего-то небезопасно.

Давайте рассмотрим более подробный пример зачина. Когда Бетти посетила дом своего взрослого сына, она почувствовала, что она была словесно оскорбительна по отношению к своему сыну, и она даже подумывала поговорить с ним об этом, но продолжала колебаться.

Чтобы исследовать это, я попросил её представить, что она обсуждает это с ним.

Вот список частей, к которым она обращалась:

1. Одна часть хочет избежать разговора об этом со своим сыном. Это сопровождалось чувством удушья в её горле, которое должно было помешать ей говорить, потому что в противном случае она могла бы совершить ошибку и причинить своему сыну боль.

2. Любящая часть заботится о нем и своем внуке.

3. Часть грустит и сожалеет, потому что раньше она плохо общалась.
4. Часть чувствует разочарование и смущение из-за того, как он обращается с её внуком.
5. Часть злится на него и защищает своего внука. Ей хочется сказать "Как ты смеешь?!" и оттолкнуть своего сына.
6. Часть боится сердитой/защищающей части, и это отражается в том, что её желудок чувствует себя очень встревоженным. Эта часть боится быть подавленной разгневанной частью и делать обидные заявления в адрес своего сына. Эта встревоженная часть на некоторое время отвлекала её от осознания сердитой части.

Из опыта Бетти вы можете видеть, что многие части могут быть активированы одним сигналом, и они взаимодействуют друг с другом в попытках повлиять на её чувства и поведение. Это поднимает вопрос о том, как вы отличаете одну часть от другой. Если два чувства кажутся очень разными или если они противоположны друг другу, то это явно разные части. Например, любовь Бетти к своему сыну и её гнев на него настолько противоположны, что явно исходят из разных частей. Если кажется, что одна часть блокирует или защищает от другой, это означает, что это разные части. Например, часть её расстроенного желудка на некоторое время заблокировала осознание Бетти части гнева/защиты.

Однако, что, если две части кажутся похожими? Например, ощущение удушья и расстройство желудка, по-видимому, имеют примерно одинаковое намерение, поэтому они могут исходить из одной и той же части или из двух разных частей.

Это не может быть определено интеллектуально. Бетти узнает об этом только тогда, когда исследует их более глубоко.

Упражнение: Определение участков в зачине.

Выберите зачин, который вам интересно исследовать. Используя подход, описанный выше, составьте список каждой из частей, связанных с этим маршрутом. Для каждой части напишите следующее, если сможете:

Название части _____

Что она чувствует эмоционально _____

На что это похоже _____

Как это ощущается в вашем теле и где _____

Что она говорит _____

Как это заставляет вас вести себя _____

Чего она хочет _____

Вы не до конца изучили эти части, так что не расстраивайтесь, если вы мало о них знаете. Просто укажите то, что вы действительно знаете. Добавьте информацию к своему описанию позже, когда вы лучше узнаете часть.

Чтобы вам было легче записывать ответы на это упражнение и на все остальные в книге, я создал сопутствующую рабочую тетрадь, которую вы можете бесплатно скачать с моего веб-сайта www.personal-growth-programs.com/ifs-book.

Шаг ЗЩ1: Доступ к части

Вы начинаете сеанс IFS с доступа к части, с которой, по вашему мнению, будет полезно работать. Это может быть связано с важным этапом, или это может вызывать у вас сильные чувства в данный момент. В этой главе акцент делается на том, как установить простой контакт с частью. Полное знакомство с этой частью будет рассмотрено в последующих главах. Хотя эти методы могут быть использованы для доступа к любой части, мы выделим средства защиты, поскольку это является общей целью части 1. Лучше всего закрыть глаза во время этого процесса и до конца любого сеанса IFS. Я также рекомендую выполнять эту работу в отдельной комнате, где вам не будут мешать люди, домашние животные, телефоны или компьютеры. Это сокращает количество отвлекающих факторов и позволяет вам полностью сосредоточиться на Защитнике, к которому вы обращаетесь.

Идите внутрь и вступайте с ним в контакт эмпирически, через свои эмоции, образы, телесные ощущения и внутренние голоса. Существует множество внутренних каналов для доступа к части:

Чувства. Вы чувствуете эмоцию, отношение или желание, которые характеризуют эту часть, давая вам прочувствованное представление о ней.

Телесные ощущения. Вы ощущаете телесный опыт, который сопутствует этой части.

Образы. Вы видите внутренние образы, представляющие часть. Они могут возникнуть спонтанно, или вы можете поискать изображение, представляющее эту часть.

Это может быть ваш образ с определенной позой тела или выражением лица, например, поникшим или мускулистым. Это может быть ваше изображение в определенном возрасте. Это также может быть изображение известного человека, персонажа мультфильма, мифической фигуры или животного. Изображения частей также могут быть более

абстрактными — например, стена, сундук со льдом, неясное облачко, яркое солнце или сад, полный сорняков.

Внутренний голос. Вы слышите, как часть безмолвно произносит слова внутри. Это может быть обращение к вам или к кому-то в вашей жизни, или даже к другой части.

Иногда ощущение тела или образ, к которому вы получаете доступ, поначалу не очень ясны. Это нормально, это просто означает, что вы ещё не полностью получили доступ к этой части.

По мере того, как вы будете знакомиться с ним (как описано в главе 7), эта часть станет более понятной.

Чтобы более полно понять, как получить доступ к части, давайте рассмотрим пример из одного из моих классов IFS. Вот описание Джули своего опыта.

Джули: Я готовлюсь разорвать отношения, в которых была целый год.

Мой парень просто кажется слишком нуждающимся и требовательным, а я веду себя как помешанная на контроле.

Джей: Как вы чувствуешь эту часть своего тела?

Джули: В этой части есть какая-то жесткость. У меня нет никаких чувств к своему парню. Это общее ощущение отсутствия сострадания. И это кажется жесткостью, потому что я не чувствую мягкости и любви. Я просто какая-то замкнутая, не связная, ригидная. Я не чувствую своего сердца или чего-то еще ниже головы.

Джей: Посмотрите, возникнет ли изображение, соответствующее этой части.

Джули: Я вижу Железного Дровосека из "Волшебника страны Оз". Теперь я получаю больше связи с этим.

Обратите внимание, что изображение мужское. Нет ничего необычного в том, что определенные части тела указывают на противоположный пол человека. В психологии хорошо известно, что у всех нас внутри есть качества обоих полов.

В этом примере Джули получает доступ к части, используя три канала. Она чувствует твердость в своем теле, ощущение эмоциональной закрытости и образ Железного Дровосека. Однако для доступа к части необязательно использовать много каналов, достаточно всего одного.

Вы можете обнаружить, что некоторые каналы для вас легки и естественны, а другие более сложны. Например, я плохо разбираюсь в визуализации, поэтому не получаю много полезной информации о своих частях с помощью образов. Тем не менее, у меня есть хороший доступ к

частям, благодаря ощущению своего тела, ощущению своих эмоций и слышанию, как мои части говорят со мной. Другие люди - отличные визуализаторы, но не имеют хорошего доступа к телесным ощущениям. Кроме того, разные части могут взаимодействовать по разным каналам. Вы будете интуитивно знать, какой канал или каналы использовать с каждой частью. IFS позволяет вам использовать любые каналы, которые лучше всего подходят для вас, в отличие от многих методов психотерапии, которые работают только с одним каналом.

Активация частей

То, как вы получаете доступ к части, зависит от того, активирована она в данный момент или нет, поэтому сначала мы должны понять, что такое активация. В любой данный момент есть одна или несколько частей, которые активируются из-за ситуации, в которой вы находитесь или о которой думаете. Каждая активированная часть влияет на ваши чувства, ваше тело, ваши мысли и ваше поведение. Остальные ваши части находятся в состоянии покоя, но могут быть активированы в любой момент. Например, на этой иллюстрации часть Железного Дровосека Джули находится в активированном пространстве, а остальные её части находятся за занавеской, в данный момент бездействующие. (Возможно, вы помните, что в главе 2 была показана версия психики, где за этим занавесом были только Изгнанники).

Это было упрощением. На самом деле, любые Защитники, которые не активированы, также будут за занавесом. Части активизируются в соответствии с внешними ситуациями или внутренними воспоминаниями или мыслями. Если вы общаетесь с человеком или имеете дело с событием, которое кажется опасным для одной из ваших частей, оно активируется и захватывает власть над вашей психикой, чтобы защитить вас. Например, Железный дровосек Джули чувствовал, что это необходимо для защиты её от требований её парня. Он боялся, что если её сердце останется открытым для него, она будет поглощена его нуждой и не сможет разорвать отношения. Итак, он вышел из группы дремлющих частей, занял активированное пространство и закрыл её мягкие, любящие чувства.

Активация и доступ

Когда вы решаете получить доступ к какой-либо части, она может быть уже активирована в этот момент или находиться в состоянии покоя. Доступ осуществляется немного по-разному в каждом конкретном случае. Если вы решите получить доступ к части, которая в данный момент активирована, например, к Железному дровосеку, это относительно легко сделать. Вы просто проникаетесь своим телом и эмоциями, вы прислушиваетесь к голосам и замечаете образы. Доступ подобен освещению фонариком сознания этой части.

Однако, даже если часть не активирована, вы все равно можете получить к ней доступ и работать с ней. Вам просто нужно сначала активировать эту часть. Хороший способ сделать это - вспомнить недавнее время, когда она была активирована, и представить, что вы сейчас находитесь в такой ситуации. Обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри, когда представляете это, а также обратите внимание на образы или голоса. Или вы можете вспомнить, что вы обычно чувствуете, когда эта часть активирована. Например, если Джули хотела получить доступ к своему Железному Дровосеку, она могла бы подумать о том, когда в последний раз была со своим парнем и он нуждался в ней, а затем вспомнить, что она чувствовала внутри.

Активация части таким целенаправленным способом не вызовет её в такой степени, как внешняя ситуация, но она активирует её настолько, что вы сможете получить к ней доступ.

Иногда на самом деле легче работать с частью, когда она еще не активирована, потому что эмоции части не будут настолько сильными, чтобы затопить вас (смотрите следующую главу о том, как предотвратить затопление).

Вот описание Джейн доступа к части, которая в данный момент не активирована:

Джейн: Это часть, с которой я столкнулась вчера. Я дала ей название "Шокированный". Это всплыло, когда моя сестра осуждала меня.

Джей: Вспомни, на что была похожа эта часть вчера, когда твоя сестра осуждала тебя.

Я прошу её вспомнить, поскольку очевидно, что в данный момент эта часть не активирована.

Джейн: (пауза) Хорошо. Теперь у меня есть представление об этом. Я чувствую напряжение в шее, в задней части шеи, рядом с черепом.

Джей: Посмотри, есть ли у тебя изображение этой части.

Джейн: Появляется фотография головы скелета с большими, выпуклыми, почерневшими глазами. Это безумие, ярость. Он с трудом может сдерживать себя.

Джейн активировала часть "Шокированный" через свою память о вчерашнем дне, так что она может получить к ней доступ сейчас.

Упражнение: Доступ к части, которая не активирована.

Выберите одну из ваших частей, которая не активирована прямо сейчас. Представьте, что вы находитесь в ситуации, в которой эта часть активирована, и обратите внимание, как это ощущается. Оттуда

попробуйте получить доступ к части, используя каждый из каналов — чувство, тело, образ и внутренний голос. Запишите, что вы испытываете.

Название части _____

Что она чувствует эмоционально _____

На что это похоже _____

Как это ощущаться в вашем теле и где _____

Что она говорит _____

Однако помните, что необязательно добиваться доступа по всем каналам.

Доступ к частям из текущего опыта

Часто вы начинаете сеанс с доступа к части, о которой вы уже знаете, как в предыдущих примерах в этой главе. Однако иногда у вас нет четкого представления о том, с какой частью работать. Возможно, в данный момент вы чувствуете что-то, что кажется важным для изучения, но вам не совсем ясно, какие именно эмоции или переживания присутствуют, это может быть просто путаница чувств. IFS может помочь вам разобраться в этом. Часто в любой момент времени активируется более одной части, поэтому полезно получить карту территории, изучив свой текущий опыт, чтобы определить все части, которые работают.

Затем вы можете выбрать один из них для дальнейшей работы.

Вот процедура: загляните внутрь, замечая свои чувства, телесные ощущения, образы и голоса. Один из них, вероятно, привлечет ваше внимание в первую очередь. Используйте этот опыт для доступа к части. Затем попросите её отойти в сторону, чтобы вы могли узнать о других активированных частях. Затем обратите внимание на одно из переживаний и получите доступ к той части, которая с ним связана. Продолжайте в том же духе, пока не получите доступ ко всем найденным частям.

Транскрипт "Джорджия"

Вот пример доступа к частям таким образом. Я попросил Джорджию обратить внимание на одну часть, о которой она знала в данный момент.

Джорджия: Это началось уже тогда, когда вы разговаривали. Это ощущение черноты в моей груди. И это довольно напряженно и ригидно. И когда я углубляюсь в это, в моем теле возникают небольшие потрясения, связанные со страхом.

Джей: На что похожа эта часть?

Джорджия: Может быть, это две части вместе взятые. Кажется, что страх исходит от части, которая реагирует на другую часть. Испуганная часть, похоже, сама по себе не обладает этой чернотой. Она похожа на маленького ребенка, может быть, четырех или пяти лет, и она очень напугана.

Она права в том, что активированы две части, и теперь она получила доступ к одной из них, испуганной части.

Джей: Спросите эту часть, не захочет ли она отойти в сторону, чтобы вы могли получить доступ к другой.

Джорджия: Теперь она отошла, и здесь другая часть - Нападающий.

Кажется, что он находится вне меня, стоит передо мной. У меня давление в районе третьего глаза (в центре лба).

Джей: Посмотрите, возникнет ли изображение этой части.

Джорджия: Самец, огромный, абсолютно черный, сильный.

Джей: Попросите эту часть тоже отойти в сторону .

Джорджия: Я вижу, как открывается мой третий глаз, внутрь проникает свет. Кажется, это успокаивает меня перед лицом нападения.

Джорджия получила доступ к трем частям, которые актуальны на данный момент — испуганный ребенок, чернокожий нападающий и успокаивающий свет (которым может быть Я). Это дает ей представление о внутренних силах, которые влияют на нее.

Транскрипт "Уолтер"

Вот опыт Уолтера по доступу к частям в данный момент:

Уолтер: Я замечаю, что у меня на шее жжение, от ядовитого дуба. И я чувствую себя очень раздраженным.

Ощущение жжения возникает не от какой-то части. Это просто реакция его организма на ядовитый дуб, чисто физическая. Однако раздражение, вероятно, является эмоциональной реакцией части на ощущение жжения, поэтому я прошу его сосредоточиться на этом.

Джей: Как вы ощущаете раздражение в своем теле?

Уолтер: Это похоже на давление в туловище моего тела.

Джей: На что похожа эта часть?

Уолтер: Это как будто кто-то крушит вещи. Ему приятно иметь возможность выразить, насколько он раздражен.

"Он", о котором говорит Уолтер, - это та часть.

Джей: Посмотри, какие еще части там есть.

Уолтер: В то же время, есть ощущение, что я не воспринимаю его (раздраженную часть) слишком серьезно. Чувство позволения, принятия того, что есть на самом деле. У меня ядовитый дуб, и я ничего не могу с этим поделать. Это больше похоже на расслабление.

Джей: И на что похожа эта часть?

Уолтер: Толстый Будда просто сидит.

Джей: Проверьте наличие другой части.

Уолтер: Это часть, с которой я связался на этой неделе. Это часть стремления. Есть что-то неправильное, что нужно исправить, например, ядовитый дуб, и я должен оставаться с этим. Я должен быть уверен, что все получится определенным образом. Я должен приложить усилие. Я не могу успокоиться. Всегда прикидываю ракурс, как это сделать лучше.

Джей: Где вы чувствуешь эту часть своего тела?

Уолтер: Я чувствую это в своей голове, своего рода узкий фокус. Тип А, анальная фиксация, упёртая часть. Мне не нравится эта часть. Это не соответствует моему представлению о себе, которое более добродушно.

Джей: Есть ли изображение для этой части?

Уолтер: Бухгалтер за своим столом, лихорадочно работающий над своими бумагами.

Уолтер также получил доступ к трем частям — человек, крушащий вещи, часть Будды и обезумевший бухгалтер. Это дает ему представление о его внутреннем ландшафте в тот момент.

Упражнение: Доступ к частям из вашего текущего состояния

Опыт

Сосредоточьтесь на своем опыте в данный момент и получите доступ к каждой из частей, о которых вы осведомлены, по одной за раз. Используйте столько каналов, сколько сможете. Для каждой части запишите, что вы испытываете.

Название части _____

Что она чувствует эмоционально _____

На что это похоже _____

Как это ощущаться в вашем теле и где _____

Что она говорит _____

Доступ к частям из зачина

Ранее в этой главе мы обсуждали, как интеллектуально определить, какие части задействованы в зачине. Когда вы начнете работать с зачином и получите определённый опыт, вы станете яснее понимать эти части и, возможно, откроете для себя больше. Вы также можете начать непосредственно с эмпирического изучения частей, связанных с зачином. Вот как.

В любой данный момент зачин может быть активирован, а может и не быть, точно так же, как и часть. Если он активирован, вы почувствуете свою реакцию на него. Когда вы хотите исследовать зачин, который в данный момент не активирован, то представьте недавнее время, когда этот зачин был активен, и обратите внимание, что вы чувствуете внутри.

Или обратите внимание, что вы обычно чувствуете, когда активируется этот зачин. Затем вы сможете получить доступ ко всем связанным с ним частям.

Загляните внутрь, чтобы заметить чувства, телесные ощущения, образы и голоса, которые связаны с зачином. Часто будет иметь место целый ряд переживаний. Выберите то, которое привлекает ваше внимание, и используйте его для доступа к части. Когда у вас появится представление об этой части, попросите её отойти в сторону, затем перейдите к следующей и так далее.

Вот пример от Лауры. Она начинает с описания зачина:

Лаура: Я остаюсь в доме, который сама построила. Я там больше не живу с тех пор, как мы с моим бывшим расстались. Я путешествую по окрестностям, а мой бывший уехал и разрешает мне побыть здесь пару дней. Эта ситуация меня очень волнует.

Тот факт, что она "взбудоражена", указывает на зачин.

Джей: Почувствуй одну из частей, связанных с этой ситуацией.

Лаура: У меня наворачиваются слезы. Я выныриваю, чтобы глотнуть воздуха, просто упоминая об этом, как будто я был под водой. Возникает желание заговорить, как вибрация по всему моему телу, дрожь. Что-то хочет закричать, в некотором смысле.

Джей: Есть ли изображение этой части?

Лаура: То, что всплывает, - это Маленькая Девочка со спичками из Чарльза Диккенса.

Джей: Хорошо. Проверьте наличие другой части.

Лаура: Я не понимаю, о какой части идет речь... Что ж, здесь есть некоторое ощущение силы. Ощущение того, что тебя поддерживают. Я чувствую, что мои глаза открываются шире, а голова как будто немного наклоняется. Мне жарко, и есть смутное ощущение открытости, и в моем

теле возникает чувство мобилизации для борьбы, похожее на выброс адреналина.

Джей: На что похожа эта часть?

Лаура: Воин в заостренном шлеме, язвительный, свирепый. Он хочет защитить эту маленькую девочку.

Лаура получила доступ к двум частям, связанным с началом пребывания в доме её бывшего мужа. Воин - это, конечно, Защитник.

Упражнение: Доступ к частям из зачина

Выберите направление, которое важно для вас в вашей жизни. Если в данный момент оно не активировано, представьте себя в такой ситуации в зачине, или вспомните недавнее время, когда вы были там. Обратите внимание, что вы чувствуете в этой ситуации. Получите доступ к каждой из известных вам частей, связанных с этим зачином, по одной за раз. Используйте столько каналов, сколько сможете. Для каждой части запишите, что вы испытываете.

Название части _____

Что он чувствует эмоционально _____

На что это похоже _____

Каково это ощущаться в вашем теле и где _____

Что она говорит _____

Фокусировка на целевой части

До сих пор вы изучали, как получить доступ к части. Теперь вы увидите, как использовать эту возможность, чтобы начать сеанс IFS. В начале сеанса IFS вы можете захотеть обсудить проблему в своей жизни, или поговорить о некоторых аспектах, о которых вы осведомлены. Довольно скоро, однако, это чисто интеллектуальное понимание перестает иметь большую ценность. Пришло время зайти внутрь и исследовать себя на собственном опыте. Ваша цель будет состоять в том, чтобы сосредоточиться на одной части, чтобы познакомиться с ней более глубоко (как вы узнаете из остальной части книги). Это называется целевой частью.

У вас есть три варианта для этого:

1. Начните с части, о которой вы уже знаете, и получите к ней доступ.
2. Получите доступ ко всем частям, активированным в текущий момент, а затем выберите ту, на которой хотите сосредоточиться.
3. Начните с зачина. Проанализируйте его, чтобы увидеть, какие части связаны с ним, а затем выберите одну из них для доступа. Или получите

доступ ко всем частям, связанным с зачином, на собственном опыте, а затем выберите одну из них.

Как только вы начнете работать с какой-то частью, могут активизироваться другие, с которыми вам придется иметь дело. Иногда вы продолжаете работать с исходной целевой частью, а иногда переключаете свое внимание на одну из них. Этот вопрос подробно обсуждается в главе 9.

Упражнение: Доступ к частям с партнером

Если вы работаете с партнером в выполнении упражнений, делайте это по очереди, где каждый из вас практикует доступ к частям тела каждым из трех способов:

1. Начните с части, которую вы знаете,
2. Начните с зачина, и
3. Начните с вашего текущего опыта.

Смотрите главу 16 для получения советов о том, как работать с партнером.

Обнаружение части в режиме реального времени

Может быть очень полезно получить доступ к части в режиме реального времени, в тот момент, когда она активизируется в вашей жизни. Я использую термин "реальное время" для обозначения работы с частями, которые активизируются в какой-то момент по жизни, в отличие от запланированного сеанса IFS.

В любой момент дня, когда вы заметите, что какая-то часть активирована, вы можете ненадолго получить к ней доступ и обратить внимание на то, как она влияет на вас. Это дает вам информацию о том, как часто это срабатывает, при каких обстоятельствах и как это влияет на ваши эмоции, ваше поведение и вашу жизнь.

Например, предположим, что ваш босс вызывает вас в свой кабинет. Еще до того, как он что-то говорит, вы замечаете, что у вас вспотели ладони и вы чувствуете беспокойство в груди. Это дает вам знать, что нервная часть была активирована. Вы можете ненадолго получить к ней доступ и узнать, что она боится быть осужденной авторитетной фигурой. Или предположим, вам нужно сделать важный телефонный звонок, но проходит час, и вы понимаете, что были заняты другими задачами вместо того, чтобы позвонить. Это позволяет вам узнать, что была активирована часть, позволяющая избежать этого. Вы получаете к ней доступ и обнаруживаете, что она боится показаться глупой при телефонном звонке.

Упражнение: Наблюдение за частью в режиме реального времени

Выберите часть, которая активируется с определенной частотой в вашей жизни и о которой вы хотите узнать больше. _____

В течение следующей недели вы будете практиковаться замечать, когда активируется эта часть.

Сначала подумайте о том, какие сигналы укажут вам на то, что она активирована. Какие телесные ощущения, мысли или эмоции дадут вам знать, что это опять началось? Например, тугой живот, фантазии о мести или чувство, что вы плачете, как ребенок. _____

Какое поведение подаст вам сигнал о том, что эта часть взяла верх? Например, отдаляетесь от своего партнера, вступаете в перепалку или слишком много едите. _____

Какие ситуации или люди склонны активировать эту часть? Например, встреча с кем-то, к кому вы испытываете влечение, выступление с речью или непослушание вашего сына. _____

Когда это, вероятно, произойдет в течение следующей недели?

Установите намерение быть особенно внимательным к тому, активируется ли эта часть в это время. Каждый раз, когда вы замечаете, что часть активирована, ненадолго открывайте её и делайте краткие заметки о ней. Если вы не можете остановиться в данный момент, чтобы сделать заметки, сделайте это на следующем перерыве или как можно скорее.

Если вы хотите, чтобы это было свежо в вашей памяти, в конце каждого дня уделяйте несколько минут обзору дня на предмет моментов, когда часть была активирована. Добавляйте в свои заметки об этом времени. Этот ежедневный обзор также поможет вам помнить об этом упражнении на следующий день.

Заметки, которые нужно делать каждый раз, когда это происходит:

Ситуация _____

Как вы воспринимаете эту часть _____

Что в этой ситуации спровоцировало часть _____

Не ожидайте совершенства. Вероятно, вы не сможете уловить все случаи активации этой части, или каждый раз четко понимать, что происходит. Это очень трудно сделать. Например, вы можете быть за рулем, или пытаться завершить проект, или разговаривать с кем-то, поэтому вам может быть трудно осознавать многое другое.

Это нормально. Просто делай все, что в твоих силах.

Резюме

В этой главе вы узнали, как получить доступ к Защитнику на собственном опыте, что является первым шагом (ЗЩ1) к знакомству с ним. Вы узнали, как определить, какие части связаны с зачином. Вы можете получить доступ к части с помощью эмоций, образов, телесных ощущений и внутреннего голоса. Вы знаете, что значит активировать какую-то часть. Вы можете работать с зачином или с вашим текущим опытом, чтобы получить доступ ко всем активированным частям. Вы узнали, как позволить расплывчатой части постепенно проясниться и как выбрать ту часть, на которой следует сосредоточиться. Вы также узнали, как заметить часть, когда она активирована в режиме реального времени. В следующих двух главах показано, как получить доступ к своему "Я", чтобы вы могли успешно работать с Защитниками.

Глава 5 Становление центрированным

Отсоединение от Защитника

Муж Шейлы был погружен в свою работу и не обращал на нее особого внимания. Потом он забыл о её дне рождения. Это был переломный момент. Она встала и закричала: "Ты меня больше не любишь! Все, о чем ты заботаешься, - это твоя работа. ты проводишь весь день перед этим долбанным компьютером, и у тебя нет времени на меня. ты такой эгоистичный!" Вспыльчивая часть Шейлы была активирована. В тот момент она была настолько захвачена этим, что впала в истерику и потеряла доступ к себе.

Иногда мы можем оставаться в себе, даже если какая-то часть нас сердита. Шейла могла бы сказать: "Я знаю, что он любит меня, но прямо сейчас он не обращает на меня внимания, потому что у него действительно важный проект с жестким графиком. Он хороший человек". Спокойствие и забота о себе позволили бы ей разумно относиться к своему мужу. Возможно, она даже напомнила бы ему о своем дне рождения, спросив, как продвигается его проект.

Средоточие сознания

Мы можем объяснить это по-другому, используя концепцию вместилища сознания. У каждого из нас есть место в нашей психике, которое определяет нашу идентичность, выбор, чувства и восприятие. Это место может быть занято "Я" или его частью. *Тот, кто находится в центре сознания в любой данный момент, отвечает за нашу психику в это время.* Независимо от того, является ли это частью или целым "Я", тот, кто занимает это место, определяет, как мы себя чувствуем, каковы наши намерения, как мы воспринимаем других людей, как мы относимся к ним

и какими будут наши выборы и действия. Это развитие идеи из предыдущей главы о том, что ваши активированные части определяют ваши чувства и действия. В любой данный момент все активированные части оказывают на вас некоторое влияние, но преобладающее влияние имеет тот, кто занимает место сознания. Это определяет вашу доминирующую эмоцию и ваши действия.

Мы не обязательно осознаем, кто находится в нашем центре сознания в любой данный момент времени. На самом деле, он имеет тенденцию быть невидимым для нас, потому что это тот, кто смотрит на другие вещи. Обитатель места сознания - это тот, кто осознает или сознающий. Мы принимаем это за самих себя. Это наблюдатель, или "Свидетель", и он владеет фонариком сознания. Мы осознаем, какая часть освещена этим фонариком, но он редко направляется обратно на того, кто его держит. Таким образом, мы склонны не осознавать Свидетеля. Свидетель всё видит, но сам не заметен.

В идеале "Я" - это тот, кто занимает место сознания. В случае Шейлы это означало бы, что "Я" будет отвечать за то, как она взаимодействовала со своим мужем. Тот, кто занимает место сознания, определяет, как Шейла воспринимает своего мужа (как занятого или безразличного), что она чувствует по отношению к нему (обеспокоенность или гнев), как она действует по отношению к нему (разумно или обвиняюще) и чего она пытается достичь в своем взаимодействии (участие или месть). Средоточие сознания даже определяет вашу идентичность — то есть то, кем вы себя считаете. Например, в этой ситуации, если бы Шейла была в Себе, она бы считала себя участливым партнером со своим мужем, но если бы она была частью Истерики, она бы идентифицировала себя с жертвой, с которой он плохо обращался.

"Я" является естественным обитателем центра сознания, потому что это то, кем мы являемся на самом деле. Это наша сущностная природа, наш духовный центр. Это означает, что "Я" занимает центральное место в сознании, если только какая-то часть (например, часть Гнева Шейлы) не займет это место и не отодвинет "Я" на задний план. Тогда эта часть на какое-то время отвечает за вашу психику. Это может произойти в одно мгновение, и обычно мы этого не осознаем. Однако, как вы узнаете позже, если вы будете внимательны, вы можете заметить сдвиг и работать с ним. Если часть отойдет в сторону, "Я" автоматически снова займет место сознания.

В любой данный момент вы отождествляетесь с обитателем вместилища сознания. Если "Я" находится на этом месте, вы отождествляетесь с "Я". Если какая-то часть заняла это место, вы отождествляетесь с этой частью, это то, кем вы себя считаете в данный момент. Обычно мы не замечаем этих сдвигов в идентичности, мы думаем, что всегда остаемся

одной и той же целостной личностью. Однако они случаются постоянно, и IFS поможет вам осознать их.

На протяжении всей книги, когда я обращаюсь к "Вам", я имею в виду того, кто занимает место сознания в данный момент, потому что это тот, кем вы себя считаете. Иногда это будет истинное "Я", иногда это будет часть.

В ситуации Шейлы часть Гнева почти полностью заняла место сознания, и "Я" было отодвинуто на задний план за средоточие сознания. Шейла стала отождествляться с частью, связанной с истерикой. В терминологии IFS эта часть смешалась с "Я", и "Я" больше не определяло, как Шейла относится к своему мужу. Она была не в состоянии отделиться от своего гнева, понять поведение своего мужа с его точки зрения или действовать разумно. Она даже не могла говорить о том, что злится. Все, что она могла сделать, это разыграть ярость и очернить его.

Вот еще один способ понять смешивание. Думайте об "Я" как о прозрачной чашке с водой, спокойной и уравновешенной. Если вы положите чайную ложку растворимого кофе в воду, он сразу же потемнеет и будет сильно пахнуть. Кофе (часть) смешался с водой ("Я") и полностью изменил свой внешний вид. Вода все еще там, но она полностью скрыта кофе.⁶

Проходит час, и чувства Шейлы к своему мужу изменились. Теперь, когда она успокоилась, ей стыдно за то, как она отреагировала.

"Я ненавижу, когда со мной так поступают. Я знаю, что он любит меня. Просто в последнее время он был очень занят и рассеян. Я не знаю, что на меня нашло. Я бы хотела, чтобы та часть меня, которая приходит в такую ярость, ушла". На данный момент часть Гнева больше не сочетается с Шейлой. Однако это не означает, что она находится внутри "Я", потому что теперь другая часть смешивается с ней. Шейла осуждает свою вспышку гнева и желает, чтобы это прошло. Это исходит от другой её части, не от нее самой. Мы знаем это, потому что "Я" открыто, любопытно и сострадательно по отношению к каждой своей части, а также к другим людям. Он никогда не осуждает и никогда не хочет упразднить какую-то часть. Шейла теперь охвачена осуждающей частью.

⁶ На мой взгляд, как термин "смешивание", так и метафора с кофе, весьма неудачные. То, что смешано очень трудно поддается разделению, а в психике этот процесс очень динамичен. Что касается метафоры, то в растворе кофе в воде нельзя выделить главную и второстепенную часть - обе части сильно зависят друг от друга (примечание переводчика).

Этот пример показывает два наиболее распространенных способа, которыми мы относимся к нашим трудным частям — либо мы сливаемся с ними, либо осуждаем их. Однако ни то, ни другое отношение не помогает лучше узнать часть и установить с ней связь. Чтобы сделать это успешно, вы должны быть сосредоточены на себе, чтобы относиться к части с любопытством и состраданием. В этой и следующей главах вы узнаете, как распознать эти два отношения и как вернуться к Себе.

В этой главе объясняется, как распознать, когда целевая часть смешивается с вами, и как разблокировать "Я" и получить к нему доступ. В главе 6 показано, как распознать, когда вы смешиваетесь с частью, которая связана с целевой частью, и как отделиться от нее.

Смешивание

Часть смешивается с вами и занимает ваше место в сознании, когда верно что-либо из следующего:

1. Вас переполняют эмоции части до такой степени, что вы не заземлены. Вы потерялись в этих чувствах. Например, если часть испытывает негодование, вы полностью захвачены её гневом без какой-либо рефлексивной дистанции.
2. Вы настолько захвачены убеждениями части, что теряете перспективу ситуации. Вы видите мир через искаженное восприятие части. Кроме того, вы не способны осознать, что это одна из многих точек зрения — вы просто воспринимаете это как истину. Если часть верит, что мир опасен, то именно так вы видите мир, без всякой мысли о том, что вы, возможно, проецируете свои собственные убеждения на мир.
3. Вы недостаточно чувствуете себя самим собой. У вас недостаточно доступа к тому месту в вас, которое отделено от той части, с которой вы можете наблюдать это и понимать это. У вас нет центра или основы.

Смешивание - это более экстремальная форма активации. Даже когда какая-то часть активирована до такой степени, что вы чувствуете её эмоции и она влияет на вас, вы все равно можете чувствовать себя отсоединённым от нее. Возможно, вы сможете заметить, что ваша эмоциональная реакция преувеличена или что ваша точка зрения искажена. Представьте себе сценарий, в котором ваш начальник говорит вам, что вы должны переписать представленный вами отчет. Вы чувствуете себя неадекватными и немного подавленными, но у вас все еще достаточно перспектив, чтобы признать, что это мимолетная реакция. Вы подумали о критике руководителя, и вы понимаете, что произошло, и можете продумать, что делать в будущем. Ваша неадекватная часть активирована, но вы находитесь на некотором расстоянии от нее. Она не полностью смешивается с вами. Ваше "Я" все

еще занимает место сознания, что позволяет вам видеть, что вы в основном компетентны. Даже если вы чувствуете себя подавленным, вы знаете, что это пройдет.

Однако предположим, что вы реагируете на своего руководителя по-другому. Критика вашего отчета причиняет боль, и едва вы выходите из офиса, как оказываетесь в состоянии глубокой депрессии. Вы садитесь за свой стол и выбрасываете отчет в мусорную корзину, уверенные, что вы абсолютно некомпетентны. Вы не можете рассматривать чувство неадекватности как нечто такое, что пройдет к завтрашнему дню. Вы не воспринимаете веру в свою некомпетентность как временную реакцию на ситуацию. Это просто правда, - вы некомпетентны. Ваш мир выглядит мрачным, и вы ужасно относитесь к себе. Жизнь кажется безнадежной, и вы чувствуете себя опустошенными и вялыми. Это указывает на то, что неадекватная часть смешивается с вами. Она заняла место сознания, а ваше "Я" затемнено.

Конечно, смешивание - это не что-то черно-белое. Есть разные степени этого. Подобно чайному пакетику, который был ненадолго опунт в кипяток, часть чая может немного смешаться с вами. У вас может быть много свободного "Я", умеренное количество "Я" или вообще ничего не быть. Когда происходит частичное смешивание, это означает, что "Я" и "часть" делят средоточие сознания, они оба влияют на то, как вы относитесь к другим. Если бы Шейла пережила это, она смогла бы быть в какой-то степени доброй и разумной по отношению к своему мужу, хотя её отношение было бы окрашено гневом.

Требования для знакомства с Защитником

Вы должны уметь справляться со смешиванием, чтобы успешно работать с Защитниками. В главе 4 вы узнали, как получить доступ к Защитнику (ЗЩ1) и сосредоточиться на нем, что делает его целевой частью. Чтобы познать это, вы должны быть в Себе по отношению к этому Защитнику. Ваше "Я" должно находиться в центре сознания, а эта часть должна быть отделена, чтобы "Я" могло осветить её фонариком сознания и развить с ней отношения. Это интересный опыт того, что иногда называют "двойным сознанием".

Вы можете чувствовать как часть, так и "Я". Поскольку вы получили доступ к этой части эмпирически, вы можете в какой-то степени почувствовать её эмоции. Однако в то же время ваше сознание в первую очередь сосредоточено на Себе. *Это сочетание обеспечивает необычайную целебную силу.*

Однако, если часть смешалась с вами, она заняла место в сознании и отодвинула "Я" на задний план. Вы стали частью, и вы не можете узнать это или взаимодействовать с этим, потому что нет двух сущностей. Чтобы

иметь отношения, нужны двое. Если есть только часть, никакие отношения невозможны.

Вам не нужно быть уверенным в себе на сто процентов, чтобы успешно работать с частью, вам нужно иметь в наличии критическую массу "Я". Вам нужно ровно столько "Я", чтобы у вас было место, где можно было бы отделиться от части. В средоточии сознания должно быть больше "Я", чем части. С этого места вы можете понять эту часть и помочь ей. Если вы не в себе, вы не можете помочь части, потому что вы слишком полностью верите в её историю. Для успешной работы с частью лучше всего, если она активирована, но не слишком смешивается с вами.

Шаг 3Ц2: Проверка на смешивание

Следующий шаг (3Ц2) - проверить внутри, чтобы увидеть, смешана ли эта часть с вами.

Вот несколько способов сделать это:

Насколько сильно вы чувствуете эмоции этой части? Если эта часть злится на кого-то, насколько сильно вы чувствуете этот гнев? Например, если вы ссоритесь со своей супругой, кричите ли вы на нее так же, как Шейла? Вы молча в ярости? Вам просто нужно сказать ей, как ужасно она с вами обращается? Или у вас есть некоторое пространство для того, чтобы избавиться от своего гнева, чтобы вы могли попытаться общаться конструктивно?

Насколько вы верите в точку зрения части — её убеждения о вас и других людях? Например, если часть вас считает, что для вас безнадежно когда-либо найти любовь в своей жизни, насколько вы принимаете такую перспективу? Вы отказались от попыток найти удовлетворяющие отношения? Пришли ли вы к убеждению, что это ваш удел в жизни? Или у вас есть какое-то ощущение, что это просто иррациональная идея? В случае Шейлы, насколько сильно она поверила, погрузившись в часть Истерики, в то, что её муж не любит её?

Насколько вы сосредоточены в том месте внутри себя, которое отделено от части, в месте, откуда вы можете наблюдать эмоции и убеждения части? Можете ли вы найти внутреннее пространство, которое больше, чем надежды и страхи части, присутствие, которое относительно спокойно и ясно относится к происходящему? Это "Я", занимающее место сознания.

Что вы чувствуете по отношению к этой части? Не то, что чувствует эта часть, а то, что вы чувствуете по отношению к ней, как если бы она сидела перед вами. Если вы сосредотачиваетесь на грустной части и чувствуете грусть, это эмоция этой части. Вам нужно знать, как вы относитесь к печальной части. Нравится ли вам это, цените ли вы это,

осуждаете ли это, ненавидите ли это? Тебя это волнует? Вам интересно узнать об этом больше? Или вы хотите избавиться от этого? Если вы получите четкий ответ на этот вопрос, то, вероятно, эта часть с вами не смешана. Если часть смешалась с вами, будет трудно ответить на вопрос. В конце концов, если вы являетесь частью, вам будет трудно что-то чувствовать по отношению к ней. *Иногда простая постановка этого вопроса помогает вам освободиться от части, потому что вы должны перейти в отдельное место, чтобы ответить на него.* Этот вопрос также имеет решающее значение для шага ЗЦЗ процесса IFS в главе 6, поэтому он выполняет двойную функцию. Тогда мы вернемся к этому вопросу.

Иногда простое выяснение того, смешана ли какая-то часть с вами, создает достаточное разделение, чтобы вы могли с ней работать, но в других случаях вы должны сделать больше, чтобы расплести этот узел. Если целевая часть не смешана с вами, переходите к шагу ЗЦЗ в следующей главе. Если она смешана, переходите к шагу ЗЦ2, отделяя Себя от части. Существует множество подходов к этому.

Просьба к части отсоединиться

Попросите часть отсоединилась от вас, чтобы вы могли узнать её лучше. Важно понимать, что это значит. Вы не просите эту часть уйти. На самом деле, вы хотите взаимодействовать с частью и понять ее. Но для того, чтобы сделать это, вы должны быть отделены от неё. *Чтобы установить связь, нужны двое. У вас не может быть отношений с частью, если есть только один из вас.* Итак, вы просите часть отделиться настолько, чтобы у вас было пространство, чтобы отойти, и в котором вы могли бы взаимодействовать с ней. Части, как правило, понимают это, и они готовы рассоединиться, как только поймут, что они получают от этого — кого-то, кто их поймет. Есть и другие способы сформулировать этот запрос, - на ваш выбор. Вы можете попросить часть сдерживать свои чувства или не захлестывать вас ими. Вы можете попросить эту часть выйти из вашего тела. Вы могли бы попросить часть подвинуться и освободить место для вас, чтобы вы тоже были там.

Дайте части знать, что вы просите часть отделиться от вас только на следующие несколько минут этого сеанса, а не навсегда. Вы не просите его сделать гигантский шаг и отказаться от своих эмоций или убеждений. Вы, конечно, не просите его трансформироваться, для этого требуется целый сеанс или серия сеансов.

Вы можете объяснить части, что она может снова смешаться с вами после окончания сеанса, если это то, чего она хочет. Все, что вам нужно прямо сейчас, - это немного отдалиться от него, чтобы вы могли лучше ознакомиться с ней.

Это просьба. Часть может сказать "нет". Если в вашем внутреннем состоянии нет изменений, это означает, что часть не отсоединилась. В этом случае спросите его: "Чего ты боишься, что произойдет, если ты отделишься от меня?" Скорее всего, часть боится, что, создавая пространство, она даст вам возможность оттолкнуть её или проигнорировать. Многие наши части чувствуют себя отчужденными от нас, потому что мы никогда не тратили время на то, чтобы узнать их получше. Мы действительно отталкивали их и пытались отречься от них. Единственная известная им стратегия для того, чтобы их видели и слышали, - это смешаться с нами. Объясните той части, что вы хотите узнать об этом поближе. На самом деле, именно поэтому вы хотите некоторого разделения — чтобы вы могли относиться к этому. Это успокоит часть настолько, что она захочет отделиться.

Иногда какая-то часть не отделяется от вас, потому что боится, что вы сделаете что-то неразумное, если это произойдет. Он считает, что защищает вас от совершения опасных или глупых действий. Например, вспомните часть о контроллере питания из главы 2. Возможно, она боится, что, если она не расплавится, вы отправитесь в шоколадный запой. Объясните, что вы просто хотите разойтись немного в стороны, на несколько минут, во время этого сеанса, и заверьте её, что вы не сделаете ничего глупого. Вы не просите её отказаться от своей защитной части, вы просто хотите немного пространства, чтобы узнать её получше.

Обычно это срабатывает. Просто более продолжительный разговор с частью помогает создать разделение.

Другие способы отсоединения

Если часть не хочет отделяться от вас, вы можете отделиться от нее. Вы можете взять на себя более активную часть в создании разделения и доступе к "Я". Существует целый ряд возможностей для этого.

Движение к самому себе

Вы можете создать внутри себя переживание разделения, чтобы почувствовать свое "Я" отличным от части. Вы можете ощутить это как возвращение от части в заземленное место, или переход в позицию Свидетеля, или движение глубже внутрь к центрированному присутствию. Некоторые люди воспринимают это как отступление от части внутрь себя. Один из способов взглянуть на это заключается в том, что вы отодвигаете место сознания от части, чтобы "Я" могло занять это место.

Визуализация части как отдельной

Позвольте возникнуть визуальному образу части. Это даст вам представление о нем как об отдельной сущности. Этот подход еще более

эффективен, если часть явно находится на определенном расстоянии от вас. Чем дальше это находится, тем большее разделение это создает.

Другой способ добиться визуального разделения - нарисовать изображение части. Или же вы можете выбрать предмет из вашего дома, который представляет интересующую вас часть, или найти его изображение в журнале или в Интернете.

Наличие конкретного маркера части помогает создать разделение.

Нахождение противоположной части

Оглянитесь вокруг себя в поисках части себя, которая противоположна целевой части или части, которая находится в конфликте с целевой частью. Например, Шейла могла бы обнаружить ту часть себя, которая хочет гармонии со своим мужем, несмотря ни на что.

Она получила бы доступ к этой части и услышала бы, что она говорит. Это помогло бы ей осознать, что в ней есть нечто большее, чем просто вспышка гнева. Тогда она нашла бы внутри себя место, которое не является ни частью Гнева, ни частью Гармонии. Скорее всего, это будет "Я".

Самомедитация

Отпустите на мгновение свое внимание от целевой части и направьте себя в медитацию, в которой вы становитесь заземленными и присутствуете в своем теле.

Если вы знакомы с медитацией, вы можете использовать любую форму, которая вам подходит. Если это не так, вы можете использовать следующее в качестве руководства. Это следует читать медленно, с большим количеством пауз. Если вы работаете с партнером, вы могли бы попросить её прочитать это вам.

Сядьте спокойно, позвоночник расслаблен, но выпрямлен. Закройте глаза и сосредоточьте свое внимание на ощущениях в вашем теле. Вы можете заметить напряжение в плече или лёгкое давление за закрытыми глазами. Может возникнуть ощущение тепла в груди или полноты в животе. Не торопитесь и замечайте любые ощущения в теле, привлекающие ваше внимание.

Они, вероятно, будут меняться от момента к моменту. Когда вы будете замечать каждое ощущение, потратьте некоторое время на то, чтобы прочувствовать его и присутствовать с ним в этот момент.

Если вы заметили, что ваше внимание отвлекается от вашего тела, мягко верните его обратно, без осуждения. Совсем не волнуйтесь, если это произойдет более одного раза. Без осуждения каждый раз возвращайте свое внимание к своему телу.

Через некоторое время позвольте своему вниманию переместиться вниз, в живот. Осознавайте ощущения в своем животе. Или даже просто ощутите физическое присутствие своего живота. Расслабьтесь в этом. Позвольте этому успокоить вас и сосредоточить вас.

Побудьте некоторое время со своим животом в мягкой, открытой манере. Позвольте вашему самоощущению углубиться.

По прошествии времени осознайте ощущения в своей груди, в своем сердце. Позвольте своему сердцу немного расслабиться и успокоиться, открыться настолько, насколько это кажется правильным в данный момент. Позвольте своему сердцу быть открытым для всех ваших частей, испытывая сострадание к ним, к их борьбе и боли. Приветствуйте каждую из своих частей и протяните к ним ниточку связи от всего сердца.

Когда вы достаточно прочно утвердитесь в Себе, завершите медитацию и верните свое внимание к целевой части. Посмотрите, чувствуете ли вы себя теперь отсоединённым от этого.

Не стесняйтесь варьировать эту медитацию в соответствии с вашими предпочтениями и вашим опытом проведения подобных управляемых медитаций. Используйте то, что работает для вас.

Короткую самомедитацию, подобную этой, также можно использовать в начале сеанса, прежде чем вы получите доступ к каким-либо частям. Многие люди используют подобную медитацию для того, чтобы начинать каждый сеанс с Себя.

Как только вы освободитесь от целевой части, переходите к шагу ЗЦЗ в следующей главе.

Транскрипт для иллюстрации отсоединения

Это занятие с Беном, учеником одного из моих классов. Он 45-летний канадский учитель, самый старший в большой семье. У него была история с наркоманией, но теперь он не употребляет уже в течение многих лет. Он начинает рассказывать о конфликте, который у него был со своей сестрой. Одна часть его видит в ней вину из-за того, что она старается всех контролировать и неспособна видеть чью-либо точку зрения. Я предложил ему начать сеанс с того, что он зайдет внутрь и познакомится с этой частью.

Джей: Уделите минутку, чтобы сосредоточиться на той части, которая считает, что ваша сестра виновата, и обратите внимание, как вы ощущаете эту часть в своем теле.

Бен: Хорошо. У меня есть кое-какие ощущения. Я чувствую себя совершенно спокойно, ясно... Также у меня сильно болит плечо из-за части, которая говорит: "Ты все неправильно понял".

Не успел Бен приступить к той части, которая критикует его сестру, как появляется вторая часть с противоположной точки зрения. Это довольно распространенное явление.

Джей: Я понимаю. Есть часть, которая говорит, что вы неправильно поняли свою сестру.

Бен: Да. "Тебе, наверное, нужно стараться усерднее. ты обманываешь себя." Это знакомая часть, которая заставляет меня сомневаться в себе.

Джей: Хотели бы вы остаться с той частью, которая критикует вашу сестру, или сосредоточиться на сомневающейся в себе части?

Бен: Сомневающаяся часть кажется гораздо более важной.

Джей: Хорошо. Чувствуете ли вы себя отсоединённым от этой части, или вы сами стали этой частью?

Я прошу его проверить, сочетается ли он с этой частью.

Бен: Трудно сказать, потому что я хожу туда-сюда между двумя частями. Возможно, Сомневающаяся часть немного присуща мне, потому что, когда я со своей семьей, я часто пребываю в замешательстве.

Вероятно, это правда, что Бен смешивается с Сомневающейся Частью, когда он со своей семьей. Однако сейчас не это имеет значение. Что здесь важно, так это то, смешивается ли он с этой частью в данный момент.

Поэтому я спрашиваю об этом.

Джей: Но происходит ли это прямо сейчас?

Бен: Да, немного.

Джей: Хорошо. Чтобы продолжать проверять эту проблему смешивания: когда вы сомневаетесь в себе, достаточно ли вы ощущаете себя, чтобы узнать сомневающуюся часть?

Бен: Ну, на самом деле я знаю.

Джей: Хорошо. Итак, мы пойдем немного дальше. Проверьте, что вы сейчас чувствуете по отношению к Сомневающейся части.

Это еще одна проверка на смешивание, и она также приведет к шагу ЗЦЗ, если он не смешан.

Бен: У меня была довольно долгая борьба с неуверенностью в себе.

Джей: Конечно важно знать о вашей истории с неуверенностью в себе. Но в данный момент, просто определитесь, - как вы относитесь к этой части?

Мы хотим знать, находится ли он в Себе прямо сейчас, поэтому вопрос касается здесь и сейчас.

Бен: Ну, я чувствую себя неуверенно... Я только что понял, что сомневаюсь в своей способности выполнять этот процесс, поэтому, думаю, что я смешался с этой частью. Поэтому я попрошу Сомневающуюся часть отделиться.

Это хорошее признание со стороны Бена, видеть, что он смешан с частью. И из того, что он уже узнал на предыдущих занятиях, он знает, что нужно попросить смешанную часть отделиться от него.

Джей: Да. Идите вперед и сделайте это. Попросите эту часть отделиться, чтобы вы могли узнать её получше.

Бен: Хорошо. У меня есть образ...

Джей: Есть ли у вас ощущение, что оно хочет отделиться от вас?

Бен: Нет. Эта часть не верит, что я был бы в безопасности, если бы она отсоединилась.

Джей: Ах.

Бен: Если я перестану сомневаться в себе, она думает, что я попаду в какую-нибудь беду.

Джей: Дайте части знать, что мы не просим её перестать сомневаться в вас. Мы просто просим её отделиться от вас настолько, чтобы вы могли узнать её получше. Часть неправильно поняла, о чем мы её просили. Отказываться от своей сомневающейся части было бы довольно преждевременно. В данный момент она просто должна быть отдельна от Бена.

Бен: Хорошо. Это проще.

Джей: Готово ли она это сделать?

Бен: Да.

Джей: Итак, проверьте и посмотрите, что вы чувствуете по отношению к этой части прямо сейчас.

Теперь, когда он немного отделился, я возвращаюсь к другому способу проверки Себя.

Бен: Я нейтральный. Несколько любопытный. Немного настороженный.

Кажется, что теперь он достаточно отделен от Сомневающейся части, чтобы мы могли перейти к шагу ЗЦЗ.

Этот транскрипт показывает, как распознать, когда вы смешиваетесь с целевой частью, и как отсоединиться.

Упражнение: Отсоединение от целевой части

Проведите короткий сеанс IFS с частью, которая в данный момент смешана с вами.

Есть три способа сделать это:

1. Когда вы начинаете сеанс, посмотрите, есть ли какая-то часть, смешанная с вами.

Выберите её в качестве своей целевой части.

2. Если есть часть, которая часто смешивается с вами, и вы знаете, какие внешние события, как правило, вызывают её, организуйте сеанс в день, когда она, скорее всего, будет активирована и смешана с вами.

3. Проведите сеанс под влиянием момента, когда часть смешивается с вами. Практикуйте отсоединение, как описано в этой главе. Тогда продолжайте и немного познакомьтесь с этой частью. Спросите, что она чувствует или о чем беспокоится. Спросите её, что она хочет, чтобы вы знали о ней.

Если вы работаете с партнером, выполните это упражнение вместе со своим партнером. Смотрите главу 16 для получения советов о том, как это сделать. Возможно, вы также захотите попробовать это самостоятельно.

Замечая, когда вы смешиваетесь, как только вы разъединились с Защитником и начали знакомиться с ним, он может снова смешаться с вами позже в процессе. Когда часть рассказывает вам свою историю, она может завладеть вами, что означает, что вы становитесь частью, не осознавая, что это происходит. Хорошо бы заметить это как можно скорее, чтобы вы могли вернуться к себе.

Как вы можете осознать смешивание по ходу процесса? Следите за теми же ощущениями, что и при первоначальной проверке на наличие этого. Вы начинаете эмоционально накаляться? Купились ли вы на убеждения и мировоззрение этой части?

Есть два дополнительных ключа к пониманию того, что часть смешивается, рассказывая свою историю.

1. Вы начинаете говорить от имени части, вместо того чтобы сообщать в третьем лице о том, что часть говорит вам. Вместо того чтобы сказать: "Эта часть расстроена из-за моей сестры", вы говорите: "Моя сестра - стерва". Вы стали частью вместо того, чтобы смотреть на это.

2. Вы начинаете рассказывать подробную историю о человеке или событии с точки зрения части. Вы начинаете играть рифф (короткая повторяющаяся музыкальная фраза в джазе) и теряетесь в деталях событий, вы теряете всякое ощущение того, что слышите какую-то часть или даже исследуете себя. Вы просто объясняете, что произошло или как кто-то обошелся с вами. Вы эмоционально втянуты в историю и не можете смотреть на нее объективно.

Вот пример того, как это могло произойти на сеансе с Беном. Он начинает узнавать ту часть себя, которая критически относится к его сестре.

Бен: Эта часть расстроена и осуждает мою сестру за то, как она общается со мной.

Джей: Хорошо. Попросите эту часть рассказать вам больше о том, что она чувствует.

Бен: Это злость на нее за то, что она такая контролирующая. И она всегда все делает по-своему. Часть боится, что она возьмет надо мной верх. На днях она хотела перевести нашу маму в дом престарелых, но я с этим не согласился. Она вообще меня не слышала. Она чувствовала, что я диктую ей, в то время как все, что я делал, это выражал свое мнение. (Теперь его голос меняется, и он становится все более раздраженным.) Это действительно расстроило меня. Я просто хотел предложить свою точку зрения на лучший способ общения с матерью, а она вела себя так, как будто я пытался доминировать над ней. Это так типично.

Обратите внимание, что Бен перешел от описания чувств части к выражению их как своих собственных. Он говорит "я", а не "это".

Бен: Она всегда была такой. Всякий раз, когда у меня есть свое мнение, она думает, что я пытаюсь её контролировать. И в конечном итоге происходит то, что она делает именно то, в чем обвиняет меня: она контролирует меня. Это действительно раздражает меня, но я не хочу ссориться, поэтому я просто затыкаюсь и соглашаюсь с ней. Две недели назад...

Та часть Бена, которая критикует свою сестру, взяла верх и жалуется на нее. Он не слушает часть и не исследует себя, он просто жалуется. "Я" нигде не видно.

Как только вы заметите, что какая-то часть смешивается с вами, остановитесь и поразмыслите.

Используйте один из методов, описанных в этой главе, для отсоединения. Затем вернитесь к тому, чтобы попросить часть рассказать вам о себе, пока вы слушаете её ответы.

Упражнение: Ежедневная проверка частей

В течение следующей недели каждый день уделяйте немного времени проверке своих частей.

Обратите внимание, какие части активируются в этот момент, как вы научились делать в главе 4. Делая это регулярно, вы привыкнете уделять внимание своей внутренней семье. Планируйте каждый день определенное время для выполнения этого упражнения. Некоторые люди предпочитают делать это первым делом утром, другие - вечером, перед тем как лечь спать. Составьте список каждой части, которая активирована в это время. Для каждой из них заполните следующие ответы, если вы их знаете:

Название части _____

Каково это - чувствовать _____

На что это похоже _____

Где он находится в вашем теле _____

Что она говорит _____

Как это заставляет вас вести себя _____

Не беспокойтесь, если вы не знаете всей этой информации об этой части.

Просто заполните то, что вы можете.

Резюме

В этой главе вы узнали, что значит, когда часть смешивается с вами, занимая место сознания, и как это повлияет на остальную часть процесса IFS. Теперь вы знаете, как определить, смешаны ли вы, и как отделиться от части и получить доступ к себе. Вы можете попросить часть отделиться от вас и, при необходимости, заверить ее, что разделение позволит вам узнать её получше. Вы также можете двигаться непосредственно в "Я" различными способами. Это шаг ЗЦ2. Вы также научились распознавать, смешиваетесь ли вы позже в процессе.

Пожалуйста, обратите внимание, что в этой книге я обучаю IFS пошаговой процедуре. Это хороший способ изучить метод, но не чувствуйте себя связанным им.

Когда вы дочитаете книгу и потренируетесь достаточно, чтобы действительно понять модель, вы можете отказаться от пошаговых инструкций и работать интуитивно, если предпочитаете.

Глава 6 Быть открытым и любопытным

Отсоединение от заинтересованной части

Предположим, к вам кто-то подошел и пригласил вас открыться и раскрыть себя перед ним. Если бы вы почувствовали, что он сердится на вас или осуждает вас, вы бы открылись? Конечно нет. Какое отношение вам понадобилось бы от человека, которому вы собирались довериться? Я бы хотел, чтобы он искренне интересовался мной, интересовалась тем, кто я есть с моей точки зрения, без каких-либо намерений. Я бы хотел, чтобы он заботился обо мне и моих эмоциях, и уж точно не был скучающим или безразличным.

То же самое касается и ваших частей. Им нужно, чтобы вы проявляли открытое любопытство и заботу о них. Это означает быть в Себе. Обычно они могут сказать, испытываете ли вы к ним негативные чувства, и часто они мало что расскажут вам о себе, если вы это сделаете.

В прошлой главе мы познакомились с двумя частями Шейлы. её вспыльчивая часть была разгневана на мужа, когда он забыл о её дне рождения, а другая её часть осуждала её за то, что она разозлилась. В прошлой главе говорилось о том, как отделиться от таких частей, как часть с истерикой. В этой главе рассказывается о том, как отделиться от таких частей, как судейская часть Шейлы. Это вторая форма отсоединения — когда вы отсоединяетесь от частей, которые негативно относятся к вашей целевой части.

Шаг 3Ц3: Проверка того, находитесь ли вы в "Я".

Давайте предположим, что вы получили доступ к части, на которой нужно сосредоточиться, и вы достаточно отделены, чтобы не смешиваться с ней. Теперь спросите себя, как вы относитесь к этой целевой части прямо сейчас. Не то, что вы думаете об этой части или как вы к ней относитесь. Это, вероятно, вызовет процесс оценки — полезно это или вредно, знакомо или незнакомо? Это не то, что мы ищем. Вместо этого проверьте, что вы чувствуете по отношению к этой части, как вы к ней относитесь, каково ваше эмоциональное отношение к ней. Вам нравится эта часть или она вам не нравится? Вы цените её или осуждаете? Вы хотите изгнать её? Вы боитесь её? Вам это интересно? Чувствуете ли вы себя отстраненным от этого?

Не беспокойтесь о том, как вы относитесь к этой части в целом или в те моменты, когда она активирована. Вопрос в том, как вы относитесь к ней прямо сейчас. Важно понимать, что вы проверяете не для того, чтобы увидеть, что чувствует эта часть, вы проверяете, чтобы увидеть, как вы относитесь к ней. Иногда бывает сложно отличить эмоцию части от вашего отношения к ней. Например, когда вы проверяете, как вы относитесь к грустной части, вы обнаруживаете, что вам грустно из-за этого. Есть две возможности: возможно, вы испытываете печаль этой части. Или это может быть потому, что вы испытываете жалость или сострадание к этой части. На этом этапе процесса IFS мы хотим знать о

жалости, сострадании или чем-то еще, что вы испытываете по отношению к этой части.

Цель этого исследования - выяснить, находитесь ли вы в себе по отношению к этой части. Ключевым принципом IFS является то, что все части хорошие и принимаются.

Это означает, что мы должны быть искренне открыты для знакомства с каждой частью с точки зрения любопытства и сострадания, что побудит её раскрыться. Такую позицию не всегда легко выработать. Если какая-то часть доставляла вам проблемы, для вас было бы естественно злиться на нее. Было бы понятно, что вы могли бы осудить это и захотеть избавиться от этого. Если эта часть действительно совершала опасные поступки, неудивительно, что вы этого боялись.

Однако подход к разделению с таким отношением не приведет к исцелению и примирению. Эта часть, вероятно, вряд ли доверится вам или откроется. Следовательно, в IFS вы не пытаетесь узнать часть, если вы не находитесь внутри Себя, что означает, что вы чувствуете себя открытым для части и хотите понять её с её собственной точки зрения. Когда вы находитесь в "Я", вас интересует, что заставляет эту часть работать, как она видит мир и что она пытается сделать для вас. Вы можете почувствовать потребности части избегать боли и защищать вас от вреда.

Это сильно отличается от того, как мы обычно подходим к своим частям. Это проистекает из духовности, заложенной в модели IFS. Мы подходим ко всем нашим частям с любовью, принятием и желанием понять их. "Я" отражает глубокую взаимосвязанность духовной реальности. Оно знает, что, несмотря на внешность, наши части заботятся о нас, и оно заботится о них.

Когда вы спрашиваете себя, что вы чувствуете по отношению к целевой части, если вы замечаете любопытство, открытость, сострадание, принятие или что-то подобное, вы находитесь в Себе и можете перейти к следующему шагу, 3Ц4. Если вы замечаете гнев, осуждение, страх или что-либо негативное, значит, вы не в Себе. Но не волнуйтесь — вы не делаете ничего плохого. Это просто означает, что есть другая часть, которая смешана с вами, которая испытывает гнев, осуждение или страх. Я буду называть это заинтересованной частью, потому что у нее есть опасения по поводу целевой части.

Это страх или беспокойство по поводу того, какие проблемы вызовет эта часть.

Когда вы смешиваетесь с заинтересованной частью, то чувствуете что-то подобное. Вы пытаетесь познакомиться с новым другом, а третий человек продолжает вступать между вами, перехватывая внимание и

осуждая вашего друга. Например, помните, что через час Шейла осудила свою вспышку гнева и захотела, чтобы она исчезла. Это суждение исходило от обеспокоенной части Шейлы, а не от нее самой. Когда она заглянула внутрь, это было похоже на судью в зале суда.

Заинтересованные части

Заинтересованная часть - это часть, которая испытывает негативные чувства по отношению к целевой части или к любым другим чувствам, отличным от тех, что присущи "Я" (любопытство, сострадание, принятие и так далее). Заинтересованные части осознают, каким образом целевая часть создает проблемы в вашей жизни. Они могут быть обеспокоены тем, что это, например, отдаляет вас от людей, или заставляет вас чувствовать себя никчемными, или отключает ваши эмоции. Естественно, им не нравится та часть, которая это делает. Однако, если заинтересованная часть смешивается с вами, это означает, что вы чувствуете именно так, и это мешает вам приблизиться к целевой части с открытой и сострадательной стороны — от Себя.

В общем, целевая часть может быть либо Защитником, либо Изгнанником. В этой главе мы работаем с Защитниками, поэтому целевой частью будет Защитник. Заинтересованная часть также является Защитником. Она обеспокоена тем, что целевая часть сделает что-то, что причинит вам боль, и она хочет защитить вас от этого. Итак, в этой ситуации мы работаем с двумя Защитниками, целевой частью и заинтересованной частью. Целевая часть хочет по-своему защитить вас от боли, а заинтересованная часть хочет защитить вас от боли, вызванной экстремальным поведением целевой части.

Например, часть гнева Шейлы (целевая часть) пытается защитить её от чувства обиды со стороны мужа. Она хочет противостоять своему мужу в попытке заставить его помнить о её дне рождения в будущем, чтобы ей больше не было больно. Истерика также служит для того, чтобы отвлечь Шейлу от её обиды. её судья (заинтересованная часть) хочет защитить её от боли супружеских ссор, вызванных вспышкой гнева. Если бы только эта часть успокоилась и перестала вызывать конфронтацию, все было бы в порядке. Это обычное явление — две части защищают вас от двух разных вещей и находятся в противоречии друг с другом.

Сейчас я представил две классификации частей — Защитник и Изгнанник, целевая часть и заинтересованная часть. Позвольте мне уточнить. Части по своей сути являются либо Защитниками, либо Изгнанниками, в зависимости от того, испытывают ли они боль или защищают от боли. Любой из них также может быть целевой частью. Это просто означает, что вы решили сосредоточиться на этом. И любой Защитник также может быть заинтересованной частью, если у него есть опасения по поводу вашей целевой части.

В некоторых случаях у вас может быть смешанное отношение к целевой части.

Например, вы можете чувствовать себя открытым и любопытным, а также чувствовать себя отстраненным и настороженным. Это просто означает, что некоторые из ваших установок (открытые и любопытные) исходят от Вас Самих, а некоторые (отстраненные и настороженные) исходят от заинтересованной части. В этом случае заинтересованная часть частично смешивается с "Я". Качества "Я" явно проступают, но часть также присутствует.

Вам все еще нужно отсоединиться от такой заинтересованной части, пока не наберется достаточно "Самости", чтобы перейти к следующему шагу в процессе IFS.

Если вы не уверены, находитесь ли вы в "Я", спросите себя, все ли в порядке, если целевая часть проявляется так, как ей нужно. Есть ли у вас фиксированный вид целевой части с негативными чертами? Если вы это делаете, то значит, что вы не проявляете открытого любопытства по этому поводу. Это говорит вам о том, что за дело взялась заинтересованная часть, у которой есть повестка дня для целевой части, она должна видеть целевую часть определенным образом. Например, предположим, что вы знакомитесь с Защитником, который приходит в ярость от определенных людей, и вы визуализируете эту часть как монстра. Вы проверяете, не возражаете ли вы, если эта часть увидит себя в каком-нибудь другом образе, возможно, более мягком, например, в образе сильного бойца на мечах. Вы понимаете, что вы бы возражали против этого, что помогает вам осознать, что вы вложены в то, чтобы видеть в нем монстра. Это признак того, что вы смешиваетесь с обеспокоенной частью, у которой есть суждения о разгневанной части.

Не пытайтесь просто заставить себя иметь "правильное" отношение к целевой части. Теперь, когда вы знаете, какое отношение к себе вы ищете, может возникнуть соблазн просто занять эту позицию, попытаться быть любопытным и сострадательным. Однако это может просто замаскировать то, что вы на самом деле чувствуете. Найдите время, чтобы по-настоящему заглянуть внутрь, чтобы увидеть, каково ваше реальное отношение к этой части. Затем, при необходимости, вы можете отсоединиться, чтобы получить доступ к "Я". Это верный способ попасть туда.

Шаг 3Ц3: Отсоединение от заинтересованной части

Когда вы спрашиваете, как вы относитесь к целевой части, если у вас нет отношения к Себе, вам нужно вернуться к Себе, прежде чем вы сможете эффективно узнать целевую часть. В противном случае отношение из "не-Я" подорвет ваши отношения с частью. Часть,

вероятно, не раскроет вам многого о себе, или она не даст вам разрешения работать с Изгнанником, которого она защищает.

Если часть вам не доверяет, она не будет с вами сотрудничать.

Однако помните, что в IFS приветствуются все части, включая, конечно, и все заинтересованные части. Вы, соответственно, тоже не хотите их отталкивать. Лучше всего кратко выслушать заинтересованную часть — узнать, о чем она беспокоится, а затем помочь ей отделиться от вас, чтобы получить доступ к "Я". Заинтересованная часть не должна уходить или менять то, что она чувствует. Ей просто нужно отсоединиться от вас настолько, чтобы вы могли быть открыты и любопытны по отношению к целевой части. Это продолжение шага ЗЦЗ.

Вот как начать этот процесс. Обратитесь к заинтересованной части и спросите, что её беспокоит. С уважением выслушайте то, что она должна вам сказать. Узнайте о её негативном отношении к целевой части и будьте открыты для понимания того, почему она их придерживается. Обязательно дайте ей понять, что вы сочувствуете её заботам. Она с большей вероятностью отсоединится от вас, если почувствует, что её услышали — если она верит, что вы понимаете, почему ей не нравится целевая часть.

Затем спросите, не согласится ли она отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с целевой частью с точки зрения "Я". Вы можете заверить её, что вы не изгоняете её, а просто просите дать вам немного места. В качестве альтернативы вы можете попросить её расслабиться, отступить назад, отойти в сторону, отделиться от вас, перейти в комнату отдыха, или используйте любую другую формулировку, которая покажется вам правильной.

Например, Шейла спрашивает судью, почему он чувствует себя осуждающим и стыдится своей Истериичной части. Он отвечает, что вспышки гнева своими нападениями и сильными эмоциями создают проблемы в её браке. Шейла говорит: "Я полностью понимаю, почему ты себя так чувствуешь, но не мог бы ты отойти в сторону и позволить мне познакомиться с Истериичной частью в открытую?"

Имейте в виду, что вы просите заинтересованную часть отойти в сторону, а не отталкиваете её в сторону или заставляете отойти в сторону. Это означает, что он может сказать "нет", и вы должны быть открыты для этого. IFS упрощает эту процедуру, потому что всегда есть способ продолжить работу с частью, которая говорит "нет". Об этом рассказывается в следующем разделе.

Если заинтересованная часть не работает, проверьте еще раз, чтобы увидеть, как вы сейчас относитесь к целевой части. Вы можете заметить, что чувствуете открытость, или принятие, или одно из других качеств

"Я". Например, если судья Шейлы согласится отойти в сторону, теперь она может испытывать открытое любопытство по поводу того, что вызвало приступ гнева.

Однако в некоторых случаях вы можете заметить другое чувство "не-Я", другое негативное отношение к целевой части. Это указывает на то, что есть вторая заинтересованная часть, которая смешивается с вами. В этом случае повторите процедуру с этой частью. Выясните, что её беспокоит, и попросите её отойти в сторону.

Продолжайте до тех пор, пока все заинтересованные части не отступят назад и вы не окажетесь внутри Себя.

Если вы не уверены, отошла ли заинтересованная часть в сторону в ответ на ваш вопрос, проверьте, изменилось ли ваше отношение к целевой части. Если вы чувствуете себя менее осуждающим и более открытым для этого, или если вы замечаете сдвиг в своем теле (большую открытость или расслабление), это означает, что заинтересованная часть отступила. Если ваше негативное отношение к целевой части не изменилось, это означает, что заинтересованная часть не отступила.

Что делать, если заинтересованная часть не отступает в сторону

Важно, чтобы вы попросили заинтересованную часть отойти в сторону, а не заставляли её отойти в сторону. IFS - это сотрудничество, а не конфронтация. Мы никогда не заставляем части что-либо делать. Мы никогда не сражаемся с ними. Это было бы глупо. Поскольку все части принимают близко к сердцу наши наилучшие интересы, мы можем легко познакомиться с ними и научиться сотрудничать с ними. Поскольку вы обращаетесь с просьбой, а не с требованием, для части вполне нормально отказаться. Он может прямо сказать вам "нет", или ваши чувства к целевой части могут не измениться. Это не проблема. Вы можете предпринять дальнейшие шаги по отсоединению, которые можно сделать следующим образом:

1. Объясните заинтересованной части ценность отступления в сторону. Части обладают собственным интеллектом и открыты для рассуждений.
2. Если она по-прежнему этого не делает, спросите её, чего она боится, что произошло бы, если бы она это сделала, и заверьте её, что вы можете справиться с тем, чего она боится.
3. Если это все еще не срабатывает, сделайте заинтересованную часть целевой частью и работайте с ней.

Давайте рассмотрим эти шаги более подробно.

1. Объяснение ценности ухода в сторону

Объясните заинтересованной части, почему ей было бы полезно расслабиться и *временно* отойти в сторону. Она обеспокоена тем, что целевая часть причиняет вам неприятности, поэтому объясните, что, когда она отступит и позволит вам узнать целевую часть получше, вы сможете исцелить её так, чтобы она больше не была проблемой, а это именно то, чего хотят заинтересованные части. Это помогает заинтересованной части осознать, что, отступая в сторону и позволяя вам двигаться по этому пути исцеления, она выполняет свою собственную программу. Например, если судья Шейлы не отступит, она могла бы объяснить, что, если это позволит ей лучше узнать ту часть, которая связана с истерикой, она может исцелить эту часть, чтобы она больше не затевала ссор с мужем. Как только заинтересованная часть понимает это, она обычно готова отступить. Если это произойдет, не забудьте проверить, как вы относитесь к целевой части после того, как это произойдет. Это делается для того, чтобы убедиться, что вы находитесь в Себе и замечаете любые другие заинтересованные части, которые находятся вокруг.

Возможно, вы не готовы сказать, что можете исцелить целевую часть, потому что вы только изучаете IFS и еще не знаете, как работает исцеление. Вот что вы можете сделать. Объясните заинтересованной части, что у IFS есть метод исцеления частей, и даже если вы еще не изучили весь метод целиком, вы планируете исцелить целевую часть, когда будете знать, как это сделать.

2. Заверение заинтересованной части

Если заинтересованная часть все еще не желает отступать в сторону, вы можете сделать еще кое-что. Спросите заинтересованную часть, чего она боится, что произошло бы, если бы это произошло. Потратьте некоторое время, чтобы полностью понять его страхи и сопереживать им. Заинтересованные части обычно боятся, что если они уступят целевой части хоть на дюйм, она возьмет верх над вами и станет глупой, деструктивной или дисфункциональной. Например, судья Шейлы, возможно, не желает отходить в сторону, потому что боится, что часть, связанная с истерикой, возьмет верх над ней и затеет неприятную ссору с мужем. Как только вы действительно услышите и поймете страхи этой части, дайте ей знать, что вы понимаете.

Подумайте вот о чем: предположим, вы были обеспокоены тем, что кто-то, кого вы любите, собирается сделать что-то опасное или разрушительное, и вы предотвращали это своим защитным присутствием. Вы бы не захотели отойти в сторону, если бы не почувствовали, что он действительно понимает ваши опасения. В противном случае, как вы могли бы доверять результату? Если бы вы расслабились, весь ад вырвался бы на свободу. Вместо этого вы бы

хотели, чтобы у вас была гарантия, что эти разрушительные действия не произойдут. Наши заинтересованные части чувствуют то же самое. В IFS мы уважаем причины, по которым части делают то, что они делают, и не хотят отойти. Вот почему мы не пытаемся их принуждать. Мы хотим помочь им доверять нам и работать с нами. Мы знаем, что они хотят для нас самого лучшего, и они будут сотрудничать, как только поймут, что мы намерены делать и почему, и мы сможем успокоить их в отношении их страхов.

Поэтому, как только вы поймете опасения заинтересованной части, заверьте ее, что вы безопасно справитесь с ситуацией. Объясните, что вы не позволите целевой части взять верх — что вы будете владеть собой и отвечать за это на все время сеанса. Судья Шейлы боялся, что её вспыльчивость возьмет верх и она начнет ссориться с мужем. Она могла бы объяснить, что не допустит, чтобы это произошло. Она останется в Себе, где у нее хватит зрелости понять, что не следует говорить мужу о своем дне рождения, когда она сердита на него.

Более того, объясните заинтересованной части, что если целевая часть действительно смешивается с вами, у вас есть способы вернуться к Себе (о которых вы узнали в прошлой главе). Заверьте заинтересованную часть, что вы всего лишь просите её отступить на время этого сеанса. После этого она может снова смешаться с вами, если сочтет, что должна это сделать, чтобы обезопасить вас. Например, судья Шейлы может принять такое решение после сессии, если он все еще обеспокоен тем, что она затеет ссору со своим мужем. Если заинтересованная часть действительно хочет быть услышанной, то заверьте её следующим образом: "После того, как вы отойдете в сторону, чтобы я мог познакомиться с целевой частью, затем я также потрачу некоторое время на то, чтобы лучше узнать вас".

Если у заинтересованной части есть другие страхи, убедите её временно отступить от них тоже. Независимо от того, какие у неё есть опасения, вы всегда можете заверить её о безопасности, потому что она желает вам самого лучшего и потому что процесс IFS безопасен и приведет к исцеляющему результату.

Если заинтересованная часть неохотно уходит, спросите, не согласится ли она позволить вам поэкспериментировать с получением информации о целевой части на свободном месте, и посмотреть, что получится. Она может стоять поблизости и наблюдать со стороны, чтобы она смогла своевременно вмешаться и защитить вас, если ей это покажется необходимым. Это часто обнадеживает, потому что части не нужно полностью отказываться от своей защитной роли. Ей просто нужно дать вам возможность относиться к целевой части с открытым сердцем, но она все равно может стоять на страже.

3. Изменение целевых частей

Если заинтересованная часть по-прежнему не отступает в сторону, ей явно требуется некоторое сосредоточенное внимание, чтобы развеять свои страхи. Поэтому сделайте её целевой частью.

Переключите свое внимание с первоначальной целевой части на заинтересованную часть и узнайте её полностью. Например, если судья Шейлы действительно не отступит, она может сделать его целевой частью. Она сосредотачивает на нем все свое внимание и узнает о его роли в своей психике. Беспокойство по поводу вспышки гнева - это только один аспект истории судьи. Какова его более важная часть? Может быть, это вообще защищает её от драк. Может быть, это поборник того, чтобы делать то, что правильно. Она могла бы обнаружить, какого Изгнанника она защищает.

Вероятно, хорошей идеей будет начать с проверки того, как вы относитесь к этой новой целевой части, чтобы убедиться, что вы находитесь в Себе по отношению к ней. Продолжая в том же духе, вы можете в конечном итоге провести полный сеанс по этой части.

Это нормально. Работать с этой частью будет так же ценно, как и с первоначальной целевой частью, потому что она, вероятно, играет значительную роль в вашей жизни.

Вы всегда можете вернуться к работе с исходной целевой частью в следующем сеансе. В качестве альтернативы, как только вы узнаете заинтересованную часть более полно и она начнет доверять вам, она может отступить и позволить вам вернуться к работе с первоначальной целевой частью, но теперь пребывая в Себе.

Транскрипт: "Отсоединение от заинтересованной части"

Ниже приводится транскрипт, который иллюстрирует многие моменты о том, как отсоединиться от заинтересованной части. Лиза - 56-летний графический дизайнер с Северо-Востока, старшая из двух сестер. Между двумя сестрами большая разница в возрасте, и в итоге Лиза во многих отношениях стала матерью для своей младшей сестры.

За эти годы Лиза много исследовала себя, особенно с помощью арттерапии. Она начинает с определения целевой части, с которой она хотела бы поработать. Она упоминает, что другие части её существа стыдятся этой части.

Лиза: Это часть, которая ненавидит мою младшую сестру. Время от времени это выливается в откровенную ненависть. Она хочет свернуть ей шею.

Крайне негативно.

Джей: Уделите минутку и ощутите эту часть своего тела.

Лиза: Да. Она живет у меня в животе, как маленький черный демон, покрытый печной сажой. И она рычит: "Грррр".

Лиза получила доступ к части (ЗЩ1).

Джей: Хорошо. Чувствуете ли вы себя отсоединённым от этой части?

Лиза: Не полностью. Это часть того, почему я заинтересована в этом. Когда я чувствую это, я не полностью отделена от этого.

Джей: Вам не обязательно быть полностью отделенной от этого. Вы просто должны быть достаточно отделены, чтобы там было "Я", которое могло бы познать это. Так ли это на самом деле?

Возможно, Лиза путает активацию части с тем, чтобы быть смешанной с частью. Вот почему я задаю этот дополнительный вопрос.

Лиза: В какой-то степени, да.

Джей: Хорошо. Похоже, этого достаточно для продолжения, и если окажется, что этого недостаточно, мы всегда можем вернуться к этому шагу.

Похоже, что она не слишком смешана с этой частью (ЗЩ2).

Джей: Проверь прямо сейчас, чтобы увидеть, как ты относишься к этой Закопченной Части, которая ненавидит твою сестру.

Лиза: Несколько напугана.

Джей: Хорошо. Тогда есть часть, которая боится этой Закопченной Части.

Это заинтересованная часть.

Джей: Спросите ту часть, которая напугана, не согласится ли она сейчас отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с этой Закопченной Частью на освободившемся месте.

Лиза: Эта часть готова отступить на полдюйма. Он прямо у меня за плечом, очень близко, потому что абсолютно уверена, что ей придется выпрыгнуть в любой момент и защитить меня от этого Демона. Как будто эти двое идут рука об руку.

Эта важная часть немного отошла в сторону, но недостаточно для того, чтобы мы могли продолжить знакомство с Закопченным Демонем.

Джей: ХОРОШО. Эта часть находится на страже, чтобы защитить вас от Демона.

Лиза: Да.

Джей: Как бы хотела называться эта часть?

Лиза: Наблюдатель. Эта часть зациклена на этом маленьком Демоне. Его единственная цель - держать Демона на мушке. Наблюдатель вообще не очень хорошо меня знает.

Джей: Да, он не верит, что ты можешь справиться с Демоном.

Лиза: Он даже не может повернуться, чтобы посмотреть на меня. Он должен продолжать фиксировать свой взгляд на этом маленьком демоне, или он думает, что весь ад вырвется на свободу. Наблюдатель едва ли даже видит меня. Он просто что-то бормочет мне уголком рта. Он совершенно уверен, что его работа очень, очень важна.

Обратите внимание, что одна из причин, по которой заинтересованная часть не отступит в сторону, заключается в том, что она не знает "Я". Наблюдатель частично слит с "Я", поэтому они делят средоточие сознания, но на самом деле оно не осознает "Я". Нам нужно больше отсоединения, чтобы работа продолжалась.

Джей: Дайте Наблюдателю знать, что если это позволит вам узнать этого Демона получше, вы можете исцелить эту часть, чтобы это не было так опасно.

Лиза: Мне нужно некоторое время... Что ж, это определенно привлекло внимание Наблюдателя. Он повернулся и впервые посмотрел на меня. На его лице недоверчивое выражение, типа: "Ты серьезно?" И он плюхается на стул, говоря "Хорошо". Он не исчезает полностью, но удивительно, что я вообще подумала о знакомстве с этим Демоном. Это меня весьма заинтриговало.

Джей: Готово ли Наблюдатель позволить вам попробовать это и посмотреть, что получится?

Лиза: Да, определенно. Потому что, как только он перевел свой взгляд на меня, он понимает, что довольно устал от своей работы.

Теперь, когда Наблюдатель осознает Себя, он может ослабить свою настороженность, и это позволяет ему осознать, что он устал от своей части. Это решающий сдвиг для Защитников.

Джей: Поскольку Наблюдатель отошел в сторону, проверьте и посмотрите, как вы теперь относитесь к Закопченному Демону.

Одна заинтересованная часть отошла в сторону, поэтому мы проверяем еще раз.

Лиза: Я чувствую себя еще более напуганной. Теперь, когда Наблюдатель отошел в сторону, испуг, на самом деле, усилился.

Джей: Похоже, там есть еще одна часть, которая боится этого Закопченного Демона. Эта часть была в некоторой степени в

безопасности из-за Наблюдателя, но теперь, когда Наблюдатель отступил, эта новая часть действительно напугана. Это правильно?

Лиза: Это именно то, что я замечаю. Это, очень хорошая маленькая девочка с широко раскрытыми глазами, в хорошеньком платице, которая боится, что мир развалится на части.

Вот вторая заинтересованная часть.

Джей: Спросите эту Маленькую девочку, не согласится ли она также отойти в сторону, чтобы вы могли поближе познакомиться с Закопченным Демонем.

Лиза: Да. Она согласна. У нее немного расширяются глаза, но она тут же отступает назад.

Джей: Хорошо. Проверьте и посмотрите, как вы сейчас относитесь к Закопченному демону.

Лиза: Я чувствую некоторое опасение в животе, но сейчас я весьма заинтригована. Весьма заинтересована и открыта. Мой живот тоже начинает ощущаться как небольшое эмоциональное возбуждение.

Джей: Кажется ли вам, что этого достаточно для "Я", или нам нужно попросить опасения отойти в сторону?

Лиза: Давайте посмотрим... Это интересно. Опасение исходит от другой части. Это похоже на надёжную, измученную, подавленную мать, которая потерпела неудачу. Она подавлена и беспомощна. Я заботился о своей младшей сестре, когда мы были детьми. Я пыталась быть ей матерью. Эта материнская часть очень слезливая, очень грустная.

Это не обеспокоенная часть, поскольку у нее нет негативных чувств к Закопченному Демону, но это другая часть, у которой есть чувства к её сестре. Было бы полезно поработать с этой частью в какой-то момент, но прямо сейчас мы сосредоточены на Закопченном демоне, поэтому просим его отойти в сторону, чтобы мы не отвлекались.

Джей: Мм-хмм. Спросите эту Материнскую часть, не хочет ли она отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с Закопченным Демонем на освободившемся месте.

Лиза: Эта часть очень охотно соглашается, и я могу сказать, что в другое время она бы очень хотела моего внимания.

Джей: Хорошо.

Лиза: Я тронута. Я испытываю к ней большое сострадание, сильный отклик.

Джей: Хорошо. Вы можете сообщить ей, что поработаете с ней в другой раз.

Лиза: Да. Это кажется важным.

Джей: Проверьте и посмотрите теперь, как вы относитесь к Закопченному демону.

Лиза: (Смеется) Забавно это говорить. Мне это нравится.

Джей: Звучит так, как будто вы понимаете и, возможно, даже цените то, что Закопченный Демон пытается сделать для вас.

Лиза: Да. Вот что здесь изменилось. Я все еще чувствую интенсивную движущую силу, но я восхищаюсь этим маленьким тасманийским дьяволом, а не рассматриваю его как нечто, что может вызвать большой беспорядок. Ух ты! Это циркулярная пила, которая невероятно эффективна. У него есть миссия.

Теперь, когда Лиза видит Закопченного Демона глазами самой себя, он выглядит как тасманийский дьявол, который скорее маленькое животное, чем демон.

Когда она смотрела на это глазами Наблюдателя, из места страха и осуждения, это выглядело довольно зловеще. Теперь, глазами "Я", с позиции сострадания и любопытства, она может увидеть часть такой, какая она есть на самом деле. Довольно часто изображения трансформируются подобным образом.

Теперь Лиза выполнила шаг ЗЦЗ и может перейти к шагу ЗЦ4, который вы увидите в главе 7.

Другие типы заинтересованных частей

Заинтересованные части обычно испытывают осуждение или гнев по отношению к целевой части.

Однако у них могут быть и другие установки. В этом разделе мы обсудим, как работать с этими заинтересованными частями.

Иногда позитивные чувства могут помешать вашему пребыванию в себе. Если вы восхищаетесь целевой частью до такой степени, что теряете из виду, как это создает вам проблемы, то вы не в Себе. Например, предположим, что у вас есть часть, которая действительно сердита на вашего босса и создает много драмы на работе. Вы начинаете изучать это, и когда вы проверяете, как вы к этому относитесь, вы понимаете, что вам нравится, как эта часть противостоит вашему боссу. Вы упустили из виду тот факт, что это может стоить вам работы, и это означает, что вы не в Себе. Попросите эту восхищенную часть отступить назад.

Иногда заинтересованная часть боится целевой части. Если она не может отойти в сторону, как это сделала Лиза, есть пара способов облегчить это. Вы могли бы попросить испуганную часть переместиться в безопасную, комфортную комнату, пока вы знакомитесь с целевой

частью. Это может успокоить её настолько, что она уйдет. Вы также можете визуализировать пугающую часть объекта в комнате, где вы видите её через окно, что обеспечивает сдерживание. Это уменьшает страх того, что целевая часть может спонтанно атаковать.

Упражнение: Отсоединение от заинтересованной части

Выберите Защитника, который вам не нравится или по поводу которого вы испытываете беспокойство.

Например, вы можете осуждать его, или злиться на него, или хотеть от него избавиться.

Вы также можете чувствовать себя далеким от него или бояться его. Эти установки исходят от заинтересованной части вас. Сначала получите доступ к Защитнику (ЗЩ1), а затем при необходимости отсоединитесь от него (ЗЩ2). Затем потренируйтесь отсоединять заинтересованную часть (ЗЩ3), как вы научились делать в этой главе. Тогда продолжайте и хотя бы немного познакомьтесь с Защитником (ЗЩ4). Несмотря на то, что мы еще не рассмотрели этот шаг, у вас, вероятно, есть некоторое представление о том, как это сделать.

Задайте этой части несколько вопросов, чтобы узнать о ней и её роли в вашей жизни. Используйте приведенный ниже справочный лист, чтобы сориентироваться в своих действиях. Обращайтесь к листу после каждого шага, чтобы узнать, что делать дальше.

Если вы работаете с партнером, я рекомендую вам выполнить это упражнение вместе с ним. (Смотрите главу 16 для получения советов о том, как это сделать.) Отныне эта рекомендация применима к каждой главе. Большинству людей легче выполнять работу с партнером. Кроме того, когда вы посвящаете себя сеансу со своим партнером, у вас больше шансов довести его до конца.

Следующая страница содержит справочный лист, который представляет собой краткое описание шагов по знакомству с Защитником. Это предназначено для того, чтобы направлять ваши шаги, пока вы работаете над собой или сотрудничаете с кем-то. С этого момента я рекомендую вам использовать его при выполнении упражнений в каждой главе.

Справочный лист 1: Знакомство с Защитником ЗЩ1. Доступ к части

Если часть не активирована, представьте себя в недавней ситуации, когда часть была активирована. Ощутите часть в своем теле или вызовите образ этой части.

ЗЩ2. Отсоединение от целевой части

Проверьте, заряжены ли вы эмоциями этой части или захвачены её убеждениями прямо сейчас. Если это так, то вы смешаны с этой частью. Проверьте, как вы относитесь к целевой части прямо сейчас. Если вы не можете сказать, возможно, вы опять же смешались с ней. Если вы смешались с целевой частью, вот несколько вариантов отсоединения.

- Попросите часть отсоединиться от вас, чтобы вы могли узнать её получше.
- Отодвиньтесь внутрь, чтобы отделиться от части.
- Посмотрите на изображение части на расстоянии от себя или нарисуйте часть.
- Визуализируйте часть в какой-то комнате, чтобы создать для нее контейнер.
- Проведите короткую медитацию центрирования/заземления.

Если часть не отделяется, спросите, чего она боится, что произошло бы, если бы это произошло.

Объясните ей ценность разделения и развейте её страхи.

ЗЩ3. Отсоединение заинтересованной части

Проверьте, как вы относитесь к целевой части прямо сейчас. Если вы чувствуете сострадание, любопытство и так далее, вы находитесь в Себе, поэтому можете перейти к ЗЩ4. Если другие чувства, то разблокируйте заинтересованную часть:

- Спросите заинтересованную часть, не согласится ли она на время отойти в сторону (или расслабиться), чтобы вы могли познакомиться с целевой частью с точки зрения "Я".
- Если это произойдет, проверьте еще раз, чтобы увидеть, как вы относитесь к целевой части, и повторите.
- Если она не желает разделяться, объясните ей ценность разделения.
- Если она по-прежнему этого не делает, спросите, чего она боится, что произошло бы, если бы она это сделала, и развейте её страхи.
- Если это все еще не работает, сделайте заинтересованную часть целевой частью и работайте с ней.

ЗЩ4. Раскрытие роли Защитника

Предложите части рассказать вам о себе. Часть может отвечать словами, образами, телесными ощущениями, эмоциями или прямым знанием. Вот вопросы, которые вы можете задать этой части:

- Что ты чувствуешь?

- Что тебя беспокоит?
- Какова твоя роль?
- Что ты делаешь, чтобы соответствовать этой роли?
- Чего ты надеешься достичь, играя эту роль?
- Чего ты боишься, что могло бы произойти, если бы ты этого не делала?

ЗЩ5. Развитие доверительных отношений с Защитником

Вы можете укрепить доверие, сказав Защитнику следующее (если это правда):

- Я понимаю, почему ты (выполняешь свою роль).
- Я ценю твои усилия от моего имени.
- Я знаю, что ты очень усердно работал.

Упражнение: Отслеживание ваших частей

Посмотрите на список частей, которые вы сделали в главе 4. Добавьте в этот список все новые части, которые вы обнаружили с тех пор, с описательными абзацами для каждой. Добавьте информацию к описаниям старых частей, отражающую все новое, что вы узнали о них с тех пор. Для каждой части укажите следующую информацию (если вы её знаете):

Имя Защитника? _____

Каково это чувствовать? _____

На что это похоже? _____

Где он находится в вашем теле? _____

Что он говорит? _____

Как он заставляет вас вести себя? _____

Чего он хочет? _____

Какие ситуации активируют его? _____

Какие заинтересованные части реагируют на него? _____

Дополнительная информация _____

Каждый раз, когда вы выполняете сеанс или упражнение, добавляйте их в свой список и описания.

Резюме

В этой главе вы научились проверять, как вы относитесь к целевой части, чтобы определить, находитесь ли вы в Себе. Если у вас отношение не похоже на отношение "Я" (любопытство, принятие,

сострадание и т.д.), это означает, что заинтересованная часть смешивается с вами. Вы научились снимать напряжение, прося заинтересованную часть отойти в сторону, что является шагом ЗЩЗ. Если она сопротивляется, вы знаете, как успокоить её, чтобы она это сделала. У вас есть справочный лист, который можно использовать для отслеживания шагов во время упражнений. Теперь вы твердо уверены в себе и можете познакомиться с целевым Защитником в следующей главе.

Глава 7 Познание себя

Раскрытие роли Защитника

Независимо от того, с какой болью или дисфункцией вам приходится сталкиваться в своей жизни, каждая часть вашей психики делает все возможное, чтобы помочь вам. Это может показаться странным. Если вы подавлены или одиноки, если у вас бывают вспышки гнева, которые отдаляют вас от других, если вы всегда выбираете не того человека, в которого потом влюбляетесь, — как это может быть, что все ваши части делают для вас все возможное? Если они все пытаются помочь, почему у вас такие проблемы?

Это то, что вы узнаете в этой главе. У каждого из ваших Защитников есть своя роль, которую он должен сыграть. Вы узнаете, что каждый из них пытается сделать для вас со своей собственной точки зрения. (Конечно, это может быть заблуждением, но это не значит, что оно не старается делать для вас все возможное.) Защитники считают, что они должны выполнять свои роли, чтобы предотвратить причинение вам вреда, даже если это непреднамеренно доставит вам серьезные неприятности. Знание этого поможет вам понять их и проявить к ним сострадание — и, в конечном счете, преобразить их. Когда это произойдет, проявятся их положительные качества, и они смогут взять на себя новую роль, которая действительно отвечает вашим наилучшим интересам, работая в гармонии с остальной частью вашей внутренней системы.

В своем продвижении по этапам сеанса IFS вы теперь получили доступ к Защитнику и отсоединены, так что вы находитесь в Себе. Теперь вы в состоянии успешно познакомиться с этим Защитником.

Работа с частью Методом IFS

В большинстве форм терапии, когда вы хотите поработать с частью (или психологической проблемой или реакцией), вы либо анализируете её интеллектуально, либо погружаетесь в нее эмоционально. Давайте рассмотрим каждую из этих возможностей по очереди. (Я буду обсуждать это в терминах частей, хотя многие системы терапии явно не распознают части.)

В некоторых формах терапии вы выясняете свои реакции или эмоции, соотнося их с тем, что вы знаете о своем психологическом облике. Например, если у вас есть часть, которая злится всякий раз, когда вас оценивают люди, вы можете вспомнить, что ваш отец был очень субъективен, и предположить, что эмоции этой части проистекают из семейной истории. Или вы можете думать, что не уверены в своей самооценке, и предполагать, что эта неуверенность возникает, когда вас оценивают.

Такой интеллектуальный подход - хороший первый шаг, и он может предоставить важную информацию, но поскольку он основан на догадках и теории, он не может дать вам полного, детализированного понимания части. И даже если ваши догадки верны, исцелить эту часть будет трудно, поскольку вы не находитесь с ней в непосредственном контакте. Полная трансформация требует непосредственного переживания части и доверительных отношений с ней, что мы ясно увидим по мере развития нашего повествования.

Другие формы терапии используют противоположный подход. Они просят вас стать частью, чтобы вы могли работать изнутри этого. В IFS это называется смешиванием, которое мы обсуждали в главе 5. Вы полностью воплощаете часть и чувствуете все её эмоции. Если бы это было озеро, это все равно что нырнуть прямо в воду. Давайте посмотрим на предыдущий пример, где часть начинает злиться, когда вас оценивают. Используя этот подход, вы бы обитали в этой части эмпирически, ощущая её в своем теле и, возможно, даже выражая гнев, который она испытывает.

Идея заключается в том, что вы можете узнать больше всего о какой-либо части, позволив своим инсайтам вытекать из вашего опыта.

Это может быть довольно эффективным, но есть и обратная сторона. Вы рискуете потеряться в этой части (смешаться с ней) и купиться на её убеждения.

Вы не только ныряете в озеро, но и вас затягивает под воду сильным течением. Например, вы можете в конечном итоге поверить, что человек, который оценивал вас, на самом деле был осуждающим и что любой отреагировал бы так же, как вы, игнорируя тот факт, что вы слишком остро отреагировали. Вторая трудность, связанная с этим подходом погружения, заключается в том, что, когда вы погружаетесь в часть, легко потерять прямой контакт с исцеляющим, сострадательным присутствием "Я", которое так важно в процессе терапии.

В IFS мы делаем что-то отличное от любого из этих подходов. Сначала мы заходим в "Я", а затем знакомимся с ролью части, задавая ей вопросы и слушая её ответы. Мы не ныряем в озеро, мы сидим на краю

озера, опустив ноги в воду, и смотрим в его глубины. Мы также не просто выдвигаем интеллектуальные идеи по поводу этой части, что было бы все равно что фотографировать озеро с самолета. Вместо этого мы находимся прямо там и по-настоящему слушаем то, что эта часть хочет нам сказать, не погружаясь в её глубокие воды и не теряясь. Мы узнаем о её чувствах на опыте, но с точки зрения нашего "Я".

Лучше всего весь сеанс IFS держать глаза закрытыми, чтобы не отвлекаться от работы. Это позволяет вам более четко чувствовать свое тело, видеть образы и слышать внутренний диалог. По мере продолжения сеанса вы, естественно, будете погружаться глубже внутрь себя, в состояние сознания, когда вы будете удалены от повседневных забот и мыслей и сможете легче и полнее контактировать со своими частями тела. Это позволяет вам получить доступ к частям подсознания, о которых вы обычно не осознаете.

Шаг 3Ц4: Определение роли Защитника

На этом этапе процесса IFS вы узнаете об эмоциях, заботах и убеждениях Защитника, а также о роли, которую он играет в вашей жизни. И вы открыты для всего остального, что Защитник хочет, чтобы вы знали о себе. Если так случилось, что у вас есть Защитник, к которому есть полный доступ и который хочет поговорить с вами, вы можете просто пригласить его рассказать вам все, что он хочет. Однако вам нужно подсказывать большинству частей конкретные вопросы, особенно на первых порах. Я часто начинаю с того, что прошу Защитника рассказать мне о его чувствах или проблемах. Или, если я уже что-то знаю об этой части, мой первый вопрос может быть на этом основан.

Например, если я знаю, что какая-то часть чувствует себя неуверенно, я мог бы начать спрашивать ее, что заставляет её чувствовать себя неуверенно или из-за чего она чувствует себя неуверенно.

Вот самые основные и полезные вопросы, которые можно задать Защитнику, с примерами ответов Защитника, выделенными курсивом.

- Что ты чувствуешь?

Я чувствую себя подозрительным и осуждающим.

- Что тебя беспокоит?

Я обеспокоен тем, что люди отвернутся от тебя.

- Какова твоя роль? Что ты делаешь, чтобы соответствовать ей?

Я тщательно проверяю людей, чтобы понять, кому можно доверять, а кому нет.

- Чего ты надеешься достичь, играя эту роль?

Я хочу убедиться, что ты открываешься только тем людям, которые для тебя безопасны.

- Чего ты боишься, что могло бы произойти, если бы ты этого не делал?
Я боюсь, что тебя предадут.

Есть много других полезных вопросов, которые вы можете задать. Вот несколько примеров:

- Что тебя так злит? (Или печалит, подавляет и так далее?)

Я злюсь из-за того, что люди бросают тебя.

- Как ты относишься к людям?

Я говорю им, когда они плохо с тобой обращаются.

- Как ты взаимодействуешь с другими частями?

Я борюсь с той частью тебя, которая пытается угодить людям.

- Как ты относишься к тому, что тебе становится грустно? (Или любая другая эмоция?)

Я думаю, что это по-детски и глупо.

- Как ты относишься к тому, чтобы сблизиться с людьми? (Или любое другое внешнее событие или действие?)

Я боюсь этого и хочу избежать этого.

- Чего ты хочешь?

Я хочу быть в безопасности от критики.

- Какие эмоции, как ты боишься, могли бы возникнуть, если бы ты не играл свою роль?

Я боюсь всепоглощающего горя.

- Как долго ты исполняешь свою роль?

С 7 лет.

- Что заставило тебя взять на себя эту роль и когда?

Я взял это на себя, когда сидел на лестнице и понял, что никогда не получу от своих родителей того, чего хотел.

- Как ты относишься к своей роли?

Я очень устал от этого, потому что на самом деле, похоже, это не работает в половине случаев, но я должен это делать.

- Чего ты хочешь от меня?

Я хочу, чтобы ты ценил, как усердно я работаю для тебя.

Не чувствуйте себя обязанным задавать все эти вопросы. Часто вам нужно задать всего три или четыре вопроса, чтобы узнать о части и её позитивном намерении. Когда Защитник даст ответ, который возбудит ваше любопытство, следуйте за ним. Например, если часть говорит: "Я хочу уберечь тебя", вы можете спросить: "От чего ты хочешь уберечь меня?" Однако не веди себя как следователь. Вместо того чтобы подталкивать его, дайте время его ответам развернуться естественным образом и просто задавайте вопросы, когда это необходимо, чтобы облегчить процесс. Позвольте части открыться вам по-своему. Иногда частям нужны вопросы, чтобы помочь им сделать это, а в других случаях они сделают это без посторонней помощи.

До сих пор я обсуждал ознакомление с частью с использованием внутреннего голосового канала. Однако это не единственный способ. Вы также можете использовать телесные ощущения, эмоции или образы.

Тело и эмоции

Вы можете использовать телесные ощущения или эмоции, чтобы узнать какую-то часть. Вы можете ощутить эту часть своего тела или настроиться на её эмоции. Какая-то часть может ощущаться как жужжание возбуждения в вашем солнечном сплетении, и в этом случае вы можете спросить, чему она рада. Защитная часть может ощущаться как напряженный зажим в середине спины, дающий вам ощущение, что она защищает вас от нападения или сдерживает гнев. Вы можете почувствовать, что какая-то часть испытывает тоскливую грусть, и значение этого постепенно раскроется по мере того, как вы сосредоточитесь на этом.

Ощущая какую-либо часть своего тела, вы, возможно, захотите обратить внимание на детали ощущения, такие как его размер или форма. Это маленькая трубка или большой шар? На что похожи его границы? Является ли она аморфной или четко очерченной?

Вы могли бы заметить, из чего оно, кажется, сделано — из резины, железа, пушистой сахарной ваты, льда, огня. Есть много других качеств, которые вы можете заметить. Теплое оно или прохладное, плотное или рыхлое, пузырящееся или слипшееся? Каждое из этих качеств даст вам больше информации о части. Например, если в вашей голове вы ощущаете часть, похожую на пушистую сахарную вату, это может указывать на то, что из-за этой части у вас расплывается сознание, и вы не можете ясно видеть. Если ваше сердце кажется замороженным, как лед, это может означать, что какая-то часть закрывает сердце, чтобы вам не было больно. Если ваш живот дрожит, это может указывать на ту часть тела, которая чувствует себя неуверенно.

Образы

Вы также можете узнать о части визуально, позволив её образу возникнуть в вашем сознании. Например, вы видите часть в виде гигантского людоеда с хмурым выражением на лице, что говорит вам о том, насколько могущественным и угрожающим он вам кажется.

Вы можете увидеть изображение людоеда, нападающего на людей, которые угрожают вам.

Это визуальное изображение разгневанного Защитника.

Обратите внимание на конкретные детали на изображении. В какой одежде он одет? Какое выражение у него на лице? Какова поза его тела? Как далеко это от тебя? Обращено ли оно к вам или к кому-то другому? Что делает эта часть? Какого это цвета? Вы можете видеть, как часть взаимодействует с другими людьми или другими частями или совершает определенные действия в мире. Вы можете предложить ей проявить себя перед вами, действуя на внутренней сцене, которая дает вам детальное понимание её роли в вашей жизни.

По мере того как вы более полно знакомитесь с частью, её изображение может претерпевать преобразования. Она может изменить выражение своего лица, или свою активность, или то, как она относится к вам. Её размер, цвет или возраст могут измениться. Например, часть может начинаться с маленькой девочки, одетой в серое, которая хмурится и сворачивается калачиком. Когда она осознает, что вы присутствуете тут в Себе, и начинает устанавливать с вами связь, она может внезапно одеться в яркие цвета. Она может сесть, посмотреть на вас и улыбнуться. В некоторых случаях часть может трансформироваться в совершенно другое изображение. Например, после того, как эта часть была исцелена, она могла бы выглядеть как девочка постарше в сверкающем комбинезоне, которая радостно бегает вокруг.

Прямое знание

Иногда вы понимаете какую-то часть, явно не используя ни один из этих каналов восприятия. Вы просто знаете что-то об этом, не через свои представления о части, а через непосредственное знание. Например, вы сосредотачиваетесь на какой-то части и сразу же понимаете, что она вызывает недоверие. Она не говорит вам об этом словами, и вы не чувствуете этого эмоционально, вы просто знаете.

Несколько каналов

Многие люди взаимодействуют со своими частями тела, используя более одного канала. Они могут видеть изображение части, которое сопровождается телесными ощущениями и эмоциями, и эта часть также может рассказать им о себе словами. Например, с маленькой девочкой, одетой в серое, в дополнение к её образу вы можете почувствовать её

печаль и смирение в своем теле, и она может сказать вам, насколько она несчастна. В некоторых случаях вы можете задавать части вопросы словами, и она ответит образами или ощущениями тела. Будьте открыты для получения информации от части по любым каналам, которые она использует.

Когда часть неопределённа

Иногда какая-то часть поначалу непонятна. Она начинается как смутный образ или ощущаемое чувство — например, "свернутое само по себе". Вы узнаете подобную часть, оставаясь терпеливым и любознательным со своим опытом. Не настаивайте на ясности преждевременно. Если вы открыты и заинтересованы, часть будет знать, что это приветствуется, и суть её станет яснее в течение нескольких минут. Например, "замкнутая на себя" может постепенно проявляться как часть, свернутая калачиком, чтобы защитить себя от нападения.

Вы можете почувствовать смутную эмоцию, такую как чувство остроты, или вы можете ощутить стеснение в груди или пустоту в теле.

Когда ощущение или образ поначалу не совсем ясны, это просто означает, что ваш доступ к части все еще находится в процессе формирования. Некоторые из самых интересных частей начинаются таким образом. Практика фокусировки ⁷ - отличный метод, позволяющий частям постепенно попадать в поле зрения.

Этот процесс прояснения может происходить медленно, поэтапно. Не торопитесь, и часть постепенно проявится, подобно проявке фотографического изображения в фотолаборатории.⁸ Например, то, что начиналось как пустое место, может начать включать в себя переживание чувства неудовлетворенности. Тогда вы можете почувствовать, что это у вас в животе. Со временем это может проявиться как пустой мешок, который нужно наполнить. Наконец, она может проявиться как ребенок, который нуждается в заботе, потому что чувствует пустоту внутри.

Названия частей

Может быть полезно иметь названия для ваших частей. Поскольку ваша цель - установить связь с каждой частью, присвоение ей имени позволит вам отслеживать её с течением времени. Название может быть

⁷ [Энн Вайзер Корнелл, Сила сосредоточения.](#)

⁸ Вряд ли в настоящее время кто-то поймёт эту метафору (примечание переводчика).

описательной фразой, такой как контролирующая часть или Закопченный Демон. Это может быть имя человека, например Уолтер.

Это может быть имя персонажа, такого как Железный Дровосек, известной личности, такой как Будда, или мифического существа, такого как Афина.

Вместо того чтобы навязывать название части, позвольте ей назвать себя самой. Таким образом, название будет отражать то, как часть видит себя, а не то, как вы её видите. Например, вы можете видеть часть как Монстра, в то время как она может видеть себя как Воина. Если вы продолжите называть его Монстром, он может почувствовать себя осужденным и прекратить общение с вами. Лучше всего узнать часть такой, какой она понимает саму себя, потому что ваш взгляд на нее может быть предвзятым из-за вашего суждения о ней, и поэтому вы не узнаете, что часть пытается сделать для вас. Ваша цель - понять часть с её точки зрения.

Иногда название части со временем меняется по мере того, как вы знакомитесь с ней лучше, точно так же, как и изображение. Позвольте этому случиться. Позвольте названию меняться в любое удобное для вас время, чтобы название отражало ваше новое понимание части или то, как она трансформировалась. Например, предположим, что грустная маленькая девочка в сером, начинала с того, что её называли Смирившейся частью. После того, как она превратится в девочку постарше в сверкающем комбинезоне, её можно будет назвать Девочкой из джаза.

Позитивное намерение Защитника

По мере того как вы знакомитесь с Защитником в ходе этого процесса, крайне важно выяснить его позитивные намерения. Что он пытается сделать для вас? Как он пытается защитить вас? Это может проявиться естественным образом в процессе раскрытия вам себя, но иногда вам нужно задавать конкретные вопросы, чтобы выяснить его намерение.

Один из таких вопросов звучит так: "Чего ты пытаешься достичь, выполняя эту роль?"

Самый действенный вопрос звучит так: "Чего ты боишься, что могло бы произойти, если бы ты не исполнил свою роль?" Это мощно, потому что Защитник верит, что это должно защитить вас от ужасного события или вспышки какой-то боли. Вот почему он чувствует, что должен выполнять свою часть, несмотря ни на что. Ответ на этот вопрос скажет вам, от чего часть защищает вас, или от чего она защищает Изгнанника. Не спрашивайте, что часть *думает*, что бы произошло, если бы она не справилась со своей частью. Не спрашивайте, что могло бы произойти. Любой из этих вопросов, скорее всего, вызовет интеллектуальный ответ

о последствиях, а не о мотивации части. Например, предположим, что у вас есть часть, которая приходит в ярость, когда кто-то говорит вам, что делать. Если вы спросите, что могло бы произойти, если бы вы не приходили в ярость, вы можете услышать: "У вас не было бы так много драк". Это, несомненно, верно, но этот ответ, вероятно, исходит от рациональной части вас, а не от разъяренного Защитника.

Ключевой вопрос заключается в следующем: чего он боится, что это произойдет? Предположим, вы спрашиваете разъяренную часть, что, она боится произойдет, если бы она не впадала в ярость, когда вам отдают приказы. Она может сказать: "Я боюсь, что тобой будут управлять другие люди и ты станешь просто марионеткой на ниточках". Вот почему она считает, что должна защищать вас своей яростью. Это её позитивное намерение — ответ, который вы ищете.

Обратите внимание, что этот ответ указывает на конкретного Изгнанника, которого защищает разъяренная часть, вероятно, того, который уже чувствует, что им управляют как марионеткой. Скорее всего, с ним так обращались в детстве, и ощущение жертвы сохранилось — отсюда и потребность в защите. Таким образом, этот конкретный вопрос предоставит информацию об Изгнаннике, а также о Защитнике, который является его хранителем.

Два вида защиты

Изучая позитивные намерения Защитников, вы обнаружите, что они защищают одним из двух способов.

1. Внешняя защита. Некоторые Защитники пытаются уберечь Изгнанника от причинения вреда другими людьми, как, например, упомянутый выше разъяренный Защитник, который хочет предотвратить контроль над Изгнанником. Эти Защитники считают Изгнанника уязвимым и неспособным защитить себя. Следовательно, они предпримут любые действия, которые сочтут необходимыми, чтобы уберечь людей от причинения ему вреда.

2. Внутренняя защита. Некоторые Защитники, такие как Интеллектуализатор, пытаются оградить вас от эмоций, которые несет в себе Изгнанник, - Защитник "держит вас в голове", чтобы заглушить эмоциональную боль.

Эти Защитники закрывают вас или отвлекают, чтобы заблокировать боль или травму, которые испытывает Изгнанник. Или они могут попытаться обеспечить вам комфорт, удовольствие или самоуважение, чтобы заглушить страдания Изгнанника.

Оба типа защищают Изгнанников, но у них два совершенно разных отношения с Изгнанником. Защитники первого типа заботятся об

Изгнаннике и хотят для него самого лучшего, поэтому они пытаются защитить его от мира. Защитники второго типа думают, что Изгнанник опасен, потому что он может затопить вас болью, поэтому они осуждают его и отталкивают.

Понимание наших врагов

Поскольку некоторые Защитники создают нам серьезные проблемы, мы часто рассматриваем их как "плохих" — как врагов, которые должны быть вычеркнуты из психики. Например, часть внутреннего критика упрекает вас за каждую мелочь, которую вы делаете, и заставляет вас чувствовать себя неадекватным и никчемным. Это может привести к критике ваших социальных навыков, интеллекта, внешнего вида или компетентности. Кажется, все, что он когда-либо делает, - это нападает на вас и заставляет вас чувствовать себя плохо по отношению к себе. Когда вы каждый день видите, что делает эта часть, возможно, вам захочется избавиться от нее. Второй пример - Защитник, которого вы считаете абсолютным дьяволом, который набрасывается с бранью на окружающих или взрывается яростью. Это может привести к вашему увольнению с работы или вызвать огромный раскол в вашей семье.

Однако, как только вы познакомитесь с любым Защитником, каким бы разрушительным он ни был, вы обнаружите, что это, в конце концов, не ваш враг. Он изо всех сил старается защитить вас от вреда или боли, и когда вы осознаете это, вы смягчаетесь по отношению к нему. Вы понимаете, что Защитник просто введен в заблуждение и не знает никакого другого способа защитить вас от того, что он считает ужасными страданиями. Это поможет вам понять это и проявить к этому сострадание. Мы увидим это в следующем фрагменте транскрипта: "Лиза и Закопченный демон".

Представьте, каково было бы видеть других людей такими же — благонамеренными в глубине души, но иногда заблуждающимися. Мы бы поняли, что даже нашими злейшими врагами движут те их части, которые просто пытаются защитить их от стыда, страха и других трудных чувств. Мы могли бы расслабиться и успокоиться по отношению к ним, несмотря на то, насколько обременительным для вас было их поведение.

Мы могли бы испытывать сострадание к трудным и разрушительным людям в нашей жизни.

Более того, представьте, каким был бы мир, если бы мы все могли испытывать подобные чувства по отношению к нашим международным врагам, людям в мире, которые угрожают нам, и тем политикам, которых мы судим наиболее сурово. Возможно, если бы мы начали искренне видеть их добрые намерения и относиться к ним с пониманием, они смогли бы доверять нам настолько, чтобы ответить тем же.

Транскрипт: "Лиза и закопченный демон"

Давайте посмотрим несколько примеров шага ЗЩ4. Мы продолжим сеанс с Лизой из прошлой главы, когда она познакомилась с частью Закопченный Демон, который ненавидит её младшую сестру. Мы подходим к тому моменту, когда Лиза явно находится в Себе по отношению к этой части.

Джей: Предложите этой части рассказать вам о себе, и особенно о том, что она чувствует по отношению к вашей младшей сестре.

Лиза: Это похоже на маленького тасманийского дьявола, и когда я позволяю ему проявить себя, он начинает кружиться, как маленькая атакующая бестия. Он рычит: "Гррр" и цепко впивается в ногу моей сестры.

Джей: вы мог бы спросить Закопченного Демона, что он делает с твоей сестрой.

Лиза: Он хотел бы осудить её и нападать на нее, но я не позволяю этому делать что-либо внешне. Это просто заставляет меня по-настоящему злиться на нее, но я не ей этого не показываю.

Джей: Хорошо. Вы могли бы спросить Закопченного Демона, чего он пытается достичь, нападая на вашу сестру.

Лиза: Похоже, он делает это, чтобы защитить мое сердце. Это защитное действие. Он бесстрашно бросается в бой. В частности, с моей сестрой это происходит потому, что у моего сердца нет защиты от нее. Я не могу закрыться от нее, потому что я люблю ее.

Это говорит нам кое-что о роли, которая заключается в нападении на её сестру. Закопченный Демон верит, что его гнев действует как барьер, удерживающий сердце Лизы от ран из-за суждений её сестры. Интересно, что она говорит, что у нее нет никакой защиты от своей сестры. Для меня это означает, что нет Защитника, который мог бы остановить её любовь к сестре, а это значит, что какой-то Изгнанник очень открыт для своей сестры и уязвим к тому, что Лизу обижают. Она называет этого Изгнанника своим сердцем. Поскольку эта часть Сердце настолько уязвима и других Защитников не возникает, Закопченный Демон выходит вперед, чтобы защитить ее.

Джей: Да. Вы могли бы спросить эту часть, что заставляет её хотеть напасть на вашу сестру.

Лиза: Если моя сестра обращается ко мне с резкостью или упрямством, это вызывает нападение этого маленького Демона.

Джей: Чтобы защитить ваше сердце?

Лиза: Да. Специально, чтобы защитить мое сердце.

На самом деле она имеет в виду здесь часть под названием Сердце.

Джей: Спросите часть, чего она боится, что произошло бы, если бы она не нападала на вашу сестру.

Лиза: Она действительно ранила бы мое сердце.

Джей: Да. Ваше сердце было бы глубоко ранено.

Теперь Лиза хорошо понимает Закопченного демона. Сначала это выглядело действительно неприятной частью, но теперь она видит, что все это время он заботился о её благополучии. Мы продолжим этот транскрипт в следующей главе.

Транскрипт: "Бен и часть неуверенности в себе"

Давайте продолжим сеанс Бена с его частью неуверенности в себе, которая поставила под сомнение его восприятие своей сестры и усомнилась в его способности выполнять работу. Мы начинаем с того момента, когда Бен явно находится в Себе по отношению к этой части.

Джей: Предложите Неуверенной в себе Части рассказать вам, в чем заключаются её опасения и каковы её чувства.

Бен: Ну, Неуверенность в себе говорит о том, что мои инстинкты не очень хороши, поэтому она должна подвергать сомнению любой душевный порыв или мысль, которые у меня могли бы возникнуть.

Теперь, когда мы знаем, что делает часть Неуверенности в себе - вбивает клин между Беном и его инстинктами, — я перехожу к выяснению её мотивации для этого.

Джей: Хорошо. Вы могли бы спросить, чего он пытается достичь, подвергая сомнению ваши мысли и душевные порывы.

Бен: Чтобы помешать мне действовать по собственному побуждению. Поэтому я всегда проверяю внешнюю информацию, прежде чем действовать. Это говорит о том, что все, о чем я думаю, вероятно, неправильно.

Джей: Спросите эту часть, чего она боится, что произошло бы, если бы она позволила вам просто действовать в соответствии со своими импульсами.

Цель этого вопроса - выявить угрозу, от которой часть пытается его защитить.

Бен: На самом деле, я получаю другой ответ, чем в прошлый раз, когда у меня был разговор с Неуверенностью в себе. Меньше беспокоюсь. Она не думает, что все будет так катастрофично, как это было до того, как я начал такого рода работу. Я предполагаю, что я чувствую: "Да, ты

наверняка облажаешься, но не потеряешь всё ". Часть говорит, что это не конец света.

Приятно сознавать, что часть несколько смягчилась в результате той работы, которую он уже проделал.

Джей: Страх связан с потерей всего. Это правильно?

Бен: Я думаю, что в этом может быть суть всего этого.

Этот ответ, похоже, исходит от интеллектуальной части Бена, а не от неуверенности в себе, поэтому я прошу его проконсультироваться непосредственно с этой частью.

Джей: Спроси эту часть. Посмотрите, чего он больше всего боится.

Бен: Да. Он боится, что я совершу действительно глупые и разрушительные поступки и оттолкну людей. "Вы потеряете связь с тем, что разумно и безопасно".

Джей: вы будешь делать опасные вещи?

Бен: Да. Около двадцати лет назад я употреблял много наркотиков и совершал некоторые действительно импульсивные поступки. Я сам попал в беду. Я причинил боль некоторым людям, с которыми был близок.

Джей: Вы могли бы спросить часть, не этого ли она боится.

Бен: Да. Часть думает, что это может повториться в любой момент. Она хочет убедиться, что этого не произойдет никогда.

Джей: Хорошо. Эта часть хочет защитить вас от этого.

Бен: Да. От того, чтобы меня считали неконтролируемым и вредным.

Джей: Да. И она верит, что вы находитесь на грани этого, точно так же, как и двадцать лет назад.

Бен: Она говорит: "Это случилось однажды, поэтому теперь ты всегда должен быть осторожен. Теперь вы сильно рискуешь." Так что она никогда больше не будет доверять мне.

Страхи этой части довольно типичны для Защитника. Он застрял в прошлом и не понимает, что Бен сильно повзрослел и уже давно не употребляет наркотики. Из-за своего искаженного восприятия Бена, как незрелого, она считает, что должна продолжать защищать его.

Бен: Итак, внутри Себя я сейчас чувствую некоторое сострадание. Эта часть ужасно волновалась, очень усердно работала, чтобы избавить меня от травмы, связанной с тем, что я снова становлюсь импульсивным и сумасшедшим.

Это хорошая новость. Теперь, когда Бен понимает, что эта часть пытается сделать для него, он чувствует заботу о ней.

Транскрипт: "Кристина и Путанник"

Это раздел стенограммы сеанса Кристины с Путанником из главы 3, который вы уже видели. Путанник заставляет Кристину чувствовать себя нечеткой, сбитой с толку и отвлеченной. Мы начинаем в тот момент, когда Кристина погружается в Себя.

Джей: Предложите этой части рассказать вам или показать вам больше о том, что она чувствует.

Кристина: Она говорит, что чувствует себя сонной и унылой. Я чувствую, что голова становится пустой.

Джей: Она кажется скучной и пустой.

Кристина: Да. Она говорит: "Я хочу пойти спать. Я не хочу быть бодрствующей или в сознании". Иногда она не может адекватно отвечать на вопросы людей.

Джей: Мм-хмм. Спросите часть, как её зовут или как бы она хотела, чтобы её называли.

Кристина: Я понимаю слово Путанник.

Джей: Хорошо. Мы назовем её Путанник. Спросите его, чего он пытается достичь, будучи сонным и сбитым с толку.

Я задаю этот вопрос, чтобы выяснить позитивное намерение Путанника по отношению к Кристине.

Кристина: Он говорит: "Я не хочу ничего видеть. Я не хочу ничего знать." Эта часть должна вызывать в голове туман, замешательство и отрешённость. Он хочет убедиться, что я не знаю, что происходит.

Джей: Это создает путаницу в голове, чтобы защитить вас от того, что происходит...

Вы могли бы спросить часть, как это создает путаницу и незнание.

Кристина: Различными способами. ОН внутренне меняет тему, он отвлекает мое внимание, он выглядит или действует очень взволнованно, так что невозможно сидеть на одном месте. Он привлекает внимание к себе и, следовательно, отвлекает от всего остального, что там есть. Всеми этими способами. Теперь эта часть выглядит как человек, который делает магические знаки в воздухе, чтобы создать путаницу и отвлечь внимание.

Джей: Хорошо. Спросите Путанника, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он отошел в сторону и позволил вам увидеть происходящее.

Кристина: Он говорит следующее: "То, что могло бы произойти, просто невысказано, невыразимо". Он так напуган, что мы даже не можем туда пойти.

Джей: Я вижу, значит, он очень напуган этим.

Кристина: На уровне выживания.

Джей: Да. Вы могли бы спросить Путанника, как долго он выполняет эту работу.

Кристина: Кажется, что прошла вечность.

Джей: Как он относится к своей работе?

Кристина: Это совершенно невозможная работа, ошеломляющая. И все же это не в состоянии остановиться.

Кристина теперь познакомилась с Путанником и кое-что поняла о том, от чего он пытается её защитить. Все это время он пытался защитить её от чего-то, что он находит абсолютно ужасающим. Кристина не знает, что это такое (однако я знаю, что это Изгнанник), и Путанник не хочет, чтобы она знала. Он использует замешательство, чтобы помешать ей четко искать истину. Если бы она это сделала, она действительно могла бы найти этого Изгнанника, и Путанник считает, что она не сможет справиться с травмой. Мы продолжим это занятие в главе 8.

Упражнение: Знакомство с Защитником

Выберите Защитника, с которым вы хотите познакомиться. Проведите сеанс, в ходе которого вы выполните все четыре шага, которые вы изучили до сих пор, ЗЩ1-ЗЩ4. Используйте справочный лист из главы 6, чтобы отслеживать шаги. Если вы работаете с партнером, партнер также должен следовать инструкциям в справочном листе. Когда вы закончите, запишите, что вы узнали об этой части:

Имя _____

Что он чувствует _____

На что это похоже _____

Где он находится в вашем теле _____

Что он говорит _____

Как это заставляет вас вести себя _____

Какие ситуации активируют его _____

Какие заинтересованные части реагируют на это _____

В чем заключается его позитивное намерение _____

От чего он вас защищает _____

Дополнительная информация _____

Завершение сеанса IFS

Всякий раз, когда вы заканчиваете сеанс, хорошей идеей будет воспользоваться моментом, чтобы уважительно подключиться к тем частям, с которыми вы работали, и завершить работу. Это все равно что попрощаться с другом в конце визита.

Это позволяет заканчивать, не оставляя никаких частей "подвешенными". Вы также узнаете, есть ли какие-либо незаконченные дела или неразрешенные чувства, с которыми вам придется иметь дело на будущих сессиях. И это укрепляет ваши отношения с частью. Вот несколько предложений.

Поблагодарите целевую часть за то, что она дала о себе знать вам. Если работа была завершена лишь частично, дайте ей знать, что вы вернетесь к ней еще раз. Это успокоит ту часть, что вы не забудете об этом. Спросите, нужно ли ей что-нибудь от вас в течение следующей недели или около того, и не забудьте предоставить все, что она попросит. Например, она может попросить вас поддерживать с ней отношения. Если вы завершили работу, дайте ей знать, что вы свяжетесь с ней позже, чтобы узнать, как у ней идут дела.

Поблагодарите все заинтересованные части за то, что они отошли в сторону и позволили вам выполнить работу, и, при необходимости, посмотрите, как они относятся к тому, что произошло.

Это помогает подтвердить, что вы не собираетесь просто игнорировать части, которые вы просите отойти в сторону.

Посмотрите, нужно ли каким-либо частям что-то сказать, прежде чем вы закончите сеанс. Вы же не хотите, чтобы они чувствовали себя отрезанными, когда сеанс закончится. Это также дает вам шанс обнаружить то, что может быть незаконченным. Например, часть может сказать, что она напугана чем-то, что произошло, и нуждается во внимании в ближайшее время. Таким образом, вы будете знать, как работать с ней на следующем сеансе.

Посмотрите, хотите ли вы что-нибудь сказать какой-либо из своих частей. Это возможность для вас признать и укрепить свои отношения с частью. Например, вы могли бы захотеть сказать целевой части, что вы восхищаетесь её мужеством.

Если вы работали с Защитником, и он дал вам разрешение работать с Изгнанником (это описано в части II), поблагодарите Защитника и посмотрите, как он относится к работе, которую вы проделали с Изгнанником. Это позволяет Защитнику знать, что вы все еще подключены к нему, и дает вам представление о том, одобряет ли Защитник работу, которую вы выполняете.

Работа с избеганием упражнений

Некоторые люди решают, что они хотят выполнять упражнения по мере прочтения книги, но не доводят их до конца. Если вы застряли на этом пути, было бы полезно исследовать, что происходит внутри вас. Почему вы можете захотеть что-то сделать, а потом не довести дело до конца? Часто это происходит потому, что скрытый Защитник на самом деле не хочет выполнять упражнения. Другими словами, даже несмотря на то, что часть вас решила, что упражнения принесут пользу, другая часть вас сопротивляется. Это может быть Защитник, который боится, что если вы выполните упражнение до конца, то столкнетесь с сильными эмоциями, с которыми не сможете справиться. Или это может быть Защитник, который не думает, что вы выиграете от этой работы, и поэтому не хочет зря тратить время. Этот избегающий Защитник явно контролирует ситуацию (поскольку вы не выполняете упражнения), даже если это может быть бессознательно.

Лучший способ справиться с этой ситуацией - взять на себя обязательство провести сеанс, в ходе которого вы будете работать с этим избегающим Защитником. На этом занятии проверьте внутри себя, нет ли у вас ощущения нежелания выполнять упражнения. Вы можете даже почувствовать сопротивление сеансу, которым занимаетесь прямо сейчас. Возможно, вам захочется встать и уйти, или сказать себе, что у вас нет времени, или вообще почувствовать себя некомфортно. Настройтесь на это чувство сопротивления. Это может ощущаться как упрямство, раздражение или вызов. Вы можете почувствовать апатию или беспокойство.

Что бы это ни было, это чувство даст вам доступ к избегающей части. Затем продолжайте выполнять шаги IFS, чтобы ознакомиться с этой частью. Посмотрите, что вы можете узнать о том, почему эта часть не хочет, чтобы вы выполняли работу, и чего она боится, что могло бы произойти, если бы она позволила вам это сделать.

Затем посмотрите, сможете ли вы убедить этого Защитника в том, что его страхи не сбудутся, точно так же, как вы могли бы успокоить заинтересованную часть. Например, вы могли бы объяснить, что не собираетесь погружаться в чрезмерно болезненные эмоции и не позволите никаким опасным частям взять верх. Заверьте его, что вы останетесь в Себе, пока будете знакомиться со своими частями.

Чтобы это заверение было эффективным, вам, возможно, потребуется наладить доверительные отношения с избегающим Защитником, о чем пойдет речь в следующей главе. Однако даже одно короткое занятие с избегающим Защитником может сильно повлиять на вашу готовность выполнять упражнения. Если вы проводите такой сеанс, но ваше избегание не меняется, вполне возможно, что существует более одного избегающего Защитника. Проведите еще один сеанс, в ходе которого вы проверяете наличие других пользователей и работаете с ними.

Поскольку вы избегаете проведения сеансов, может быть трудно провести даже этот сеанс на Защитнике-избегателе. Вы могли бы продолжать придумывать оправдания вместо того, чтобы делать это. Один из способов провести этот сеанс - запланировать его с партнером. Если кто-то другой рассчитывает на то, что вы будете рядом, избежать этого становится труднее. Или вы могли бы провести этот сеанс с психотерапевтом IFS, который мог бы помочь вам разобраться в более глубоких проблемах, стоящих за вашим избеганием.

Узнавайте о Защитниках в режиме реального времени

Если вы проводите сеанс в то время, когда Защитник не активирован, он может быть не очень доступен, что затруднит получение дополнительной информации о нем. Например, если вы решите поработать с разгневанной частью в то время, когда вы не чувствуете гнева, вам может быть трудно войти с ней в контакт. Часто эту проблему можно решить, представив себя в ситуации, которая активирует этого Защитника, как мы обсуждали в главе 4. Например, чтобы поработать с этой сердитой частью, вы могли бы представить, что находитесь с кем-то, кто вас раздражает.

Однако, если это не сработает, есть другой способ узнать об этом Защитнике. Вы можете подождать, пока он действительно не будет активирован в режиме реального времени. Установите для себя намерение замечать, когда эта часть срабатывает в течение вашей жизни. (Смотрите раздел "Наблюдение за частью в режиме реального времени" в главе 4.) Когда это произойдет, сразу же потратьте некоторое время на то, чтобы ознакомиться с этой частью. Если вы находитесь в разгаре какой-либо деятельности или находитесь в среде, которая этого не допускает, найдите время как можно скорее. Вы можете сделать это по окончании разговора, или во время вашего следующего перерыва на работе, или в тот же вечер. Если вы не будете ждать слишком долго, то обнаружите, что часть все еще находится в пределах досягаемости.

То же самое относится и к зачину. Иногда вы знаете о зачине, над которым хотите поработать, — проблеме, которая волнует вас в вашей жизни, — но вы не уверены, какие части задействованы. Все это кажется

немного расплывчатым. Может быть полезно узнать об этих частях в режиме реального времени, поскольку они активируются в вашей жизни. Именно тогда их чувства будут наиболее очевидны. Установите намерение замечать, когда этот зачин активируется в вашей жизни. Когда вы поймете, что это так, потратьте некоторое время на то, чтобы заметить все части, которые активированы в этот момент, и получить к ним краткий доступ. (См. раздел Доступ к частям с начальной точки маршрута в главе 4.) Если вы слишком заняты именно в это время, воспользуйтесь следующей свободной минутой. После того как вы получите доступ к каждой части, потратьте немного времени, чтобы ознакомиться с ней. Позже продолжайте сеансы, на которых вы более полно познакомитесь с этими частями.

Упражнение: Работа с зачином в режиме реального времени

Выберите зачин, который вас интересует. _____

Упражнение состоит в том, чтобы в течение следующей недели замечать, когда активируется этот зачин, а затем получить доступ к заинтересованным частям. Это поможет узнать, какие сигналы укажут вам на то, что он активирован. Какие ситуации или люди, как правило, активизируют этот зачин? _____

Когда эти триггерные ситуации, вероятно, произойдут в течение следующей недели? _____

Установите намерение быть особенно внимательным в это время к тому, активируется ли эта часть. _____

Есть и другие способы заметить зачин. Какие телесные ощущения, мысли или эмоции дадут вам знать, что он активировался?

Какое поведение послужит вам сигналом? _____

Каждый раз, когда вы замечаете активацию зачина, кратко просматривайте каждую часть и составляйте их список. Если вы не можете остановиться в данный момент, чтобы составить список, сделайте это на следующем перерыве или как можно скорее.

Чтобы помочь вам не сбиться с пути при выполнении этого упражнения, каждый вечер перед сном уделяйте немного времени тому, чтобы подумать о том, появлялся ли этот зачин тот день.

Если да, то получили ли вы доступ к заинтересованным частям?

Если вы этого не сделали, то что удерживало вас от этого?

Вы не заметили, что он был активирован? _____

Вы заметили, но не выполнили упражнение? _____

Если вы выполнили упражнение, чему вы из него научились?

Делайте заметки и старайтесь отвечать на вышеприведенные пять вопросов каждый вечер. Этот ежедневный обзор также поможет вам запомнить упражнение на следующий день.

Не ожидайте, что вы будете отслеживать все случаи активации этого зачина или каждый раз будете получать доступ к частям. Это очень трудно сделать. Например, если вы за рулем или в разгаре разговора, трудно отвлечь свое внимание и настроиться на работу своего разума. Просто делай все, что в ваших силах.

Резюме

В этой главе вы узнали, как узнать Защитника, используя внутренний диалог, телесные ощущения, эмоции, образ и непосредственное знание.

Это шаг ЗЩ4. Вы знаете, какие вопросы задавать Защитнику, особенно те, которые приведут к пониманию его позитивных намерений и от чего он вас защищает. Вы видели, как давать названия частям. Вы узнали, как уважительно заканчивать сессию, как справляться с сопротивлением при выполнении упражнений и как узнать о Защитнике или зачине в режиме реального времени.

Теперь, когда вы понимаете Защитника и его позитивные намерения в отношении вас, в следующей главе показано, как развивать с ним доверительные отношения.

Глава 8 Подружиться с самим собой

Развитие доверительных отношений с Защитником

Вы, наверное, слышали, как важно любить себя, быть самим себе лучшим другом. Эти максимы важны, но их трудно применить на практике.

Что значит любить себя? Как вы это делаете? Как вы можешь быть сами себе лучшим другом? IFS делает эти идеи конкретными.

Это точно покажет вам, что они означают и как их достичь. Любить себя на самом деле означает любить каждую из своих частей. Подружиться с самим собой означает наладить отношения с каждой из ваших частей и дать им возможность доверять вам. Метод IFS даёт это — не как побочный эффект, а как центральный аспект терапии. В этой главе показано, как установить доверительные отношения с Защитником. Позже мы увидим, как это сделать с помощью Изгнанника.

На данный момент вы узнали, как получить доступ к Защитнику и узнать о нем. Недостаточно просто получить информацию и озарение, вы должны развить настоящие отношения с Защитником. Решающая часть вашего успеха в IFS зависит от глубины вашей связи с каждым Защитником так, чтобы он по настоящему доверял вам.

Как обсуждалось в предыдущей главе, Защитники разыгрывают экстремальные роли в ответ на ситуации, которые угрожают причинить вам боль, стыд, страх или горе.

Они хотят защитить вас от подобных эмоций, и они думают, что все это бремя ложится на их плечи. Они не знают об "Я" и не верят, что вы сможете справиться с угрожающей ситуацией. Они верят, что если они чего-то не сделают, никто другой этого не сделает, и произойдет катастрофа. Они думают, что все еще находятся в детстве, когда им приходилось справляться с жизненными испытаниями и невзгодами в одиночку.

На самом деле, большинство Защитников - это детские части (сформированные преимущественно до 7-и лет), которые разработали свою стратегию защиты, когда вы были молоды и не обладали способностью действовать умелыми и зрелыми способами. Таким образом, их действия упрощены и часто экстремальны, как у ребенка, и их стратегии переносятся во взрослую жизнь. Когда Защитник сталкивается с ситуацией, которую он воспринимает как угрожающую, он будет действовать единственным известным ему способом, используя стратегию, которой он научился в детстве, но которая обычно не работает в вашей взрослой жизни.

Например, у Джима есть Защитник, стратегия которого заключается в том, чтобы избегать конфликтов любой ценой. Всякий раз, когда у Джима и его девушки возникают разногласия по какому-либо поводу, Джим либо уходит, либо сразу уступает. Это исходит от Защитника, которого Джим называет Избегателем конфликтов. Он боится, что если бы Джим позволил себе ввязаться в спор, он быстро пришел бы в ярость и начал кричать и швырять вещи. Этот Защитник также боится, что если он причинит Джиму боль, то может раствориться в луже слез. Его девушка расстраивается из-за того, что не может до него достучаться. Она не знает, что страхи Джима уходят корнями в прошлое. Когда он был ребенком и расстраивался из-за своих родителей, у него иногда случались вспышки гнева и приступы плача, которые выходили из-под контроля. Его родители сурово наказали его за это, и Избегатель конфликтов научился держаться подальше от любых разногласий со своими родителями, чтобы защитить Джима от вреда. Эта стратегия избегания была фактически функциональной в то время. Это удерживало его от эмоционального срыва и, следовательно, от

наказания. Как стратегия, это было действительно лучшее, на что Защитник Джима мог решиться в сложившихся обстоятельствах, учитывая его незрелость и бурную реакцию родителей.

Теперь, во взрослой жизни, человек, избегающий конфликтов, продолжает уходить при любом намеке на конфликт. Он не знает, что у Джима есть "Я", которое может справляться с конфронтациями, находясь в средоточии разума. Поэтому он считает, что всегда должен быть главным и не позволять эмоциям Джима "выскользнуть наружу". Вы можете себе представить, почему он чувствует крайнюю необходимость в связи с этим. Если бы вы верили, что любой гнев приведет вас к суровому наказанию, вы бы тоже были осторожны. Все это происходит вне сознания Джима. Все, что он знает, это то, что он ненавидит любой конфликт. Эта стратегия избегания, которая действительно помогала ему держаться подальше от неприятностей в доме его детства, теперь не работает. Джим больше не ребенок, и он способен на более здоровую реакцию на конфликт, кроме того, его родителей нет рядом, чтобы наказать его. Таким образом, крайнее избегание больше не требуется. Однако тот, кто избегает конфликтов, этого не осознает. Это обычная динамика.

Защитная стратегия, которая хорошо работала и была уместна в детстве, переносится во взрослые ситуации, где она полностью устарела.

Избегатель конфликтов действует "в темноте", не имея никакого представления о зрелости Джима и его нынешних способностях. Если бы он мог научиться доверять "Я" Джима, чтобы вести переговоры, споря со своей девушкой, не впадая в чрезмерные эмоции, он мог бы расслабиться. Когда у Джима и его девушки возникает конфликт, это может позволить ему взаимодействовать с ней и верить, что все наладится.

Доверяя Самому Себе

Главная цель в IFS состоит в том, чтобы Защитники научились доверять Себе. Тогда они могут расслабиться и позволить Себе взять инициативу в свои руки, когда они попадают в трудные моменты. Защитник должен знать, что "Я" существует, обладая силой, состраданием и другими качествами, которые необходимы для преодоления проблемных жизненных ситуаций и боли лежащей в их основе. Защитник должен узнать, что вы (от Себя) заботитесь о нем, понимаете его роль и цените работу, которую он делал для вас все эти годы. Это позволяет Защитнику расслабиться, начать доверять вам и разрешить вам доступ к Изгнаннику (или Изгнанникам), которого он защищает. Если бы вы были напуганным ребенком, но знали, что рядом есть старший брат, которому вы можете доверять, вы бы больше не чувствовали себя таким напуганным. Вам было бы на кого опереться.

Если вы не свяжетесь с Защитником, чтобы он знал, что может на Вас рассчитывать, он будет продолжать верить, что должен сам справляться с этими страшными жизненными ситуациями. В результате он будет продолжать действовать дисфункциональным образом, например, избегать любых конфликтов. И это, вероятно, не даст вам разрешения работать с Изгнанником, которого он защищает. Поэтому важно установить доверительные отношения с каждым из ваших Защитников. Вопрос доверия снова станет важным позже в процессе IFS, после того, как Изгнанник будет освобожден от бремени, когда Защитнику придет время отказаться от своей защитной роли.

Это может произойти только в том случае, если он доверяет вам.

Эти доверительные отношения не разовьются, если вы не будете в Себе. Когда вы находитесь в "Я", вы действительно заинтересованы в соединении с Защитником, а не просто используете его, чтобы получить доступ к Изгнаннику. Люди, у которых есть опыт работы над собой, часто ставят перед собой цель как можно быстрее залечить свои детские раны. Они думают, что исцеление их Изгнанников - это "где золото". В IFS исцеление Изгнанников является центральным аспектом работы, но важно не торопиться с этим. Не говорите: "О, вот Защитник. Просто отойди в сторону, пожалуйста, и дай мне получить доступ к важной части - Изгнаннику". Найдите время, чтобы наладить отношения с каждым из ваших Защитников.

Более широкая перспектива здесь заключается в том, что все части нас важны — ни одна из них не мешает просто чтобы помешать. Каждая часть существует по какой-то причине, и её нужно чтить и уважать. Так что не говорите только на словах о том, что у этого Защитника есть позитивные намерения в отношении вас. Будьте по-настоящему заинтересованы в том, чтобы узнать, что он пытался сделать для вас и почему он считает свою защитную роль такой важной. Уважайте часть за то, что она пытается вам помочь.

Принятие своих Защитников и благодарность

Большинство Защитников упорно и неустанно трудились на ваше благо в течение многих лет. По крайней мере, они искренне думают, что их работа направлена на ваше благо, независимо от того, так это на самом деле или нет. На самом деле, они думают, что их роль имеет решающее значение — что без них у вас были бы серьезные проблемы. Часто им даже не нравится их роль, но они верят, что кто-то должен это делать. Представьте, что вы годами выполняете тяжелую, неприятную работу, за которую вас никто не благодарит. И когда вас наконец замечают, все, что вы слышишь, это: "Я бы хотел, чтобы вы вот так не разрушали мою жизнь. Отойдите в сторону, чтобы мы могли добраться до важного игрока

- Изгнанника". Защитники часто чувствуют, что их неправильно понимают и осуждают за то, что они выполняют свою роль.

И это потому, что мы часто действительно осуждаем их. Как только Джим осознал проблемы, вызванные его избеганием конфликтов, он осудил того, кто избегает конфликтов, назвав его слабаком. Эти Защитники нуждаются в нашей признательности за их попытки защитить нас.

Даже Защитник, который гордится своей ролью, с годами может устать от нее. Он с удовольствием отдохнул бы, но считает, что это невозможно.

Подобно маленькому голландскому мальчику, засунувшему палец в дамбу, оно боится, что если он ослабнет хотя бы на мгновение, вас затопит боль, или вы останетесь беззащитными в опасной ситуации.

Защитники жаждут, чтобы кто-то понял, почему они выполняют свои роли, и оценил их усилия. Когда вы узнаете о Защитнике и поймете его мотивы, будет очень полезно, если вы оцените то, что Защитник пытался сделать для вас, и выразите это, как будет описано ниже. Помните, даже если Защитник создает проблемы в вашей жизни, он сердцем болеет за своё дело - защищать вас. Если вы не можете оценить его ни за что другое, вы можете оценить его лишь за это.

Многие мировые духовные традиции говорят нам, что в основе своей мы созданы из любви и что реальность, по сути, добра и любвеобильна. IFS отражает эту идею в своем признании того, что все наши части хотят для нас самого лучшего. И "Я" проявляет эту любовь в своей способности глубоко заботиться обо всех наших частях и соединяться с ними.

У некоторых Защитников смешанные роли. Они выполняют работу, которая временами приносит вам пользу, но когда они перегибают палку, они могут создать проблемы. Например, у меня есть Защитник по имени Исполнитель, который усердно работает, чтобы эффективно и организованно выполнять задачи в моей жизни. Это действительно помогает мне быть функционально компетентным и успешным в моей карьере. Однако Исполнитель не верит, что я могу испытывать какое-либо удовольствие или жизнерадостность, пока выполняю задания. Он считает, что эта работа - просто нудная работа, и я должен выполнить её как можно быстрее, чтобы потом получать удовольствие. Проблема в том, что "потом" практически никогда не наступает, потому что я всегда нахожусь "в куче больших дел". Раньше я проводил большую часть своей жизни, выполняя задачи скучным, механическим способом, что лишало мою жизнь большей части жизнерадостности и удовольствия. Хотя этот Защитник расслабился из-за проделанной мной работы IFS, временами это все еще является проблемой.

В здоровой внутренней семейной системе некоторые Защитники будут продолжать играть определенную роль, потому что у них есть важная работа, которая действительно улучшает вашу жизнь. Тем не менее, они будут выполнять свою работу здоровым способом. Защитники становятся экстремальными или дисфункциональными, потому что они пытаются защититься от боли Изгнанников. Например, мой Защитник пытается сделать меня успешным в жизни, чтобы я мог хорошо относиться к себе и чувствовать себя ценным. Это попытка защититься от боли Изгнанника, который кажется никчемным. Когда вы работаете с Защитником, который иногда выполняет полезную роль, очень важно ценить эту роль.

Моя история

Я помню время, когда важность установления контактов с Защитниками была убедительно продемонстрирована мне в моей собственной работе над the Завершителем. Я много раз работал с этой частью и познакомился с ней поближе. Я работал с Изгнанниками, которых он защищает, и в какой-то степени исцелил их. Я работал над тем, чтобы отказаться от экстремального поведения Завершителя, такого как посвящение всего своего времени быстрому завершению проекта или превышение скорости в пробке только для того, чтобы быстро добраться до работы.

Я стремился к тому, чтобы расслабляться во время работы, больше присутствовать и получать от этого больше удовольствия, и все это в какой-то степени происходило. Однако однажды я понял, что на самом деле у меня не сложились отношения сотрудничества и доверия с этой частью. Я просто пытался обойти её стороной.

Поэтому мне потребовалось некоторое время, чтобы восстановить связь с ней и оценить не только то, от чего она пыталась меня защитить, но и то, как эта часть внесла свой вклад в мою жизнь. Благодаря Завершителю я могу многое сделать, что действительно облегчает мою жизнь и помогает мне писать книги и создавать классы и мастер-классы. Впервые, вместо того чтобы пытаться уничтожить Завершителя, я оценил его по достоинству. Я понял, что моя цель состояла не в том, чтобы отпустить Завершителя, а скорее в том, чтобы сотрудничать с ним, чтобы он все еще мог выполнять свою работу, предоставляя мне больше свободы и жизнерадостности в процессе. В результате этого изменения в моем отношении я начал испытывать необычное чувство благополучия, которое возникло из-за большей внутренней гармонии между моими частями.

Однажды утром я проделал эту работу. Ближе к вечеру того же дня я заметил, что мне стало очень грустно. Я не мог себе представить почему, поэтому мне потребовалось так много времени, чтобы исследовать себя.

Я обнаружил, что Завершитель испытывал грусть из-за всех случаев в прошлом, когда я обесценивал его и пытался избавиться от него. Эти чувства возникли в тот день, потому что я перестал относиться к нему с презрением и достаточно уважал его, чтобы захотеть установить с ним связь. На самом деле он был благодарен за то, как я изменил свои отношения с ним, что освободило его от боли из-за того, как я обращался с ним раньше. Это стало для меня настоящим открытием. Я понял, что мои части действительно испытывают чувства по поводу того, как я к ним отношусь, и что мои отношения с ними имеют решающее значение.

Шаг ЗЦ5: Развитие доверительных отношений с Защитником

Это последний шаг в знакомстве с Защитником. Проверьте, понимаете ли вы и цените ли усилия Защитника, направленные на вашу пользу, даже если его действия вызывают проблемы. Если вы не чувствуете признательности, это может быть связано с тем, что вы не понимаете позитивных намерений Защитника. В этом случае вернитесь к главе 7, которая поможет вам с этим. Если вы понимаете его намерение, но не цените его, это может быть связано с тем, что вы не в Себе. В этом случае вернитесь к главе 6, чтобы отделиться от всех возможных заинтересованных частей.

Как только вы поймете и оцените Защитника, вы сможете улучшить свои отношения с ним, дав ему понять, что вы понимаете и цените его. Это поможет части почувствовать связь с вами и доверять вам. Это также углубит ваше чувство связи с частью.

Вы можете сказать ему любое из следующих утверждений, если они действительно отражают то, что вы чувствуете:

Я понимаю, почему ты выполняешь свою роль.

Я понимаю, почему ты считаешь это важным.

Для меня это имеет смысл.

Я знаю, как тяжело тебе пришлось работать.

Я понимаю, какую ответственность ты несешь.

Я понимаю, чем ты пожертвовал.

Я ценю твои усилия от моего имени.

Я ценю то, что ты сделал для меня, когда я был ребенком.

Я ценю то, что ты пытался сделать для меня на протяжении всей моей жизни.

Я ценю то, что ты пытаешься для меня сделать.

Я ценю то, что ты для меня делаешь.

Я вижу, какой вклад ты вносишь в мою жизнь.

Сказав одно из этих утверждений Защитнику, проверьте, как он реагирует на вас. Вы часто будете замечать сдвиг в чувствах части, чувство благодарности или более глубокой связи, или некоторое ослабление её жесткой позиции.

Помогая Части осознавать Вас ("Я")

Если вы не заметили никакого отклика после того, как поблагодарили часть, проверьте, знает ли она о Вас. Вы разговаривали с ней все это время, думая, что у вас хороший разговор. Как она может не осознавать Вас? Но даже если это может показаться удивительным, иногда часть не знает, что Вы там. Иногда часть осознает только прошлое, а не то, что вы разговариваете с ней в настоящем.

Возможно, у ней не такой взгляд на ситуацию, как у Вас. Она может не осознавать, что Вы взрослый или что у вас есть "Я". Все, что она знает, - это опасность, которую она видит. Например, Защитник может подумать: "Я вижу, как ко мне приближается кто-то, похожий на моего отца, когда он был в ярости. Я должна помешать ему причинить мне боль, а помочь некому".

Иногда Защитники даже не осознают Изгнанника, которого они защищают, у них просто есть чувство опасности или боли, которых необходимо избегать. Причина их ограниченного зрения заключается в том, что многие части гораздо более примитивные и "одномерные", чем человек в целом. У них ограниченное понимание как внешней ситуации, с которой они сталкиваются, так и вашей внутренней системы. Когда они активируются, то, как правило, реагируют стереотипно, и они не особенно искушены или умны. Однако не все части такие. Некоторые из них могут быть довольно умными и утонченными, но большинство из них довольно близоруки. Взаимодействуя с ними так, как мы это делаем в IFS, мы помогаем им расширить свой кругозор и повысить осведомленность. Это полезно само по себе.

Даже если часть отвечала на ваши вопросы и предоставляла вам информацию о себе, она может не полностью осознавать вас как отдельную сущность (как "Я"). Разговор до сих пор, возможно, был односторонним. Вам нужно превратить это в полноценные отношения. Лучшее место для начала - это выяснить, осведомлена ли она о вас. А если это не так, попросите её заметить, что вы там есть.

Вот несколько способов сделать это, в зависимости от того, какой канал вы используете для связи с этой частью.

(а) Если у вас есть образ части, посмотрите, смотрит ли она на вас и реагирует ли на ваше присутствие. Если это не так, попросите его посмотреть на вас.

(б) Если вы знаете эту часть, ощущая её эмоции или ощущая её в своем теле, поменяйтесь местами и временно отождествитесь с ней. До сих пор вы отождествляли себя с Самим Собой (потому что это ваша естественная идентичность), но теперь сознательно решаете отождествиться с частью — стать частью. Почувствуйте эту часть эмоционально или в своем теле, а затем сознательно войдите в это ощущение. Если вы чувствовали эту часть как грусть в своем животе, войдите в эту грусть.

С этого места оглянитесь назад, чтобы ощутить присутствие своего "Я".

(с) Если вы общаетесь с частью посредством внутреннего диалога, спросите часть, знает ли она о вас. Если она говорит, что это не так, попросите её обратить на вас внимание.

Когда вы просите часть осознать Вас, это начало решающего внутреннего сдвига, потому что раньше не было настоящих отношений.

Теперь вы действительно начинаете его. Многие части к этому не привыкли. Они существовали все это время, не зная, что существует "Я". Это сбивает их с толку, сначала они не знают, что с этим делать. И если вы впервые проделываете это с одной из своих частей, это может сбить с толку не только эту часть, но и вас тоже. Поначалу вы можете не знать, как быть осведомленным об обеих сторонах отношений. Не торопитесь и проникнитесь этим. Как только ваш внутренний мир реорганизуется так, что ваши части осознают Вас это часто успокаивает и приносит ощущение внутренней гармонии и благополучия. Ваши части больше не чувствуют себя одинокими. Они понимают, что доступно "большое доброжелательное присутствие".

Например, у Джанет была часть Маленькой девочки, которая чувствовала себя невидимой и недооцененной её родителями, когда она была ребенком. Эта часть была полностью поглощена желанием получить от них признание и делала все возможное, чтобы угодить им. Когда Джанет из "Я" сказала Маленькой Девочке, что она понимает, что чувствует девочка, часть вообще не отреагировала на нее. Когда Джанет проверила, она увидела, что Маленькая девочка смотрит не на нее, а на родителей. Маленькая девочка верила, что она все еще находится в детстве, где ей нужно одобрение родителей.

Джанет попросила Маленькую девочку заметить, что она (сама Джанет) была там.

Сначала Маленькая девочка не знала, что с этим делать. Она так долго была сосредоточена на прошлом и своих родителях, что не знала, как общаться с кем-либо еще. Однако, поскольку Джанет продолжала мягко заявлять о своем присутствии, Маленькая девочка постепенно поняла это. Она повернула голову и посмотрела на Джанет. Она начала понимать, что там был кто-то еще, кто обращал на нее внимание. Внезапно она поняла, что была не одна. Джанет сказала ей, что она действительно понимает, как больно ей было быть проигнорированной и отвергнутой родителями. Теперь Маленькая девочка могла пользоваться таким вниманием и пониманием со стороны Джанет. Она начала оживать и испытывать чувство благополучия. Джанет удалось установить с ней связь. Это вызвало серьезный сдвиг во внутреннем чувстве целостности Джанет.

Как только часть осознает Вас, снова произнесите заявление о понимании или признательности и проверьте, как часть реагирует на Вас. Вероятно, сейчас вы почувствуете четкий и сильный отклик, потому что часть может принять вашу признательность и прочувствовать ее.

Упражнение: Развитие доверительных отношений с Защитником

Проведите сеанс, в ходе которого вы познакомитесь с Защитником, используя шаги ЗЩ1-ЗЩ5, которые вы сейчас изучили. Обратите особое внимание на шаг ЗЩ5 из этой главы. Следуйте справочному листу, чтобы отслеживать шаги. Когда вы закончите, запишите, что вы узнали об этой части:

Имя _____

Что она чувствует _____

На что это похоже _____

Где она находится в вашем теле _____

Что она говорит _____

Как это заставляет вас вести себя _____

Какие ситуации активируют его _____

Какие заинтересованные части реагируют на это _____

В чем заключается её позитивное намерение _____

От чего это вас защищает _____

Что вы понимаете или цените в этой части _____

Как часть отреагировала на ваши слова признания её заслуг _____

Транскрипт: "Кристина и Путанник"

Это еще один раздел стенограммы сеанса Кристины с Путанником. Это та часть, которая заставляет Кристину чувствовать себя нечеткой, сбитой с толку и рассеянной, она в ужасе от того, что происходит что-то невыразимое. Я добавил несколько новых комментариев, чтобы подчеркнуть идеи этой главы. Мы начинаем с того момента, когда Кристина познакомилась с Путанником, но еще не перешла к Изгнаннику, которого он защищает.

Джей: Как он относится к своей работе?

Кристина: Это совершенно невозможная работа, он перегружен. И все же он не в состоянии остановиться.

Обратите внимание, как часть устала от своей работы, но не чувствует, что останавливаться безопасно.

Джей: Да. Посмотрите, есть ли что-нибудь еще, что часть хочет, чтобы вы знали о себе.

Кристина: Я ясно чувствую, что он действительно хочет моей любви, уважения и благодарности за страдания от моего имени.

Здесь на первый план выходят отношения Кристины с Путанником (шаг ЗЩ5). Просьба о признательности - это признак того, что формируются настоящие отношения. Нет ничего необычного в том, что части хотят высокой оценки, но обычно они прямо не просят об этом.

Джей: И каков ваш ответ на это?

Кристина: Я действительно испытываю большую признательность.

Джей: Так что действительно дайте Путаннику это знать.

Кристина: Я чувствую, что даже не могу выразить словами, насколько я ценю степень самоотверженности и отчаяния, проявленные этой частью при выполнении этой работы. (Кристина действительно тронута.)

Джей: Значит, вы действительно это понимаете. И как эта часть реагирует на вас?

Кристина: Он расслабляется и успокаивается. И по мере того, как он расслабляется, я вижу одну очень ясную вещь. Когда я говорила ранее, что он не знал, как остановиться, это было потому, что у него не было связи с "Я". Не было ничего, где можно было бы высвободиться, расслабиться. Но теперь "Путанник" расслабляется, потому что он действительно чувствует, что я здесь.

Это очень трогательно для меня. Кристина действительно подружилась с Путанником, и он начинает доверять ей и расслабляться. Это важный шаг.

Кристина: Я не знаю, почему весь тот опыт, который я испытывала находясь в Себе, никогда не касался этой конкретной части.

Кристина проделала большую психологическую и духовную работу над собой и пережила много того, что в IFS называет "Я". Однако эта прошлая работа не включала Кристину, связанную с Путанник из "Я", поэтому у части не было возможности узнать о "Я" Кристины и установить с ней контакт.

Кристина: Еще одна момент. Эта часть моей жизни была крайне недоверчива к любви. Я знал это, но теперь, когда я вижу, что "Путанник" не был связано с истинным "Я", это приобретает смысл по-новому.

Чтобы эта часть доверяла любви, сначала она должна была довериться любви Кристины к ней, что начало происходить на этой сессии.

Транскрипт: "Лиза и закопченный демон"

Это продолжение записи сеанса Лизы с Закопченным Демонем, который хочет напасть на её сестру, чтобы защитить Сердце Лизы.

Мы продолжим после того, как она познакомится с этим Защитником поближе.

Джей: Звучит так, как будто вы понимаете и, возможно, даже цените то, что Закопченный Демон пытается сделать для тебя.

Лиза: Да. Вот что здесь изменилось. Я все еще чувствую его накал, но я восхищаюсь этим маленьким тасманийским дьяволом, а не рассматриваю его как нечто, способное устроить большой беспорядок. Ух ты! Это циркулярная пила, которая невероятно эффективна. У него есть миссия.

Джей: Да.

Лиза: Он очень предан этой миссии, и я испытываю уважение и восхищение. Мне очень интересно узнать об этом побольше.

Джей: Хорошо. Дайте этой части знать о вашем уважении и восхищении ею.

Вы можете делать это молча, или вслух, или через свое сердце.

Лиза: (Смеется) Он останавливается на мгновение и говорит: "О боже". Как будто он смущен, переминаясь с ноги на ногу. А потом он хочет покрасоваться. Он хочет показать мне, на что еще он способен. (смеется) "Я действительно могу атаковать. Смотрите на это". Начинает возникать своего рода радость. Это потрясающе.

Я благодарный, слегка изумленный Свидетель. Закопченный Демон действительно оценил Лизу и чувствует связь с ней. Это позволяет ему перейти в другой режим бытия.

Лиза: Что также интересным, так это то, что Закопченный Демон больше не кажется связан с моей сестрой. Это как часть сама по себе. В этот момент он тоже кажется мне совсем другим.

Джей: Итак, Закопченный Демон все равно там, и так получилось, что его вызвала твоя сестра.

Лиза: Да. И по мере того, как я восхищаюсь этим и начинаю интересоваться им, кажется, что моя сестра входит в другую дверь, обновлённой. Как будто я вообще не знала свою сестру.

Похоже, что работа Лизы освободила её для новых отношений со своей сестрой.

Джей: Интересно. Есть ли другие части, которые хотят что-нибудь сказать, прежде чем мы закончим?

Лиза: Измученный Наблюдатель храпит во сне. Часть Маленький Демон бегаёт вокруг, крича "Ура" и великолепно проводя время. Я восхищена и поражен всем этим. Это забавно: поскольку у маленького Демона стало больше пространства, чтобы жужжать и быть сверхэнергичным, это отчасти заставляет Маленькую Девочку хихикать. И Материнская часть чувствует, что её бремя тоже немного уменьшилось. В освобождении маленького демона есть что-то такое, что, кажется, влияет на всю систему. Не расслабление, а энергетический подъем. Благодарю вас. Поначалу мне было очень страшно вступать на эту территорию.

Во всей внутренней системе Лизы произошел сдвиг в результате её новых отношений с Закопченным Демоном. Другие её части более расслаблены, в системе стало больше игривой атмосферы и она стала более гибкой. Кроме того, у Лизы проявилось другое отношение к своей сестре. Весь этот сдвиг иллюстрирует ценность хороших отношений с каждой из ваших частей. Это может полностью изменить ваши отношения с самим собой и другими. Это также показывает важность восприятия ваших частей как единой системы. Когда вы меняете свои отношения с одним человеком, это может изменить и то, как вы относитесь к другим.

Когда какая-то часть вас игнорирует

До сих пор в этой главе мы обсуждали, как укрепить вашу связь и доверие с Защитником, который уже в некоторой степени открыт для вас.

Однако иногда какая-то часть настолько активно не доверяет вам, что требуется дополнительная работа. На самом деле, некоторые Защитники настолько не доверяют вам, что даже не хотят с вами разговаривать или показываться вам на глаза.

Рассмотрим следующую ситуацию: вы знаете о Защитнике, с которым хотели бы работать, и можете почувствовать, как это проявляется в вашем теле.

Когда вы проверяете смешивание, кажется, что вы находитесь внутри Себя. Вы спрашиваете этого Защитника, что он чувствует или в чем его проблемы, и не получаете ответа.

Затем вы пытаетесь сосредоточиться на получении изображения Защитника, но ничего не получается. Кажется, вы не можете получить ответ. Это необычно. Вы привыкли получать отклики от своих частей. Что происходит?

Это отсутствие реакции может проявляться и другими способами. Вместо молчания целевой Защитник может просто сказать вам, что не хочет с вами разговаривать. Вы можете увидеть изображение части, повернутой спиной и скрещенными руками, означающее, что она отгораживается от Вас. Возможно, вы даже находитесь в процессе знакомства с Защитником, когда внезапно его изображение исчезает или он перестает с вами разговаривать. Весь процесс останавливается.

Это отсутствие связи может происходить из-за того, что заинтересованная часть блокирует ваш доступ к целевому Защитнику. Заинтересованная часть думает, что Защитник слишком опасен, чтобы с ним связываться. Это похоже на цензора, который пытается не допустить распространения подрывных идей. Вы можете проверить эту возможность, вызвав переадресацию любой части, которая не хочет, чтобы вы разговаривали с целевым Защитником. Или вы можете проверить внутри, чтобы увидеть, есть ли такая часть, как эта. Когда вы найдете её, поработайте с ней так же, как с любой другой заинтересованной частью (см. главу 6).

Объясните, что вы останетесь в Себе и не позволите целевому Защитнику взять верх, и попросите его отойти в сторону.

Когда какая-то часть Вам не доверяет

Если этот прием не работает, вы ищете другие причины, по которым Защитник вас игнорирует. Наиболее вероятная причина заключается в том, что он вам не доверяет. Сначала спросите Защитника, доверяет ли он вам или нет. Даже если он не ответит ни на один из ваших других вопросов, он, скорее всего, ответит на этот. Если он вам не доверяет, то, вероятно, так и скажет. Есть две причины, по которым часть может вам не доверять.

Смешивание с заинтересованной частью

Одна из возможностей заключается в том, что в общении с данным Защитником вы не исходите исключительно от Себя, даже если вы в это

верите, потому что вы смешиваетесь с заинтересованной частью. Наши части часто очень чувствительны к нашему отношению к ним. Они могут знать, пришли ли вы из чистого места или вами завладела заинтересованная часть, которая их не любит и осуждает. Любое суждение заставит их почувствовать, что разговаривать с вами небезопасно. В некоторых случаях они будут говорить, но много о себе не расскажут. В конце концов, вы бы не раскрыли ничего уязвимого о себе тому, кто осуждает вас или злится на вас. Наши части чувствуют то же самое.

Спросите себя, что вы чувствуете по отношению к этому Защитнику. Ищите любые едва уловимые проявления гнева или осуждения. Если вы обнаружите один из них, попросите его отойти в сторону, а если этого недостаточно, поработайте с ним так, как вы научились работать с заинтересованными частями в главе 6. Как только он отойдет в сторону, Защитник, скорее всего, легко откроется вам. Если заинтересованная часть отходит в сторону, а Защитник все еще не доверяет вам, проверьте, есть ли другая заинтересованная часть. Или исследуйте вторую возможность, приведенную ниже.

История предательства

Другая возможность заключается в том, что целевой Защитник в прошлом пострадал от обиды, брошенности или предательства, и теперь он никому не доверяет, включая вас. Эта часть может на самом деле не осознавать, что существует "Я". Когда она доверяла людям в прошлом, её было больно. Поэтому она решила, что людям нельзя доверять, и она никогда больше не позволит себе доверять кому-либо, включая вас. Ваша задача - работать с этой частью чутко и уважительно до тех пор, пока она не начнет вам доверять.

В некоторых случаях часть не будет доверять вам настолько, чтобы сказать что-либо, кроме того факта, что она вам не доверяет. Тогда вам нужно просто быть с этим, не подталкивая его. Отбросьте все ваши ожидания относительно того, что эта часть должна быстро открыться вам. Просто предложите ей свое внимание, не надеясь ни на что взамен. Не спешите приступать к процессу. Предположим, вы наткнулись на дикое животное, например оленя, которое с опаской относилось к людям, и вы хотели бы, чтобы оно доверяло вам настолько, чтобы позволить вам приблизиться. Что бы вы сделали? Вы бы просто тихо посидели с ним, пока оно не привыкнет к вашему присутствию.

Именно так вам нужно относиться к недоверчивой части. Будьте терпеливы с ней, как с испуганным животным, она постепенно придет в себя.

Как только часть захочет говорить, спросите ее, чему она в вас не доверяет.

Доверие - это очень широкое понятие. Когда какая-то часть вам не доверяет, обычно есть что-то конкретное, чего она боится. Он может не верить, что вы заботитесь о ней.

Она может не верить в то, что вы достаточно сильны или умны, чтобы справиться с ситуациями, которые её беспокоят. Она может ожидать, что вы откажетесь от неё или нападете на неё, если она откроется вам. Возможно, она боится, что вы отвергните её. Важный первый шаг - это точно выяснить, чему он в вас не доверяет.

Как только часть посвящает вас в то, что её беспокоит, обычно хорошей идеей является предложить части рассказать вам, что с ней случилось, что вызвало у нее чувство недоверия. Даже если вы думаете, что знаете (потому что это, очевидно, исходит из вашей истории), попросите часть рассказать вам своими словами. Вы можете быть удивлены тем, что услышите. Например, она может рассказать (показать) вам, что в младенчестве вы действительно чувствовали близость к своей матери, а затем, когда стали старше, она стала сердитой и отстраненной. Она не знала, почему мама изменилась, но больше не могла ей доверять. Найдите время, чтобы сопереживать чувствам части по поводу того, что произошло, как вы бы поступили с другом, и с пониманием отнеситесь к тому, почему это может вызвать недоверие. Важным аспектом завоевания её доверия является то, чтобы она чувствовала, что вы её слышите. Когда это произойдет, вы можете заверить ту часть, что не будете относиться к этому так, как это было больно в прошлом.

На протяжении всего этого диалога не ожидайте, что часть утратит бдительность и мгновенно доверится вам. Обычно это так не работает. Она может сопротивляться, говоря: "Тебя не было рядом со мной тогда, когда я нуждался в ком-то, так почему я должна доверять тебе сейчас?" Извинись перед ней и объясни, что вы тогда тоже был молоды, и у вас не было тех ресурсов или понимания, которые есть у Вас сейчас. Дайте ей понять, что теперь Вы старше и мудрее и готовы к этому.

Не пытайтесь заставить часть доверять вам слишком быстро. Доверие приходит в своих собственных временных рамках, и на него нельзя давить. Будьте терпеливы и позвольте части затратить столько времени, сколько ей нужно, чтобы довериться вам. Это может занять несколько сеансов или даже больше. Кроме того, помните, что причина, по которой вы хотите, чтобы часть доверяла вам, заключается в том, что она расскажет вам о себе. Если вы зашли так далеко в своем диалоге, значит, вы уже достигли этой цели. Эта часть объясняет, почему он не доверяет вам и другим людям. Это, вероятно, самое важное, что она могла бы рассказать вам о себе. Нет необходимости заставлять часть

говорить, что теперь она доверяет вам, потому что она уже делала это постепенно, просто раскрывая свои проблемы, связанные с доверием. Просто продолжайте этот вид уважительного, ненасильственного взаимодействия и постепенно переходите к тому, чтобы задавать любые дополнительные вопросы, которые могут потребоваться. Этот диалог в конечном итоге создаст достаточное доверие, чтобы Защитник позволил вам работать с Изгнанником, которого он защищает, и исцелять его. Как только это произойдет, он, вероятно, сможет полностью доверять вам.

Транскрипт: "Работа с недоверчивой частью"

Вот транскрипт, которая иллюстрирует, как работать с недоверчивой частью.

Карл - мой 40-летний клиент, у которого очень напряженная управленческая работа. Время от времени он иррационально злится на людей, особенно на работе. Это вызвало некоторые сложные реакции у других.

Карл: Я хочу поработать над той частью, которая так раздражается на людей на работе.

Джей: Хорошо. Ощутите эту часть в своем теле.

Карл: Я стискиваю зубы и сжимаю кулаки.

Джей: Хорошо. Проверьте, как вы относитесь к этой части.

Карл: Мне довольно любопытна эта сердитая часть, например, почему она так срывается?

Джей: Хорошо. Попросите часть рассказать вам, что её так злит.

Карл: (пауза) Я не получаю никакого ответа.

Джей: У вас есть визуальный образ этой части?

Карл: Ну, давайте посмотрим. Да, это парень, который свирепо смотрит на меня, а теперь он поворачивается ко мне спиной.

Джей: Может быть, он тебе не доверяет. Проверьте еще раз, действительно ли вы в Себе. Другими словами, проверьте, действительно ли любопытство - это все, что вы испытываете по отношению к части, или есть и другие установки.

Поскольку это похоже на проблему доверия, я хочу проверить, не доверяет ли часть Карлу, потому что он осуждает часть, или потому, что возникает какое-то другое негативное чувство.

Карл: Ну, теперь, когда вы спрашиваете, я осознаю, что испытываю некоторое осуждение и раздражение, как будто я хотел бы, чтобы эта часть перестала доставлять мне столько хлопот.

Джей: Ну, возможно, именно поэтому Сердитая Часть не сотрудничает с вами.

Спросите эту Осуждающую/раздраженную Часть, не согласится ли она отойти в сторону, чтобы вы могли узнать Сердитую часть с открытой точки зрения.

Карл: Хорошо. Она видит в этом ценность, поэтому готова отступить.

Джей: Хорошо. Проверьте, как вы сейчас относитесь к Сердитой части.

Карл: Теперь я более открыт для него.

Джей: Посмотри, готов ли он поговорить с тобой сейчас.

Карл: Как мне это сделать?

Джей: Попросите его рассказать вам, что его так злит.

Карл: Он все еще стоит ко мне спиной, и я вроде как чувствую исходящее от него негодование. И он не отвечает на вопрос.

Джей: Хорошо. Спросите его, доверяет ли он вам.

Карл: Ну, это получило отклик. Он сказал: "Черт возьми, нет!"

Джей: Хорошо. Спросите его, чему он в вас не доверяет.

Карл: (пауза) Я все еще не получаю ответа. Я думаю, что он все еще повернут ко мне спиной, хотя это не совсем ясно.

Джей: Просто дайте ему знать, что вы хотели бы узнать его получше, когда он будет готов это позволить. И просто побудь с ним сейчас немного.

Карл: Я не уверен, что вы имеете в виду под этим.

Джей: Сосредоточьте свое внимание на нем — на образе или ощущении его в вашем теле. Делайте это с открытой позиции, где вы просто восприимчивы к нему и не торопитесь, чтобы он открылся вам.

Карл: Это нелегко сделать. Просто сидеть здесь? Как долго?

Джей: Похоже, что сейчас в вас, возможно, есть нетерпеливая часть.

Проверьте, есть ли какая-то часть, которой не терпится просто побыть с этой частью.

Карл: Да, есть. Она хочет продвигаться вперед в терапии.

Джей: Это действительно понятно, потому что вы хотите чего-то добиться на этой сессии, но это не сработает с этой Сердитой частью.

Поэтому спросите эту Нетерпеливую Часть, не согласится ли она расслабиться и позволить вам спокойно побыть с Сердитой Частью.

Просьба к Карлу быть терпеливым в этой части требует большей самоотдачи, терпения, чем требовалось до сих пор на этом сеансе. Когда я попросил его быть терпеливым, это показало, что в нем была обеспокоенная часть, нетерпеливая часть.

Карл: Что ж, он готов попробовать... Хорошо. Так что я здесь только с Сердитой частью.

Джей: Хорошо. Дайте ему понять, что вы хотели бы познакомиться с ним поближе, но только тогда, когда он будет готов.

Карл: Хорошо. Я это сказал. (пауза) Что ж, теперь я могу видеть изображение более отчетливо, хотя он по-прежнему стоит ко мне спиной.

Джей: Дайте ему знать, что вы цените то, что он стал понятнее для вас.

Части обладают способностью позволять нам видеть их четко или нет. Я предполагаю, что если часть позволила получить более четкое изображение, то это является признаком того, что начинает появляться некоторое доверие.

Карл: Хорошо. (пауза) Теперь он медленно поворачивается и смотрит на меня. Кажется, он начинает интересоваться тем, кто я такой.

Джей: Хорошо. Посмотрите, готов ли он сообщить вам, чему он в вас не доверяет.

Карл: Он говорит, что не верит, что я имею в виду то, что говорю.

Джей: Мм-хмм. Попросите его сказать больше.

Карл: Он говорит, что несмотря на то, что я выгляжу безопасно, я могу наброситься на него.

Джей: Поблагодарите его за то, что он дал вам это знать. (пауза) Вы могли бы спросить его, случилось ли с ним такое в прошлом, когда люди, которые казались безопасными, набрасывались на него.

Карл: О да, много раз.

Позже Карл рассказал, что его отец был алкоголиком, который был добр к Карлу, когда тот был трезв, а в другое время становился жестоким пьяницей.

Джей: Неудивительно, что он тебе не доверяет.

Прошлый опыт общения с отцом научил эту часть, что никому нельзя доверять.

Карл: Он говорит: "Да, и тебя не было рядом, когда ты был мне нужен. Почему я должен верить, что вы будешь там сейчас?"

Джей: Я могу понять, почему он так себя чувствовал. А вы можете?

Карл: Да, я полагаю, что могу.

Джей: Каков ваш ответ ему?

Карл: (обращаясь к части) Мне жаль, что меня тогда не было рядом с тобой. Тогда я не осознавал, что происходит, и я был всего лишь ребенком. Теперь я буду рядом с тобой. (пауза) Он не доверяет мне в этом.

Джей: Это совершенно понятно. Но не волнуйтесь, нам пока не нужно, чтобы он вам доверял. Дайте ему понять, что спешить некуда, и поблагодарите его за то, что он так охотно поговорил с вами и рассказал о своих чувствах.

На самом деле, часть действительно в определенной степени доверяет Карлу. В противном случае она бы не рассказывала ему так много о своем негативном опыте. На данный момент для продолжения процесса не требуется большего доверия. Карлу просто нужно ценить то, что у него есть. Сам акт оценки, а не продавливания, имеет большое значение для создания доверия.

Карл: Хорошо, я сделал. Он ценит это. Кажется, он немного расслабляется и успокаивается.

Его поза стала более расслабленной, и его лицо больше не хмурится.

Часть стала немного больше доверять Карлу, потому что он дал ей пространство быть самой собой.

Сердитый может видеть, что Карл позволяет ему устанавливать условия и не заставляет его заходить дальше, чем тот хочет. Это означает, что часть может чувствовать, что она контролирует ситуацию и, следовательно, не находится в опасности, что позволяет ей расслабиться.

Этот сеанс иллюстрирует ряд аспектов работы с недоверчивой частью — убедиться, что вы в себе, быть терпеливым по отношению к части и исследовать, почему часть вам не доверяет. Если вы примените этот подход к любой части, которая с вами не разговаривает, со временем она придет в себя и откроется вам. Это вытекает из её позитивного намерения. Как только она увидит, что вы приближаетесь к ней из места, где можно сотрудничать, она не будет сидеть в своем углу и сдерживаться. Это будет командный игрок.

Упражнение: Завоевание доверия части

Выберите Защитника, с которым вы пытались работать, но который не реагировал на вас.

Каким образом он не отреагировал на вас? _____

Сначала убедитесь, что вы находитесь в Себе по отношению к этой части и не смешиваетесь с какими-либо заинтересованными частями. Если вы обнаружите какие-либо проблемные части, попросите их отойти в сторону, чтобы вы действительно были в Себе.

Заинтересованные части _____

Проверьте, будет ли этот Защитник теперь разговаривать с вами. Если он по-прежнему этого не делает, поработайте с ним, как описано в этой главе, и посмотрите, сможете ли вы завоевать его доверие. Ответьте на следующие вопросы об этой работе:

Чему эта часть в вас не доверяет? _____

Что произошло в прошлом, что сделало его недоверчивым? _____

Это может занять более одного сеанса.

Помогая Защитнику расслабиться в режиме реального времени

Как только вы познакомитесь с какой-либо частью и наладите с ней доверительные отношения, у вас появится хороший шанс работать с ней всякий раз, когда она возникнет в вашей жизни в режиме реального времени. Вот способ сделать это, который может помочь ему расслабиться и позволить вам общаться с ней от Себя.

Когда вы заметите, что какая-то часть активирована в какой-то момент вашего дня, получите к ней краткий доступ и посмотрите, смешиваетесь ли вы с ней. Часто так оно и есть. Часть смешивается с вами, потому что в вашей жизни возникла какая-то ситуация, которая пугает часть и заставляет её поверить, что она должна взять верх.

Например, вы находитесь на вечеринке с большим количеством незнакомых людей и боитесь быть отвергнутым. Застенчивая часть берет верх и заставляет вас забиться в угол и не разговаривать с людьми. Чтобы поработать с этой ситуацией, попросите Застенчивую часть отделиться от вас, чтобы вы могли побыть в Себе. Напомните ей, что вы рядом, и что ей не придётся справляться с этой ситуацией в одиночку. Поскольку вы взрослый человек и пребываете в Себе, у вас гораздо больше возможностей, чем думает ваша часть. (Я упоминаю об этом, потому что эта часть застряла в прошлом и может думать, что у вас есть способности только ребенка.) Спросите Застенчивую часть, чего она боится. Она говорит о том, что боится игнорирования или насмешек, если вы протянете руку или заговорите с кем-то. Спросите часть, в чем заключается её роль. Она утверждает, что его роль заключается в том, чтобы отступить, чтобы защитить вас от игнора или насмешек.

Когда почувствуете, что это правильно, попросите часть расслабиться и позволить вам руководить от Себя. В этом случае вы бы попросили

Застенчивую часть не уходить, а скорее позволить вам протянуть руку и завязать разговор с людьми, даже если это кажется рискованным. Вероятно, она не сможет полностью избавиться от своего страха, пока вы не исцелите скрытого за ней Изгнанника, но, возможно, она сможет, в некоторой степени, расслабиться из-за своей связи с Вами и может позволить вам взаимодействовать с людьми от Себя.

Спросите часть, нужно ли ей что-нибудь от вас, чтобы она могла это сделать. Застенчивая часть говорит, что хочет знать, что вы не будете неловкими и косноязычными, когда будете разговаривать с людьми. Вы можете заверить её, что сможете вести разумный разговор. (Если вы не уверены в этом, немного поработайте над этим вопросом, прежде чем просить Застенчивую часть отойти в сторону. Возможно, вы захотите попрактиковаться в разговорных навыках или провести некоторую лечебную работу с лежащим в основе Изгнанником.) Когда вы будете готовы, на следующей вечеринке попросите Застенчивую часть позволить Вам вести. Если в конечном итоге вы лучше провели время на вечеринке, потому что "Я" лидировала, застенчивая часть, скорее всего, будет доверять вам в будущем.

Упражнение: Помогаю Защитнику расслабиться в в реальном времени

Подумайте о ситуации, в которой срабатывает Защитник, который заставляет вас вести себя проблематичным образом. _____

Проведите сеанс, в ходе которого вы познакомитесь с Защитником, вызывающим трудности. Сформируйте доверительные отношения с этим Защитником.

Имя Защитника _____

Опишите, как он ведет себя _____

Если бы вы могли действовать от себя, как бы вы хотели себя вести? ____

Спросите Защитника, позволит ли он Вам руководить в следующий раз, когда вы окажетесь в подобной ситуации. (Убедитесь, что у вас есть жизненные навыки, позволяющие осуществлять позитивное поведение, к которому вы стремитесь.) Если он скажет "нет", спросите почему, а затем поработайте с этим Защитником, чтобы дойти до того момента, когда он согласится. Подумайте о том, когда эта ситуация, вероятно, возникнет в течение следующих нескольких недель. _____

Установите намерение быть в курсе того, вступает ли этот Защитник в действие в эти моменты. Когда это произойдет, поработайте с ним, как описано выше, чтобы помочь ему расслабиться и позволить Вам руководить. Если это сработает, сделайте заметки о том, что произошло, как только сможете.

Как выглядело ваше поведение, когда вы руководили самим собой? _____

Каковы были результаты? _____

Продолжайте отслеживать подобные ситуации в течение следующих нескольких недель, выполняя это упражнение каждый раз, когда активируется часть. Каждый вечер, прежде чем лечь спать, просматривайте прошедший день, чтобы понять, возникала ли подобная ситуация, и делайте заметки (или расширяйте свои заметки) о том, что произошло, когда вы выполняли это упражнение. Если Защитник позволил Вам руководить и все получилось хорошо, проверьте, доверяет ли он Вам теперь больше.

Если вы не заметили ситуацию вовремя или не выполнили упражнение, исследуйте, что помешало. Если это ситуация, которая возникает не очень часто, было бы бессмысленно проводить такой обзор каждый вечер. Возможно, вы решите просматривать его раз в неделю.

Выберите подходящий период времени. _____

Резюме

В этой главе вы узнали, почему Защитники часто отчуждены от Самих Себя. Вы понимаете важность развития сострадательных и уважительных отношений с каждым Защитником и на что это похоже, что является шагом ЗЦ5. Вы узнали, как укрепить доверие в ваших отношениях с Защитником. Вы видели, как работать с частью, которая вам не доверяет, чтобы вы могли завоевать её доверие. Вы также узнали, как помочь Защитнику расслабиться в разгар повседневной жизни, чтобы Вы могли действовать самостоятельно.

Теперь, когда у вас установились доверительные отношения с Защитником, вы можете перейти к работе с Изгнанником, которого он защищает. Это рассматривается в части II, которая начинается с главы 10. Но сначала, в главе 9, мы рассмотрим, как поддерживать сеансы в нужном русле, когда случается непредвиденное.

Глава 9 Ведение сессий в нужном русле

Обнаружение частей, которые возникают

В этой книге процесс IFS представлен таким образом, что выглядит довольно аккуратно и прямолинейно. Вы выбираете Защитника для работы, погружаетесь в себя и выполняете действия, почти как по рецепту в кулинарной книге. На самом деле психика более запутана, чем эта модель. Пока вы сосредотачиваетесь на одной части, другая может неожиданно подкрасться и вывести вас из себя так, что вы этого не осознаете. Или в сознание может ворваться новое чувство, которое будет более интенсивным, чем та часть, на которой вы сосредоточены. Вас

могут захлестнуть самые разные сильные чувства одновременно. Это похоже на то, как если бы вы следовали рецепту блюда, которое готовите, но ингредиенты попадают в кастрюлю в неожиданный момент. Тем не менее, в этой главе показано, что у IFS есть способы справиться со всеми этими непредвиденными обстоятельствами.

Наша цель во время сессии - сосредоточиться на пути, оставаясь при этом открытыми для любых возникающих частей. У IFS есть мастерский способ найти сбалансированный подход, который не является ни хаотичным, ни ригидным. Это позволяет вам сохранять ясность и сосредоточенность во время сеанса, оставаясь при этом открытыми для любых проявлений. У IFS также есть способы обнаружения скрытых частей, которые могут взять верх и подорвать процесс терапии. В этой главе вы узнаете о методах "обнаружения частей", чтобы вы могли распознать, когда это происходит, и вернуться к Себе.

Вот некоторые ситуации, которых эта глава поможет вам избежать.

- Вера в то, что вы находитесь внутри себя, когда на самом деле вами завладела другая часть.
- Блокирование вашего процесса скрытыми Защитником.
- Думаете, что вы разговариваете с одной частью, когда на самом деле отвечает другая.
- Следите за каждой возникающей новой частью и теряйте нить вашего исследования.
- Становится перегруженным, когда активируется сразу много частей.
- Жестко придерживайтесь целевой части, отодвигая в сторону или игнорируя другие части.
- Блокировка из-за опасений по поводу производительности или сомнений в процессе.

Мы рассмотрим каждую из этих ситуаций по очереди и объясним, как с ними справиться.

Самая коварная проблема заключается в том, что пока вы работаете с одной частью, другая будет смешиваться с вами без вашего ведома. Вы можете внезапно замкнуться в себе и потерять концентрацию, вы можете отвлекаться, ваши чувства могут притупиться или вы можете прийти в замешательство. Вы можете начать сомневаться в том, что делаете, процесс может показаться абстрактным и далеким, или часть может не разговаривать с вами. Всякий раз, когда ваш процесс блокируется, обычно это происходит потому, что власть захватил Защитник, который хочет остановить вас. Вам просто нужно признать, что это происходит, и

взаимодействовать с этим Защитником, чтобы выяснить, почему он хочет сорвать вашу работу.

Иногда Защитники активируются и по другим причинам — например, из-за спешки, чувства неадекватности или осуждения целевой части. В этой главе вы научитесь разбираться в "обнаружении частей", чтобы выявлять эти проблемы по мере их возникновения. Существует шесть распространенных типов Защитников, которые могут сорвать вашу работу: осуждающие части, избегающие, злые, нетерпеливые части, неадекватные части и скептики.

Обнаружение осуждающих частей

В главе 6 мы обсуждали заинтересованные части, которые испытывают негативные чувства по отношению к целевой части. Вы научились проверять, смешиваетесь ли вы с заинтересованной частью, замечая, как вы относитесь к целевой части. Например, если вы чувствуете осуждение, гнев или испуг, вы смешиваетесь с заинтересованной частью, и просите её отойти в сторону, чтобы вы могли поработать с целевой частью от Себя. Однако, даже если вы начнете работать с Защитником от Самого Себя, немного позже в ходе сеанса заинтересованная часть может смешаться с вами без вашего ведома. В результате ваши попытки установить контакт с целевой частью будут саботироваться гневом, осуждением или настороженностью заинтересованной части.

Осуждающие части - это наиболее распространенный вид заинтересованной части. По мере того, как вы знакомитесь с целевой частью, вы можете начать испытывать легкий гнев или критику по отношению к ней, или вы можете захотеть, чтобы она ушла. Возможно, вы начинаете с Себя, будучи открытым и непредвзятым, но по мере того, как вы больше узнаете о проблемах, которые целевая часть вызывает в вашей жизни, вы начинаете чувствовать раздражение из-за этого.

Например, предположим, что вы знакомитесь с Высокомерной частью, которая чувствует свое превосходство над людьми. Когда вы осознаете все ситуации в своей жизни, в которых действует эта Высокомерная часть, вы понимаете, что это главный фактор вашего несчастья, потому что оно долгое время держало ваше сердце закрытым.

Эта Высокомерная часть смотрит свысока на женщин, с которыми у вас романтические отношения, заставляя вас разрывать отношения, которые имели реальный потенциал.

Она снисходительна по отношению к вашим коллегам, заставляя их злиться на вас. Она ведет себя высокомерно по отношению к вашим друзьям, когда они не помогают вам, что положило конец некоторым дружеским отношениям. К настоящему моменту вы видите весь ущерб,

причиненный этой частью, и хотите от нее избавиться. Вы не можете избавиться от чувства обиды на неё за то, что она блокирует ваши связи с людьми. Эти негативные чувства исходят не от вас самих, а от Осуждающей Части, которая проникла в вас и смешалась с вами. Хотя вполне понятно, что часть вас была бы расстроена Высокомерной Частью из-за всех проблем, которые та причинила, такое критическое отношение подорвет вашу попытку узнать её получше.

Вот еще один пример закрадывающегося осуждения. Предположим, у вас есть часть, которая скромна и тиха и не дает вам высказаться или самоутвердиться. Сначала вы чувствуете себя вполне открытыми для общения с ней, и вам любопытно, почему она должна вести себя таким образом. Однако по мере того, как вы начинаете узнавать это, всплывает часть вас, которая считает эту часть слабаком и испытывает к ней презрение. Это такой неудачник! Вам стыдно за это. Презрительная часть смешалась с вами, и вы больше не задаете Скромной части вопросы с открытой Душой. Вопросы начинают больше походить на нападки. "Что заставляет тебя так себя вести?" на самом деле означает: "Что с тобой не так!" Через некоторое время образ Скромной Части исчезает, и вы теряете с ней контакт. Это потому, что эта часть реагирует на ваше презрение и больше не хочет с вами разговаривать.

Как только вы поймете, что смешались с Осуждающей частью, попросите её отойти в сторону, чтобы вы могли узнать целевую часть с открытой позиции. Возможно, вы также захотите признать, что понимаете, почему часть может чувствовать себя осуждающей, но объясните, почему такое отношение неэффективно. Если это не поможет, следуйте процедуре, которую вы изучили в главе 6 для работы с заинтересованными частями. Нет ничего необычного в том, что какая-то часть не решается отойти в сторону. Вы уже знаете, как с этим бороться. Важный вопрос здесь заключается в том, чтобы обнаружить это, чтобы вы могли применить эти знания.

Обнаружение избегающих

Вот еще одно распространенное явление. Вы начинаете испытывать нетерпение во время сеанса IFS, без предупреждения вам хочется остановиться и заняться другими вещами в своей жизни. "Я сделал достаточно на этой сессии. Мне скучно. Я вернусь к этой работе позже". Что-то еще в вашей жизни кажется неотложным, и об этом нужно позаботиться. Это признак того, что что-то происходит. Избегающая часть смешалась с вами, которая хочет избежать общения с целевой частью или скрытым Изгнанником, вероятно, потому, что начинает проявляться эмоция, которой Избегающий боится. Например, Избегающая часть может почувствовать, что под Защитником, с которым вы работаете, скрывается Изгнанник, который таит в себе много страха.

Избегающий хочет держать вас подальше от страха, поэтому он предлагает вам завершить сеанс.

Есть и другие способы, которыми может действовать Избегатель. Вы могли бы отключиться или начать мечтать наяву. Вы можете начать думать о проекте на работе, или о своих планах на ужин этим вечером, или о чем-либо другом, кроме работы, которой вы занимаетесь. Вас может отвлечь шум в соседней комнате или то, что ваша собака смотрит на вас снизу вверх. Обычно эти мысли или стимулы не привлекают вашего внимания, но Избегающая часть цепляется за них, чтобы помешать вам довести работу до конца. Эта часть использует отвлечение как средство избегания.

Некоторые избегатели используют третью стратегию. Вы чувствуете себя сбитым с толку и потерянным. Вы не можете следовать за нитью своей работы. Вы не можете вспомнить, что эта часть только что говорила вам. Вы не помните, где вы были во время процедуры IFS. Если возникает новая эмоция, вы скорее растворяетесь в ней, чем просите её отойти в сторону. Этот тип путаницы часто создается Избегающей частью, чтобы она могла держаться подальше от боли.

Еще одно событие, которое может помешать вашей работе, - это потеря связи с целевой частью. Если вы работаете визуально, вы теряете изображение части. Если вы работаете с эмоциями или телесными ощущениями, ваши чувства замирают. Обычно это работа Избегающей части, которой угрожает направление, в котором идет работа.

Как только вы обнаружите действие Избегателя, попросите его выйти вперед, чтобы вы могли ознакомиться с ним. Затем относитесь к нему так же, как к любой другой заинтересованной части. Спросите его, чего он боится, что произошло бы, если бы он позволил вам продолжать вашу работу.

Затем подтвердите его чувства, если это уместно, и объясните, как вы будете справляться с его проблемами. Обычно это означает, что вы останетесь в Себе. (Подробнее о том, как это сделать, смотрите в главе 6.) Затем попросите его отойти в сторону.

Имейте в виду, что на самом деле невозможно выполнить процесс IFS плохо.

Вам может показаться, что эти вмешательства не должны были происходить. "Если бы я был хорош в этом процессе, я бы прошел его без каких-либо отвлекающих факторов". *Неправда*. Реакции избегания, подобные упомянутым выше, очень распространены. Даже если ваш процесс полностью заблокирован, это не значит, что вы делаете что-то неправильно. Это просто означает, что Защитник по какой-то причине что-то останавливает. Все, что вам нужно сделать, это получить доступ к

этому Защитнику и выяснить, почему он блокирует ваш процесс. Тогда вы обычно можете подключиться к нему, и это позволит вам двигаться дальше.

Есть еще один способ, которым избегающий может сорвать процесс терапии.

Он может заставить вас откладывать проведение сеансов IFS. вы продолжаете откладывать их на потом. вы забываешь о них. Вы говорите себе, что сначала должны заняться другими делами. Эта прокрастинация, вероятно, вызвана избегающим человеком, который боится того, что может всплыть на сеансе. Лучший способ справиться с этим - запланировать сеанс, в котором вы сделаете этого Избегателя целевой частью. Поработайте с ним и выясните, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он не мешал и просто позволил вам выполнить вашу работу IFS. Установите с ним связь и объясните, как вы справитесь с ситуацией, которой он боится. Это должно помочь уменьшить прокрастинацию.

Вы можете спросить: "Но что, если я избегаю даже этого сеанса с Избегателем?" В этом случае я рекомендую вам запланировать сеанс с партнером. Принятие обязательств перед кем-то другим поможет вам довести сеанс до конца и действительно провести его.

Обнаружение Интеллектуализатора

Когда вы знакомитесь с Защитником, обычно кажется, что вы находитесь внутри Себя, когда на самом деле какая-то другая часть взяла верх. Одним из признаков этого является то, что вы анализируете целевую часть вместо того, чтобы задавать вопросы и слушать её ответы. В идеале вы должны позволить целевой части рассказать вам о себе. Когда вы по-настоящему погружены в Себя, вы не являетесь интеллектуальным наблюдателем, который выясняет детали. Вы любознательный слушатель, который открыт для того, чтобы узнать что-то от целевой части, и то, что вы слышите, часто является сюрпризом. Если вы не открыты таким образом, вы, вероятно, смешались с Интеллектуализатором или частью, которая должна быть контролёром и постоянно во всем разбираться.

Например, предположим, что вы знакомитесь с частью, которая уходит в социальные сети. Вы помните, что в прошлом вы уходили в себя, потому что боялись неприятия и осуждения людей. Это полезная информация, но она исходит не от Отстраненной Части, она исходит от человека, который психологизирует Отстраненную Часть.

Вы не задаете части вопросы и не открыты для её ответов, вместо этого часть берет на себя Анализирующую роль.

Как только вы поймете, что смешиваетесь с Интеллектуализатором, сосредоточьтесь на нем.

Подтвердите полезность интеллектуального прозрения, но объясните, что это срывает процесс, если это происходит, когда вы пытаетесь узнать какую-то часть. Попросите его отойти в сторону, чтобы вы могли по-настоящему побыть в Себе, и дайте ему знать, что он может вернуться в конце сеанса, чтобы соотнести то, что вы узнали, с предыдущими озарениями и развить более полное интеллектуальное понимание вашей психики.

Интеллектуальные части ценны, но *в нужное время и в нужном месте*. Когда часть чувствует, что её ценят подобным образом, она с большей вероятностью будет сотрудничать с вами.

Как только Интеллектуализатор отошёл в сторону, вот как относиться к Отстраненной части (или любой другой части) из "Я": вы спрашиваете ее, чего она боится, что заставляет её отстраниться, и вы ждете её ответа с открытым умом.

Ответ должен исходить из какой-то другой части вашей психики, а не из вашей головы.

Обнаружение нетерпеливых частей

Следующая распространенная ситуация, которую может быть сложно обнаружить. Вы уже некоторое время проводите сеанс и обнаруживаете, что торопитесь получить результаты. Естественно, вы хотите, чтобы ваши части тела исцелились, чтобы вы почувствовали себя лучше, но хотите дать дополнительный толчок для продолжения работы. Вы не можете просто довериться процессу, который разворачивается в свое время.

Например, вы можете хотеть продвинуться вперед, чтобы получить доступ к Изгнаннику, прежде чем вы действительно подключитесь к его Защитнику. Или если какая-то заинтересованная часть встает у вас на пути, вы можете стать нетерпеливыми по отношению к ней и захотеть от нее избавиться. Вы помечаете части как "упёртые", когда они не пропускают вас достаточно быстро, и вы хотите проскочить мимо них. У вас есть повестка дня для того, что должно произойти на сессии, и вы не совсем не желаете, чтобы все развивалось по-другому. Если вы придерживаетесь любого из этих взглядов, это означает, что вы смешиваетесь с Нетерпеливой Частью.

Парадоксально, но спешка с исцелением своих частей тела на самом деле замедляет процесс, потому что имеет тенденцию активировать Защитников, которые "на смерть" встают у вас на пути. И ваша целевая часть может не верить в то, что вы действительно хотите узнать её

получше, и поэтому она не откроется вам. Она может почувствовать, что вы просто хотите пройти мимо неё к Изгнаннику, поэтому она откажется сотрудничать. Части будут сопротивляться вам, если они не верят, что вы действительно хотите их узнать. Поэтому в IFS самый быстрый способ решить проблему - это работать медленно, терпеливо и уважительно со всеми задействованными частями.

Когда вы поймете, что смешались с Нетерпеливой Частью, сосредоточьтесь на этом.

Согласитесь с её желанием форсировать работу, чтобы исцелиться, но напомните её, что самый быстрый способ сделать это - уважать все части и следовать потоку. Попросите её отойти в сторону, чтобы вы могли сделать это от Себя.

"Я" не давит. Когда вы находитесь в Себе, вы знаете, что направляетесь к исцелению, но вы не торопитесь. Вы с уважением относитесь ко всем своим частям и к их страхам, которые могут временно блокировать ваш прогресс.

Вы заинтересованы в том, чтобы узнать все аспекты проблемы, над которой вы работаете, и вы хотите услышать все, что части должны вам сказать, сколько бы времени это ни заняло. Вы оставляете пространство для познания всех частей, не теряя при этом из виду свою цель - исцеление.

В "Я" мы признаем, что может быть так же важно знать часть, которая, кажется, "мешает", как и Изгнанника, к которому вы пытаетесь получить доступ.

Мы не маркируем какие-либо части как "упёртые". Упёртая часть - это всего лишь защитная пленка, которая еще не готова позволить вам продолжить работу. Она играла эту защитную роль в течение длительного времени. Вероятно, её защита была очень нужна, когда она взяла на себя эту часть в вашем детстве. Мы скорее уважаем эту часть, чем проявляем к ней нетерпение.

Обнаружение неадекватных частей

Терапия иногда не проходит гладко. Психика по своей сути довольно беспорядочна и полна защит, покровителей и боли. Мы фокусируемся на тех областях, где много боли и дисфункции, потому что именно там необходимо исцеление.

Естественно, эти места хорошо защищены. Поэтому, когда мы будем работать над собой, на этом пути возникнет много трудностей. Например, Изгнанник, испытывающий сильную боль, может быть защищен большим количеством свирепых Защитников.

Многие люди, которые сталкиваются с трудностями в процессе IFS, беспокоятся о том, что они недостаточно хорошо практикуют IFS. Они начинают беспокоиться о том, что не могут оставаться в Себе, или что у них слишком много конфликтующих частей, или что они не могут следить за тем, что происходит. Они начинают бояться, что они настолько порочны по своей сути, что их невозможно исцелить. Это никогда не бывает правдой, это просто убеждение, которого придерживается одна из ваших частей.

Это правда, что для некоторых людей трудности с процессом IFS могут указывать на то, что вам требуется дополнительная помощь извне и вам следует рассмотреть возможность работы с психотерапевтом IFS. Однако в большинстве случаев ощущение своей некомпетентности в работе IFS просто означает, что вы смешиваетесь с частью, которая беспокоится о вашей адекватности. Вы не неадекватны, часть не неадекватна. Это просто кажется неадекватным. Взяла верх та часть, которая, вероятно, чувствует себя неадекватной и во многих других сферах вашей жизни. Теперь это относится и к вашей работе IFS. Это может быть вызвано суждениями внутренней Критической части, которая считает вас неадекватным.

Когда вы осознаете, что смешиваетесь с Неадекватной Частью, вы можете успокоить ее, а затем попросить отойти в сторону. Вот несколько полезных вещей, которые можно сказать.

"Нет ничего плохого ни во мне, ни в моей компетентности в отношении этого метода. Это просто Защитник, который пускает процесс под откос, потому что боится идти дальше".

"Невозможно делать IFS неправильно или плохо. На пути просто стоят Защитники".

"Я только осваиваю процесс IFS, поэтому, естественно, поначалу у меня это будет не очень хорошо получаться. Однако с практикой я стану лучше".

Затем настройтесь на Неадекватную часть, которая преграждает вам путь, и работайте с ней теми способами, которым вы учились. Когда вы успокоите её, то попросите отойти в сторону и позволить вам продолжить работу с уверенностью в себе. Обычно так и бывает. Как только вы придете в себя, вызовите всех Защитников, которые блокировали вас, по одному за раз, и узнайте о них. Общайтесь с ними и успокаивайте их. Тогда они позволят вам продолжить вашу работу с IFS более эффективным образом.

Если Неадекватная часть не отступает в сторону, спросите, чего она боится, что произошло бы, если бы она позволила вам продолжать работу. Возможно, вы боитесь, что вас осудят или назовут неудачником.

В некоторых случаях вам, возможно, потребуется сделать её целевой частью и провести с ней некоторое лечение, прежде чем вы сможете уверенно продолжать.

Выявление скептиков

Вот еще одна ситуация, которая может вызвать проблемы в сеансе IFS. Вы находитесь в середине работы с частью, и появляется голос и говорит: "Откуда вы знаете, что то смутное ощущение (или образ, или предложение), которое вы получили от этой части, действительно точное? вы просто выдумываете это". Или голос говорит: "Я не могу представить, что вы действительно думаешь, что эта работа IFS что-то изменит. Вы не можете вылечить застарелые проблемы, подобные этой". Это голоса скептически настроенных частей.

Другой мог бы сказать: "Я не думаю, что это работает. Вы на самом деле не знаете, что делаете". Когда вы слышите подобное сообщение, обратите свое внимание на Скептика и познакомьтесь с ним. Помните, что все части пытаются помочь.

Здесь есть две возможности. Одна из них заключается в том, что Скептик действительно обеспокоен эффективностью IFS или тем, что происходит в вашем процессе в данный момент. Другая заключается в том, что у части есть скрытые опасения по поводу того, к чему приведет работа, и она использует скептицизм как предлог, чтобы сорвать работу. В любом случае, лучше всего начать с того, что сосредоточиться на Скептической части и спросить, чего она пытается достичь, сомневаясь в вас. Или вы могли бы спросить, чего она боится, что могло бы произойти, если бы он перестал сомневаться и позволил вам продолжить процесс IFS. Другими словами, попытайтесь понять позитивное намерение скептика и лежащую в его основе мотивацию.

Если часть действительно обеспокоена тем, насколько хорошо работает IFS, потому что она не хочет углубляться в боль без причины, скажите ей, что IFS имеет длинный послужной список успеха в оказании помощи людям в излечении психологических проблем. Если скептик обеспокоен достоверностью определенных возникающих воспоминаний или чувств, объясните, что единственный способ по-настоящему определить это - следовать за ними и посмотреть, что произойдет. Попросите его разрешить вам продолжить эксперимент, чтобы увидеть, ведут ли эти воспоминания или чувства в полезном направлении. Скептицизм подорвет ваш терапевтический процесс, если он возникнет в середине эмпирической работы. Однако он может быть полезен после сеанса (или между сеансов) для оценки того, действительно ли работа была полезной. Попросите его применить свой скептицизм после сеанса. Скептицизм может быть очень полезен, *если его применить в нужное время*. В неподходящее время это сорвет процесс.

Если вы обнаружите, что Скептика в основном беспокоят болезненные эмоции, которые вот-вот проявятся, или опасная часть гнева, которая может быть вызвана, согласитесь с его опасениями и объясните, как вы с этим справитесь.

Например, вы могли бы заверить скептика, что останетесь в Себе и не позволите этим частям взять верх. Затем попросите его отойти в сторону.

Если у вас есть скептическая часть, которая стремится подорвать почти все, что вы пытаетесь сделать в жизни, проведите несколько сеансов, работая непосредственно с этой частью.

У некоторых людей Скептик обладает большой властью, и если они не обратятся к нему, дальнейшая работа невозможна. Возможно, потребуется некоторое исцеление Скептика, чтобы вы могли уверенно продолжать работу.

Упражнение: Обнаружение частей

Проведите сеанс IFS, начиная с Защитника. Прежде чем начать, напишите на листе бумаги следующие слова: Осуждающий, Избегающий, Интеллектуализатор, Нетерпеливый, Неадекватный, Скептик. Установите намерение замечать, активируется ли какая-либо из этих частей во время сеанса. Если это так, работайте с ними, как описано в этой главе. Если у вас есть партнер, попросите его также обратить внимание на эти части.

Обнаружение Изгнанников

Еще одно частое явление, которое может отвлечь вас от работы, - это когда та часть, с которой вы разговариваете, меняется без вашего ведома. Вы задаете части вопросы и получаете на них ответы, но в какой-то момент ответы начинают поступать от другой части. Важно это обнаружить, когда это произойдет. Обычно это происходит так, что вы работаете с Защитником и начинаете получать известия от Изгнанника, которого защищают.

Однако вы не осознаете, что это произошло, вы думаете, что все еще разговариваете с Защитником. Поскольку Защитник и Изгнанник тесно связаны, это неудивительно. Однако вы должны научиться распознавать, когда это происходит, потому что в IFS мы работаем с Защитниками иначе, чем с Изгнанниками. Вы узнаете Изгнанника, потому что в нем есть уязвимые эмоции, такие как стыд, страх, печаль или обида. Важно получить разрешение Защитника перед изучением Изгнанника, поэтому, если появится Изгнанник, попросите его подождать, пока вы не закончите с Защитником.

Вот пример из сеанса Кристины в главе 3. Ниже приводится фрагмент стенограммы из этой главы, плюс дополнительный раздел, который был

опущен ранее ради краткости. Это демонстрирует переход Защитника в Изгнанника без того, чтобы человек осознал это. Кристина нашла Защитника, который не хочет видеть или знать определенные вещи. Она начинает узнавать это. Давайте продолжим сессию на этом этапе.

Джей: Предложите этой части рассказать вам или показать вам больше о том, что она чувствует.

Кристина: Она говорит, что чувствует себя сонной и унылой. Я чувствую, что голова становится пустой.

Джей: Это кажется скучным и пустым.

Кристина: Да. Она говорит: "Я хочу пойти спать. Я не хочу быть бодрствующим или в сознании". Иногда она не может адекватно ответить на вопросы людей.

Джей: Мм-хмм. Спросите часть, как её зовут или как бы она хотела, чтобы её называли.

Кристина: Я понимаю слово Путанник.

Джей: Хорошо. Мы назовем это Путанник. Спросите его, чего он пытается достичь, будучи сонным и сбитым с толку.

Кристина: Он говорит: "Я не хочу ничего видеть. Я не хочу ничего знать." Эта часть должна просто нагнать тумана, внести замешательство и отрешённость. Он хочет убедиться, что я не знаю, что происходит.

Джей: Это создает путаницу, чтобы защитить вас от того, что происходит... Что еще эта часть хочет, чтобы вы узнали о себе?

Кристина: (пауза) Что ж, он демонстрирует мне свое паническое состояние, которое как-то связано с одиночеством. По мнению этой части любой другой образ жизни невыносим.

Джей: Любой образ жизни, кроме какого?

Кристина: Кроме крайнего ужаса.

Вот где происходит переключение. Кристина сейчас получает известия от Изгнанника. Путанник порождает замешательство и незнание, в то время как Изгнанник напуган. Поэтому я спрашиваю об этом для того, чтобы прояснить, что произошло.

Джей: Я немного в замешательстве. Я думал, что это та часть, которая ничего не хотела видеть.

Кристина: Это две стороны одной медали. Тот, кто не хочет видеть, не хочет видеть, потому что напуган.

Это правда, но та часть, которая на самом деле испытывает ужас, - это Изгнанник, поэтому я снова фокусирую её на Защитнике, чья работа - избегать ужаса.

Джей: Я подозреваю, что тот, кто напуган, на самом деле - это другая часть.

Спросите испуганную часть, готова ли она немного подождать, и давайте сосредоточимся на той части, чья работа - не видеть, если это нормально.

Кристина: Да. Теперь эта часть показывает мне, как она это делает. Это внутренне меняет тему, отвлекает мое внимание. Выглядит или ведет себя очень взволнованно, поэтому невозможно оставаться на одном месте. Привлекает внимание к себе и, следовательно, отвлекает от всего остального, что там есть. Всеми этими способами.

Теперь работа Кристины снова сосредоточена на Путаннике. Позже в ходе сеанса мы переходим к перепуганному Изгнаннику.

Почему было важно вернуть наше внимание к Путаннику? Возможно, вы помните из главы 8, что, когда Кристина выразила признательность Путаннику, он почувствовало связь с ней. Путанник никогда не знал, что существует "Я" с такими качествами, как спокойствие и сила, на которые он может положиться, и как только он осознал это, он немного расслабился. Если бы Кристина осталась с перепуганным Изгнанником, когда он активировался, она бы никогда не установила эти доверительные отношения с Путанником.

Этот переход от Защитника к Изгнаннику происходит часто, потому, что Изгнанник отчаянно хочет быть услышанным. Он чувствует, что вы приближаетесь, и хочет выбраться из Изгнанника, поэтому бросается к воротам. Когда вы обнаружите, что это произошло, попросите Изгнанника подождать, пока вы не познакомитесь с Защитником и не получите его разрешение продолжить. Чтобы Изгнанник не чувствовал себя проигнорированным, дайте ему знать, что вы хотите познакомиться с ним поближе, но попросите его подождать, пока вы продолжите общение с Защитником.

Диссоциация и аддиктивное поведение

Когда вы работаете с Изгнанником или двигаетесь в этом направлении, может сработать Защитник, который очень напуган болью Изгнанника.

Мы уже обсуждали множество таких защитных средств, но есть пара серьезных защитных реакций, которые необходимо понять.

Одна из возможностей заключается в том, что вы можете стать диссоциированными. Если вы становитесь сонным, рассеянными или как

в тумане, или если вы чувствуете себя отдельными от своего тела и чувств, это известно как диссоциация. Это исходит от Защитника, который принимает мощные меры, чтобы помешать вам почувствовать боль Изгнанника.

Другая возможность заключается в том, что вы можете почувствовать желание отправиться в запой или переесть. Или вы можете почувствовать непреодолимое желание ходить по магазинам, смотреть порно, играть в азартные игры или заниматься какой-либо другой потенциально вызывающей привыкание деятельностью. Это происходит от другого типа Защитника, который пытается отвлечь вас от страданий Изгнанника, "заморозить" вас или успокоить перед лицом сильной боли Изгнанника.

Если с вами случится что-либо из этого, попросите Защитника, вызвавшего диссоциацию или аддикцию выйти вперед и потратьте некоторое время на то, чтобы узнать о нём больше. Сделайте его своей целевой частью и начните процесс IFS с самого начала, чтобы его понять. Как только вы узнаете о нем и наладите с ним доверительные отношения, он может позволить вам получить доступ к Изгнаннику.

Если вы не можете установить контакт с этим Защитником или вам трудно с ним работать, возможно, не стоит продолжать попытки выполнить работу с Изгнанником самостоятельно. Эти экстремальные средства защиты, вероятно, появляются потому, что под ними скрывается сильная боль Изгнанника или травма. Необходимо будет проделать эту работу с психотерапевтом IFS. Было бы опасно продолжать идти одному или даже с другом. В Центре Самоуправления есть список подготовленных терапевтов IFS, организованный по географическому местоположению по адресу www.Selfleadership.org⁹.

Оставаться на своём пути

Человеческая психика - это сложное переплетение множества цветных нитей материала. Легко переключаться с одного потока на другой по мере их активации. Например, предположим, что ваш возлюбленный угрожает бросить вас, и у вас сильная реакция неуверенности. Вы начинаете исследовать свою реакцию и обнаруживаете защитную часть, которая хочет доказать вашему любимому, что это не ваша вина, что он хочет уйти. Вы переключаетесь на эту часть, но прежде чем вы продвинулись очень далеко в знакомстве с ней, вы начинаете осознавать чувство ужаса, исходящее из другой части. Вы начинаете исследовать

⁹ Ссылка нерабочая (примечание переводчика).

эту испуганную часть и обнаруживаете, что она боится остаться одна, если ваш возлюбленный уйдет. Вскоре громкий внутренний голос начинает говорить вам, что это все ваша вина в том, что это происходит. Это Самоосуждающая часть, которая настаивает на том, чтобы её услышали, поэтому вы переключаете на нее свое внимание и начинаете прислушиваться к тому, что она хочет сказать. Она начинает рассказывать вам обо всём, что вы сделали неправильно в отношениях, поэтому неудивительно, что ваш партнер сыт вами по горло. Вам становится любопытно, почему Самоосуждающая часть испытывает потребность так сильно ругать вас. В середине этого исследования вы замечаете сильное чувство стыда, исходящее от той части, на которую влияет это самоосуждение. Самокритика заставляет эту часть чувствовать себя никчемной и непривлекательной.

Благодаря всему этому ваше внимание постоянно притягивается к той части, которая испытывает самые сильные ощущения в любой момент. Вы не смогли придерживаться какой-либо одной части достаточно долго, чтобы понять её или установить с ней доверительные отношения.

Ваше внимание похоже на футбольный мяч, который гоняет команда игроков. И в ходе того, когда все эти части активируются одна за другой, легко забыть ту часть, с которой вы изначально хотели работать.

Может быть полезно получать доступ ко всем частям по мере их возникновения, потому что это дает им шанс быть услышанными, но в сценарии, который я описал выше, части так быстро сменяли друг друга, что ни одна из них на самом деле не привлекла особого внимания. И вы не могли продвигаться к исцелению, потому что вас постоянно сбивали с толку. IFS предоставляет способ проследить по одной нити за раз через гобелен вашей психики, пока вы не распутаете его и не исцелите ту часть, которую он представляет. Планируйте оставаться с выбранной вами целевой частью, если только у вас нет веской причины переключиться на другую целевую часть. Попросите другие части отойти в сторону. Дайте им знать, что у них будет очередь быть услышанными, и попросите их позволить вам продолжить с тем, что вы выбрали. Возможно, вам захочется делать заметки, чтобы вы могли отслеживать все появившиеся части.

Например, предположим, вы решили сосредоточиться на Оборонительной части, а затем появилась часть Самооценки. Дайте понять части, занимающейся самооценкой, что вам потребуется время, чтобы выслушать её позже, потому что вам нужно познакомиться с защитной частью сейчас. Попросите Самоосуждающую часть подождать. Если она не может ждать, предложите её рассказать вам о своих суждениях и найдите некоторое время, чтобы с любопытством и сочувствием выслушать то, что она хочет сказать. Как только часть

Самооценки почувствует, что её услышали, попросите её разрешить вам перейти к защитной части. Скорее всего, она сделает это сейчас, что позволит вам оставаться на верном пути. Обратите внимание, что вы просите Самоосуждающую часть позволить вам продолжать - вы не заставляете её отступить в сторону. В IFS вы всегда спрашиваете, вы никогда не приказываете и не принуждаете. Это происходит потому, что вы хотите развивать отношения сотрудничества со своими частями. Возможно, вы захотите ознакомиться с методами, позволяющими попросить части отойти в сторону, которые подробно обсуждались в главе 6.

Если какие-либо другие части вмешаются¹⁰, пока вы слушаете часть с самооценкой, попросите их тоже отойти в сторону. И дайте им знать, что вы познакомитесь с ними поближе в будущем. Следите за всеми частями, которые появляются и которые нужно услышать, чтобы вы могли сдержать свое обещание выслушать их позже. Эта процедура позволяет вам продолжать выполнять свою работу, не игнорируя и не отбрасывая какие-либо части. Если они почувствуют, что их отвергли, они могут обидеться на вас и сопротивляться вам позже. Продолжайте с вашей целевой частью выполнять шаги процедуры IFS до тех пор, пока вы не исцелите эту часть или сеанс не закончится. Затем сделайте заметки о том, что вы сделали, и продолжите свою работу с этой частью на следующем занятии.

Изменение целевых частей

Бывают случаи, когда целесообразно изменить целевые части, но делайте это только по уважительной причине. Например, если Самоосуждающая часть не пожелала отступить даже после того, как вы исследовали её страхи, вам пришлось бы сделать её целевой частью, потому что она преграждает вам путь. Вы также могли бы переключиться на часть Самооценки, если бы решили, что с ней важнее работать, потому что самокритика - это очень важный вопрос в вашей жизни. Другая причина для изменения целевых частей заключается в том, что часть настаивает на том, чтобы её услышали прямо сейчас.

Четвертая причина заключается в том, что появляется часть, к которой обычно трудно получить доступ, но которая в данный момент кажется

¹⁰ Не всегда частям от вас что-то надо. Иногда (особенно в начале) это просто своеобразное выражение восторга (окации) по поводу происходящего процесса (Ну, наконец-то!). Тогда достаточно немного подождать (пока стихнут овации), поблагодарить все части за заинтересованность, заверить их, что вы для каждой найдете время и спокойно продолжать работу с целевой частью.

действительно живой и "сочной". Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы поработать с этой частью, поскольку она доступна. Если вы по какой-либо причине меняете целевые части, запомните исходную целевую часть и вернитесь к ней в другой раз.

Будьте благоразумны в своем выборе замены целевых частей. Будьте осторожны, не меняйте лишней раз части, чтобы избежать чего-то болезненного или пугающего. Если вы заметили, что часто меняете целевые части, это может быть признаком того, что Защитник пытается удержать вас от опыта, который, по его мнению, опасен.

Как отличить одну часть от другой

Предположим, вы сосредотачиваетесь на одной части, и возникает новая эмоция. Естественный вопрос заключается в том, исходит ли эта эмоция от целевой части или от новой части. В подобной ситуации, как вы отличаете одну часть от другой? Здесь нет однозначного пути, потому что часть не определяется просто конкретной эмоцией. Например, если у вас есть Печальная часть, эта часть не определяется только грустью, она также может быть сердитой или испуганной. И у вас может быть другая часть, которая тоже печальна. Часть также не ограничена определенным качеством или ролью, или каким-либо представлением, которого вы можете придерживаться о ней.

Итак, как вы отличаете одну часть от другой? Возникает осязаемое чувство идентичности. Давайте предположим, что вы получили доступ к Грустной части, а затем вы заметили, что чувствуете себя обиженным. Вы хотите знать, исходит ли боль от Грустной части или от другой части. Посторонний человек никак не может узнать об этом. Нет никакого интеллектуального способа отличить одну часть от другой. Это просто интуитивно понятно. Способ определить, отличается ли обиженная часть от печальной, заключается в том, чтобы проникнуться ею, имея в виду этот вопрос. Вы получите осязаемое представление о том, являются ли они двумя разными частями или только одной частью. Или вы могли бы спросить части, и они, наиболее вероятно, скажут вам. Если вы проверите свои ощущения, но не получите ответа на свой вопрос, это просто означает, что у вас еще нет полного доступа к части или к частям. Продолжайте работать с ними, и через некоторое время вы узнаете.

Справляясь с переполнением эмоциями

Ваш внутренний мир может быть садом богатств, но в любой момент он также может взорваться хаотической путаницей сильных чувств. Иногда, когда активируется нагруженная проблема, вместо того, чтобы части появлялись по одной, что было бы более предпочтительно для работы, они запускаются все сразу, соперничая за контроль и внимание и сражаясь

друг с другом. Предположим, что в приведенном выше примере, как только вы слышите, что ваш возлюбленный угрожает уйти, многие части всплывают одновременно. Вы чувствуете ужас, защиту, самоосуждение, гнев, стыд и покинутость - и все это в один напряженный момент. Сначала вы можете быть не в состоянии различить эти индивидуальные чувства, вы можете просто испытывать внутреннее замешательство, конфликт или хаос. Вы можете чувствовать себя подавленной и переполненной эмоциями.

В IFS мы принимаем все наши части, но мы не хотим быть перегруженными ими. Хороший способ справиться с этим - замедлиться, сделать глубокий вдох и почувствовать свой живот и ноги. Это поможет вам заземлиться. Затем не торопитесь и уделяйте внимание одной эмоции (и, следовательно, одной части) за раз. Даже если вы испытываете их все одновременно, сосредоточьтесь только на одной эмоции или переживании за раз, ровно настолько, чтобы распознать эту часть и получить к ней доступ, как вы узнали в главе 4. Например, вы выделяете Обороняющуюся часть и слышите, как эта часть говорит, что хочет защитить вас от обвинений вашего партнера. Затем вы получаете доступ к той части, которая боится одиночества. Затем вы выслушиваете части Самоосуждения, и так далее. Давайте по очереди каждому микрофон, и пусть он говорит. Вам не нужно тратить много времени на каждую часть — достаточно, чтобы получить к ней доступ и получить представление о том, что она чувствует. Как только вы получите доступ ко всем частям, у вас будет общее представление о том, что происходит, и это будет казаться менее хаотичным.

На этом этапе вы можете выбрать одну целевую часть и приступить к её изучению. Если другие части продолжают вмешиваться, выслушайте их, но затем попросите их отойти в сторону, как мы обсуждали выше. Таким образом, вы сможете избежать перегруженности и оставаться сосредоточенными на продуктивном пути открытий и исцеления.

Подтверждение всех частей

Может произойти и обратное. Возможно, вы настолько сосредоточены на достижении чего-то в ходе сеанса, что полны решимости оставаться с вашей первоначальной целевой частью, поэтому вы отодвигаете в сторону или игнорируете другие возникающие части. Предположим, вы продолжаете работать с частью, называемой Судьей, и вы целеустремленно игнорируете все остальное, что происходит в вашей психике. Если возникает грусть, вы игнорируете ее, потому что это не вписывается в ваши планы с судьей. Если какой-то части не нравится Судья или она его боится, вы пытаетесь заставить её отойти в сторону, а не спрашивать об этом. Это замкнутое отношение исходит не от "Я", а скорее от жесткого, целеустремленного Защитника.

С этим подходом, основанным на туннельном видении, связаны две трудности.

1. Вы можете пропустить что-то, что действительно имеет отношение к вашей работе с судьей. Может быть, всплывает часть, которая поляризована с Судьей, или, возможно, возникает часть, которой Судья причиняет боль. Эти части имеют решающее значение для вашей работы с Судьей. Они являются членами группы частей, которые взаимодействуют с Судьей, и если вы не разберетесь с ними, вы никогда не завершите свою работу с этим Защитником. Поэтому важно признать их и понять, кто они такие и как они связаны с судьей, прежде чем вы продолжите свой первоначальный путь.

2. Такой целенаправленный подход может способствовать внутреннему отчуждению и конфликту. Если вы проигнорируете какую-то часть, она не поверит, что она вам небезразлична и вы хотите её знать.

Затем, позже, когда вам нужно будет с ним поработать, он может быть ранен вашим отношением и, следовательно, с меньшей вероятностью проявит себя перед вами. Ему будет трудно ослабить свою крайнюю позицию, потому что он не верит, что вы здесь для того, чтобы помочь с его проблемами.

Очень важно создать атмосферу любопытства и сострадания, в которой ваши части знают, что вы заботитесь о них. Ваши части хотят чувствовать, что они являются частью внутренней семьи и что Вы ("Я"), заинтересованы в них лично, что вы цените их и чувствуете, что они могут внести ценный вклад. Если вы проигнорируете их или оттолкнете в сторону, вам придется устранять повреждения позже. Даже если вы не хотите, чтобы они вмешивались в данный момент, проявляйте к ним интерес и уважение. Помните принцип IFS: "Все части приветствуются и принимаются".

Продолжение работы на последующей сессии

Часто вы заканчиваете сеанс IFS до того, как завершите начатую часть работы — другими словами, до того, как полностью освободите свою целевую часть и всех ссыльных, которых она защищает. Когда вы начинаете свой следующий сеанс, часто бывает полезно продолжить работу с того места, на котором вы остановились на предыдущем сеансе. Это не всегда необходимо. Иногда вы можете захотеть начать новый сеанс с другой части, потому что в вашей жизни произошло что-то срочное. Однако не ждите слишком долго, чтобы продолжить предыдущую работу, чтобы не оставить свои части незавершенными или не потерять из виду исследование, которое вы уже начали.

Вот как продолжить с того места, на котором вы остановились в предыдущем сеансе.

Сначала повторно откройте ту часть, над которой вы работали. Просмотрите свои записи с этого сеанса, чтобы активизировать свою память, напоминая себе о том, что вы узнали о целевой части, ваших отношениях с ней и о том, где вы были в процессе IFS. Не забывайте обращать внимание на любые заинтересованные части или Защитников, которые не полностью отошли в сторону. Возможно, вам придется начать с одного из них. Если на предыдущем сеансе было более одной части, определите, какая из них кажется наиболее важной для начала.

Когда вы выберете часть для повторного доступа, вспомните, как вы узнали эту часть на том сеансе с помощью визуального образа, телесных ощущений, эмоций и/или внутреннего голоса. Повторно получите доступ к части, используя этот способ. Например, если у вас было изображение Сторожа в виде матери в фартуке, используйте это изображение для повторного доступа к части. Спросите часть, что она чувствует сейчас и готова ли она продолжать взаимодействовать с вами. Затем продолжайте с того места, на котором вы остановились в конце предыдущего сеанса. Например, если вы познакомились со Сторожем, но еще не поняли его позитивных намерений по отношению к вам, задавайте вопросы, которые помогут это выяснить. Иногда вам может понадобиться познакомиться с этой частью заново, чтобы возобновить свою связь с ней на опыте.

Не предполагайте, что часть будет точно такой же, как раньше. Будьте готовы к тому, что сейчас она будет чувствовать себя иначе, чем на прошлой сессии, или будет вам что-то говорить по-другому. Например, возможно, Сторож был очень обеспокоен вашим мужем на последнем сеансе, но сейчас он беспокоится о вашем ребенке.

Резюме

В этой главе вы узнали, как выявить те стороны, которые могут взять верх, пока вы знакомитесь с Защитником, — осуждающие, избегающие, интеллектуальные, нетерпеливые, неадекватные, скептические и изгнанные части — и как справиться с каждой из них. Вы знаете, как оставаться в курсе своей работы с IFS и как уберечь себя от перегруженности, если возникает сразу много вопросов. Вы видели, как признавать все части, которые возникают в вашем сознании, в то же время оставаясь с вашей нитью. Вы также узнали, как продолжить предыдущую работу с частью в начале нового сеанса.

Все это позволяет вам видеть и признавать все части, которые могут возникнуть, не допуская при этом, чтобы они сбили вас с толку. Таким образом, вы сможете поддерживать свою работу в сессию в нужном русле.

Часть II: Изгнанники и освобождение от бремени

Как только вы познакомитесь с Защитником поближе и наладите с ним доверительные отношения, вы добьетесь важного прогресса в том, чтобы помочь ему расслабиться и отказаться от своей защитной роли. До тех пор Защитник будет беспокоиться, что Изгнаннику причинят вред или что вы почувствуете боль Изгнанника. Подумайте об этом с такой точки зрения. Если бы вы чувствовали, что защищаете младшую сестру, которой угрожали хулиганы в школе, вы бы не смогли ослабить бдительность, пока не убедились, что хулиганы нейтрализованы и ваша сестра может позаботиться о себе. То же самое и с Защитником. Если работа с Изгнанником не закончена это может немного расслабить Защитника, но не может полностью отпустить, пока Изгнанник, которого оно защищает, не исцелится. На самом деле может оказаться разрушительным пытаться обойти Защитника или убедить его полностью отказаться от своей роли.

Это может создать враждебные отношения с Защитником, в которых он чувствует, что должен сопротивляться вам вместо того, чтобы сотрудничать с вами.

Поэтому мы не тратим время впустую, пытаюсь побудить Защитника измениться.

Мы просто просим разрешения поработать с Изгнанником, которого он охраняет, а затем переходим к исцелению этой подконтрольной части. Как только это будет сделано, мы вернемся к Защитнику. В этот момент он, скорее всего, освободится от своей защитной роли, потому что Изгнанник больше не является беспомощным и не нуждается в защите.

Таким образом, у этого процесса есть траектория, мы переходим от Защитника к Изгнаннику и обратно. Это контрастирует со многими методами лечения, которые просто пытаются пройти мимо Защитников, чтобы исцелить Изгнанников. Они не уважают Защитников и не связываются с ними, поэтому исцеление Защитника часто бывает неполным. А Защитники - это те части, которые управляют нашей жизнью.

Часть II подробно описывает серию шагов, связанных с исцелением Изгнанника от боли и бремени, которое он несет. В этом суть углубленной работы с Изгнанниками в IFS. Мы не просто исследуем нашу скрытую боль — мы трансформируем ее.

Получив разрешение от Защитника на работу с Изгнанником, вы выслушиваете боль Изгнанника из сострадательного места. Затем вы становитесь Свидетелем детских истоков этой боли, восстанавливаете Изгнанника так, как оно было необходимо тогда, выводите его из этой гнетущей ситуации и помогаете ему избавиться от боли или негативных убеждений, которые он носил в себе. Это позволяет Изгнаннику трансформироваться и начать проявлять те положительные качества, которые присущи ему от природы. Как только это произошло, вы возвращаетесь к Защитнику, который признает, что его "подопечный" теперь в безопасности, и вы помогаете ему отказаться от своей защитной роли и выбрать новую работу, если он этого захочет.

Семь шагов по работе с Изгнанником представлены в главах 10-15. Это охватывает все, что необходимо для полного психологического исцеления, тем самым прокладывая путь к глубокому изменению личности.

Будьте осторожными

При работе с Изгнанниками может возникнуть много болезненных и изнуряющих чувств. Поскольку эти части содержат детскую боль и травму, эта работа может вызвать сильные эмоции, которые иногда могут перегрузить вашу психику. Большинство людей считают необходимым работать с партнером при выполнении работы в Изгнаннике. Очень трудно успешно сделать это в одиночку, особенно если вы имеете дело со значительной детской болью.

Более того, у некоторых людей в прошлом было так много боли и травм, что работать с их Изгнанниками без психотерапевта IFS небезопасно. Если вы один из этих людей и попытаетесь самостоятельно работать со своими Изгнанниками, вы можете впасть в ужас или серьезную депрессию, почувствовать замешательство или диссоциацию. Вы также можете быть спровоцированы на то, чтобы начать выпивать, переедать или заниматься какой-либо другой вызывающей зависимость деятельностью. Если вы чувствуете, что работа с Изгнанниками может быть опасна для вас, найдите для работы психотерапевта IFS.

В Центре Самоуправления есть список подготовленных терапевтов IFS, организованный по географическому местоположению по адресу www.Selfleadership.org .

Шаги по исцелению Изгнанника

В части I вы узнали о пяти шагах по знакомству с Защитником. Эти же пять шагов применимы и к знакомству с Изгнанником, хотя они выполняются несколько по-другому. Шаги по знакомству с Защитником обозначены как ЗЩ1-ЗЩ5, а шаги по знакомству с Изгнанником - И1-И5.

Вот полная последовательность шагов для процесса IFS. Обычно они происходят последовательно, но бывают случаи, когда они, естественно, должны происходить в несколько ином порядке.

1. Знакомство с Защитником

ЗЩ1: Доступ к части

ЗЩ2: Отсоединение от целевой части

ЗЩ3: Отсоединение от заинтересованной части

ЗЩ4: Выявление позитивных намерений Защитника

ЗЩ5: Развитие доверительных отношений с Защитником

2. Получение разрешения на работу с Изгнанником

3. Знакомство с Изгнанником

И1: Доступ к Изгнаннику

И2: Отсоединение от Изгнанника

И3: Отсоединение от заинтересованной части

И4: Знакомимся с Изгнанником

И5: Развитие доверительных отношений с Изгнанником

4. Доступ к детским воспоминаниям и наблюдение за ними

5. Окружение заботой Изгнанника

6. Восстановление Изгнанника

7. Облегчение бремени Изгнанника

8. Трансформация Защитника

Глава 10 Быть допущенным к получению разрешения на работу с Изгнанником

Единственная причина, по которой Защитник активен, заключается в том, что Изгнаннику больно, то есть Защитники берут на себя экстремальные роли, чтобы защитить нас от боли Изгнанников.

Они часто неохотно позволяют нам контактировать с Изгнанниками, потому что боятся, что мы будем подавлены этой болью. Главный принцип IFS таков: мы не работаем с Изгнанником до тех пор, пока не получим разрешения от любых Защитников, которые могут возражать.

Если вы нарушите этот принцип, Защитники, скорее всего, прервут вашу работу с Изгнанником. Их работа состоит в том, чтобы убедиться, что вам никогда не придется соприкоснуться с болью, которую таит в себе Изгнанник. Следовательно, если вы попытаетесь нырнуть внутрь, вы можете вызвать антагонизм у этих львов, охраняющих врата, и они

нападут на вас с помощью таких средств защиты, как сонливость, интеллектуализация, отвлечение внимания, диссоциация или гнев, что сорвет вашу работу с Изгнанником. В этой главе объясняется, как получить разрешение на въезд в страну Изгнанников. В нем рассказывается, что делать, если Защитник отказывается пропустить вас и как успокоить его, чтобы он открыл ворота и позволил вам войти.

Как обнаружить защищаемого Изгнанника

Давайте предположим, что вы работаете с Защитником, и вы познакомились с ним, обнаружили его позитивное намерение и наладили с ним доверительные отношения. Это шаг 1 в процессе IFS (ЗЩ1-ЗЩ5). Вашим следующим шагом будет получение разрешения Защитника на работу с Изгнанником, которого он защищает. Но сначала вы должны распознать, какого Изгнанника охраняет Защитник.

Есть несколько способов сделать это.

Иногда эмоции Изгнанника проявляются, когда вы работаете с Защитником. Например, вы разговариваете с Защитником, который считает, что он всегда должен быть прав. По мере того, как вы знакомитесь с этим, вы начинаете чувствовать боль в груди. Вероятно, это исходит от Изгнанника, которого защищают.

Иногда вы слышите голос Изгнанника. Например, когда вы разговариваете с Защитником, вы слышите голос, который говорит: "Я чувствую себя таким одиноким и покинутым". Это не похоже на Защитника, так что, вероятно, это Изгнанник.

Иногда вы получаете изображение Изгнанника позади или под изображением Защитника, или вы видите их отношения каким-то другим образом. Например, предположим, что у вас есть Защитник, который держит вас слишком занятым, чтобы вы не чувствовали боль Изгнанника, который является потерянной в темноте маленькой девочкой. Вы могли бы представить маленькую девочку, частично скрытую за Занятым Защитником.

Вы можете спросить Защитника, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он не выполнил свою роль. Этот ответ часто указывает на Изгнанника, потому что причина, по которой Защитник находится там, заключается в том, чтобы охранять Изгнанника. Например, если Защитник говорит, что боится, что вы почувствуете боль, испуг или одиночество, он, вероятно, защищает Изгнанника, который испытывает одну из этих эмоций. Если Защитник говорит, что боится, что вы будете осуждены или унижены, он, вероятно, защищает Изгнанника, которого осуждали или унижали в прошлом.

Вы можете попросить Защитника показать вам Изгнанника, которого он защищает. Если вы наладили достаточное взаимное доверие, обычно это срабатывает.

До сих пор я говорил так, как будто между Защитником и Изгнанником существует взаимосвязь "один на один", но на самом деле психика может быть гораздо сложнее.

Иногда один Защитник присматривает за несколькими Изгнанниками, или несколько Защитников охраняют одного Изгнанника. Поэтому, когда вы хотите обнаружить защищаемого Изгнанника, будьте готовы найти двух или трех, или даже больше. Если вы все-таки найдете несколько Изгнанников, вам все равно придется работать с ними по очереди, поэтому выберите одного для начала и запомните остальных для последующих сеансов.

Шаг 2: Запрос разрешения

Как только вы узнаете, что Изгнанник защищен, попросите разрешения у Защитника ознакомиться с этой подконтрольной частью. Вы можете получить явный ответ "да" или "нет". Или вы можете просто почувствовать, что ваш путь к Изгнаннику свободен или что он заблокирован. Или Изгнанник может внезапно всплыть в сознании, указывая на то, что у вас есть разрешение. Как только вы получите разрешение, может быть хорошей идеей проверить, есть ли какие-либо другие Защитники, которые возражают против того, чтобы вы связывались с этой ссылкой, чтобы вы тоже могли получить их разрешение. Если вы не получите разрешения, смотрите раздел "Устранение страхов Защитника" ниже.

Этот шаг подчеркивает главное преимущество использования IFS — его совместный подход. Давайте рассмотрим ситуацию, когда ваше сердце закрывается, чтобы не дать вам почувствовать боль от того, что вас отвергает возлюбленный. Во многих формах терапии вы сосредотачиваетесь на сокращении и пытаетесь заставить свое сердце открыться, чтобы вы могли почувствовать скрытую боль и тем самым исцелить ее. Но это означает борьбу с той частью вас, закрывшей сердце, которая является Защитником. Эта часть считает, что она должна продолжать закрывать ваше сердце, чтобы вы не чувствовали такой сильной боли. Превращение её в противника обычно приводит к обратным результатам. Чем больше вы пытаетесь открыть сердце, тем больше она борется с вами. И если вам все-таки удастся прорваться через этого Защитника, вы можете добиться драматического, катарсического облегчения, но закрывающий сердце Защитник, скорее всего, вскоре восстановится, потому что вы не уважали его и не получили его подтверждение об окончании его полномочий.

Есть огромное преимущество в понимании того, что здесь задействованы две части. Хотя Защитник оберегает вас от боли, он может не осознавать, что есть Изгнанник, который уже испытывает боль. Он может подумать, что на самом деле он предотвращает существование боли вообще, а не мешает вам чувствовать то, что Изгнанник уже испытывает.

Используя IFS, вы не пытаетесь прорваться сквозь защиту, вы даже не просите открыть сердце. Вместо этого вы даете понять Защитнику, что Изгнанник уже испытывает боль, и вы просто просите разрешения поработать с Изгнанником, чтобы вы могли избавить его от существующей боли. Таким образом, Защитник чувствует, что вы пытаетесь помочь, а не причинить боль, поэтому у него гораздо больше шансов согласиться.

Устранение страхов Защитника

Если Защитник не хочет давать разрешения, может быть полезно заверить его, что вы не будете пытаться вторгнуться без его одобрения. Скажите Защитнику, что он полностью отвечает за то, есть ли у вас доступ к Изгнаннику или нет. Вы не будете пытаться игнорировать это. Это часто успокаивает пугливых Защитников и помогает им доверять вам. Затем спросите Защитника, что его беспокоит в связи с Изгнанником или чего он боится, что могло бы произойти, если бы он позволил вам связаться с Изгнанником. Защитники обычно довольно ясно говорят вам, чего они боятся. Вот восемь наиболее распространенных страхов Защитников и как с ними бороться, чтобы Защитник позволил вам получить доступ к Изгнаннику.

1. Боль Изгнанника Слишком велика

Защитник говорит, что Изгнаннику слишком больно, и вы не смогли бы с этим справиться. Или он говорит, что вообще не хочет иметь дело с болью Изгнанника.

Может также сказать, что Изгнанник - это "черная дыра хаоса", в которую вас может засосать. Некоторые Защитники говорят, что вы будете затоплены или подавлены болью Изгнанника.

Каким бы ни было точное беспокойство по поводу боли Изгнанника, согласитесь с Защитником, что оно обоснованно. Многих людей действительно переполняет боль, которую несут в себе их Изгнанники, и работа над этим может быть вредной, если не проводится сознательно и осторожно. Объясните Защитнику, что вы тоже не хотите слишком сильной боли. Убедите его, что Изгнанник не будет подавлен эмоциями, находясь в Себе, пока вы работаете с ним, вместо того, чтобы погружаться в его боль. Вы останетесь в заземленном месте, где вы отсоединены от Изгнанника и его боли, так что вас не затянет внутрь или не затопит. (Смотрите главу 11 о том, как это сделать.) Обычно мы

переключаемся между двумя крайностями. Либо мы попадаем в ловушку боли Изгнанника, либо скрываемся за защитой Защитника.

Обычно это все, с чем сталкивался Защитник, поэтому неудивительно, что сначала он не хочет давать разрешение. Если он откроет ворота, он ожидает, что вы снова будете затоплены болью Изгнанника. IFS делает что-то совершенно отличное от любого из этих вариантов. Это поможет вам работать с Изгнанником с выигрышной позиции Самого Себя. Объясните это Защитнику, чтобы он понял этот новый способ действий. Тогда у него будет больше шансов расслабиться и успокоиться.

Вы также можете объяснить Защитнику, что если вы все-таки смешаетесь с Изгнанником, у IFS есть способы помочь вам отсоединиться и вернуться к Себе. Мы уже узнали, как отсоединиться от Защитника, в главе 5. В главе 11 вы узнаете, как освободиться от затопляющего вас Изгнанника, чтобы вы могли вернуться к Себе. Если у вас есть Защитник, которого трудно успокоить, возможно, было бы полезно прочитать главу 11, прежде чем продолжить. Это придаст вам уверенности, чтобы успокоить Защитника.

Вы также можете пригласить Защитника помочь вам в процессе отсоединения. Поскольку он обеспокоен перегрузкой эмоциями, он может внимательно наблюдать за тем, как вы работаете с Изгнанником, и как только он заметит, что Изгнанник начинает переполнять вас слишком сильными эмоциями, он может подать вам сигнал начать процедуры отсоединения. Это приглашение еще больше успокоит Защитника, потому что он, в данном случае, может сыграть активную роль.

2. В Этом Нет никакого смысла

Защитник говорит, что нет никакого смысла открывать боль Изгнанника. Он просто не верит, что Изгнанник может быть исцелен. Прошлое есть прошлое, и его нельзя изменить. вы просто должны похоронить это и продолжать жить своей жизнью.

Признайте, что вы понимаете, почему Защитник может так себя чувствовать. Изгнанник носил эту боль в течение долгого времени. Возможно, вы пробовали какие-то способы исцеления, которые не сработали, поэтому неудивительно, что Защитник считает это бесполезным. Объясните, что, используя IFS, вы можете исцелить Изгнанника. IFS имеет многолетний опыт успешного исцеления Изгнанников. Вспомните транскрипт в главе 3, где это произошло. Этой гарантии обычно достаточно, чтобы Защитник дал разрешение.

Если это не сработает, спросите Защитника, позволит ли он вам попробовать использовать IFS с Изгнанником на некоторое время, чтобы Защитник мог увидеть, действительно ли эта процедура приводит к

исцелению. Как только он увидит положительные результаты, он, скорее всего, расслабится и успокоится. И чем больше у вас опыта успешной работы с IFS, тем увереннее вы будете в себе, и тем больше ваши Защитники будут доверять вам и впускать вас. Поэтому, возможно, было бы хорошей идеей начать свою работу с выбора Изгнанников, которые не причиняют слишком много боли. Таким образом, вы можете получить к ним доступ и исцелить их. Тогда ваши Защитники увидят, что метод работает, и предоставят вам доступ к более проблемным Изгнанникам.

Если это все еще не помогает, возможно, было бы хорошей идеей провести несколько сеансов с психотерапевтом IFS, у которого есть опыт и знания, чтобы помочь вам исцелить ваших Изгнанников. Или посетите одно из моих занятий, чтобы вы могли увидеть, как другие люди успешно работают над своим эмоциональным материалом, и вы сможете развивать свои навыки дальше. Тогда ваши Защитники с большей вероятностью будут доверять тому, что процесс IFS работает и что вы можете выполнить его успешно.

3. Защитник не хочет, чтобы его устранили

Защитник говорит, что если он позволит вам исцелить Изгнанника, он больше не будет играть никакой роли в вашей психике и, следовательно, потеряет свою значимость или исчезнет. Это похоже на смерть, и он не хочет, чтобы это произошло. Части, как правило, сопротивляются уничтожению, они не хотят умирать.

Вы можете объяснить Защитнику, что если он позволит вам исцелить Изгнанника и его текущая роль станет ненужной, ему не обязательно уходить. Он может выбрать новую роль в вашей психике. Часть не определяется своей ролью или заданием. Он взял на себя определенную роль много лет назад и упорно придерживается ее, но это не то, чем он является на самом деле. Если Изгнанник исцелен и Защитник понимает, что его работа больше не нужна, он может выбрать любую новую более интересную роль, которая ему понравится.

Спросите Защитника, что бы он хотел делать, если бы ему не нужно было играть свою обычную роль. Например, человек, чья работа заключалась в том, чтобы избегать эмоций, мог бы выбрать профессию философа, размышляющего о смысле жизни.

Как только Защитник поймет, что его существование не поставлено на карту, он, скорее всего, даст вам разрешение продолжить.

4. Изгнаннику будет причинен вред

Защитник говорит, что боится, что если Изгнанник проявит себя, его сочтут слабым, уродливым, никчемным или плохим, и поэтому его осудят или отвергнут.

Защитник может даже бояться, что Изгнаннику причинят вред более прямым способом, например, накричат на него или нападут на него. Есть три возможности: он может опасаться, что вред будет исходить от вас, от вашего партнера (если вы работаете с одним из них) или от других людей. Давайте рассмотрим их по очереди.

(а) Если Защитник опасается, что вы причините вред Изгнаннику, это может указывать на то, что какая-то часть вас сердита на Изгнанника, и Защитник может это почувствовать. Например, если Изгнанник мал и слаб, возможно, какая-то часть вас ненавидит слабость и хочет наказать Изгнанника за это. Убедитесь в этом, спросив себя, как вы относитесь к Изгнаннику. Если вы обнаружите, что такая часть действительно смешалась с вами, попросите её отойти в сторону, чтобы вы могли подойти к Изгнаннику с открытой, сострадательной позиции "Я". Если этого не произойдет, возможно, вам сначала придется поработать с частью Наказания.

Если вы явно уверены в себе, заверьте Защитника, что вы искренне заботитесь об Изгнаннике и хотите для него только лучшего, чтобы он был в безопасности, в том числе и от вас. Возможно, вам придется установить более глубокую связь с Защитником, прежде чем он вам поверит. Как только это произойдет, это позволит вам связаться с Изгнанником.

(б) Если Защитник не доверяет вашему партнеру, спросите, чему он в нём не доверяет. Вам нужно убедиться, что ваш партнёр находится в Себе, а затем заверить Защитника, что он заботится об Изгнаннике и не причинит ему вреда.

(с) Защитник может бояться, что другие люди в вашей жизни причинят вред Изгнаннику. Если Изгнанник проявляется во время сеанса, он может проявиться и в повседневной жизни. Например, возможно, Защитник боится, что Изгнанник будет выражать свои потребности, в общении с вашим парнем, и тот отвергнет вас за это. Иногда этот страх оправдан, а иногда нет. Мы рассмотрим обе возможности.

Если ваш парень на самом деле не отверг бы вас за то, что вы открыто выражаете свои потребности, тогда страх Защитника, вероятно, исходит из вашего детства — например, проявлять потребности, когда вы были ребенком, было небезопасно. В этом случае посочувствуйте страху Защитника, поскольку в прошлом он был реалистичным. Затем заверьте Защитника, что сейчас вы находитесь в жизненной ситуации, безопасной для этого Изгнанника, и вам не откажут в удовлетворении ваших потребностей. Это должно успокоить его настолько, чтобы дать вам разрешение работать с Изгнанником.

Если ваш парень действительно может отвергнуть вас за проявление потребностей, объясните Защитнику, что вы всего лишь просите разрешения поработать с Изгнанником на этом сеансе. После этого Защитник может вернуться и спрятать Изгнанника, если это покажется необходимым. Если этого недостаточно, чтобы успокоить Защитника, это может указывать на то, что ваша жизненная ситуация действительно недостаточно безопасна для глубокой терапевтической работы, потому что в вашей жизни действительно есть люди, которые плохо отреагировали бы, если бы увидели ваших Изгнанников, или если бы вы внесли существенные терапевтические изменения. Если это так, возможно, вам придется что-то сделать с вашими отношениями или семейной ситуацией, прежде чем станет безопасно получить доступ к вашим Изгнанникам и исцелять их. Возможно, вам придется поработать с психотерапевтом IFS, который также может проводить терапию для пар или семейную терапию, чтобы помочь улучшить вашу жизненную ситуацию.

5. Защитник не доверяет Вашей компетентности

Защитник говорит, что он не доверяет вам работать с уязвимым Изгнанником.

Вы можете спросить Защитника, чему он в вас не доверяет. Например, он может бояться, что вы не выберете правильный путь, или вы не знаете, что делать, или вам будет наплевать на Изгнанника.

Объясните Защитнику, что вы только изучаете процесс IFS, и по мере практики вы станете более квалифицированным. Вы будете очень осторожны с уязвимым Изгнанником и попросите Защитника позволить вам продолжить, чтобы вы могли развивать свои способности. Заверьте его, что вы не возьмете на себя Изгнанник, чья боль слишком сильна, пока вы не станете более опытными. Если вы работаете с партнером, объясните, что ваш партнер может помочь в этом процессе.

Иногда опасения Защитника оправданны, потому что есть часть вас, которая может плохо справиться с работой. Например, возможно, какая-то часть вас слишком быстро отключилась бы или погрузилась в боль. Объясните, что если эти части сработают, вы будете работать с ними и попросите их отойти в сторону. Возможно, вы даже захотите сначала поработать с ними, чтобы расчистить путь для более безопасной и эффективной работы с вашим Изгнанником. Это будет очень эффективно для того, чтобы успокоить Защитника, чтобы он дал разрешение.

6. Тайна Будет раскрыта

Защитник говорит, что боится, что Изгнанник раскроет тайну, которую следует хранить в тайне. Обычно это что-то, что было скрыто в детстве, о чем вы сознательно не знаете. Было бы опасно, если бы этот секрет

стал достоянием вашей родной семьи, поэтому подконтрольная часть, хранящая его, была изгнана. Защитник думает, что вы все еще ребенок, попавший в ту семейную ситуацию, когда разглашать тайну было бы опасно.

Он не осознает, что теперь вы самостоятельный взрослый человек и ваша семья больше не имеет над вами власти. Подтвердите страх Защитника как нечто, вызывающее реальную озабоченность, когда вы были маленькими. Затем обновите Защитника в актуальном состоянии.

Покажите ему, что время прошло, и дайте ему представление о вашей нынешней жизни и способностях. Таким образом, он сможет увидеть, что секрет теперь не может причинить вам неприятностей.

Иногда Изгнанник хранит тайну, которая, по мнению Защитника, была бы слишком разрушительной для вас. Объясните, что вы останетесь в Себе, где вы можете справиться с чем угодно, потому что вы заземлены и центрированы. Дайте Защитнику знать, что если какие-либо части будут вызваны этой информацией, вы будете рядом, чтобы позаботиться о них и успокоить.

7. Будет Активирован Опасный Защитник

Защитник говорит, что упоминание о боли Изгнанника вызовет другого Защитника, опасного или разрушительного. Например, он боится активировать Защитника, который впал бы в ярость или ушел в запой. Возможно, в этом нет ничего плохого, иногда это реальная возможность. Есть экстремальные Защитники, и в IFS их называют пожарными. Они импульсивно вмешиваются, чтобы потушить огонь боли Изгнанника, когда она начинает разгораться. Они не беспокоятся о возможных разрушительных последствиях своих действий. Они просто хотят остановить боль любой ценой. Они являются последним средством в попытке избежать боли или отвлечься от нее. Если обычные Защитники не смогут уберечься от тоски, пожарные сделают все, чтобы она не захлестнула вас. Следовательно, если вы обойдете относительно мягкого Защитника, такого как Интеллектуализатор или Смотритель, может сработать Пожарный, который будет действовать опрометчиво и разрушительно, чтобы остановить боль Изгнанника.

Часто это происходит после сеанса. Например, Пожарный может устроить вам интрижку или дорожно-транспортное происшествие, чтобы отвлечь вас от страданий Изгнанника. Мягкий Защитник может знать о более опасном и предупредить вас, чтобы вы не открывали Изгнанника.

Сначала проверьте, есть ли у вас такой пожарный, и, если есть, согласитесь с озабоченностью Защитника. Затем поработайте с пожарным, соединитесь с ним и узнайте его так же, как вы узнали бы любого другого Защитника. Выясните его позитивные намерения и

наладьте с ним доверительные отношения. Затем получите его разрешение на взаимодействие с Изгнанником. Это позволяет безопасно продвигаться вперед. Затем снова обратитесь к оригинальному Защитнику, вероятно, теперь, когда пожарный не собирается активироваться, он даст вам разрешение.

8. Изгнанник Вновь ощутит Рану.

Защитник говорит, что он не хочет, чтобы Изгнанник вновь пережил свою рану или был ранен снова. Это основано на ложном понимании, которого придерживается Защитник. Он верит, что защищает Изгнанника от повторного ранения тем, что случилось в детстве. Если бы это было правдой, то действительно это было бы сомнительной идеей - заставить Изгнанника снова почувствовать эту боль. Однако правда в том, что Изгнанник застрял в той детской ситуации ранения. Он уже переживает рану. Защитник просто не дает вам этого почувствовать. Если вы объясните это Защитнику, то он, вероятно, даст вам разрешение на доступ к Изгнаннику.

Теперь мы рассмотрели восемь наиболее распространенных страхов, которые мешают Защитникам давать разрешение, и что делать с каждым из них. Однако вам не обязательно запоминать все эти варианты и ответы. Прежде всего важны Принципы. Выясните, чего боится Защитник, и заверьте его, что вы безопасно справитесь с процессом.

Работа с упрямым Защитником

Что вы делаете, если вы перепробовали все, а Защитник настолько упрям, что никак не сдвинется с места? Иногда у вас есть Защитник, который сильно сопротивляется тому, чтобы разрешить вам доступ к Изгнаннику, потому что он не верит, что вы будете осторожны, или он не чувствует, что вы его уважаете. Он боится, что вы попытаетесь протиснуться мимо него или прокрасться вокруг него, чтобы добраться до Изгнанника. Он считает, что его защитная роль имеет важное значение и не должна нарушаться. С подобным Защитником может быть полезно убедить его в том, что он отвечает за то, работаете ли вы с Изгнанником или нет. Дайте ему знать, что вы уважаете его потребность в защите, и вы ничего не будете делать без его разрешения. Это на самом деле так.

Принцип работы IFS заключается в том, что мы никогда не работаем с Изгнанником без получения разрешения от всех Защитников, которые могут возражать, независимо от того, сколько времени это займет. Мы работаем только в режиме сотрудничества. Дайте части знать, что вы не будете пытаться отнять у нее контроль. Вы будете двигаться вперед только в том случае, если он согласится на это. (Конечно, вы должны действительно иметь это в виду.) Если вы очень ясно дадите это понять

Защитнику, то поможете ему начать доверять вам. Скорее всего, он прислушается к вам, потому что понимает, что вы хотите сотрудничать с ним, а не бороться с ним. И как только он захочет выслушать, вы сможете успокоить его относительно его страхов и получить его разрешение.

Обещание новой части

Вот дополнительный подход к получению разрешения, который может быть эффективным. Предложи Защитнику надежду. Защитники часто устают от своей работы, даже несмотря на то, что они крепко держатся за нее, потому что считают, что она необходима.

Роль Защитника часто требует, чтобы он совершал неприятные поступки, например, был замкнутым или осуждающим. Более того, эта часть часто работает не очень хорошо — Изгнанник все равно получает травму. Это был долгий и трудный путь, и Защитник получает мало признания, или вообще не получает никакой оценки. На самом деле, другие части часто осуждают Защитника за то, что он выполняет свою работу. Если вы спросите Защитника, как он относится к своей роли, многие скажут вам, что они очень устали от нее и хотели бы отказаться от нее, но они не думают, что это возможно.

Вот сценарий, который демонстрирует, как дать Защитнику надежду, чтобы получить его разрешение. Вы, должно быть, уже определили Изгнанника, который находится под защитой.

Вы: Если бы мы исцелили Изгнанника, которого вы защищаете, так, чтобы он больше не был уязвим и не испытывал боли, вам все еще нужно было бы выполнять свою работу?

Защитник: Я не верю, что вы можешь это сделать.

Вы: Хорошо, но что, если бы мы смогли? Вам все еще нужно было бы выполнять свою работу?

Защитник: Нет, я думаю, я бы не стал. И это было бы большим облегчением.

Вы: Какую работу вы хотели бы выполнять вместо этого?

Защитник: Я хотел бы быть сторонником Изгнанника (или выполнять какую-то другую позитивную роль).

Втайне, это то, чего действительно хотят все Защитники.

Вы: Дадите ли вы мне разрешение поработать с Изгнанником, чтобы у меня был шанс показать вам, что его можно исцелить? Тогда вы сможете отказаться от этой обременительной работы и вместо этого быть сторонником.

Защитник: Хорошо. Вы можете попробовать это сделать.

Такой подход дает Защитнику надежду отказаться от обременительной, неблагодарной работы и вместо этого взять на себя часть, которая гораздо приятнее как для Защитника, так и для вас.

После Того, Как Вы получите Разрешение

Теперь, когда вы получили разрешение от целевого Защитника, готовы ли вы работать с Изгнанником? Это зависит от того, есть ли другие Защитники, которые считают этого Изгнанника опасным. Часто вы можете просто перейти к работе с Изгнанником, но сначала было бы разумно справиться с любым дополнительным сопротивлением. В противном случае эти Защитники будут неоднократно прерывать вашу работу с Изгнанником. Поэтому, если это кажется необходимым, спросите, есть ли какие-либо другие Защитники, которые не хотят, чтобы вы получали доступ к Изгнаннику. Обычно они делают шаг вперед, и вы можете расспросить об их страхах и успокоить их, точно так же, как вы сделали с основным Защитником. Обычно это расчищает путь для бесперебойной работы с Изгнанником.

Однако иногда Защитники появляются позже. Пока вы работаете с Изгнанником, если Защитник чувствует угрозу из-за боли, исходящей от Изгнанника, он может повторно активироваться, чтобы заблокировать эту боль. Вы можете захотеть спать или отвлечься. Вы можете погрузиться в свои мысли или разозлиться. Используйте свою способность обнаруживать части (из главы 9), чтобы распознать, когда сработала такая защита. Если это тот же самый Защитник, который уже дал вам разрешение, спросите, что произошло в вашей работе с Изгнанником, чтобы заставить его изменить свое мнение. Обычно это происходит потому, что боль Изгнанника начала проявляться интенсивным образом. Выясните, чего он боится сейчас, и разубудите его в этом страхе. Если это новый Защитник, от которого вы не получили разрешения или с которым раньше не работали, возможно, вам потребуется провести некоторое время с этим Защитником, знакомясь с ним и его позитивными намерениями, возможно, даже выполнив шаги ЗЩ1-ЗЩ5 с этой частью. Затем попросите у него разрешения продолжить вашу работу с Изгнанником.

Иногда, если боль Изгнанника угрожает захлестнуть вас, Защитник будет продолжать вмешиваться, чтобы предотвратить это, и никакие заверения не сработают. Затем вы должны договориться с Изгнанником о рассоединении еще до того, как попросите разрешения у Защитника. Об этом рассказывается в главе 11. Как только Защитник увидит, что Изгнанник согласился не затоплять вас эмоциями, он, вероятно, даст добро.

Если вы не можете получить разрешение от Защитника, несмотря на следование инструкциям в этой главе, или если он продолжает возвращаться, чтобы помешать вашей работе, это может быть признаком того, что вам небезопасно работать с этим Изгнанником (или, возможно, с любым из ваших Изгнанников) самостоятельно. Возможно, вам потребуется поработать с психотерапевтом IFS, который может предоставить дополнительную поддержку и экспертные знания.

Транскрипт: Получение разрешения от Путанника Кристины

Давайте рассмотрим пример процесса получения разрешения. Это включает фрагмент стенограммы работы Кристины с её Путанником - Частью из главы 3. Эта часть создает пустоту и путаницу, поэтому Кристина не сможет увидеть определенные моменты (которые не были названы на этом этапе сеанса). Сначала мы посмотрим, как Кристина узнает, кто такой Изгнанник.

Джей: Спросите Путанника, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он отошел в сторону и позволил вам увидеть то, что он скрывал.

Этот вопрос, как правило, ведет расследование к Изгнаннику, который находится под защитой.

Кристина: Там говорится следующее: "То, что могло бы произойти, просто невысказано, невыразимо". Он так напуган, что мы даже не можем туда пойти.

Джей: Я вижу, он очень напуган этим.

Кристина: На уровне выживания.

Джей: Спросите Путанника, не захочет ли он показать вам часть, которую он защищает своим замешательством.

Кристина: О! Теперь я улавливаю проблеск панического состояния за Путанником.

Джей: Проверьте, даст ли Путанник вам разрешение познакомиться с этой Панической частью.

Кристина: ... Хорошо. Он не уверен в этом. Это очень эмоционально.

Джей: Вы могли бы спросить его, о чем он беспокоится. Чего он боится, что это произойдет?

Кристина: Путанник боится, что Изгнанник вырвется из-под защиты и затопит меня неприятными эмоциями.

Джей: Вы могли бы предложить ему каким-то образом подать нам сигнал, если он почувствует, что Изгнанник начинает захлестывать вас эмоциями, потому что мы можем этого не допустить. Этот Защитник

действительно может помочь нам, дав нам знать, если это начнет происходить, и тогда вы сможете вернуться к Себе.

Это первый страх в нашем списке — что боль Изгнанника будет невыносимой, поэтому я попросил Кристину заверить часть, что она останется в Себе, и пригласить часть помочь в этом процессе.

Кристина: Хорошо. Кажется, с этим все в порядке... Сейчас возникают всевозможные суждения: "Я буду слишком медлителен", "Я буду уже бессилён, если это вырвется".

Это первое заверение, похоже, сработало, и теперь другие детские страхи выходят наружу.

Кристина: Я говорю Путаннику, что могу понять его опасения, но я не думаю, что это произойдет. Мы уже пробовали подобные вещи раньше, и я показала, что могу быть полезной, когда мне предоставляется такая возможность.

И вы (Джей) тоже здесь, чтобы предложить поддержку, поэтому я предложила Путаннику, что это шанс найти новую территорию, где он сможет расслабиться и не придется так усердно работать.

Кристина предполагает, что Защитник кое—что выиграет, позволив нам продолжить - он смог бы расслабиться.

Джей: Хорошо. Как он реагирует?

Кристина: Ладно, эти картинки такие забавные. Путанник как бы откинулся на спинку шезлонга и скрестил ноги, чтобы посмотреть, что произойдет дальше. Это так забавно. О боже. (смеется)

То, что Путанник откинулся назад, говорит нам, что заверения Кристины сработали, и это дает разрешение продолжить работу с Изгнанником.

Транскрипт: "Получение разрешения от Защитников Фрэн"

Это фрагмент сеанса с Фрэн, которая была студенткой одного из моих курсов IFS. На встрече того дня мы узнали о отсоединении от Изгнанника. Фрэн вызвалась добровольцем, потому что знала об Изгнаннике, с которым боялась работать, и хотела получить помощь с этим.

Фрэн: Я испытываю трепет, потому что думаю, что это очень большой Изгнанник, но я хочу воспользоваться этой возможностью, чтобы поработать с ним.

Джей: Спросите, есть ли какие-нибудь Защитники, которые не хотят, чтобы вы работали с этим Изгнанником. Попросите их выйти вперед, если они там есть.

Если вы начинаете сеанс работы с Изгнанником, всегда полезно выполнить эту проверку, прежде чем продолжить.

Фрэн: О боже, я чувствую, как эти разгневанные части маршируют взад вперед передо мной. "Ты думаешь, что пройдешь эту черту и поговоришь с этим Изгнанником. Ты, должно быть, шутишь." Они корчат рожи и пытаются напугать меня.

Джей: Прежде чем мы пойдем дальше, давайте воспользуемся моментом, чтобы получить доступ к как можно большему "Я".

Здесь я провожу Фрэн в короткой медитации центрирования/заземления, подобной той, что описана в главе 5. Сама медитация сюда не включена.

Фрэн: Хорошо. Я чувствую, что нахожусь внутри Себя, но это кажется очень хрупким. Я вижу эти фигуры на параде, потрясающие передо мной кулаками, но теперь я чувствую себя более отстраненным от них, более созерцательной, а не такой напуганной, как раньше.

Джей: Ладно, хорошо. И как вы относитесь к ним прямо сейчас?

О: Мне любопытно, и я действительно чувствую спокойствие.

Джей: Спросите этих Защитников, в чем их проблемы.

Это способ проверить, чего они боятся в работе с Изгнанником.

Фрэн: Есть чувство печали. Они говорят: "Ты не сможешь с этим справиться, так что даже не начинай. Ты начал это раньше, а потом бросил нас".

Джей: вы знаете, что это значит?

Ф: Это означает, что я начинаю быть внимательной к тем частям, которые причиняют боль, и тогда я не довожу дело до конца. Я ухожу и снова изгоняю их.

Это страх некомпетентности. Они боятся, что она не будет последовательной в своих отношениях с Изгнанниками.

Джей: Я понимаю. Таким образом, это означает, что вы откажетесь от них после сеанса. Есть ли у вас представление о том, правда это или нет?

Фрэн: Я думаю, что это так. Временами я была там сама и начинала чувствовать боль или становиться Свидетелем этой истории, но тогда я не знала, что делать.

Позже я чувствую себя подавленной, а затем снова отгораживаюсь от них. Я не остаюсь с этим достаточно долго, чтобы наладить отношения с каждой частью.

Джей: Итак, сегодняшнее занятие должно помочь. Вероятно, причина, по которой вы не смогли остаться с Изгнанником, заключается в том, что он смешался с вами. Если вы можете оставаться отсоединенной, у вас гораздо больше шансов остаться с ним, потому что вы не будете затоплены эмоциями.

Френ: До сих пор я не понимала, что в этом и была проблема.

Джей: Вы могли бы сказать этой линии Защитников, что если они позволят вам практиковать отсоединение, у вас будет больше шансов остаться с Изгнанником.

Идея здесь в том, что была причина, по которой Фрэн "бросила" своих Изгнанников. Она не просто вела себя безответственно— ее затопляли эмоции. Как только она решит эту проблему, она сможет работать с ними более продуктивно.

Френ: Ну, кажется, они согласны с этой идеей. Но теперь я вижу, как часть укрывает или нависает над маленькой детской частью и видит во мне карающего бога. Оно мне не доверяет. Это что-то вроде родительского Защитника, который видит во мне опасность.

Родительский Защитник не дает Фрэн попасть к Изгнаннику. Группа Защитников была успокоена по поводу своего страха, и теперь возникает второй страх.

Джей: Значит, он боится, что вы причинишь боль Изгнаннику?

Френ: Да, что я не буду нежной. Я буду строгой. И у меня будут нереалистичные ожидания от Изгнанника. Я захочу, чтобы он был более взрослым, чем это возможно. Вот тут-то я и начинаю чувствовать себя неуверенно. Я боюсь, что буду резкой.

Похоже, что у Фрэн действительно есть часть ее, которая могла бы предъявлять требования к Изгнаннику, но важный вопрос заключается в том, смешивается ли эта часть с ней прямо сейчас. Если нет, она может заверить Защитника в этом, и он впустит ее.

Джей: Так что проверь, чувствуете ли вы то же самое прямо сейчас.

Ф: Нет, в данный момент я этого не делаю. Я испытываю теплые чувства к этому ребенку.

Джей: Да. Так что сообщите об этом Защитнику и посмотрите, даст ли это вам разрешение работать с ребенком.

Ф: ... Это приятное чувство. Теперь более спокойно. Перед пещерой, где находится Изгнанник, есть тонкая завеса. Но это не препятствие. Я могу приоткрыть занавес. И сейчас там есть няньки, чтобы оказывать поддержку.

Родительский Защитник позволяет Фрэн быть с Изгнанником.

Джей: То есть это как бы дает вам разрешение?

Фрэн: Да. Это отступление в сторону и открытие пространства, в которое я могу войти.

Второй Защитник теперь также дал разрешение, так что Фрэн теперь может начать работать с Изгнанником.

Остальную часть этого сеанса мы рассмотрим в главе 11.

Упражнение: Получение разрешения на работу с Изгнанником

Проведите сеанс, в ходе которого вы потренируетесь получать разрешение от Защитника на работу с Изгнанником, которого он охраняет. Если возможно, выберите Защитника, с которым вы уже познакомились. Вернитесь к Защитнику, убедитесь, что вы находитесь внутри Себя, и завершите обнаружение его позитивного намерения и развитие доверительных отношений с ним, как описано в главах 7 и 8. Затем определите, кто является Изгнанником, и поработайте над получением разрешения связаться с ним, как описано в этой главе. Как только у вас будет разрешение, пригласите Изгнанника рассказать вам или показать, что он чувствует. Делайте заметки о том, что вы обнаружите:

Защитник _____

Позитивное намерение _____

То, чего он боится, могло бы произойти, если бы он не сыграл свою роль

Изгнанник _____

То, чего боится Защитник, могло бы произойти, если бы вы связались с Изгнанником _____

Что чувствует Изгнанник _____

Резюме

В этой главе вы узнали, как попросить разрешения у Защитника на работу с Изгнанником, которого он защищает. Вы знаете, как идентифицировать этого Изгнанника, и вы понимаете, какие страхи удерживают Защитников от того, чтобы впустить вас, и как успокоить их, чтобы они дали разрешение. Вы узнали, как дать Защитнику надежду на новую часть и что делать, если Защитники продолжают вмешиваться, чтобы сорвать вашу работу с Изгнанником.

Глава 11 Раскрывая свою боль

Знакомство с Изгнанником

В этой главе рассматривается шаг 3 общей процедуры IFS — знакомство с Изгнанником. Однако сначала было бы полезно более полно разобраться в Изгнанниках, поэтому давайте обсудим, как они влияют на наши чувства и поведение на повседневной основе.

Когда активируется Изгнанник

В главе 4 мы обсуждали, что означает активация Защитника. В вашей жизни происходит что-то тревожащее или угрожающее, что побуждает Защитника взять верх, чтобы уберечь вас от какого-либо вреда. Например, в этой главе парень Джули всё время "тянул одеяло на себя", и это активировало Защитника Джули Железного Дровосека, который закрыл её сердце, чтобы помешать ей продолжать с ним встречаться.

Изгнанники также могут активизироваться событиями, людьми или ситуациями в вашей жизни. Однако очень часто, когда активируется Изгнанник, его Защитник тоже будет активирован. Например, Джон встречает женщину, к которой его влечет, что провоцирует неуверенного Изгнанника, который чувствует себя неуверенно и социально неловко и боится быть отвергнутым. В ответ на это Изгнанник также появляется Защитник, который держит Джона подальше от этой женщины, чтобы Изгнанник не был отвергнут ею. Давайте назовем его Отводящим Защитником.

Большую часть времени мы не замечаем Изгнанника, потому что Изгнанники вытеснены из сознания. Если мы что-то и замечаем, так это поведение Защитника, потому что именно Защитники контролируют наше поведение. Таким образом, Джон мог осознавать, что держался подальше от этой привлекательной женщины, но мог и не осознавать, что за этим стоял Неуверенный Изгнанник. Если бы Джон не отстранился, а вместо этого заставил себя взаимодействовать с женщиной, тогда он действительно мог бы почувствовать нервозность и неловкость, тем самым осознав, Неуверенного Изгнанника.

Подводя итог: в большинстве ситуаций, которые активируют Изгнанников, задействованы по крайней мере две части. Обычно сначала запускается Изгнанник, а затем появляется Защитник, который его охраняет. Однако Защитник может появиться так быстро, что мы вообще не заметим Изгнанника. На самом деле, обычно в этом и заключается миссия Защитника — не дать нам почувствовать боль Изгнанника.

Иногда, когда активируется Изгнанник, Защитник не появляется, и мы переживаем и действуем непосредственно из Изгнанника. Например, Джон мог бы просто взаимодействовать с женщиной, к которой его влечет, все время чувствуя себя напуганным и неадекватным, и он,

вероятно, вел бы себя соответствующим образом — неловко, скромно, запинаясь в своей речи и так далее.

В этом случае Изгнанник смешивается с Джоном.

Вот еще один пример того, как Изгнанник берет верх. Джейн была связана с Ральфом в течение четырех месяцев, и хотя поначалу она была очень вдохновлена этими отношениями, она начинает видеть, что Ральф слишком поглощен собой, чтобы хорошо относиться к ней. Некоторые её части готовы порвать с ним. Однако у нее есть Изгнанник, который отчаянно нуждается в связи с женщиной, которого я назову Нуждающейся частью. Эта часть в ужасе от потери Ральфа и одиночества. Нуждающаяся часть хочет избежать чувства одиночества любой ценой. Так что он застревает на отношениях с Ральфом. Он смешивается с Джейн и не позволит ей порвать с ним.

Есть два способа, которыми Изгнанники могут влиять на наше поведение и чувства.

(1) Они могут взять верх, как в случае с Нуждающейся частью Джейн и Неуверенным Изгнанником Джона.

(2) Или они могут вызвать Защитников, которые выходят на первый план, -таких как Отводящий Защитник Джона. Когда Защитник выходит на первый план, вы можете вообще не осознавать Изгнанника, но он присутствует в глубине, побуждая Защитника к исполнению своей роли. Поэтому, когда вы исследуете проблему, это всегда связано с Изгнанником, прямо или косвенно.

Знакомство с Изгнанником

Теперь давайте вернемся к процессу IFS. В прошлой главе вы получили разрешение от Защитника познакомиться с Изгнанником, которого он охранял (шаг 2).

В этой главе мы рассмотрим шаг 3, знакомство с Изгнанником. Это включает в себя пять подэтапов, И1-И5, которые аналогичны пяти шагам, которые вы уже изучили для знакомства с Защитником, шагам ЗЩ1-ЗЩ5. Сначала вы получаете доступ к Изгнаннику эмпирически (И1). Затем вы убедитесь, что находитесь в Себе, потому что это необходимо для успешного знакомства с Изгнанником, точно так же, как это было с Защитниками. Когда вы находитесь в Себе, вас не переполняет боль Изгнанника (И2), и вы способны испытывать к нему сострадание (И3). Это позволяет вам узнать его получше (И4) и развить с ним доверительные отношения (И5).

Шаг И1: Доступ к Изгнаннику

В прошлой главе, на шаге 2, вы обнаружили, какой Изгнанник охранялся Защитником, и получили разрешение на работу с ним. Теперь вы должны эмпирически связаться с этим Изгнанником, чтобы узнать его получше. Вы ощущаете Изгнанника в своем теле, или чувствуете его эмоции, или получаете его образ, точно так же, как вы научились получать доступ к части в главе 4.

В некоторых случаях Изгнанник, возможно, уже возникал эмпирически, пока вы работали с Защитником. Например, вы, возможно, почувствовали его эмоции или увидели его изображение. В этом случае доступ уже произошел. Однако может оказаться полезным расширить ваш доступ к этой части, используя дополнительный канал. Например, если вы уже чувствуете его эмоции, вы можете увидеть, возникает ли образ, представляющий Изгнанника.

Шаг И2: Отсоединение от Изгнанника

При работе с детскими ранами существуют две опасности. Во-первых, вас затопит боль, во-вторых, вы отстранитесь от Изгнанника, потому что боитесь, что боль будет слишком мучительной. Изгнанники хотят, чтобы их услышали и исцелили, но, к сожалению, иногда они пытаются быть услышанными, заполняя вас своими чувствами, что означает смешивание с вами. Это все, что они знают. Смешение может быть пугающим, потому что оно затягивает вас в водоворот беспомощности Изгнанника, и вы можете все больше погружаться в боль или хаос. Такая интенсивность повторного переживания травмы, на самом деле, может быть вредной, и, если это начинает происходить, Защитники обычно реагируют вмешательством и блокируют доступ к Изгнаннику. Избавлять вас от этих страданий было их работой в течение многих лет, поэтому они будут реагировать быстро и автоматически.

Вы обнаружите, что впадаете в оцепенение или отстраняетесь, вы можете отвлечься или разозлиться. Все эти и другие реакции исходят от Защитников, которые боятся боли, и на то есть веские причины, вам действительно может быть трудно с этим справиться.

IFS нашла способ безопасно исследовать боль Изгнанника. Вы остаетесь в Себе и *относитесь* к Изгнаннику, но вы *не становитесь* Изгнанником. Если вы смешались с Изгнанником и потеряли контакт с Самим Собой, боль действительно может быть невыносимой. Однако "Я", когда оно дифференцировано и отсоединено от Изгнанника, может справиться с чем угодно. Находясь в "Я", вы находитесь в спокойном, заземленном месте, и поэтому вам не угрожают боль и травма. Если вас начинают одолевать эмоции Изгнанника, а это означает, что часть смешивается с вами, у IFS есть эффективные техники для отсоединения и возвращения вас в заземленное место.

Это вполне выполнимо, потому что в большинстве случаев вам не обязательно непосредственно чувствовать боль Изгнанника. IFS обнаружила, что заинтересованного наблюдения обычно достаточно, чтобы подготовить почву для остальных этапов исцеления.

У такого подхода есть ряд преимуществ. Помимо того, что вы избегаете повторной травмы, вы не сталкиваетесь с арсеналом средств защиты, которые не допускают вас до Изгнанника. Поскольку вам не угрожает боль Изгнанника, Защитники не чувствуют необходимости прерывать процесс. Это экономит время, и иногда это единственный способ работать с Изгнанником, потому что в противном случае Защитники постоянно создают препятствия и могут надёжно заблокировать процесс. Более того, оставаясь в Себе, вы можете быть сострадательным Свидетелем боли Изгнанника и Исследователем исцеления и трансформации Изгнанника. Кроме того, находясь в Себе у вас есть возможность успешно руководить своим собственным терапевтическим процессом.

Процесс отсоединения

Как только вы получите доступ к Изгнаннику, если вы начнете сильно испытывать его эмоции, вам нужно немедленно поработать над отсоединением. Даже если поначалу вы не испытываете слишком сильных эмоций, будьте внимательны к началу смешивания, которое может стать началом "снежного кома". Когда это начинает происходить, лучше всего поймать его как можно скорее. Таким образом, вы сможете вернуться к Себе до того, как вас захлестнут эмоции. Если вы позволите боли стать слишком сильной, прежде чем попытаетесь вернуться к Себе, сделать это будет сложнее. На самом деле, если вы чувствуете, что Изгнанник несет в себе много боли или травм, может быть хорошей идеей договориться с ним о бессрочном соглашении с самого начала. Если Изгнанник будет отсоединён, вы можете остаться с ним для решения его проблем. Это самый безопасный способ.

Вот лучший способ выйти из Изгнанника или договориться о бессрочном соглашении. Попросите Изгнанника не затоплять вас своими эмоциями и болью, чтобы вы могли быть рядом с ним и помочь ему. В качестве альтернативы вы можете попросить его сдерживать свои чувства, или не подавлять вас, или отодвинуться от вас подальше. Объясните Изгнаннику, что вы сможете услышать его историю и помочь ему, только если останетесь в Себе. Вы не просите Изгнанника блокировать свои чувства, вы не предполагаете, что он не должен испытывать своих эмоций. Вы просто просите его отделить эти чувства от вас, чтобы вы могли оставаться в надёжном месте и помочь. Это одно из самых мощных нововведений метода IFS. Шварц обнаружил, что Изгнанники обладают способностью сотрудничать в процессе исцеления и сдерживать

интенсивность того, что вы испытываете, если они этого захотят. Если вы попросите таким образом, объяснив, что это поможет в процессе исцеления, большинство Изгнанников захотят и смогут отделить свою боль от вас.

Когда вы просите Изгнанника сдержать свои чувства, иногда он говорит "нет", или вы не замечаете никаких изменений в интенсивности эмоций. Затем спросите Изгнанника, чего он боится, что произошло бы, если бы он сдержал себя. В большинстве случаев он скажет, что ожидает, что вы будете игнорировать его, потому что он боится, что если он не зальет вас эмоциями, его снова выгонят. Это вполне объяснимо. Большинство из нас то отгораживаются от своих Изгнанников стеной, то погружаются в их боль.

Итак, опыт Изгнанника таков, что единственный способ, которым он может быть услышанным - значит полностью завладеть вами. Неудивительно, что он не хочет оставаться отсоединённым!

Он ожидает, что его уволят, если он это сделает. Объясните Изгнаннику, что, поскольку вы используете IFS, на этот раз вы будете другими. Вы действительно хотите узнать о его боли и стать Свидетелем его истории.

Однако, чтобы сделать это, вы должны быть в Себе. Таким образом, Изгнанник воспримет вас как доброго слушателя, заботливое присутствие или, возможно, заботливого родителя. Как только он поймет, что его не уволят, он, вероятно, захочет остаться отсоединённым. Он увидит, что его сотрудничество приведет к тому, что его услышат, а это то, чего он больше всего хочет.

Если этот подход не сработает, есть другие способы отсоединиться от Изгнанника, многие из которых похожи на способы отсоединения от Защитника (из главы 5). Вы можете почувствовать, что вышагнули из Изгнанника. Вы можете выполнить короткую медитацию заземления/центрирования. Вы можете визуализировать Изгнанника на расстоянии от себя.

Если вы воспользуетесь этой техникой визуализации, позже вам захочется подвинуться ближе к Изгнаннику. По мере того, как вы узнаете его лучше (И4) и угроза смешения отступит, вы можете визуализировать, как постепенно приближаетесь, следя за тем, чтобы он не затопил вас эмоциями, и при необходимости отступая. Это символизирует как то, как вы отделены от Изгнанника, так и то, как вы становитесь более связанными с ним (И5). Цель состоит в том, чтобы эмоционально почувствовать себя очень близким к Изгнаннику, оставаясь при этом отсоединённым. Это похоже на хождение по краю, но вполне возможно. Люди часто представляют себе это как то, как они поднимают Изгнанника и прижимают его к себе.

Как только вы освободитесь и вернетесь к Себе, потратьте минуту или около того, чтобы ощутить Себя более полно, чтобы закрепить этот опыт. Обратите внимание, как вы ощущаете качества "Я" в своем теле. Вы можете испытывать чувство полноты или основательности в животе. Вы можете почувствовать спокойствие и расслабление во всем теле. Вы можете почувствовать опору в своих ногах. Возможно, вы почувствуете в своем сердце нежность и любовь. Позвольте себе быть с этим опытом, чтобы он стал более полно ощущаться и воплощаться в вас. Это поможет уберечь вас от смешения Изгнанником в будущем. Как только вы почувствуете, что это "Я" более полно утвердилось в вашем опыте, вернитесь к Изгнаннику и познакомьтесь с ним. Также может быть полезно заякорить свое восприятие Себя, прежде чем вы начнете работать с Изгнанником.

Транскрипт: "Кристина отсоединяется от Маленькой девочки"

Это короткий фрагмент стенограммы сеанса Кристины из главы 3, который иллюстрирует отсоединение от Изгнанника. На данный момент она получила разрешение связаться с Изгнанником.

Кристина: Итак, вот Изгнанник. Она очень маленькая, худенькая и довольно хрупкая. Это интересно, потому что я высокая и сильная. Но она в детском платье, и она довольно уязвима в своем маленьком, легком, крохотном теле. У нее все сжалось в комок в горле, и она наблюдает и находится на грани паники.

Джей: Мм-хмм. Вы могли бы спросить эту часть, как бы она хотела, чтобы её называли.

Кристина: Я думаю, просто Маленькая девочка.

Джей: Хорошо, спросите Маленькую девочку, чего она так боится.

Кристина: Что она останется одна в темноте, и там никого не будет. Это так интересно. Но сейчас она в панике, и это слишком тяжело для меня.

Паника Маленькой девочки смешивается с Кристиной и выводит её из себя.

Джей: Дайте ей понять, что для нее нормально бояться, но попросите её не затапливать вас этим.

Кристина: Хорошо. Теперь я в порядке. Я больше не чувствую себя слишком напуганной. Хорошо, что ей позволено почувствовать панику, потому что в противном случае она бы ушла.

Это показывает важность того, чтобы дать понять Изгнаннику, что просьба отделиться не означает, что он не может чувствовать свои эмоции. Если бы эта Изгнанник чувствовала, что её эмоции недопустимы, она бы не доверяла Кристине настолько, чтобы остаться рядом.

Кристина: Ей нравится, что я сейчас здесь. Она действительно видит, что здесь есть кто-то ("Я"), и она удивлена. И как только это происходит, она успокаивается и просто хочет поговорить со мной. Ей не предъявлено обвинений.

Джей: Мм-хмм. Она более расслаблена и открыта для вас.

Теперь, когда часть не наводняет Кристину паникой, Кристина может быть Собой, и маленькой девочке есть на кого положиться, что позволяет ей успокоиться.

Кристина: Да, это верно.

Сознательное смешивание

Существует исключение из необходимости отсоединения. Иногда это нормально - чувствовать боль Изгнанника. Если вы не чувствуете себя сбитым с толку этим переживанием и оно не мешает вам быть заземленным, вы можете позволить себе испытать это. На самом деле, иногда вам будет казаться правильным ощутить эту боль. И Изгнанник может захотеть, чтобы вы непосредственно испытали его боль, потому что это помогает ему чувствовать ваше участие.

Переживание боли Изгнанника таким образом означает, что вы одновременно пребываете в Себе и сознательно смешиваетесь с Изгнанником. Изгнанник показывает вам свои эмоции, давая возможность вам почувствовать это. Это прекрасно до тех пор, пока вы можете терпеть этот опыт, и вы остаетесь центрированными и способными быть рядом с Изгнанником, и до тех пор, пока это не вызывает никаких Защитников. Часто это нормально - испытывать страдания Изгнанника до определенного предела. Дайте ему знать, если этого станет слишком много, и попросите его сдержать остальное.

В некоторых случаях вы можете полностью ощутить боль и даже выразить ее. Вы будете знать, как далеко вы можете зайти в этом направлении. Этот подход аналогичен некоторым методам катарсической терапии. Однако в IFS мы движемся в этом направлении только в том случае, если это одновременно безопасно и продуктивно.

Я называю это сознательным смешением, потому что вы осознаете, что вы смешаны, и намеренно выбираете позволить это. Это сильно отличается от того, чтобы быть смешанным, не осознавая этого, или быть эмоционально подавленным. Сознательно сливаясь, вы знаете, что, даже испытывая эмоции Изгнанника, вы опираетесь на присутствие "Я" (Самость), которое намного больше и сильнее, чем Изгнанник. Это дает вам возможность разрешить себе, какую часть его боли вы принимаете на себя.

Если вы заглянете в Себя, вы узнаете, является ли сознательное смешивание правильным поступком — освободиться ли от боли Изгнанника или позволить себе почувствовать ее. Главный критерий заключается в том, можете ли вы терпеть эту боль или нет. Чем полнее вы погружены в Себя и чем больше сострадания испытываете к Изгнаннику, тем больше вероятность того, что сознательное смешивание станет полезным.

Однако помните, что сознательное смешивание не всегда лучше, чем отсоединённое пребывание в Себе. Большую часть времени Изгнанники не нуждаются в том, чтобы мы принимали на себя их боль, достаточно сострадательно наблюдать.

Шаг И3: Отсоединение от заинтересованных частей

Чтобы успешно познакомиться с Изгнанником, вам важно быть Самим Собой, как и в случае с Защитниками. Чтобы проверить это, обратите внимание на то, как вы относитесь к Изгнаннику. Если вы чувствуете любопытство, принятие, связь или сострадание, вы находитесь в Себе и можете продолжать. Если вы чувствуете осуждение, гнев или страх перед Изгнанником, или если вы хотите, чтобы это ушло, вы не в Себе. Вы смешиваетесь с заинтересованной частью (см. главу 6), которая является Защитником, обеспокоенным вашей работой с Изгнанником. Вы уже получили разрешение на работу с ним от Защитника, который был вашей первоначальной целевой частью, но могут быть другие Защитники, которые считают небезопасным открывать Изгнанника. Эта заинтересованная часть является одной из них. Попросите заинтересованную часть отойти в сторону, чтобы вы могли помочь исцелить Изгнанника. Часто этого будет достаточно, чтобы он расслабился и позволил вам вернуться к Себе.

Затем вы можете перейти к знакомству с Изгнанником.

Если заинтересованная часть не желает отступить, спросите ее, чего она боится, что произошло бы, если бы она это сделала. Это раскроет страх Защитника, который мешает вам быть открытыми для Изгнанника. Скорее всего, это будет одна из проблем Защитника, о которых мы говорили в главе 10:

- страх перед болью Изгнанника,
- вера в то, что перемены не могут произойти,
- беспокойство о том, что Защитник будет устранен
- или что вы некомпетентны,
- или страх, что Изгнаннику причинят вред,
- тайна будет раскрыта,

- или срывается опасный Защитник.

Как только вы поймете озабоченность Защитника, вы сможете успокоить его (как вы научились делать в главе 10), чтобы он отошел в сторону и позволил вам быть самим собой.

Иногда Защитник не боится, что вы работаете с Изгнанником, но у него есть негативные чувства по отношению к Изгнаннику, что блокирует вашу способность слушать его с точки зрения заботы и сострадания. Вот две наиболее распространенные причины этого и как реагировать на Защитника, чтобы он отошел в сторону.

(1) Защитник может быть расстроен Изгнанником, потому что она вызвала проблемы в вашей жизни. Например, страхи Изгнанника удерживали вас от риска двигаться вперед. Или чувство никчемности Изгнанника повергло вас в депрессию. Поэтому неудивительно, что нашелся бы Защитник, которому не нравится Изгнанник и который хочет устранить его, чтобы решить эту проблему. Однако такое отношение не приведет к исцелению. Объясните Защитнику, что вы не позволите Изгнаннику взять верх. Ваша цель - помочь Изгнаннику избавиться от страха или неуверенности, которые он несет в себе, чтобы она больше не разрушала вашу жизнь. Попросите Защитника отойти в сторону и позволить вам соприкоснуться с Изгнанником из любящего "Я", чтобы это облегчение могло произойти. Поскольку это напрямую отвечает озабоченности Защитника Изгнанником, он, скорее всего, согласится.

(2) Защитник может испытывать осуждение по отношению к Изгнаннику, потому что он напуган, неуверен в себе или слаб, или просто потому, что он слишком эмоционален. Эти суждения обычно отражают отношение ваших родителей к вам, когда вы были молоды, поскольку Защитники иногда подражают вашим родителям. (В психотерапии это называется интернализацией¹¹) Исследуйте вместе с Защитником, откуда у него эти суждения, чтобы он понял, что это не настоящая правда об Изгнаннике, а скорее родительское отношение, которое он принял. Вы также можете объяснить, что Изгнанник чувствует себя напуганным или неуверенным только из-за того, что случилось с ним, когда вы были молоды и уязвимы, так что на самом деле это не его вина. Это также может помочь Защитнику смягчить свои суждения. Затем попросите его отойти в сторону, чтобы вы могли исцелить Изгнанника.

Важность сострадания

¹¹ Интернализация, усвоение (перенятие) индивидом социальных норм, ценностей, установок, представлений, стереотипов, верований и т. д. общества или группы и встраивание их в собственную систему норм и ценностей в процессе социализации.

Существует еще одна проблема, связанная с успешной работой с Изгнанниками.

Вы должны не только быть отделены от Изгнанника, вы также должны чувствовать сострадание и связь с ним. Недостаточно быть любопытным и открытым с Изгнанником так, как вы бы поступили с Защитником, потому что сострадание жизненно необходимо для исцеления страданий Изгнанника. Чтобы быть полностью наедине с Изгнанником, требуется сострадание и связь. Прекрасно поначалу испытывать только любопытство к Изгнаннику, но по мере того, как вы будете слушать его чувства и историю, вы станете Свидетелями боли, часто мучительной боли. Это естественным образом откроет ваше сердце для сострадания, пока ничто не блокирует его.

Давайте посмотрим на разницу между состраданием и эмпатией (сочувствием, сопереживанием) и, кроме того, на то, как они связаны. Эмпатия - это способ войти в резонанс с чувствами другого человека (или с чувствами Изгнанника). Сострадание - это чувство любящей доброты по отношению к кому-то (или Изгнаннику), испытывающему боль. Сопереживание часто приводит к состраданию, вы откликаетесь на чью-то боль, что стимулирует ваше сострадание к нему или к ней. Поэтому эти два явления часто происходят вместе. Однако важно понимать, чем они отличаются, особенно в том, что касается ваших Изгнанников. Если вы испытываете сочувствие к Изгнаннику, не испытывая при этом сострадания, существует опасность того, что вы слишком сольетесь с ним (из-за резонанса) и потеряете контакт с самим собой. В состоянии сострадания вы отделены от Изгнанника, все еще чувствуя заботу и любовь, что помогает вам оставаться в себе.

Сострадание имеет решающее значение для работы с Изгнанниками. Их боль может быть настолько сильной и мучительной, что им может быть трудно открыться вам без этого нежного качества. Когда мы чувствуем, что нас поддерживает сострадание друга, мы чувствуем себя в достаточной безопасности, чтобы раскрыть наши самые уязвимые места. Наши изгнанные части чувствуют то же самое. Они нуждаются в нашем сострадании, чтобы быть готовыми выйти и быть замеченными. Они не только несут в себе боль от детских ран, они часто чувствуют себя обиженными и отвергнутыми нами, потому что мы годами отталкивали их и исключали из нашей внутренней семьи. Это добавляет оскорбление к травме. Они были травмированы в молодости, а потом мы изгнали их, потому что мы не могли справиться с их болью. Так они оказались в вечном Изгнаннике.

К счастью, сострадание - это естественная человеческая реакция на кого-то, кто страдает, пока человек находится в себе. На сеансе IFS "Я" присутствует, чтобы подарить Изгнаннику возможность быть увиденным

после многих лет, проведенных взаперти в подвале. Когда "Я" с состраданием наблюдает за болью и страданиями детской части, Изгнанник чувствует себя тронутым и благодарным за то, что его видят, часто в самый первый раз. Наконец-то он не одинок.

Когда вы проверяете, что вы чувствуете по отношению к Изгнаннику, иногда вы можете просто чувствовать себя нейтрально. Вы можете чувствовать себя отсоединённым, но не особенно заботливым или не испытывать единства. Вероятно, это происходит потому, что вы смешиваетесь с заинтересованной частью, которая хочет держаться подальше от Изгнанника, или с частью, которая хочет оставаться интеллектуальной или осторожной. Попросите эту заинтересованную часть расслабиться и позволить проявиться вашему естественному единству и состраданию. Если он этого не сделает, спросите его, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он это сделал, и поработайте с его беспокойством, как обсуждалось ранее для других Защитников. Как только это расслабит и позволит вам почувствовать вашу естественную заботу об изгнаннице, вы можете приступить к изучению её боли и негативных убеждений и сформировать с ней любовную связь, обеспечивая прочную основу для последующих шагов по исцелению.

Транскрипт: "Заинтересованные части Питера"

Эта стенограмма представляет часть сеанса, на котором Питер начинает работать с Изгнанником и должен разобраться с парой своих частей, которым Изгнанник не нравится. Он уже познакомился с Защитником и обнаружил Изгнанника, которого он защищал.

Питер: Хорошо. Теперь я поддерживаю связь с Изгнанником. Это похоже на малыша, который чем-то очень расстроен.

Питер получил доступ к Изгнаннику (И1).

Джей: Спросите этого Защитника, даст ли он вам разрешение работать с малышом.

Питер: Он говорит: "да". Вау, это было легко.

Джей: Хорошо. Беспокоитесь ли вы о том, что вас захлестнут расстроенные чувства малыша?

Питер: Нет. Похоже, этого вообще не происходит.

Смешение с малышом, похоже, не является проблемой, по крайней мере, не сейчас (И2).

Джей: Хорошо. Теперь проверьте, как вы относитесь к малышу.

Эта проверка предназначена для того, чтобы увидеть, находится ли Питер в "Я" по отношению к малышу (И3).

Питер: Ну, я думаю, я чувствую себя нормально по этому поводу... Подождите, я чувствую некоторое осуждение — на самом деле, это довольно серьезное осуждение по отношению к малышу. Мне это действительно не нравится.

Джей: Значит, это еще одна ваша часть, которая осуждает малыша, и ей это не нравится. Спросите эту часть, что ей не нравится в малыше.

Питер: Ему не нравится, что малыш слабый и эмоциональный, как младенец. Эта часть заточена на то, чтобы я был сильным и собранным, поэтому я испытываю презрение к этой детской части.

Джей: Вы могли бы объяснить этой заинтересованной части, что малыш очень мал, поэтому он не может не быть эмоциональным и слабым. Эта сила придет по мере того, как она созреет. Это прекрасно, что эта часть хочет, чтобы у вас все было вместе, но вы можете быть сильным и при этом иметь молодую часть себя, которая испытывает сильные эмоции. вы взрослый, а не эта часть.

Питер: Ну, хорошо. Это имеет смысл для этой части, так что, похоже, она отступает.

Поскольку заинтересованная часть была успокоена, она отошла в сторону.

Джей: Хорошо. Проверьте, как вы сейчас относитесь к малышу.

Питер: О! Теперь появляется еще одна часть, которая действительно ненавидит то, как малыш плачет, орёт и выходит из-под контроля, когда он расстроен. Она не может выносить такого поведения.

Джей: Хорошо. Что такого в этом поведении, что часть ненавидит?

Питер: Я много раз терял контроль, когда был ребенком, и меня действительно наказывали за это. И это тоже случилось несколько раз с тех пор, как я стал взрослым. Это были действительно плохие времена. Я очень расстроился и оттолкнул от себя кучу людей. Этот малыш причинил мне много горя.

Теперь, когда мы знаем, из-за чего расстроена эта обеспокоенная часть, мы можем успокоить ее.

Джей: Ну, конечно, понятно, что часть вас была бы недовольна этим и настороженно относилась к Изгнаннику. Но напомните этой части, что то, что мы стремимся сделать здесь, - это помочь этому малышу облегчить боль, которую он несет. Как только он избавится от этой боли, у него будет гораздо меньше шансов выйти из-под контроля. Спросите эту заинтересованную часть, не захочет ли она отойти в сторону и позволить вам установить связь с этим малышом от всего сердца, чтобы вы могли помочь ему исцелиться.

Питер: Хорошо. Сейчас он рассматривает эту идею.... Теперь она готова отойти в сторону, но она хочет убедиться, что Изгнанник не сможет вырваться на свободу в моей жизни и снова все испортить.

Джей: Это прекрасно. Нам просто нужно, чтобы она отступила на оставшуюся часть этой сессии.

П: Да. Она готова это сделать.

Теперь, когда заинтересованная часть расслабилась, мы проверяем еще раз.

Джей: Хорошо. Так что проверьте, что вы чувствуете по отношению к Изгнаннику сейчас.

Питер: (пауза) Я вижу, что ему действительно было очень больно, а также его предали, и именно поэтому он бесится и кричит. Я начинаю чувствовать некоторую заботу о нём, некоторую теплоту по отношению к нему, как будто я хочу помочь ему чувствовать себя лучше.

Джей: Отлично. Поэтому попросите Изгнанника рассказать вам или показать больше о том, что он чувствует.

Питер теперь начинает относиться к Изгнаннику из сострадательного места, что означает, что он находится в Себе (ИЗ). Таким образом, мы можем двигаться дальше, чтобы познакомиться с Изгнанником.

Шаги И4 и И5: Знакомство с Изгнанником и развитие доверительных отношений с ним

Как только вы окончательно уверитесь в себе, вы сможете приступить к изучению Изгнанника. В основном вас интересует понимание того, какие эмоции он испытывает, а также какие ситуации вызывают эти чувства. С Изгнанниками вам, возможно, не нужно задавать много вопросов — вы можете просто предложить им рассказать вам о своих чувствах, или о чем-то еще, что они хотели бы, чтобы вы знали. Изгнанники хотят, чтобы их услышали, они хотят, чтобы их боль была засвидетельствована и понята. Вам просто нужно быть открытым для Изгнанника и пригласить его открыться вам, и он, скорее всего, будет рад это сделать. Вы могли бы спросить его, почему ему так грустно (или какую бы эмоцию он ни испытывал). По мере того, как вы узнаете об Изгнаннике, могут возникнуть дополнительные вопросы. Не стесняйтесь спрашивать их, потому что это поможет вам лучше понять эту дочернюю часть. Вы также можете проникнуть в Изгнанника через свое тело или эмоции и узнать о нем таким образом. На самом деле, некоторые Изгнанники настолько молоды, что не могут общаться словами, и вы должны узнавать о них через свое тело.

По мере того как вы будете узнавать больше об Изгнаннике, продолжайте проверять, как вы относитесь к нему, особенно проявляете ли вы сострадание и заботу.

Возьмите за правило сообщать о своем сострадании Изгнаннику. Это можно сделать словами, но это будет еще эффективнее, если вы передадите это непосредственно через свое сердце. Найдите минутку, чтобы ощутить реальные телесные ощущения, которые сопровождают ваше чувство сострадания. Например, вы можете почувствовать мягкое, теплое сияние в своем сердце. Тогда пусть ваша любящая доброта излучается из вашего сердца к Изгнаннику. Часто вы будете чувствовать Изгнанника в определенном месте вашего тела, вы можете позволить состраданию течь из вашего сердца в это место.

Затем проверьте, как Изгнанник реагирует на вашу заботу. Если кажется, что он этого не воспринимает, сначала проверьте, осознает ли он вообще вас.

Возможно, вам придется попросить его обратить на вас внимание, точно так же, как вы научились делать с Защитниками в главе 8. Как только он осознает вас, снова сообщите о своем сострадании. Тогда он сможет принять это внутрь. Если Изгнанник не доверяет вам настолько, чтобы сделать это, поработайте с его проблемами доверия, как вы также научились делать в главе 8.

Если в какой-то момент вы не уверены в состоянии вашей связи с Изгнанником, вы можете спросить его, верит ли он, что вы заботитесь о нем. Ваша связь с Изгнанником будет углубляться на протяжении всего процесса. В следующих главах я расскажу о шагах, которые вы можете предпринять на пути к укреплению этих отношений.

Транскрипт: "Как Фрэн связывается с Изгнанником"

Это продолжение транскрипта из главы 10, где Фрэн получила разрешение работать с Изгнанником. В нем показан каждый из этапов знакомства с Изгнанником.

Джей: Дай мне знать, когда у тебя появится ощущение Изгнанника.

Фрэн: Это похоже на ребенка, больного проказой. Он находится в пещере, и внутрь проникает косой свет. У Изгнанника язвы и раны, он очень тощий.

Фрэн определенно получила доступ к Изгнаннику (И1).

Джей: Спросите эту часть, захочет ли она не затоплять вас своей болью, чтобы вы могли быть рядом с ней и помочь.

Фрэн: Я говорю части: "Я прошу, чтобы ты не подавляла меня эмоциями, чтобы я смогла почувствовать достаточно боли, чтобы узнать и признать

это, но не настолько, чтобы я чувствовал себя подавленной и выходить из Себя. Я действительно хочу остаться здесь с тобой".

Джей: И как Изгнанник реагирует на ваш запрос?

Фрэн: Она говорит "Хорошо, посмотрим". Теперь у меня грустно в животе. Все в порядке. Я могу чувствовать такую сильную боль.

Изгнанник, похоже, согласился не слишком смешиваться с ней. Печаль исходит от Изгнанника. Она говорит, что готова сознательно смешаться с Изгнанником до определенной степени. Она может вытерпеть такую сильную боль Изгнанника, поэтому мы завершили шаг И2.

Фрэн: Изгнанник забился в угол, и я отношусь к ней по-доброму.

Поскольку Фрэн относится к Изгнаннику по-доброму, это указывает на то, что она находится в Себе (И3).

Джей: Дайте ему это знать.

Фрэн: Я подхожу к ней ближе, хотя она и не повернулась ко мне. Я синхронизирую свое дыхание с ней. Мне кажется неправильным прикасаться к ней, но я нахожусь в полуметре или около того.

Это хороший способ приблизиться к Изгнаннику. Постепенное приближение к нему выполняет здесь две функции. (1) Сохранение некоторой дистанции помогает гарантировать, что Фрэн не будет затоплена болью Изгнанника. (2) Это дает Изгнаннику шанс научиться доверять ей, нежели чем она подойдет слишком близко и напугает его.

Джей: Осознает ли оно вас?

Фрэн: Да.

Джей: Она принимает вашу заботу?

Фрэн: Да. Я так думаю. Я наполняю всю пещеру ощущением нежного присутствия.

Джей: Мило. Пригласите Изгнанника рассказать вам больше о том, что она чувствует.

Теперь, когда между ними явно существует связь (И5), Изгнанник может чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы больше проявлять свои чувства (И4).

Фрэн: Она просто повернул ко мне свое лицо, и я вижу, как слеза скатывается по её щеке, и я чувствую печаль... Я не чувствую, что могу дотронуться до неё, но кладу ладонь на щеку, по которой пробежала слеза, и нежно глажу её... Некоторая боль словно волнами прокатывается по моему телу, но я чувствую, что все еще нахожусь в Себе.

Фрэн успокаивает Изгнанника.

Джей: Значит, это нормально - испытывать такие сильные чувства?

Фрэн: Да.

Я попросил её еще раз проверить, допустим ли этот уровень сознательного смещения.

Фрэн: Я наблюдаю за этим как за волной. Это чувствительно.

Джей: Я рад, что вы осознаете это приемлемым образом.

Фрэн: Если я могу быть с этой волной, я могу быть более настоящей... В пещере очень рассеянный свет... Когда я чувствую волны боли, мне кажется, что я вбираю их в себя и каким-то образом рассеиваю... Кажется, я просто хочу присутствовать и понаблюдать за волнами и болью, вместе со светом, исходящим от "Я", оказывая расслабляющий и успокаивающий эффект на Изгнанника.

Фрэн нашла способ почувствовать боль Изгнанника, оставаясь при этом в Себе. Кажется, она делает это, частично, рассеивая боль, чтобы она не захлестывала ее. Я полагаю, что это возможно, потому что Изгнанник ранее согласился не перегружать ее. Это позволяет ей успокоить Изгнанника присутствием "Я", символизируемым светом.

Джей: Знает ли Изгнанник о вас?

Фрэн: Да. В каком-то смысле.

Здесь я просто проверяю еще раз, чтобы убедиться, что Изгнанник сознательно ощущает связь между ними.

Какая прекрасная работа! Сессию пришлось закончить здесь из-за нехватки времени. Мы пока мало что знаем о боли Изгнанника, поэтому, когда Фрэн продолжит работу на более позднем сеансе, она, возможно, захочет спросить об этом. Или она может просто быть готова перейти к шагу 4 в следующей главе.

Упражнение: Знакомство с Изгнанником

Проведите сеанс, в ходе которого вы познакомитесь с Изгнанником. Если возможно, начните с того, с которым у вас уже есть разрешение на работу, а затем выполните шаги И1-И5. Воспользуйтесь приведенным ниже справочным листом 2 (вместе со справочным листом 1), чтобы пройти все этапы. Если такой Изгнанник не готов, начните с Защитника.

Выполните шаги, чтобы познакомиться с ним, обнаружить Изгнанника, которого он охраняет, и получить разрешение, прежде чем приступить к выполнению шагов по работе с Изгнанником. Затем заполните приведенные ниже ответы, которые имеют отношение к вашей работе.

Изгнанник _____

Чего бы боялся Изгнанник, если бы он отделился от вас _____

Заинтересованные части и их страхи _____

Чувства Изгнанника _____

Какие ситуации вызывают у него такое чувство _____

Как вы относитесь к Изгнаннику _____

Как Изгнанник реагирует на вас _____

Следующая страница содержит справочный лист 2, который представляет собой краткое описание шагов по знакомству с Изгнанником. Это предназначено для того, чтобы направлять ваши шаги, пока вы работаете над собой или сотрудничаете с кем-то. Я рекомендую вам использовать его в сочетании со справочным листом 1 из главы 6 в вашей будущей практике.

Справочный лист 2: Знакомство с Изгнанником

1. Получение разрешения на работу с Изгнанником

При необходимости попросите Защитника показать вам Изгнанника.

Попросите у него разрешения познакомиться с Изгнанником.

Если он не даст разрешения, спросите, чего он боится, что произойдет, если вы получите доступ к Изгнаннику.

Возможности заключаются в:

- Изгнаннику слишком больно. Объясните, что вы останетесь в Себе и познакомитесь с Изгнанником, а не погрузитесь в его боль.
- Нет никакого смысла углубляться в боль. Объясните, что в этом есть смысл — вы можете исцелить Изгнанника.
- Защитник не будет играть никакой роли и, следовательно, будет устранен. Объясните, что Защитник может выбрать новую роль в вашей психике.

2. Знакомство с Изгнанником

И1: Доступ к Изгнаннику

Ощутите его эмоции, ощутите его в своем теле или получите его образ.

И2: Отсоединение от Изгнанника

Если вы смешались с Изгнанником:

- Попросите Изгнанника сдерживать свои чувства, чтобы вы могли быть рядом с ним.

- Сознательно отделитесь от Изгнанника и вернитесь к Себе.
- Получите изображение Изгнанника на расстоянии от вас.
- Выполните медитацию центрирования/заземления.

Если Изгнанник не сдержит своих чувств:

- Спросите его, чего он боится, что произошло бы, если бы он это сделал.
- Объясните, что вы действительно хотите стать Свидетелем его чувств и истории, но для этого вам нужно быть отдельно.

Сознательное смешение: Если вы можете это вытерпеть, позвольте себе почувствовать боль Изгнанника

И3: Отсоединение заинтересованных частей

Проверьте, как вы относитесь к Изгнаннику.

Если вы не в Себе или не чувствуете сострадания, отсоединитесь от любых заинтересованных частей. Обычно они боятся, что вас захлестнет боль Изгнанника. Объясните, что вы останетесь в себе и не позволите Изгнаннику захлестнуть вас.

И4: Узнаем об Изгнаннике

Спросите: Что вы чувствуете? Что заставляет вас чувствовать себя таким напуганным или обиженным (или любое другое чувство)?

И5: Развитие доверительных отношений с Изгнанником

Дайте Изгнаннику понять, что вы хотите услышать его историю. Сообщите ему, что вы испытываете к нему сострадание и заботу. Проверьте, знаком ли с Вами Изгнанник, и обратите внимание, как он воспринимает ваше сострадание.

Упражнение: Обнаружение Изгнанника в режиме реального времени

Выберите Изгнанника, с которой вы уже познакомились. В течение следующей недели обратите внимание, когда эта Изгнанник станет активироваться. Чтобы помочь себе в этом, подумайте о типах ситуаций, которые обычно вызывает это Изгнанник. _____

Когда эти ситуации, вероятно, произойдут на этой неделе? _____

Каждый раз, когда вы находитесь в одной из них, будьте внимательны, чтобы увидеть, срабатывает ли Изгнанник. Если это так, то что вы при этом чувствуете? _____

Активируется ли Защитник, чтобы защититься от этого Изгнанника? Если да, то какой Защитник и как он действует? _____

Если нет Защитника, как действует Изгнанник? _____

Резюме

В этой главе вы изучили шаг 3 процесса IFS и его подэтапы И1-И5. Вы знаете, почему важно быть отсоединённым от боли или травмы Изгнанника и как их исправить, если это необходимо. Вы видели, что сознательное смешивание с эмоциями Изгнанника может быть полезным при определенных обстоятельствах. Вы понимаете важность сострадания в работе с Изгнанником и как освободиться от любых заинтересованных частей, которые осуждают его. Вы знаете, как познакомиться с Изгнанником и наладить с ним доверительные отношения. Вы также понимаете, как Изгнанники могут быть вызваны в вашей жизни и как они активируют Защитников.

Как только вы поймете Изгнанника и он вам доверится, вы можете перейти к шагу 4, который описан в следующей главе.

Глава 12 Найти то, с чего все началось

Доступ к детским воспоминаниям и наблюдение за ними

Одной из главных причин наших психологических проблем является боль, которую мы несем с детства. Точка зрения IFS на это заключается в том, что наши Изгнанники несут бремя. Бремя — это болезненное чувство или негативное убеждение в отношении себя или мира - например, заброшенность, никчемность, страх наказания или стыд. Изгнанник, в конечном итоге, переносит бремя в настоящее, потому что вредный инцидент или отношения из прошлого, обычно из детства, не были "переварены".

Например, вас не очень часто брали на руки, когда вы был маленькими. Дети в школе часто дразнили вас. Ваш папа ударил тебя ремнем. Вас наказывали всякий раз, когда вы пытались высказать свое мнение или самоутвердиться. Ваша мать дала вам понять, что вы несете ответственность за её счастье. Ваш отец назвал вас глупым.

Давайте продолжим пример с отцом дальше. Из-за того, что вас судил отец, у вас теперь есть Изгнанник, который несет бремя веры в то, что вы глупы.

Теперь, когда в вашей нынешней жизни, происходит что-то, что напоминает вам об этих отношениях из детства, - кто-то относится к вам так же, как относился к вам ваш отец; возможно, ваш начальник говорит вам, что в вашей работе есть ошибки, то это провоцирует маленького мальчика-Изгнанника, которому становится стыдно.

Этот инцидент вызывает не только стыд маленького мальчика, но и Защитников, которые защищаются от чувства стыда, заставляя вас оцепенеть, занять оборонительную позицию, или конфликтовать со своим боссом, или, например, напиться. Этот сценарий показывает, как наши детские воспоминания влияют на наше нынешнее поведение и чувства.

Одна из главных целей процесса IFS - помочь Изгнанникам избавиться от своего бремени, чтобы они были свободны от боли и страха. Затем это освобождает Защитников от их принуждения к экстремальному и жесткому поведению для защиты уязвимых Изгнанников. Однако, прежде чем Изгнанник сможет снять с себя бремя, истоки этого бремени должны быть пережиты и засвидетельствованы. Это открывает путь к последующим шагам исцеления.

Поэтому, как только вы познакомились с Изгнанником и установили с ним связь (шаг 3), следующий шаг - получить доступ к первоначальной ситуации детства, которая создала это бремя, и стать Свидетелем этой ситуации. Это шаг 4 в процессе IFS, который рассматривается в этой главе. Изгнанники знают, откуда берется их бремя, и обычно они расскажут вам об этом, когда их спросят. Это позволяет легко и естественно получить доступ даже к глубоко похороненным воспоминаниям.

Переработка детских впечатлений

Всякий раз, когда вы переживаете болезненный или трудный опыт, он должен быть полностью переработан и усвоен, чтобы ваша психика оставалась здоровой. Вы должны полностью прочувствовать этот опыт, осмыслить его и интегрировать в свое представление о том, кто вы есть, таким образом, чтобы у вас не осталось негативного, неточного представления о себе. Даже опыт взрослой жизни должен усваиваться таким образом.

Например, предположим, что вы потеряли своего супруга из-за рака. Вам нужно прочувствовать горе и другие эмоции, которые оно вызывает, обдумать это, обсудить с друзьями и проработать любую вину или самообвинение, которые вы испытываете. Это будет происходить неоднократно в течение многих месяцев, пока вы не смиритесь с этим¹².

Угрожающий или травмирующий опыт приводит ваше тело к стрессовой реакции "Замри, дерись или беги". Например, предположим, что грабитель угрожает вам пистолетом. Ваше тело впадает в состояние

¹² Среднестатистический срок горевания - около года.

повышенного возбуждения и страха. Позже, когда вы расскажете о том, что произошло, и почувствуете страх, это поможет вашему организму завершить свою физиологическую реакцию и вернуться в нормальное расслабленное состояние.

Трудный опыт также может заставить вас плохо относиться к себе, или не доверять людям. Например, предположим, что вас уволили с работы "за плохую работу". Это заставляет вас чувствовать себя некомпетентным, и, поразмыслив над этим некоторое время, вы приходите к убеждению, что мир несправедлив. Вам нужно потратить время, чтобы обдумать это при поддержке извне и выяснить, что вы сделали плохо, если вообще что-то сделали, и насколько это было результатом офисной политики. Это поможет вам интегрировать полученный опыт в свою психику и самоощущение и учиться на своих ошибках, не создавая негативного представления о себе.

Когда вы сталкиваетесь с проблемным опытом во взрослом возрасте, у вас обычно есть ресурсы, чтобы должным образом его усвоить. Вы знаете, как сформулировать проблему, вы интеллектуально и эмоционально зрелы, и у вас может быть поддержка со стороны друзей, семьи или психотерапевта. В детстве у вас часто нет ресурсов для того, чтобы "переварить" трудные инциденты. Вы не можете сделать это самостоятельно, поэтому вам нужна большая чувственная поддержка со стороны ваших родителей или других взрослых. Чем более болезненным и травмирующим является переживание, тем больше вы нуждаетесь в поддержке, чтобы иметь возможность "переварить" его. И эта поддержка часто недоступна либо потому, что ваши родители не понимают, что вы в ней нуждаетесь, либо потому, что у них нет возможности её оказать. Или, что хуже всего, потому что ваши родители были источником травмирующего инцидента.

Переживание, которое не усваивается, создает бремя для Изгнанника, который его пережил. Чтобы исцелить эту дочернюю часть и помочь избавиться от её бремени, воспоминание должно быть пережито заново и обработано до конца. Наличие опыта, засвидетельствованного самим Собой, является важным аспектом этого.

Шаг 4: Доступ к истокам Изгнанника

Когда вы знакомитесь с Изгнанником, он сначала показывает вам, что он чувствует и какие ситуации в вашей текущей жизни, как правило, провоцируют его. После того, как вы познакомитесь с ним поближе и установите с ним связь, попросите его показать вам, что в первую очередь стало причиной этого бремени. (Иногда Изгнанник покажет это спонтанно, и в этом случае вам не нужно спрашивать.) Вы могли бы сказать одно из следующих:

- Пожалуйста, покажите мне образ или воспоминание о том, что произошло, что заставило вас чувствовать себя так, когда вы были ребенком.
- Пожалуйста, покажите мне время, когда вы впервые взяли на себя эту роль в детстве.
- Пожалуйста, покажи мне, как вы научился верить в это впервые, когда был маленьким.

Важно позволить этому воспоминанию прийти от Изгнанника. Не пытайтесь разобраться в этом сами. Не начинайте рыться в своих воспоминаниях и пытаться решить, с каким из них работать. Для этого используется интеллектуальный процесс, который, скорее всего, не сильно поможет. Просто попросите Изгнанника вспомнить и подождите, чтобы увидеть, что всплывет. Обычно воспоминание возникает спонтанно.

Вы можете даже увидеть образ инцидента или отношений, которые вы сознательно до сих пор не помнили.

Если вы спрашиваете, а Изгнанник вам ничего не показывает, для этого есть ряд возможных причин. Они перечислены ниже, а также способ обращения с каждым из них.

1. Вы ищете явное воспоминание, которое является очень специфичным (см. типы воспоминаний ниже), что ограничивает то, что может показать вам Изгнанник.

Отпустите это ожидание и будьте открыты для скрытых воспоминаний, фрагментов образов, воспоминаний тела и так далее.

2. У вас еще нет полного контакта с Изгнанником. В этом случае продолжайте знакомиться с Изгнанником, наблюдая за его эмоциями и внутренним состоянием.

Как только у вас появится более интимный доступ к нему, попросите еще раз вспомнить. Теперь это, скорее всего, возникнет.

3. Изгнанник не хочет показывать вам свои воспоминания. Возможно, это связано с секретом, который он боится раскрыть, например, с информацией о том, что у вашего отца был роман. Заверьте Изгнанника, что теперь вы взрослый человек и эта информация больше не опасна. Возможно, сама по себе память не является проблемой, но Изгнанник думает, что вы не можете справиться с сопутствующими ей эмоциями. Спросите его, чего он боится, что произошло бы, если бы он позволил вам увидеть это воспоминание. Затем заверьте его, что вы останетесь в себе, где эмоции не одолеют вас.

4. Есть Защитник, который не хочет, чтобы вы видели это воспоминание. Это может быть по любой из перечисленных выше причин. Задайте Защитнику тот же вопрос: чего он боится, что произойдет, если он позволит вам увидеть воспоминание? Затем разубедите его в его страхах.

Типы воспоминаний

Иногда, когда вы просите Изгнанника вспомнить, он покажет вам конкретную ситуацию, которую вы четко помните. Например, вам было восемь лет, и, придя домой из школы, вы обнаружили, что ваша мать лежит в постели в серьезной депрессии.

Это называется явной памятью. Это четкое воспоминание о конкретной ситуации. Однако не все воспоминания подобны этому. Разум не просто хранит видеозаписи, которые можно воспроизвести.

Некоторые воспоминания проявляются в виде смутных телесных ощущений или фрагментов образов из раннего детства. Воспоминания, которые не столь ясны, называются имплицитными воспоминаниями — например, смутное ощущение неминуемого нападения, фрагмент мысленной картины, такой как надвигающийся на вас кулак, осознание того, что вы протягиваете руки для поддержки, или ощущение, что вас душат.

При неявных воспоминаниях в исходном событии содержится нечто большее, чем вы можете увидеть или почувствовать, вам дается лишь частичное представление о нем. Для этого есть ряд возможных причин.

1. Остальная часть инцидента еще не была доступна. Например, если у вас есть смутный образ приближающейся к вам руки, это может быть связано с тем фактом, что ваша мать часто била вас. Если вы останетесь с этим изображением, может всплыть полное воспоминание.

2. Полное воспоминание блокируется для восстановления Защитником — например, тем, кто боится той боли, которую вы почувствуете, если повторно испытаете удар.

3. Воспоминание может возникнуть в то время, когда вы были так молоды, что ваш мозг был недостаточно развит, чтобы сформировать четкое воспоминание, только смутные образы и ощущения. Вместо этого у вас есть невербальная память тела.

Хотя вы можете считать, что неявные воспоминания не важны, они могут быть так же полезны для исцеления, как и явные. Когда что-то возникает, засвидетельствуйте это и побудите Изгнанника рассказать вам об этом больше. Просто будьте открыты и заинтересованы. Дополнительная информация часто поступает по мере того, как вы расширяете доступ к Изгнаннику и когда он чувствует себя готовым

раскрыть больше. Однако не настаивайте на ясности, потому что это может помешать спонтанному развертыванию процесса. Раскрытие боли и страданий - деликатный процесс для Изгнанника, позвольте ему открыться в свое время. И не так уж важно получить полную ясность и понимание того, что произошло. Хотя полезно знать подробности воспоминания, вы все равно можете перейти к следующим шагам в процессе исцеления без этих знаний.

Есть и другие типы воспоминаний. Некоторые возникают как обобщенные образы, которые представляют ваши отношения с родителем (враждебные, контролирующие, отстраненные) или определенное отношение к вам в вашей семье (игнорирование, обвинение), а не конкретный инцидент. Например, у вас может возникнуть образ вашего отца, ругающего вас за то, что вы сделали что-то не так, в котором ваш возраст и "что-то не так" неясны. Это общее воспоминание, которое представляет собой что-то, что происходило много раз. Ваш отец, вероятно, ругал вас одним и тем же голосом и выражением лица сотни раз на протяжении вашего детства. Общая память обозначает все эти инциденты, и, следовательно, когда вы исцеляете её в ходе вашего процесса IFS, вы исцеляете все эти воспоминания. (В последующих главах вы увидите, как это сделать.) Иногда одно явное воспоминание может заменить целую кучу из них.

Например, предположим, вы видите один конкретный случай, когда ваш отец расстроился из-за того, что вы не смогли понять домашнее задание по математике в седьмом классе. Это воспоминание обычно служит для представления всех других случаев, когда он кричал на вас.

Изгнанник может также показать вам символическое воспоминание, которое представляет собой образ, представляющий в символической форме что-то, что произошло с вами, точно так же, как сон может означать что-то психологическое. Например, у Хуана было изображение морского растения, плавающего в воде. Предполагалось, что оно будет закреплено на дне океана, но его унесло течением. Когда он исследовал это, он понял, что это отражало то, как неуверенно он себя чувствовал, зависимым от матери в начале своей жизни. Морское растение олицетворяло его младенческое "я", а океанское дно - его мать. Морское растение не было прикреплено ко дну океана так, как должно было быть, что символизировало его разобщенность с матерью. Если вам показывают символическое воспоминание, примите его с благодарностью и присутствуйте при нем, чтобы увидеть, что развивается с течением времени. Вы также можете попросить Изгнанника показать вам больше о том, что это значит. Однако важно не заострять внимание на Изгнаннике для ясности, просто будьте открыты, чтобы увидеть, что происходит.

Наблюдение истоков Изгнанника

Как только Изгнанник покажет вам воспоминание, попросите его заполнить столько деталей, сколько он захочет. Он может сделать это с помощью образов или рассказать вам, что произошло, или вы можете ощутить это каким-то другим способом. Будьте рядом с Изгнанником в качестве сострадательного Свидетеля. Он может показать вам очень болезненные переживания, поэтому крайне важно, чтобы вы восприняли их с глубокой заботой и уважением к нему и к тому, через что он прошёл. Позвольте ей указывать вам путь, показывая вам то, что он хочет, чтобы вы знали о том, что с ним произошло. Изгнанники хотят, чтобы их видели и понимали.

У любого воспоминания есть два основных аспекта — что произошло и как это заставило Изгнанника почувствовать себя. Если это возможно, убедитесь, что она показывает вам оба.

Если он покажет вам, только что произошло, спросите его, что он при этом почувствовал. Если вы испытываете только чувства, предложите ему рассказать вам, что произошло, чтобы вызвать эти чувства.

Оставайтесь с Изгнанником, поскольку он постепенно раскрывает все больше и больше о том воспоминании. Позвольте информации распространяться с любой скоростью, к которой она готова. Может потребоваться некоторое время, чтобы проявились все детали воспоминания. По мере того, как это происходит, ваш контакт с Изгнанником также станет глубже, позволяя проявиться большему. Часто сначала вы видите ситуацию из детства и имеете некоторое представление о том, что он чувствовала, но по мере того, как вы остаетесь с этим опытом, его чувства становятся намного яснее, и глубина его боли становится очевидной.

Обычно к тому времени вы можете стать Свидетелем большей боли, не смешиваясь с ней, потому что вы установили большую связь с Изгнанником и испытываете к нему сострадание. Чем полнее он почувствует боль и вы засвидетельствуете её, тем глубже может пройти исцеление.

Изгнанник также может испытывать гнев по поводу того, что произошло, или даже ярость.

Эти чувства должны быть засвидетельствованы так же, как и боль. Просто поощряйте Изгнанника показывать вам свой гнев. Он может даже захотеть выразить свой гнев, обычно с помощью внутренних образов. В то время как Защитник может использовать гнев как способ защиты от более глубокой боли, Изгнанники часто также несут в себе гнев. Гнев Изгнанника - это не защита, и его нужно полностью засвидетельствовать.

Если Изгнанник показывает вам серию воспоминаний, это прекрасно. Однако убедитесь, что все воспоминания связаны с одним чувством или проблемой. Например, если проблема Изгнанника заключается в том, что он чувствует себя осужденной людьми, все воспоминания должны касаться инцидентов, в которых его осуждали в детстве, или чего-то такого, что способствовало его плохому самочувствию. Если какие-то воспоминания относятся к несвязанным проблемам, попросите Изгнанника более конкретно сосредоточиться на одной основной проблеме. Дайте ему знать, что вы вернетесь на следующем сеансе, чтобы разобраться с этими другими воспоминаниями, но вы можете решить только одну проблему за раз.

Чувствуя себя понятым

Время от времени спрашивайте Изгнанника, показал ли он вам все важное, связанное с этим воспоминанием, или он хочет показать вам еще что-то. Когда он закончит конкретизировать воспоминание, проверьте, действительно ли вы понимаете, насколько болезненным это было для него. Если вы этого не сделаете, задавайте ей больше вопросов, пока вы действительно не поймете это.

Затем спросите Изгнанника, чувствует ли он, что вы понимаете, как это было плохо. *Это важнейший вопрос.* Прежде чем вы перейдете к следующему шагу в процессе, Изгнанник должен не только рассказать свою историю, он также должен принять тот факт, что его боль действительно была замечена и услышана. Если он не чувствует, что вы понимаете, спросите его, нужно ли ему показать вам больше или он не верит, что вы действительно эмоционально это понимаете.

Возможно, Изгнаннику трудно поверить, что кто-то мог понять, через что он прошёл. Или ему может быть трудно кому-либо доверять. В этом случае исследуйте, что случилось с ним в детстве, из-за чего ему сейчас так трудно кому-либо доверять, и посочувствуйте ему в этом. Кроме того, объясните точно, что вы действительно понимаете его опыт. Это во многом поможет ему доверять вам. Конечно, также возможно, что вы не в Себе и недостаточно сопереживаете боли Изгнанника. Затем вам нужно отключить заинтересованную часть, которая блокирует вас, чтобы вы были полностью открыты для Изгнанника. Таким образом, он будет чувствовать себя услышанным.

Преимущества сострадательного Свидетельствования

Есть ряд важных преимуществ, которые можно извлечь из этого процесса Свидетельствования.

1. Это открывает скрытые воспоминания, чтобы их можно было исцелить. Когда Изгнанник и его воспоминания глубоко похоронены в психике, полное исцеление невозможно. Раненая часть нуждается в

дневном свете. Если у вас есть чисто интеллектуальное понимание памяти, это, скорее всего, не приведет к исцелению.

Воспоминание должно быть открыто не только интеллектуально но и эмоционально, чтобы его можно было одновременно понять и прочувствовать. Однако это не означает, что вам нужно чувствовать весь накал эмоций Изгнанника. Обычно ему достаточно почувствовать их, как обсуждалось в предыдущей главе.

2. Память перерабатывается под руководством и при поддержке "Я", поэтому переживание завершается и интегрируется, и физиологическая реакция на стресс может ослабнуть, как мы обсуждали ранее.

3. Изгнанник становится полностью понятым "Я". Существует принципиальная разница между тем, что произошло изначально, и тем, что Изгнанник переживает сейчас, когда он заново переживает и делится воспоминаниями. На этот раз Изгнанник не одинок. Первоначальный инцидент был особенно трудным, потому что Изгнаннику пришлось справляться со всем этим самому, без помощи или понимания со стороны другой живой души.

Я постоянно слышу это от Изгнанников, они чувствуют себя совершенно одинокими, испытывая эмоции, которые не могут с кем-то разделить. Теперь на сеансе терапии "Я" присутствует, чтобы засвидетельствовать переживание и обеспечить понимание. Это исцеление для Изгнанника и создает большую связь между ним и "Я", что подготавливает почву для того, чтобы "Я" стало проводником дальнейшего исцеления по мере того, как мы продвигаемся в процессе IFS.

4. Изгнанник понимает, что бремя, которое он несет, тянется из прошлого и не присуще ему, как таковому. Например, детская часть, которая чувствует себя никчемной, узнает, что её заставили чувствовать себя такой в своей семье. Таким образом, она может увидеть, что её чувство никчемности - это неправда, это бремя, которое она взвалила на себя в детстве и которое на самом деле ей не принадлежит. Следовательно, это бремя может быть отпущено, и детская часть может ощутить свою внутреннюю ценность.

Свидетельствование детского происхождения Защитника

Изгнанники - не единственные части, которые несут бремя болезненных детских переживаний. Защитники тоже носят их с собой. Когда с вами в детстве случается что-то вредное или травмирующее, Изгнанник берет на себя боль, а Защитник часто берет на себя часть прекращения боли. Его цель - не допустить повторения инцидента или не дать вам захлестнуть себя болью. Часть Защитника - это его бремя, в отличие от Изгнанника, чьим бременем является боль (или негативное убеждение). Важно отметить, что не все Защитники приступают к своей работе во

время детской травмы, некоторые делают это позже в жизни. Например, спустя годы может развиться интеллектуальная часть, задача которой - уберечь вас от любой эмоциональной боли. Однако многие Защитники несут бремя, которое напрямую связано с первоначальной детской травмой, поэтому может быть полезно засвидетельствовать происхождение их бремени. В остальном вы работаете с обоими типами Защитников одинаково.

В ходе процесса IFS, как только вы обнаружили позитивные намерения Защитника и установили с ним отношения, обычной процедурой является получение разрешения на работу с Изгнанником, как вы узнали из главы 10. Однако иногда вы можете попросить Защитника показать вам детское воспоминание, стоящее за его защитной ролью. Вместо того, чтобы сначала познакомиться с Изгнанником, а затем просить о воспоминании, вы можете напрямую попросить Защитника о воспоминании. Вы делаете это так же, как поступили бы с Изгнанником.

Позвольте своей интуиции подсказать вам, когда следует обратиться к Защитнику. Если кажется, что он очень обеспокоен защитой от повторения старой раны, вы можете напрямую запросить воспоминание об этой ране. Например, предположим, что вы работаете с Защитником, который пытается успокоить любого, кто повышает голос и, кажется, начинает злиться. Давайте назовем это Умиротворителем. Вы спрашиваете Умиротворителя, чего он боится, что могло бы произойти, если бы он не пытался успокоить людей. Он говорит, что он боится, что они будут кричать на вас и, возможно, даже прибегнут к насилию. Вы могли бы попросить Умиротворителя показать вам изображение или воспоминание о том, что произошло, когда вы были маленькими, что заставило его так испугаться этого. Вероятно, это покажет вам воспоминание о том, как на вас кричали и подвергались физическому насилию.

Когда вы станете Свидетелем этого воспоминания (так, как мы обсуждали выше), оно естественным образом приведет к Изгнаннику, которое испытало этот гнев и жестокое обращение. Затем вы можете стать Свидетелем Изгнанника, у которого будет иной опыт произошедшего, чем у Защитника. Когда происходит что-то травмирующее, подобное этому, и Изгнанник, и Защитник хранят память (хотя и по-разному), и любой из них может вернуть вас к первоначальному инциденту.

Транскрипт: Кристина становится Свидетельницей своих Изгнанников

Давайте посмотрим на следующий раздел сеанса Кристины с её Маленькой девочкой - изгнанницей, чтобы увидеть, как она обращается к истокам детства. Это Изгнанник, который был совсем один в темноте.

На данный момент Кристина отсоединилась от нее и готова познакомиться с ней поближе.

Джей: Что она хочет тебе сказать?

Кристина: Как тяжело это было для нее. Как ей пришлось делать все это самой, и она действительно напугана. Она не понимала, что происходит. Там никого не было.

По тому, как Кристин употребляет прошедшее время, вы можете сказать, что Маленькая девочка уже находится в прошлом, и Кристина это понимает. Но мы еще не знаем, что произошло тогда, поэтому полезно спросить.

Кристина: Мой порыв - спросить ее, в чем была ситуация.

Джей: Звучит неплохо.

Кристина: ... В моем разуме появляется знание, что это было в больнице, когда я была ребенком, но я не уверена. Я хочу, чтобы она сказала мне.

У Кристины есть интеллектуальное представление о том, откуда берется страх изгнанницы в её детстве, но чтобы быть уверенной, что это точно, ей нужно, чтобы информация исходила от изгнанницы эмпирически, поэтому она спрашивает ее. Это также позволяет работе протекать живым, воплощенным образом, в котором она нуждается.

Джей: Хорошо.

Кристина: Она говорит мне, что темно и свет выключен. И никто её не любит. Там никого нет, а это значит, что её никто не любит. Некому о ней позаботиться.

Это детский опыт, который породил бремя страха и паники, а также веру в то, что её никто не любит. Это неявное воспоминание, поскольку оно не относится к какому-либо конкретному инциденту. Теперь она продолжает, чтобы засвидетельствовать еще больше.

Кристина: Итак, с точки зрения Себя, когда я слышу это, мне хочется обнять ее. Я хочу посадить её к себе на колени.

Джей: Давай, сделай это.

Кристин испытывает чудесный, спонтанный порыв утешить Маленькую Девочку, тем самым углубляя их связь.

Кристина: Я поражена тем, что в маленьком теле нет напряжения. Это очень мягкое, незащитное маленькое тельце. И есть груз, тяжесть в сердце, которую она носит с собой повсюду... Да, тяжесть на сердце возникает от безнадежности, что ничего не изменится к лучшему. И ей приходится нести это бремя в одиночку, потому что больше никого рядом нет. (пауза) Вот оно. Теперь я вижу ведущую нить. Когда рядом никого

нет, чтобы ободрить ее, происходит сжатие, замыкание, отгороженность стеной. В теле чувствуется боязливое наблюдение. Эта тяжесть на сердце сформировалась с течением времени. Это не одно событие, которое делает это. Это как бы несколько слоёв. Тяжесть исходит от её неспособности что-либо изменить.

Это общее воспоминание, репрезентация многих событий за несколько лет раннего детства Кристины, когда никого не было рядом с ней, когда она нуждалась в утешении или поддержке, и эта часть взяла на себя бремя тяжести и замкнутости.

Джей: А то, что вы чувствуете в теле, что это было?

Кристина: Бдительность, настороженность, отгороженность, защита и закрытость от мира. Это как оборона. Это как оболочка. Почти как вторая кожа. (пауза)

Кристина: Теперь возникает ощущение, что она напугана, оказавшись в темноте одна. Это чувство гораздо моложе, оно уходит корнями в далекое прошлое. Я получаю конкретное воспоминание. Она размахивает руками и ногами. Кто-то должен был прийти и забрать ее, но они не приходят. Теперь у меня возникает какое-то смутное воспоминание о чем-то, болтающемся в детской кроватке... глухой звук. Есть ощущение, что ты пытаешься куда-то попасть, чтобы тебя подобрали. Но там никого нет.

Джей: Ей отчаянно нужно, чтобы её забрали, но никто не приходит.

Кристина теперь стала Свидетельницей важных аспектов этих воспоминаний и может перейти к следующему шагу в процессе IFS.

Транскрипт: "Мелани становится Свидетельницей Позорного Изгнанника"

В этой стенограмме рассказывается больше о том, как стать Свидетельницей Изгнанника. Мелани уже провела несколько сеансов IFS, в ходе которых она получила доступ к Изгнаннику, который таит в себе много позора. Ранее она получила разрешение от Защитника на работу с этим Позорным Изгнанником, так что мы можем приступить прямо сейчас.

Джей: Сосредоточься на Позорном Изгнаннике и дай мне знать, когда у тебя появится ощущение этого.

Мелани: У меня есть контакт с Позорным Изгнанником. Это подсолнух, обращенный лицом вниз к земле.

Джей: И как вы относишься к этой части?

Мелани: Я не знаю, чувствую ли я что-нибудь, но у меня есть настрой на поддержку. Я понимаю, что Изгнанник немного смущен тем, что мы обращаемся к его истории.

Джей: Итак, предложите ей рассказать или показать вам больше о том, что она чувствует, и попросите её не затоплять вас эмоциями, чтобы вы могли оставаться в Себе и поддерживать её.

Здесь я проверяю, находится ли Мелани в Себе по отношению к этому Изгнаннику, и включаю некоторую страховку, чтобы уберечь от того, что она смешается с Изгнанником.

Мелани: Она испытывает это хроническое отчаяние. Оно всегда здесь, это отчаяние, как место в никуда. Это пустота, ничтожество, пустота. Это как падать, падать и никогда не достичь дна. И сейчас она показывает мне воспоминание о том, как она часто чувствовала это, будучи маленькой девочкой. Это черная дыра, и она упала бы в нее, и от неё ничего не осталось бы, только черная дыра.

По мере того, как Мелани знакомится с Изгнанником, спонтанно всплывает общее детское воспоминание.

Мелани: Я помню те времена, когда я испытывала эту черную дыру, просто пространство небытия. Не было никакого смысла, никакой субстанции, не с чем было бы связать.

Джей: Вы могли бы спросить её, как она эмоционально чувствует себя в этом месте.

Мелани: Она не может мне сказать. Это место такого ужаса и такой бессмысленности, что ... Там она чувствует себя почти мертвой.

Джей: Итак, есть два чувства — ужас и мертвенность.

Стоит назвать чувства, которые выразил Изгнанник.

Мелани: Да, это верно. Теперь мне очень грустно, что до сих пор у меня не было такого осознания. Это довольно серьезно. Это очень тяжело... У меня нет для этого подходящего слова.

Джей: Так дай ей знать, что вы понимаете, насколько это тяжело.

Поскольку Мелани понимает, что чувствует Изгнанник, я прошу её сообщить об этом Изгнаннику, потому что это укрепляет их связь.

Мелани: Она говорит: "Ну и что? Ну, поняла ты это, и что с того?"

Джей: Значит, она чувствует себя безнадежной?

Изгнанники обычно хотят, чтобы их услышали и поняли, поэтому, когда она, кажется, не заботится об этом, я предполагаю, что это потому, что она безнадежна в том, что что-либо может улучшить её положение.

Мелани: Да. Она также чувствует себя беспомощной. Да. "Я поделился этим с тобой, и я поделился с тобой своим внутренним небытием". Да, это может быть безнадежно. Она думает: "Какой смысл даже пытаться это объяснить?"

Джей: Так дайте ей знать, что если она продолжит идти с нами, мы сможем помочь ей избавиться от этих чувств.

Я говорю это, чтобы дать изгнаннице хоть какую-то надежду на то, что она сможет почувствовать себя лучше. Это помогает гарантировать, что она не будет чинить препятствий на пути к работе.

Мелани: Ну, я дал ей это знать. Она не сопротивляется, но у нее нет никаких ожиданий.

Джей: Ей и не нужно этого делать. Это нормально.

Часть не обязана верить в то, что мы можем сделать, ей просто нужно позволить работе продолжаться.

Джей: Итак, попросите её показать вам воспоминание или образ о том, что произошло, когда вы были маленькими, и что заставило её чувствовать себя таким образом.

Несмотря на то, что Изгнанник уже показал нам воспоминание, оно включало только эмоции, а не события, которые их вызвали.

Мелани: Она говорит, что у меня много воспоминаний об отсутствии прощения у моих родителей. Как только я совершала ошибку или делала что-то не так, меня наказывали снова и снова за одну и ту же ошибку. Это казалось неизбежной закономерностью, очень прочной закономерностью.

Джей: Попросите её показать вам, как её наказывали родители.

Мелани: Я помню один случай, когда они действительно накричали на меня за то, что я что-то пролила. Она чувствует себя очень напуганной и плохо относится к себе.

Джей: Так что это действительно напугало ее.

Мелани: Да. И она чувствовала, что с ней действительно что-то не так. (пауза) Теперь она показывает мне время чуть позже, когда в гости приходят люди, и мой папа рассказывает им историю о том, как я что-то пролила, что бы это ни было. О, я думаю, это была какая-то жидкость на моем платье. И он смеется надо мной из-за этого, и все смеются надо мной.

Отец Мелани высмеивает её позорное Изгнанник.

Джей: Оу. И как это заставляет чувствовать себя маленькую девочку?

Мелани: Подавленной. Она просто хочет исчезнуть. (пауза) И есть какой-то намек на то, что она не просто неуклюжая, но и какая-то... грязная, я думаю. По крайней мере, это то, что она чувствовала.

Джей: Это ужасно.

Мелани: И они продолжают делать это, снова и снова, рассказывая одну и ту же историю разным людям, как будто им действительно смешно продолжать её так унижать.

Джей: Так спроси ее, что она чувствовала, когда её наказывали подобным образом снова и снова.

Мелани: Как будто она была куском грязи. Это лучшее описание.

Это очень мощно. Кристина проникла в глубину переживаний Изгнанника.

Джей: Да. Уточните у нее, все ли это, что она хочет вам показать по этому поводу, или есть что-то еще, что она хочет, чтобы вы знали.

Мелани: Она действительно сердита из-за этого.

Джей: Поощряйте её сообщать вам о своем гневе любым способом, каким она захочет.

Мелани: Она кричит на них.

Джей: Да. (пауза)

Гнев - это такое же чувство, как и любое другое, которое Изгнанники должны уметь выражать. Часто они не могли чувствовать или проявлять гнев в то время, когда были ранены, и очень приятно иметь возможность делать это сейчас.

Джей: Что-нибудь еще, что она хочет, чтобы вы знал?

Мелани: Кажется, это все. (пауза) Мне очень грустно.

Джей: Означает ли это, что вы испытываете её печаль или испытываете к ней сострадание?

Мелани: Я действительно испытываю к ней большое сострадание, потому что впервые слышу эту фразу "кусок грязи". Даже кусок дерьма был бы чем-то, но чувствовать себя просто куском грязи - это действительно плохо. Я получаю сообщение громко и ясно.

Джей: Каким-то образом передайте ей свое сочувствие. (пауза)

Теперь, когда маленькая девочка показала Мелани то, что ей было нужно, для Мелани важно выразить свое сочувствие. Это помогает наладить их связь.

Джей: И проверь, чувствует ли она, что вы понимаете, насколько это было плохо.

Мелани: Она знает, что я её слышала. Она рада, что я наконец-то её услышала.

Это была последняя проверка, чтобы увидеть, чувствует ли Изгнанник себя полностью понятым эмоционально. Теперь, когда она это сделала, Мелани может перейти к следующим шагам процесса IFS, которые описаны в главах 13 и 14.

Упражнение: Доступ к Воспоминание детства

Проведите сеанс, в ходе которого вы получите доступ к детским воспоминаниям Изгнанника и станете Свидетелем этого. Если возможно, начните со Изгнанника, на доступ к которой у вас уже есть разрешение и с которой вы в какой-то степени работали. Если у вас пока его нет, начните с Защитника и пройдите все этапы, чтобы узнать его, обнаружить его Изгнанника и познакомиться с ним поближе. Затем получите доступ к истокам его боли в детстве и станьте Свидетелем этого, как вы научились делать в этой главе.

Изгнанник _____

Чувства и убеждения Изгнанника _____

Что случилось в детстве _____

Как это заставляло Изгнанника себя чувствовать _____

Как вы сейчас относитесь к Изгнаннику _____

Чувствует ли Изгнанник, что вы понимаете, как это было плохо? _____

Резюме

В этой главе вы узнали, как получить доступ к детским воспоминаниям, которые были источником бремени, которое несет Изгнанник. Вы знаете, что такое бремя и к каким различным видам воспоминаний можно получить доступ. Вы узнали, как стать Свидетелем того, что произошло в той детской ситуации, и как это заставило Изгнанника почувствовать себя, что является шагом 4 в процессе IFS. Вы понимаете преимущества этого процесса сострадательного Свидетельствования и как проверить, чувствует ли Изгнанник, что вы его слышите. Это подготавливает почву для первого явного шага исцеления в следующей главе.

Глава 13 Забота о внутреннем ребенке

Окружение заботой и исцеление Изгнанника

В этой и следующей главах подробно рассматривается исцеление Изгнанников, поэтому давайте обсудим, что на самом деле означает

исцеление. Наши части берут на себя бремя из-за болезненных или травмирующих переживаний в детстве, которые мы не могли "переварить" в то время. Мы не можем изменить эти переживания, они уже произошли.

Однако мы можем изменить их влияние на нас. Не сами переживания определяют, как мы чувствуем и ведем себя во взрослой жизни, но остатки этих переживаний в нашей психике, которые IFS называет бременем. Ваши текущие проблемы вызваны тем, как ваша психика была структурирована в детстве, чтобы поддерживать определенные убеждения, телесное напряжение и эмоции. Таким образом, хотя вы не можете изменить прошлое, вы можете изменить способ кодификации прошлого в вашем сознании. Это то, что я подразумеваю под исцелением.

IFS использует термин "Изгнанник" для обозначения того, что часто называют внутренним ребенком. Однако люди часто говорят о внутреннем ребенке так, как если бы он был только один. В IFS мы признаем, что существует множество внутренних дочерних частей или Изгнанников, каждая из которых несет свое собственное бремя. Каждый Изгнанник должен быть исцелен уникальным для него способом, потому что у каждого есть свои собственные чувства, бремя и воспоминания.

Как только вы станете Свидетелями боли Изгнанника, как вы научились делать в предыдущей главе, вы можете перейти к шагу 5 в процессе IFS - окружению заботой, и шагу 6 - исцелению. Оба из которых рассматриваются в этой главе.

Шаг 5: Окружение заботой

"Я" может предоставить Изгнаннику новый положительный опыт взамен первоначального болезненного. Во время этапа Свидетельствования Изгнанник показал вам воспоминание. Было ли оно явным, неявным или общим, и было ли оно ясным или расплывчатым, Изгнанник показало вам определенную ситуацию или отношения из прошлого, в которых это приняло форму боли и негативных убеждений. Если Изгнанник показал вам несколько связанных воспоминаний, позвольте Изгнаннику выбрать одно из них, чтобы сосредоточиться на шаге восстановления и тех, которые последуют.

Вот как вы можете окружить заботой Изгнанника: в своем воображении вы присоединяетесь к Изгнаннику в той первоначальной ситуации детства. Например, если воспоминание связано с тем, что ваша мать высмеяла вас за то, как вы помогаете ей на кухне, вы представляете себя на этой кухне с этой детской частью и вашей матерью. Убедитесь, что вы входите в ситуацию как "Я" — со всеми вашими взрослыми знаниями и способностями, усиленными качествами "Я", такими как

сострадание и спокойствие. Будьте с изгнанницей так, как ей тогда было нужно, чтобы кто-то был с ней. Она может нуждаться в понимании, заботе, поддержке, одобрении, защите от вреда, поощрении или(и) любви. Почувствуйте, что ей нужно от вас в этой ситуации, чтобы исцелить её и исправить то, что произошло. Например, ей, возможно, нужно, чтобы её увидели или заверили, что она не плохая — что бы ни случилось, это не её вина. В дополнение к ощущению того, что изгнаннице нужно от вас, вы можете спросить ее.

Когда вы поймете, что ей нужно от вас, дайте ей это с помощью своего внутреннего воображения, включая визуальный образ, ощущение тела, эмоциональный контакт и разговор с ней. От Себя, у вас есть способность быть хорошим родителем - окружить заботой Изгнанника, в которой она нуждается. Это очень приятно для Изгнанника, а также полезно для вас, потому что это чудесно - обеспечивать комфорт и безопасность той части вас, которая отчаянно в этом нуждается. Это также углубляет связь между вами.

Процесс окружения заботой фактически закладывает новые нейронные пути в мозге. Вот почему ваша психика и ваша жизнь могут так резко измениться. Вы даете этой детской части новое переживание какого-то аспекта вашего детства, переживание, которое исцеляет или заменяет старое. На этот раз вы, как "Я", удовлетворяете глубочайшие потребности ребенка, чего именно не произошло в той ранней ситуации. Хотя может показаться, что вы просто притворяетесь, что прошлое было другим, на самом деле вы создаете новые, здоровые отношения с Изгнанником в настоящем, которые показывают ей, что жизнь может быть хорошей и счастливой. Изгнанник на самом деле не существует в прошлом, он прямо сейчас здесь, в настоящем. Он просто думает, что все еще находится в той болезненной ситуации детства. Поэтому, когда у него появляется новый опыт и новые отношения с вами, вы на самом деле приближаете его к реальности настоящего. Он не просто представляет, каково это - иметь идеального родителя. Вы становитесь для нее идеальным родителем. Когда это происходит, Изгнанник трансформируется. Он начинает по-другому относиться к себе и ко всему миру.

Например, если в детстве об Изгнаннике не заботились, вы могли бы прижать его к своему сердцу и сказать, что любите его. Если он голодает из-за того, что его кормили из бутылочки по расписанию, а не тогда, когда он был голоден, вы можете покачать его на руках и позволить ему сосать вашу грудь. Если бы его обвинили в проблемах вашей семьи, вы могли бы объяснить, что в случившемся не было его вины и что он хороший ребенок. Если над ним смеялись, когда ему было грустно, вы можете дать ей разрешение выплакать слезы, которые она не могла

проливать тогда. Вы могли бы объяснить ей, что её печаль была совершенно естественной реакцией на ситуацию, в которой она оказалась, и в том, что она это чувствует, нет ничего плохого.

Если отец ударил его, вы можете войти в эту сцену и защитить её от его внутреннего присутствия, чтобы она чувствовала себя в безопасности. Если ваша мать игнорировала ее, вы могли бы войти в эту сцену и обратиться к образу матери, сказав ей, что так нельзя обращаться с ребенком. Вы также могли бы сказать Изгнаннику, что он вам действительно интересен.

Если бы ему пришлось выступать перед родителями или добиваться высоких результатов, чтобы они ценили ее, вы могли бы сказать ему, что ему не нужно ничего делать для вас, так как вы любите его и цените таким, какой он есть. Если у ваших родителей никогда не было времени по-настоящему выслушать его, вы могли бы найти время, чтобы услышать интимные подробности его жизни. Если бы он часто был один, вы могли бы стать его приятелем и товарищем по играм и повеселиться с ним. Если у него никогда не было кого-то, кто мог бы объяснить ему, как устроен этот мир, или поддержать его в развитии способностей, вы можете сделать это для него сейчас. Если его заставили почувствовать ответственность за чувства своих родителей, вы можете дать ему понять, что это не так, они были взрослыми, а он был всего лишь ребенком. Заботиться о них не входило в его обязанности. Если ему стыдно за то, что он злится или нуждается в чем-то, или за то, что испытывает сексуальные чувства, вы можете сказать ему, что эти чувства совершенно естественны для ребенка, и нет ничего плохого в том, что он их испытывает.

Не пытайтесь каким-либо образом изменить Изгнанника. Не просите его почувствовать себя по-другому или думать о себе лучше. Это, естественно, станет результатом той заботы, которую вы ему дадите. Просто дайте ему то, что ему нужно, и он, естественно, почувствует себя свободным, счастливым, ценным, в безопасности и уверенным в себе. Если Изгнанник захочет чего-то от вас в будущем (например, в течение следующих нескольких недель), это важно, но разберитесь с этим позже на сеансе. Вы не хотите терять с ним связь прямо сейчас, ему нужно, чтобы его потребности удовлетворялись в данный момент. Поэтому обязательно выясните, что Изгнаннику нужно от вас прямо сейчас, чтобы вы могли дать ему это на данном сеансе.

Если Вы не готовы

Окружение заботой нельзя подделать. Вы должны искренне испытывать любовь, принятие или уважение к Изгнаннику. Вам, должно быть, действительно хочется дать ему то, в чем он нуждается — например, обнимать его или подбадривать. И вы легко это сделаете, если будете в

Себе. "Я" естественно хочет откликнуться на потребности Изгнанника именно тем чувством или действием, которые необходимы, потому что "Я" - это место сострадания и любви. Если вам не хочется давать Изгнаннику то, в чем он нуждается, это означает, что Защитник смешался с вами и вывел вас из Себя.

Давайте посмотрим, как это может произойти. Возможно, власть захватил Защитник, который хочет держаться подальше от Изгнанника, потому что боится его потребностей или боли. В этом случае заверьте эту часть в том, что вы находитесь внутри Себя и страдания Изгнанника не причинят вам вреда. Возможно, сначала вам придется больше поработать над отсоединением от Защитника (см. Шаг И2 в главе 11). Другая возможность заключается в том, что существует Защитник, который оценивает уязвимость Изгнанника. Выясните, откуда у этой части возникла идея о том, что уязвимость - это плохо, и попросите её отойти в сторону.

Возможно, какая-то часть вас боится, что у вас нет возможности позаботиться об Изгнаннике, например, потому, что вы недостаточно любящий или сильный. Объясните, что "Я" настолько велико, любяще и находчиво, что может справиться со всем, в чем нуждается Изгнанник. Если есть Защитник, который боится, что вы не знаете, как воспитывать ребенка или заботиться о раненом ребенке, объясните, что вы будете знать, что делать, просто настроившись на Изгнанника. Эти страхи часто исходят от той части, которая чувствует себя неадекватной. Попросите эту часть отойти в сторону и довериться "Я", чтобы справиться со всем, что возникает. "Я" всегда знает, что делать. Вы также могли бы исследовать, откуда взялась вера в вашу неадекватность.

Защитник может бояться, что потребности Изгнанника слишком велики, чтобы кто-то мог о них позаботиться. Объясните, что вы (в себе) можете справиться с любой степенью потребности. Потребности Изгнанника часто кажутся непреодолимыми, потому что они не были удовлетворены должным образом, когда вы были молоды, и с тех пор они были закупорены, усугубляясь тем фактом, что Изгнанника все это время игнорировали. Это сделало бы потребности любого человека довольно интенсивными. Как только вы начнете удовлетворять потребности этой дочерней части, острота потребностей быстро утихнет, и весь процесс станет проще.

Возможно, какая-то часть вас боится, что удовлетворение потребностей Изгнанника отнимет слишком много времени у вашей напряженной жизни. Вы можете объяснить, что этот процесс не так трудоемок, как уход за ребенком из плоти и крови. Внутренний ребенок довольно легко получает удовлетворение, уделяя ему всего лишь немного внимания каждый день. Это вообще не займет много времени.

Как только вы успокоите все заинтересованные части и они отойдут в сторону, вы можете приступить к окружению заботой Изгнанника, находясь в Себе.

Исправление ситуации

Иногда Изгнаннику нужно, чтобы вы сделали что-то, что изменит то, что произошло в первоначальной ситуации детства. Это накладывает новый опыт поверх старой памяти, который исправляет то зло, которое было причинено ему. Например, он может захотеть, чтобы вы защитили его от жестокого родителя. Если это то, чего он хочет, тогда сделайте это. Примите защитные меры и переработайте ситуацию в своем воображении таким образом, чтобы Изгнанник не подвергался насилию. Представьте, что ситуация происходит по-другому. При необходимости вы можете быть настолько большим и сильным, насколько это необходимо, чтобы остановить даже самого могущественного родителя.

Если он хочет, чтобы вы поговорили с родителями и объяснили им, что они не должны обращаться с ним так плохо, тогда сделайте это. Вы могли бы рассказать им, как с нужно обращаться с ребёнком и почему это важно для него. Затем представьте, что они воспринимают то, что вы говорите. Выслушав вас, они понимают, что то, что они сделали, было вредным, и они хотят относиться к нему по-другому, потому что хотят для него самого лучшего. Если Изгнанник хочет, чтобы вы избили родителя или даже уничтожили его, соглашайтесь и делайте это. Даже при том, что мы, очевидно, не хотим действовать таким образом в реальном мире, иногда жестокие фантазии могут помочь Изгнаннику почувствовать себя сильнее и более защищенным.

В чем бы ни нуждалась Изгнанник, ваша цель - устроить это для него. И это может означать изменение инцидента, переработку его так, чтобы все произошло именно так, как нужно Изгнаннику, так, чтобы это было наиболее целительно для него. Это не означает, что вы забудете, что произошло на самом деле, но ваша психика будет перестроена таким образом, что новый опыт окажет основное влияние на то, как вы чувствуете и ведете себя в настоящем.

Иногда это изменение трудно себе представить. Например, давайте предположим, что вы говорите со своим образом отца о том, как нужно обращаться с Изгнанником, но вы не можете представить, чтобы он отреагировал положительно, потому что у вас нет реального опыта, когда он когда-либо вел себя подобным образом. Вот как это сделать: вызовите другой образ отца, который ответит исцеляющим образом.

Есть несколько способов организовать это. Один из них заключается в том, чтобы вызвать здоровую версию вашего отца, представить его таким, каким он был бы, если бы у него не было психологических

проблем. Или вы могли бы поговорить с сущностью вашего отца — его духовном стержнем, его "Я". Если вы не можете себе этого представить, тогда представьте идеального отца, который заменил бы того, который у вас был. Создайте отца, который обладает именно теми качествами и чувствами, необходимыми для того, чтобы реагировать на Изгнанника здоровым образом. Затем поговорите с этим отцом и дайте ему знать, как нужно обращаться с ребенком, так что он отреагирует правильным образом, чтобы Изгнанник был исцелен.

Позвольте старой ситуации быть переработанной таким образом, чтобы иметь этот новый финал. Позвольте Изгнаннику по-настоящему насладиться этими новыми исцеляющими отношениями со своим отцом. Это заложит новые "воспоминания", новые нейронные связи, которые освободят Изгнанника от бремени прошлого и позволят вам лучше относиться к себе в настоящем.

До сих пор я говорил о первоначальной ситуации детства, как если бы в ней участвовал отец или мать. Однако это может касаться вашего брата или сестры или всей семьи. Это может быть связано с тетей, дядей или бабушкой с дедушкой. Возможно, речь даже идет о хулиганах на детской площадке. Эта исходная ситуация могла быть инцидентом в вашей взрослой жизни, в котором вы получили травму. (Например, если вас отправят на войну, вы вполне можете столкнуться с новыми трудностями.) Независимо от того, кто был вовлечен и когда это произошло, принципы остаются прежними. Действуйте так, как нужно Изгнаннику, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Сделайте так, чтобы это проявилось таким образом, чтобы заложить новое воспоминание, которое исцеляет и освобождает Изгнанника.

Принимая во внимание окружение заботой

Поскольку вы даете Изгнаннику то, в чем он нуждается, проверьте, принимает ли он ту заботу, которую вы ему даете. Например, чувствует ли она вашу заботу? Позволяет ли он себе чувствовать себя любимым и утешенным? Если вы говорите ему, как сильно вы его цените, чувствует ли он себя ценным? Если это не так, то есть три возможные причины.

1. Изгнанник может быть настолько поглощен своими первоначальными детскими отношениями, что даже не подозревает о вас. Он просто потерялся в прошлом. Поэтому сначала спросите Изгнанника, знает ли он о вас. Если нет, подойдите к нему поближе, похлопайте его по плечу, чтобы привлечь его внимание, и попросите его обратить на вас внимание. Это может стать большим сдвигом для некоторых Изгнанников, потому что до сих пор они были изолированы в своих собственных мирах, они могут даже не знать, что кто-то еще существует. Потратьте столько времени, сколько необходимо Изгнаннику, чтобы обратить свое внимание в вашу сторону.

Если у вас есть его визуальный образ, будьте с ним до тех пор, пока не увидите, что он поворачивается к вам лицом и обращает внимание на вас и на то, что вы ему предлагаете. Если вы чувствуете Изгнанника в своем теле, найдите минутку, чтобы стать им. С этого места верните свое внимание обратно к "Я", чтобы вы (как Изгнанник) могли принять то, что "Я" дает вам.

2. Некоторым Изгнанникам трудно найти новых родителей, потому что они никому не доверяют. У Изгнанника, возможно, никогда раньше не было взрослого, которому можно было бы доверять, поэтому ему может быть трудно доверять вам. Если это так, исследуйте, откуда берется недоверие Изгнанника, и сопереживайте его трудностям с доверием. Также важно найти время, чтобы пообщаться с Изгнанником некоторое время, не ожидая, что он сразу же вам доверится, постепенно, со временем, он научится доверять вам.

3. Иногда Изгнанник не может принять вашу заботу, потому что он действительно зациклен на получении того, что ему нужно, от своего настоящего родителя, а не от вас.

Он хотел бы каким-то образом возобновить свои отношения с матерью или отцом, и тогда все было бы правильно. Или ему действительно нужно получить заботу от очевидной родительской фигуры, и по какой-то причине вы не подходите по всем параметрам. Это происходит особенно тогда, когда Изгнанник нуждается в заботе своей матери. Возможно, он настолько зациклен на ней, что не может принять то, что ему нужно от вас, особенно если вы мужчина. Если это так, вызовите идеальную версию родителя или идеального родителя, который обладает именно теми качествами, в которых нуждается Изгнанник, точно так же, как было описано ранее в этой главе в разделе "Исправление ситуации". Например, вы могли бы представить идеальную фигуру заботливой матери и позволить ей заботиться об Изгнаннике и любить его.

Как только вы преодолете любые препятствия на пути принятия Изгнанником вашей заботы, потратьте некоторое время на самоощущение опыта принятия заботы Изгнанником. Например, почувствуйте эмоцию любви, поддержки или сострадания, и особенно то, как это ощущается в вашем теле. Это "заземлит" вас в переживании и сделает его более воплощенным. Вы могли бы почувствовать сострадание как тепло в своем сердце. Вы можете почувствовать свою поддержку в Изгнаннике, как основательность в ногах или силу в руках.

Затем найдите время, чтобы Изгнанник насладился хорошими чувствами, которые возникают в результате того, что он принял вашу заботу, и почувствуйте это в своем теле. Он может ощутить легкость и пружинистость в своей походке. У него может быть сладкое чувство в

сердце. Он может почувствовать глубокое расслабление в своем теле, потому что теперь он впервые в жизни чувствует себя в безопасности.

Транскрипт: "Кристина окружает заботой ребенка"

Вот стенограмма того, как Кристин окружила заботой Изгнанника по имени Малышка. Мы уже видели весь транскрипт в главе 3. Была также еще одна детская часть под названием "Маленькая девочка", которая фигурирует в этом транскрипте. Они оба чувствовали себя напуганными и покинутыми, а Маленькая Девочка чувствовала себя вялой и безнадежной.

Джей: Сосредоточьтесь на Ребенке и перенеси себя в то место, где она совсем одна. Посмотрите, что ей нужно от вас.

Кристина: Она хочет, чтобы я взяла её на руки.

Джей: Давайте, сделайте это.

Кристина: Она плачет громче, а потом просто прижимается ко мне. Теперь я уткнулась носом где-то в районе её уха, и она прижимается ко мне. Я вижу её лысую голову. Она довольно молода, и у нее не так много волос, только мягкий пух.

Джей: Она может почувствовать тебя там?

Я задаю этот вопрос, чтобы убедиться, что Ребенок получает то заботы, которую дает ей Кристина.

Кристина: Очень даже.

Джей: И как она реагирует?

Кристина: Расслабляется и успокаивается, и теперь она не плачет. Она проникается ко мне чувствами и отдыхает во мне. А теперь небольшая отрыжка. Вы знаете, когда ребенок плачет, его тело слегка сотрясается. Я чувствую это, держа её за спинку.

Очевидно, что Ребенок принимает решение о повторном воспитании Кристины.

Кристина: Ну, хорошо, я не знаю, правильно это или нет, но случилось то, что Маленькая девочка, с маленьким телом и тяжелым сердцем, хочет поддержать Ребенка. Так что я собираюсь позволить ей сделать это.

Джей: Хорошо.

Кристина: Это так мило! Теперь все это просто переместилось в это прекрасное воображаемое пространство. Я просто чувствую так много любви. Не только от меня к этим малышам, но они обе купаются в любви. Они полностью расслаблены. (Вздых)

Маленькая девочка стала участвовать в кормлении Малышки. Иногда бывает так, что части хотят что-нибудь дать друг другу. И в процессе Маленькая девочка, кажется, участвует в исцелении, она не только отдает любовь, но и получает ее. Просто прелесть!

Шаг 6: Исцеление Изгнанника

То, в чём больше всего нуждается Изгнанник, — это полностью вырваться из той детской ситуации, особенно если он там подвергнулся насилию, или если он чувствовал сильную угрозу или попал в ловушку. Это необязательный шаг, который не всегда необходим. Изгнанник может не додуматься до этого самостоятельно, поэтому, если это покажется уместным, попросите его о выходе оттуда. Спросите его, не хотела бы он, чтобы вы забрали его оттуда и отвезли в безопасное, комфортное место, где он мог бы быть с вами. Если он этого хочет, есть несколько вариантов мест, куда его можно отвезти.

1. Вы можете привести Изгнанника в безопасное, приятное место в вашей нынешней жизни, например, в комнату в вашем доме.
2. Вы можете поместить его в свое тело — например, рядом с вашим сердцем.
3. Вы можете отвезти его в воображаемое место, где он будет чувствовать себя в безопасности, о нём будут заботиться, его узнают, выслушают и дадут то, в чем еще он будет нуждаться. Например, он может захотеть поиграть в океане или пойти на лесную поляну у ручья. Это должна быть ситуация, в которой он может быть с вами так, как ему нужно, и, возможно, даже с другими людьми. Один Изгнанник хотела быть с группой детей, которые приняли его и играли с ним.

Как только Изгнанник будет готов к выходу, позвольте ему решить, куда он хотел бы отправиться, и отведите его туда. На новом месте будьте с ним так, как ему нужно, и позвольте ему наслаждаться своей безопасностью и свободой. Потратьте некоторое время на то, чтобы он освоился в новой обстановке и взаимодействовала с вами или другими людьми так, как ему бы хотелось. Проверьте, воспринимает ли он это и испытывает ли положительные эмоции, которые это у него вызывает.

Вы также можете проверить, не хотели бы переехать какие-либо другие части. (Некоторые части узнают о сеансе по мере его проведения.)

Даже после возвращения Изгнанники иногда боятся, что их снова заставят вернуться в ту первоначальную ужасающую ситуацию, из которой они были беспомощны выйти в детстве. Даже при том, что им может нравиться место, куда их забирают, некоторые из них не верят, что это навсегда. Они так привыкли находиться в старой ситуации.

Поэтому часто бывает полезно заверить Изгнанника в том, что ему больше никогда не нужно возвращаться в это травмирующее место.

Она может остаться с вами в этом новом месте навсегда. Это очень утешает и обнадеживает. Хотя может показаться, что возвращение - это просто еще один способ притвориться, что первоначального инцидента не произошло, но помните, что Изгнанник на самом деле не в прошлом, он просто думает, что это так. Он действительно существует в настоящем, точно так же, как и все ваши части. Следовательно, его "переезд" приближает его к нынешней реальности.

Если Изгнанник не хочет, чтобы его перемещали, это может просто означать, что в перемещении нет необходимости. Помните, что это необязательно. Однако может быть и другая причина. Как бы странно это ни звучало, иногда Изгнанник не хочет, чтобы его возвращали, потому что он привязан к болезненному детскому окружению.

Для этого есть ряд возможных причин.

1. Он может бояться потерять своих родителей, если его заберут оттуда.

В этом случае вы можете объяснить, что он может взять с собой любые аспекты своих родителей, которые он хочет, а остальное оставить позади. И заверьте его, что он не станет сиротой, вы будете его родителем.

2. Он может чувствовать ответственность за своего младшего брата. В этом случае он тоже может взять его с собой.

3. Он также может чувствовать, что семья развалится без него. Это само по себе является бременем, поэтому, вероятно, будет необходимо вернуться к предыдущему шагу и стать Свидетелем воспоминаний, где его учили, что он несет ответственность за семью. Затем, после того, как он освободится от бремени этой веры, он, вероятно, позволит вернуть себя.

Иногда может быть полезно временно переместить Изгнанника. Возможно, вы подходите к концу сеанса, на котором вы еще не завершили этапы Свидетельствования или исцеления родителей, но вы больше не хотите оставлять Изгнанника в той ужасной, вредной ситуации детства. Даже если вы не проделали достаточной работы, чтобы переезд на постоянной основе имел смысл, вы можете выполнить временное перемещение. Спросите Изгнанника, не хочет ли он, чтобы его отвели в безопасное место, где он сможет побыть до вашего следующего сеанса. Потом вы вернете его в ситуацию детства, чтобы закончить Свидетельствование и исцеление, после чего Изгнанник может быть перемещен навсегда.

Изгнанник отвечает за то, что происходит

Обратите внимание, что как при окружении заботой, так и при перемещении мы всегда проверяем, что нужно Изгнаннику или чего он хочет. Это поможет нам принять точное решение о том, как выполнить окружение заботой или перемещение. Не очень хорошая идея предполагать, что вы сами знаете, что ему нужно. Вы можете предложить Изгнаннику варианты, о которых он, возможно, не подумал, но не решайте, что ему нужно, не посоветовавшись с ним. Ему виднее. Вы можете быть очень удивлены, узнав, чего он хочет. Изгнанник может более верно, чем вы, почувствовать, что было бы для него наиболее целебным. Кроме того, для Изгнанника целительно быть ответственным за то, что с ним происходит. В первоначальной ситуации детства все было как раз наоборот. Он не имел права голоса в том, как с ним обращались, хотя это причиняло ему сильную боль. Это приводит к тому, что большинство Изгнанников чувствуют себя бессильными. Теперь вы можете исправить это, заставив его взять всё в свои руки. Это придаст ему сил и поможет чувствовать себя в безопасности.

Транскрипт: "Мелани окружает заботой и перемещает Позорного Изгнанника"

Этот транскрипт показывает окружение заботой и перемещение Позорного Изгнанника Мелани из прошлой главы. Это часть ребенка, которого высмеивали её родители перед своими друзьями. На данный момент Мелани закончила наблюдать за этим.

Джей: Хорошо. Я бы хотел, чтобы вы поставили себя в ту детскую ситуацию, когда её наказывают снова и снова, и она чувствует себя куском грязи. Посмотрите, что ей нужно от вас, чтобы помочь ей почувствовать себя лучше или чтобы эта ситуация разрешилась по-другому.

Мелани: Это очень странно. Она говорит, что ей нужна свобода. Я пытаюсь понять, что это значит.

Джей: Вы могли бы просто спросить ее, что ей нужно от вас, чтобы помочь ей обрести свободу.

Мелани: Ну, хм. Когда с ней так обращаются, ей нужно было иметь возможность избегать инцидентов, но они происходили каждый день.

Джей: Итак, я могу думать о двух возможностях. Одна из них заключается в том, чтобы вы защитил её и не позволил её родителям наказывать ее, а другая - в том, чтобы вы забрал её оттуда.

Мелани: Ей нужно и то, и другое.

Джей: Хорошо. Давайте начнем с защиты. Как она хочет быть защищенной от своего отца, когда он высмеивает её перед другими людьми.

Мелани: Хорошо... Она хочет, чтобы я вступилась за нее и сказал ему прекратить так поступать с ней. На самом деле, она хочет, чтобы я объяснил ему, что то, что он делает, жестоко и это делает её несчастной.

Джей: Хорошо. Сделайте это.

Мелани: Хорошо.

Джей: Как отец реагирует?

Мелани: Он очень удивлен. На самом деле он не хочет смущать ее. Он соглашается остановиться.

Мелани защищает Позорного Изгнанника от своего отца. Этот тип исцеления включает в себя защиту Изгнанника путем переделки ситуации.

Джей: Убедись, что он согласится никогда больше этого не делать.

Мелани: (пауза) Да. Он соглашается с этим. Хотя на самом деле он этого не понимает. Он не понимает, как сильно причинил ей боль.

Джей: Ей действительно нужно, чтобы он понял это, или она предпочла бы, чтобы вы забрал её оттуда прямо сейчас?

Мелани: То, чего она хочет, это чтобы я забрала её оттуда.

Всегда важно спрашивать, чего хочет Изгнанник, чтобы он отвечала за то, что происходит.

Джей: Хорошо. Так что давайте сделаем это. Вы можете привести её в какое-нибудь место в вашей текущей жизни, или в свое тело, или куда угодно, где она чувствовала бы себя в безопасности и комфортно.

Мелани: Мы просто экспериментируем с моим телом, носим её или держим на руках, мы просто выясняем это... Мне кажется, что я мог бы нести её на спине между плечами. Это было бы нормально, и я могла бы действовать свободно. Это было бы своего рода защитой и убежищем.

Джей: Так поместите её туда прямо сейчас. И посмотрим, как ей это понравится.

Мелани: Это немного неловко. похоже, это не работает.

Джей: Итак, посмотрим, что сработает.

Я думаю, Мелани слишком буквально восприняла идею привести Изгнанника в свое тело. Для Изгнанника не обязательно, чтобы его носили так, как вы бы носили с настоящим ребенком.

Мелани: Мы бежим по лесу.

Мелани переносит свое Позорного Изгнанника в лес. Мелани переключилась на воображаемое место, и, похоже, это работает хорошо.

Джей: И как она там себя чувствует?

Мелани: Она чувствует себя свободной.

Джей: И на что это похоже в её теле?

Мелани: Она чувствует себя легкой, упругой и азартной.

Джей: Отлично. Проверьте и посмотрите, нужно ли ей еще что-нибудь от вас, или этого пока достаточно.

Мелани: Она хочет какой-то гарантии того, что эта свобода продлится долго.

Джей: Ей достаточно быть с тобой в лесу, или ей нужно что-то еще?

Подобная гарантия - это то, что может произойти только со временем, поэтому я проверяю, есть ли что-нибудь еще, что Мелани может дать Изгнаннику на этом сеансе.

Мелани: Она любит веселиться и смеяться. Она хочет большего всего этого. Я не уверена, что могу сейчас смеяться. Она думает, что это забавно, что она выбралась оттуда.

Джей: Её это забавляет?

Мелани: Да. Она думает, что это действительно забавно. "Ха-ха. Я выбралась оттуда".

Джей: Теперь она удовлетворена?

Мелани: Да.

Упражнение: окружение заботой и перемещение Изгнанника

Проведите сеанс, в ходе которого вы предоставляете Изгнаннику повторное окружение заботой и перемещение, в которых она нуждается. Если возможно, начните с Изгнанника, с которым вы уже в какой-то степени работали. Если у вас его нет, начните с Защитника, познакомьтесь с ним поближе, получите разрешение работать с его Изгнанником и станьте Свидетелем детских воспоминаний.

Затем окружите заботой Изгнанника, как вы научились делать в этой главе, а также переместите его, если это необходимо. Используйте приведенный ниже справочный лист 3 (вместе с 1 и 2), чтобы помочь вам в этом занятии.

Изгнанник _____

Что случилось в детстве _____

Как это заставляло чувствовать себя Изгнанника _____

Какую форму заботы вы дали Изгнаннику _____

Если Изгнанника нужно было переместить, куда вы его отправили?

Следующая страница содержит справочный лист 3, который представляет собой краткое описание шагов по исцелению Изгнанника. Это предназначено для того, чтобы направлять ваши шаги, пока вы работаете над собой или сотрудничаете с кем-то. Я рекомендую вам использовать его в сочетании со справочными листами 1 и 2 в вашей будущей практике.

Справочный Лист 3: Исцеление Изгнанника

1. Доступ к детским истокам неприятных эмоций и наблюдение за ними.

Попросите Изгнанника показать вам образ или воспоминание о том, когда он научился чувствовать таким образом в детстве. Спросите Изгнанника, что он при этом чувствовал. Убедитесь, что часть показала вам все, что она хочет, чтобы вы увидели. После того, как вы стали Свидетелем, проверьте, верит ли Изгнанник, что вы понимаете, насколько это было плохо.

2. Окружение заботой Изгнанника

Перенесите себя (как "Я") в ситуацию детства и спросите Изгнанника, что ему нужно от вас, чтобы исцелить это или изменить то, что произошло, затем дайте это Изгнаннику с помощью вашего внутреннего воображения. Проверьте, как Изгнанник реагирует на вашу заботу. Если он не чувствует вас или не принимает вашу заботу, спросите почему и работайте с этим.

3. Перемещение Изгнанника

Одна из вещей, в которой может нуждаться Изгнанник, - это вырваться из ситуации детства и перенестись туда, где он сможет чувствовать себя в безопасности и комфорте. Вы можете перенести его в какое-нибудь безопасное место в вашей настоящей жизни, в ваше тело, или в воображаемое место.

4. Облегчение бремени Изгнанника

Определите бремя (болезненные чувства или негативные убеждения), которое несет Изгнанник. Спросите Изгнанника, хочет ли он избавиться от бремени и готов ли он это сделать. Если оно этого не хочет, спросите, чего оно боится, что произойдет, если оно их отпустит. Затем справьтесь с этими страхами.

Где Изгнанник носит бремя в своем теле или на нем?

С помощью чего хотел бы Изгнанник избавиться от бремени? - Свет, вода, ветер, земля, огонь или что-нибудь еще.

Как только бремя исчезнет, обратите внимание, какие положительные качества или чувства возникают в Изгнаннике.

5. Высвобождение защитной части

Проверьте, осведомлен ли Защитник о трансформации Изгнанника. Если нет, познакомьте Изгнанника с Защитником.

Посмотрите, осознает ли теперь Защитник, что его защитная часть больше не нужна.

Защитник может выбрать новую роль в вашей психике.

Последующее окружения заботой Изгнанника

Окружение заботой и перемещение Изгнанника во время сеанса обычно сами по себе недостаточны для достижения полного исцеления. Они включают в себя формирование отношений с Изгнанником, что является важнейшим аспектом его исцеления и трансформации, но эти отношения должны поддерживаться и после сеанса. Это укрепит вашу связь с ним и интегрирует эти отношения в вашу психику и жизнь.

В конце сеанса спросите Изгнанника, чего он хочет от вас в течение следующей недели или двух. Скорее всего, он скажет, что хочет, чтобы вы не забывали о нём и оставались с ним на связи. Это очень важно. Проверяйте его каждый день в течение следующих двух недель. Сделайте себе пометку сделать это, чтобы не забыть. Если вы этого не сделаете, то это может подорвать хорошую работу, которую вы только что проделали.

Каждый раз, когда вы проверяете это, сначала намеренно смешивайтесь с Изгнанником. Лучший способ сделать это - вспомнить, как вы обращались к нему во время сеанса. У вас был его образ? Вы чувствовали его в своем теле? Вы чувствовали его эмоции?

Вызовите тот же образ и телесное ощущение, которые представляли для вас Изгнанника на сеансе.

Затем зайдите туда, чтобы узнать, как он сейчас себя чувствует. Он все еще чувствует связь с вами? Есть ли у него все еще то позитивное чувство, которое возникло в результате вашей заботы или перемещения? Или он снова погрузилась в ту боль, которую испытывала в детстве?

Возможно, в вашей нынешней жизни происходит что-то, что его беспокоит.

Уделите короткое время тому, чтобы стать Свидетелем, что чувствует Изгнанник. Затем повторите окружение заботой, которое вы дали ему на сеансе. Например, обнимите его или скажи, что вы его любите. Дайте ему все, что еще ему нужно от вас в этот момент. Весь этот процесс

проверки не должен занимать много времени. Обычно это занимает всего несколько минут в день — самое большее пять или десять.

Это поможет вам лучше узнать друг друга и углубить ваши отношения. Постепенно бывший Изгнанник почувствует, что вы действительно заботитесь о нём.

Это особенно важно для Изгнанников, которых бросили или предали в детстве. Чего они больше всего боятся, так это довериться кому-то и снова быть брошенными, и если вы забываете о них, вы повторяете эту рану. Один сеанс не может исцелить их полностью. Они должны знать, что со временем вы будете постоянно поддерживать с ними связь.

В дополнение к ежедневной проверке связи с бывшим Изгнанником, вы также можете присматривать за ним в те моменты, когда он появляется в вашей жизни. Это также укрепит вашу связь с ним и укрепит его исцеление. Вот упражнение для этого.

Упражнение: Окружение заботой Изгнанника в режиме реального времени.

Выберите Изгнанника, которого вы уже окружили заботой.

Имя Изгнанника _____

Оригинальная ситуация детства _____

Как вы переместили Изгнанник _____

Вы продолжите окружать заботой этого Изгнанника в режиме реального времени в течение следующей недели.

Чтобы быть в курсе того, когда, вероятно, активируется Изгнанник, ответьте на следующие вопросы:

Какие ситуации или люди склонны активировать этого Изгнанника?

Когда это, вероятно, произойдет в течение следующей недели?

Установите намерение, чтобы быть в курсе того, активируется ли эта часть в этот период. Есть и другие способы заметить Изгнанника. Какие телесные ощущения, мысли или эмоции дадут вам знать, что он активирован? _____

Когда вы заметите, что Изгнанник активировался, найдите минутку, чтобы настроиться на него и выяснить, что он чувствует и в чем он нуждается. Скорее всего, ему понадобится та же форма заботы, которую вы уже дали ему на сеансе. Это облегчает задачу, потому что вы уже знаете, что ему нужно. Дайте Изгнаннику эту заботу в данный момент. Обратите внимание, как он на это реагирует. _____

Резюме

В этой главе вы узнали, как дать изгнаннику необходимую заботу, чтобы исправить то, что произошло в первоначальной ситуации детства. Это шаг 5 в процессе IFS. Иногда это включает в себя переработку этой ситуации так, чтобы она обернулась по-другому. Вы научились отсоединяться от любых частей, которые могут помешать вам хорошо исцелять Изгнанника. Вы также знаете, как убедиться, что Изгнанник принимает то, что вы даете.

Кроме того, вы узнали, как выяснить, нужно ли перемещать Изгнанника из этой ситуации в безопасное место и как это сделать. Это шаг 6 в процессе. Как только эти шаги будут выполнены, вы будете готовы перейти к последнему этапу исцеления, освобождению от бремени, описанному в следующей главе.

Глава 14 Исцеление раненого ребенка

Облегчение бремени Изгнанника

На данном этапе процесса IFS вы получили доступ к детским истокам боли Изгнанника и стали Свидетелем их возникновения, а также окружили заботой Изгнанника и переместили его (при необходимости). Следующий важный шаг - это избавление от бремени, о котором рассказывается в этой главе. Это бремя не присуще Изгнаннику, вот почему оно может быть освобождено. Точка зрения IFS заключается в том, что изгнание само по себе не было вызвано инцидентом в детстве — это было бремя.

Происхождение частей и бремени

Это поднимает фундаментальные вопросы: откуда берутся части? Как создается бремя? Давайте рассмотрим это с самого начала жизни. Когда дети рождаются, они проявляют определенные природные характеристики — мягкость, агрессию, игривость, чувствительность, спокойствие, живость, контактность и так далее. Каждый ребенок обладает своим собственным уникальным набором характеристик, которые являются естественными отличиями психики/тела новорожденного (есть и другие характеристики, которые проявляются только по мере развития ребенка, а затем и взрослого — ответственность, зрелая любовь, мудрость, креативность, сила духа и так далее). В IFS все эти качества можно рассматривать как части. Однако на этой ранней стадии у частей еще нет обременений. Требуется болезненный опыт, который невозможно "переварить", чтобы создать бремя. Следовательно, эти части не считаются ни Изгнанниками, ни Защитниками — они просто здоровые части.

По мере роста ребенка, когда происходит болезненный или травмирующий инцидент, обычно есть одна конкретная часть, которая переживает этот инцидент. Другие части избегают переживания, в то время как один застревает на нем, потому что кто-то должен это испытать. Например, предположим, вы неоднократно тянулись за объятиями к своей матери, но она отвлеклась и игнорировала вас. Любящая Часть может быть задета, и поэтому эта часть будет переживать эти инциденты и принимать боль как бремя.

Иногда какая-то часть действительно становится героем и намеренно делает шаг вперед, чтобы впитать вредный опыт, принимая, так сказать, пулю на себя за всю систему. Например, если ваш отец бьет вас, может возникнуть трудная ситуация. Часть принимает удар, чтобы защитить Себя от травмы. У молодого человека "Я" еще не полностью развито, поэтому ему не хватает силы и основательности, чтобы справиться с травмой.

Поэтому части прячут "Я" подальше, чтобы оно было в безопасности. Они скрывают это от сознания, чтобы оно не пострадало от вредного опыта. Таким образом, "Я" остается чистым и целостным на протяжении всей жизни, но, к сожалению, оно может оставаться скрытым и во взрослой жизни и поэтому быть труднодоступным.

Та часть, которая переживает травмирующий инцидент вместо Себя, тоже не может по-настоящему справиться с этим и в конечном итоге оказывается раненой. На ней остается бремя, болезненная эмоция или негативное убеждение, которые, как правило, сохраняются до тех пор, пока ни исцелится.

В приведенном выше примере Любящая Часть испытала боль, которая была настолько сильной, что не поддавалась переработке в опыт ("ну, так тоже иногда бывает"), поэтому эта часть взяла на себя бремя обиды.

С этого момента это не будет казаться частью Любви, это будет просто выглядеть как Обиженный Изгнанник. Однако под обидой все еще скрывается изначальная любовь этой части, и как только бремя будет снято с помощью терапии, её истинная природа снова раскроется.

До сих пор мы обсуждали части, которые испытывают вред и берут на себя болезненное бремя. Это, конечно, Изгнанники. Как мы знаем, есть также Защитники, которые пытаются уберечь ранимую психику от невыносимой боли от этих пагубных событий. Их бремя - это не изначальная боль, а скорее защитные роли, которые они принимают. Чтобы продолжить приведенный выше пример, предположим, что Любящему/Раненому Изгнаннику причиняют боль так много раз, что Самодостаточная Часть в конце концов решает, что нет смысла продолжать протягивать руки для объятий, потому что каждый раз, когда

вы это делаете, вы ранены. Она не может заставить вашу мать дать вам то, в чем вы нуждаетесь, поэтому её единственное решение - подавить саму потребность, чтобы предотвратить дальнейшее травмирование. Самодостаточная часть теперь превратилась в Отключающего Защитника. Скрывать свои потребности - это его роль и его бремя, особенно скрывать потребности Любящего/Раненого Изгнанника. Отключающий Защитник изгнал Раненую часть.

В то время как Изгнанники обременены чувствами и убеждениями, Защитники берут на себя активные, целеустремленные роли. Когда Отключающий Защитник, наконец, сможет снять нагрузку со своей защитной роли, он сможет вернуться к своей первоначальной природе как Самодостаточная Часть.

К тому времени, когда вы достигнете совершеннолетия, у вас будет несколько Изгнанников, довольно много Защитников и некоторые части, которые не взвалили на себя бремя — здоровые части. Они просто проявляют свои изначальные качества радости, игривости, силы, интеллекта и так далее. Цель IFS — помочь всем Изгнанникам и Защитникам — всем отягощенным частям - сбросить свой груз, чтобы они могли снова стать теми, кто они есть на самом деле, и проявить свои естественные положительные качества.

Есть ли во всём этом какой-то здравый смысл, с точки зрения биологической системы, направленной на выживание? Да, этот механизм вырабатывался миллионами лет эволюции. Поскольку неприятные эмоции в природных условиях связаны, прежде всего, с угрозой жизни (смертельная опасность, либо социальная отчуждённость), то они являются движущей силой для преодоления опасности. И критерий тут один - удалось выжить, или нет. Если удалось, то из этого следует, что эти эмоции в данной ситуации были полезны для выживания и, на определённом уровне, подлежат закреплению для данного типа ситуаций.

Анализ ситуаций и выявление существенных и несущественных факторов - это слишком сложный и долгий процесс и поэтому неуместен в ситуациях, требующих немедленного реагирования (большинство ситуаций связанных с выживанием), поэтому ситуации закрепляются в памяти в виде гештальтов (набор ощущений по всем органам чувств плюс эмоции) - изгнанник. В дальнейшем, когда по жизни активируются хотя бы часть этих ощущений и эмоции, включается Защитник, который инициирует в организме определённые состояния, направленные на действия по преодолению опасной ситуации. Опять же состояния эти жёстко детерминированы изначальной "психотравмирующей" ситуацией,

а действия могут варьироваться по мере приобретения жизненного опыта и силы.

Таким образом, с точки зрения выживания в дикой природе, всё прекрасно. Там ситуации довольно стандартные и приобретённого в детстве опыта обычно хватает на всю жизнь. В современном же обществе этот механизм часто даёт сбой, зачастую заставляя нас неадекватно (как внутренне, так и внешне) реагировать на различные ситуации, возникающие в социуме. Поэтому, проводя "исцеление" Защитников и Изгнанников Методом образного перепрограммирования ассоциативных нейронных сетей¹³ (кратко изложенного в данной книге), мы с одной стороны, освобождаем огромные ресурсы мозга для повседневной деятельности, а с другой, создаём предпосылки к гибкому и продуктивному поведению, более адаптированному к выживанию в современном обществе. Всё это, безусловно, значительно улучшает наше качество жизни.

Шаг 7: Освобождение от бремени

Этап освобождения от бремени, который является кульминацией работы с Изгнанником, выполняется посредством внутреннего ритуала, в ходе которого Изгнанник освобождается от своего бремени и преобразуется. Тогда он может проявить свои естественные качества. Это шаг 7 в процессе IFS. Освобождению от бремени придается особая форма (которая подробно описана ниже), символизирующая отпускание боли и негативных убеждений. Этот процесс похож на некоторые внешние ритуалы, такие как практика написания негативных убеждений на листе бумаги и бросания его в огонь. Однако, несмотря на то, что здесь все это делается в вашем воображении, это часто оказывает глубокое влияние на людей.

В этот момент вы, возможно, думаете: "Как простой ритуал мог вызвать такие серьезные изменения? Это звучит как нереалистичное магическое мышление. Я в это не верю". Это разумный вопрос, который будет рассмотрен позже в этой главе.

Сначала мы назовем бремя, которое несет Изгнанник, в результате инцидента в детстве, Свидетелем которого вы были на шаге 4. Хотя Изгнанник, несомненно, говорил об этом раньше, полезно прояснить это сейчас. Изгнанник может нести эмоциональное бремя, такое как стыд, гнев, страх или обида. Он также может быть носителем негативного

¹³ [Remco Van Der Winjaart Imagery Rescripting](#)

убеждения, такого как "Я никчемный" или "Никому нет до меня дела". Вы ищете не все тяготы, которые несет Изгнанник, а только те, которые он взял на себя в результате детского инцидента, над которой вы работаете на этом сеансе.

Проверка готовности Изгнанника

Затем спросите Изгнанника, хочет ли он сдаться обстоятельствам, или наконец избавиться от бремени. Вы также можете спросить Изгнанника, готов ли он снять это бремя. Если он скажет "да", переходите к ритуалу, который описан ниже. Если он скажет "нет", на то может быть целый ряд причин.

1. Возможно, сначала должно произойти что-то еще - например, больше Свидетельствования, больше доверия к Себе, более полное окружение заботой или перемещение. Предположим, что ранее на сеансе вы стали Свидетелем воспоминания о том, как ваши родители отвергли Изгнанника, как недостойного их внимания. Вы узнали, как было больно Изгнаннику, но на том сеансе он не показал вам всех последствий — насколько одиноким он себя чувствовал, насколько безнадежным было то, что ему не к кому было обратиться. Он не прятал их, они просто не всплывали. Эти аспекты его опыта, возможно, придется обработать и засвидетельствовать, прежде чем он будет готов снять бремя, которое он несет. Вернитесь к шагу 4 и потратьте больше времени на полное созерцание новых чувств, затем вернитесь и попытайтесь снять бремя.

2. Изгнанник не хочет снимать бремя, потому что он привязан к своему бремени. В этом случае спросите, чего он боится, что произойдет, если он отпустит это. Затем вы можете успокоить Изгнанника, объяснив, как вы справитесь с тем, чего он боится. Например, предположим, что Изгнанник несет бремя того, чтобы сделать свою мать счастливой, он чувствует себя ближе к ней, будучи ответственным за её благополучие.

Возможно, он боится, что если он откажется от этого, то потеряет свою связь с ней. В этом случае вы можете заверить его, что он все еще может поддерживать свою связь с ней, и дать ему знать, что теперь у него тоже есть связь с вами.

3. Возможно, есть Защитник, который не хочет, чтобы бремя Изгнанника было освобождено. В этом случае выясните, чего боится Защитник, и успокойте его. Например, предположим, что на Изгнаннике лежит бремя никчемности. Защитник боится, что без этого бремени у вас будет достаточно уверенности, чтобы выйти в мир и идти к своим целям, но он считает, что это приведет к тому, что вы будете подавлены, точно так же, как это произошло в вашей семье.

Объясните Защитнику, что вы больше не ребенок, находящийся во власти своих родителей, теперь у вас есть взрослые способности справляться с любыми последствиями риска.

4. Защитник может бояться, что, если Изгнанник снимет с вас бремя, вы подвергнетесь нападению со стороны кого-то из вашей нынешней жизни, с кем вы близки, например, родителя или супруга. Например, предположим, что Изгнанник верит, что он сумасшедший, потому что, когда он был чрезмерно экспрессивен в детстве, это напугало его родителей, и они сказали ему, что он сумасшедший. Возможно, они не имели это в виду буквально, но он воспринял это именно так. Защитник может бояться, что, если Изгнанник освободит вас от этого бремени, вы тут же станете слишком экспрессивным и будете осуждены или высмеяны вашей женой. Здесь есть две возможности:

а. Если это просто страх, перенесенный из прошлого, заверьте Защитника, что сейчас этого не произойдет. Ваша жена никогда бы так не поступила.

б. Если ваша жена действительно, как вы уверены, будет высмеивать вас за излишнюю экспрессивность, для Изгнанника было бы небезопасно сбрасывать с себя это бремя. Даже не пытайтесь снять бремя. Вместо этого направьте свою энергию на то, чтобы разобраться во всем со своей женой, чтобы она могла смириться с тем, что вы станете более выразительными. *Иногда внутренняя работа не может продвинуться дальше, пока вы не внесете внешние изменения в свою жизнь, даже если это может быть трудно.* Как только вы избавитесь от этой опасности, исходящей от вашей жены, посмотрите, позволит ли Изгнаннику этот Защитник снять свое бремя.

Любые сомнения по поводу снятия бремени должны быть разрешены до того, как ритуал сможет состояться. Не приступайте к этому до тех пор, пока Изгнанник и любые соответствующие Защитники не будут полностью готовы к освобождению от этого конкретного бремени.

Вы можете понять это, потому что, когда вы спрашиваете Изгнанника, он говорит, что готов сбросить бремя, и вы не слышите никаких возражений со стороны других частей.

Иногда Изгнаннику не нужно совершать ритуал освобождения от бремени. Предыдущие этапы Свидетельствования, окружения заботой и/или перемещения, возможно, уже исцелили и преобразили его. Удовлетворение его потребностей, возможно, позволило ему избавиться от боли и негативных убеждений, которые он носил в себе. Это называется спонтанным снятием бремени. В этом случае нет необходимости выполнять ритуал снятия бремени. Спросите Изгнанника, и он скажет вам, нужен ли ритуал или нет. Если есть сомнения,

продолжайте ритуал. Если снятие бремени не требуется, вы можете перейти к шагу 7.

Ритуал освобождения от бремени

Как только Изгнанник будет готова, проверьте, как он носит бремя - в своем теле или на теле. Это может означать реальную физическую проблему в теле, такую как сжатие мышц или комков беспокойства в животе, или физическую позу, которую принимает тело, когда активируется этот Изгнанник, например, опускание головы. Бремя также можно увидеть визуально. Например, бремя ответственности может выглядеть как тяжелый мешок на плечах, или бремя одиночества может быть представлено как пустая дыра в сердце.

Как только станет ясно, в каком виде бремя существует в теле изгнанника, спросите его, на что он хотела бы сбросить это бремя. IFS обнаружила, что особенно продуктивно передать бремя одному из природных элементов (воздуху, свету, воде, огню или земле), потому что это означает, что бремя уносится или трансформируется чем-то стихийным и могущественным, и, следовательно, навсегда исчезает. Есть несколько вариантов, которые можно предложить Изгнаннику. Бременем может быть:

1. Рассеяно светом,
2. Смыто водой,
3. Унесено ветром,
4. Закопано в землю,
5. Сгореть в огне,
6. Или что-нибудь еще, что кажется правильным.¹⁴

Если вы религиозны или одухотворены, вы можете захотеть переложить это бремя на Бога или божественное начало. Пусть Изгнанник решит или интуитивно почувствует, что ему кажется лучшим.

Затем представьте себе этот процесс освобождения от бремени, чтобы Изгнанник мог избавиться от бремени именно так, как он хочет. Он может сделать это сам, или вы можете помочь ему, если он захочет. Например, Изгнанник может перейти вброд океан, чтобы вода смыла напряжение в его солнечном сплетении. Вы могли бы развести большой

¹⁴ Вообще-то, в большинстве видов психотерапии считается весьма не экологичным уничтожать что-либо нежелательное. Более экологично и продуктивно преобразовать бремя в какой-либо ресурс. (примечание переводчика)

костер, снять тяжелый мешок ответственности с его плеч и бросить его в пламя, чтобы он сгорел дотла. Ослепительный столб белого света мог бы засиять с небес, и пустая дыра в сердце Изгнанника могла бы быть захвачена им и унесена прочь.

Дайте столько времени, сколько необходимо для завершения этого ритуала, пока все это бремя полностью не исчезнут с тела Изгнанника или пока не исчезнет столько, сколько может быть освобождено на данный момент. По моему опыту, обычно это занимает всего несколько минут. Пока бремя освобождается, почувствуйте, каково это, когда оно покидает тело Изгнанника. Это помогает сделать ощущения более существенными и закрепить их в вашем теле.

Даже после всех ваших тщательных приготовлений ритуал все равно может не сработать.

Или в какой-то момент во время ритуала снятие бремени может перестать действовать.

Это просто признак того, что Изгнанник не было полностью готов. Ранее казалось, что так оно и было, но фактическое участие в ритуале показывает, что это не так.

Это может быть по любой из причин, перечисленных ранее в этой главе в разделе "Проверка готовности Изгнанника", и с ними следует обращаться таким же образом.

Иногда Изгнанник может быть готов в данный момент снять только часть бремени — скажем, 50 процентов. Это прекрасно. Освободите столько, сколько уйдет сейчас, а затем вернитесь, чтобы разгрузить остальное на следующем сеансе. Вы также можете проверить, что мешает отпустить остальное. Например, Изгнанник может быть не готов снять с себя все бремя, потому что ему нужно время, чтобы увидеть, будет ли "Я" продолжать быть с ним рядом и помогать ему в течение следующих нескольких недель. Это убедительный признак того, что последующая деятельность в связи с Изгнанником необходима. Как только он увидит, что вы его не бросите, он будет готов снять остальную часть своего бремени.

После ритуала

Как только бремя будет сброшено, Изгнанник сможет стать больше того, кто он есть на самом деле. Обратите внимание, какие положительные качества или чувства возникают в нём теперь, когда бремя сброшено. Эти качества естественны для Изгнанника, они были похоронены или заблокированы от выражения из-за бремени. Теперь эти качества возникают спонтанно. Например, Изгнанник может чувствовать радость, силу, игривость, свободу, любовь или легкость. Потратьте некоторое

время на то, чтобы по-настоящему насладиться этими переживаниями и почувствовать, как они проявляются в теле Изгнанника, а также как они проявляются в вашем теле. На этом этапе вполне нормально намеренно смешаться с изгнанником и прочувствовать его опыт, потому что это исцеляет вас и всю вашу внутреннюю систему.

Например, если Изгнанник несла бремя никчемности, когда оно будет сброшено, он может почувствовать легкость и радость, потому что он освобожден от этого гнетущего убеждения. Вы можете ощутить это как ощущение подъема, жужжания в вашей голове и т.д.. Если Изгнанник нес бремя чувства слабости и зависимости от милости обижающих людей, когда это чувство будет освобождено, он, скорее всего, почувствует себя сильной и властолюбивой. Вы можете ощутить это как выпрямление вашего позвоночника и огненную энергию в своих руках. Позвольте себе действительно быть с этими переживаниями, воплощать их и интегрировать эти новые чувства и качества в ваше представление о том, кто вы есть.

Когда вы остаетесь с подобным опытом, обратите внимание, как он разворачивается. Эти проявления не являются статичными. Например, легкость может перерасти в чувство игривости и энергичности. Естественная энергия Изгнанника, которая была скована тем негативным убеждением, теперь может свободно проявляться.

По мере того как переживание продолжает разворачиваться, он может впервые начать осознавать, что с ним теперь все в порядке, и он может быть таким, какой он есть, что приводит к естественному чувству высокой самооценки и ощущению собственной ценности. Это чувство - не бонус, это ваше право по рождению. Вы заслуживаете этого, но до сих пор это было заблокировано из-за бремени никчемности. Теперь, когда Изгнанник сбросил с себя это бремя, он преобразился. Он может чувствовать себя действительно хорошо по отношению к себе, и вы тоже можете.

Что требуется для успешного снятия бремени

На этом этапе вы, возможно, задаетесь вопросом: "Неужели так легко изменить устоявшийся шаблон поведения или чувства? Я не могу поверить, что все, что тебе нужно сделать, это пофантазировать о том, чтобы избавиться от боли. Это не может быть так просто."

И, конечно же, это не так. Ритуал снятия бремени сам по себе не приводит к трансформации, он лишь завершает процесс. Все предыдущие этапы процесса необходимы и должны быть завершены до того, как ритуал снятия бремени возымеет желаемый эффект. Вы должны сотрудничать с Защитником(ами), чтобы получить беспрепятственный доступ к Изгнаннику. Вы должны установить

доверительную связь с Изгнанником и стать Свидетелем первоначального инцидента в детстве. Изгнанник должен чувствовать, что вы его понимаете. Вы должны окружить его заботой и, при необходимости, переместить в безопасное место. И Изгнанник должен быть готов снять это бремя. Только после того, как все это будет выполнено, ритуал освобождения может сработать. Этот ритуал действительно является кульминацией всей этой последовательности шагов, он укрепляет весь процесс трансформации в IFS.

Кроме того, вы должны выполнить всю последовательность шагов исцеления для каждого Изгнанника и каждого важного болезненного воспоминания. Когда вы проводите ритуал снятия бремени, это делается для конкретного воспоминания и связанного с ним бремени, а не для каждого бремени, которое может быть связано с Изгнанником. Изгнанник освобождает от бремени, характерного для конкретной памяти, что приводит к определенной трансформации. Однако, если Изгнанник несет другое бремя, связанное с другими воспоминаниями, его исцеление не будет полным, пока они также не будут обработаны и освобождены. Вы должны пройти этапы исцеления для каждого важного воспоминания, которое несет в себе Изгнанник. Более того, когда они будут завершены, этот конкретный Изгнанник будет преобразован, но будут и другие Изгнанники, с которыми необходимо работать отдельно. IFS эффективна и мощна, но это не быстрое и легкое лекарство от всех болезней. Вы должны потратить время и энергию на тяжелую работу по засвидетельствованию каждого важного воспоминания и исцелению каждого Изгнанника.

Вы должны следить за Изгнанником в течение следующих нескольких недель после сеанса, чтобы закрепить снятие бремени. Как мы обсуждали в главе 13, полезно общаться с изгнанником каждый день, или около того, чтобы подтвердить свою связь с ним. Если вы этого не сделаете, бремя может вернуться.

Бремя может вернуться по целому ряду причин. Поэтому на сеансе после снятия бремени обязательно повторно откройте Изгнанника и проверьте, все ли еще снято бремя и действительно ли Изгнанник была преобразован. Если да, найдите минутку, чтобы насладиться чувством свободы и положительными качествами преобразованного Изгнанника и отпраздновать то, что произошло. Если бремя вернулось, исследуйте, чтобы понять, почему это произошло. Обычно это происходит потому, что ваша внутренняя система не была полностью готова к снятию бремени по одной из четырех причин, перечисленных ранее в этой главе в разделе "Проверка готовности Изгнанника". Задайте вопросы своим частям, чтобы выяснить, почему бремя вернулось, затем устраните эту

проблему одним из способов, рассмотренных ранее. Затем снова проведите ритуал, и он должен сработать.

Даже когда Изгнанник действительно освобожден от бремени, часто требуется больше для изменения модели поведения. Освободив Изгнанника от бремени, вы должны вернуться к Защитнику, с которого начали, и помочь ему отказаться от своей защитной части. Тогда ваше проблемное поведение изменится. Это объясняется в следующей главе.

Транскрипт: "Снятие бремени с Позорного Изгнанника Мелани"

Давайте рассмотрим пример снятия бремени, посетив оставшуюся часть сеанса Мелани со своим Позорным Изгнанником, которого высмеивали её родители перед гостями. На данный момент эти воспоминания уже были засвидетельствованы, и Мелани защитила Позорного Изгнанника от своих родителей и отправила Изгнанника на безопасную, приятную прогулку в лес. Оттуда мы продолжаем стенограмму.

Джей: Давайте проверим и посмотрим, какое бремя взял на себя Позорный Изгнанник из-за всех тех случаев, когда она была наказана вашими родителями.

Очевидно, она чувствовала себя куском грязи. И она приняла позор на себя. Что-нибудь еще?

Мелани: Я думаю, на каком-то уровне она согласилась с тем, что это была её вина.

Джей: Убеждение, что это была её вина.

Мелани: Также убеждение, что она была не человеком, что у нее были недостатки. Кроме того, она в какой-то степени верила, что она была злой, и именно поэтому её наказывали.

Джей: Да... Поэтому спросите ее, хотела бы она освободиться от этих чувств и убеждений.

Мелани: Она не против этого, но она немного скептически настроена.

Джей: Спросите ее, чувствует ли она себя готовой отпустить их?

Поскольку Изгнанник колебалась, я проверил, действительно ли она была готова.

Мелани: Да. Она такая, потому что действительно ценит свободу.

Джей: Проверьте, как она переносит это бремя - в своем теле, или на себе?

Мелани: Она носит его в суставах и на левой стороне груди.

Джей: Какую-то конкретную форму принимает это бремя?

Мелани: Это как осадок у нее на груди и в суставах.

Джей: Хорошо. Она может облучить его светом, или чтобы его унесло ветром, или смыло водой, или она может зарыть его в землю, или сжечь на огне, или сделать что-нибудь еще, что покажется правильным.

Мелани: Ну, она действительно хочет, чтобы свет падал на нее сверху вниз.

Джей: Итак, смотрите, как этот свет падает вниз, а осадок поднимается вверх. И почувствуйте, как он покидает её тело. Оставайтесь с ним столько, сколько вам нужно, пока не будет удален весь осадок. Дай мне знать, когда все это закончится.

Позорный Изгнанник Мелани высвобождает своё бремя с помощью света.

Мелани: (пауза) Мм-хмм. Она розовеет. Да. Она чувствует себя довольно легко и свободно.

Джей: Хорошо. Поэтому потратьте несколько минут на то, чтобы ощутить это чувство легкости и свободы или что-нибудь еще, что появляется. Примите это и позвольте этому проникнуть в её тело и в ваше.

Мелани: Она начинает ярко светиться. Она чувствует себя довольно восхитительно. (пауза) Она хихикает, так что это хорошо. Это было настоящее превращение из пылинки в блестящую сущность.

Это довольно заметная перемена в Позорном Изгнаннике и в Мелани.

Она сообщила, что это изменение продолжалось еще долго после того сеанса.

Транскрипт: "Кристина освобождает от бремени Малышку и Маленькую девочку"

Мы возвращаемся к сеансу Кристины, который был включен в главу 3 и продолжен в последующих главах. В этот момент Кристина стала Свидетельницей того, что Малышку и Маленькую Девочку оставили одних, и она с любовью держала Малышку на руках.

Джей: Малышка испытала определенные чувства, такие как паника и одиночество, в результате того, что её оставили одну в темноте. Если это уместно, теперь мы можем сделать ритуал освобождения от бремени, в котором она высвободит те эмоции, которые взяла на себя. Возможно, некоторые из них уже были освобождены во время этого процесса, но может быть полезно провести внутренний ритуал, чтобы освободить остальное. Посоветуйтесь с Малышкой, не хочет ли она их отпустить.

Кристина: (смеется, плачет) Ладно, боже мой.

Джей: Что происходит?

Кристина: Был прилив грусти и боли, а потом, когда я задал этот вопрос, она захотела повзрослеть, чтобы быть с Маленькой девочкой. Это

похоже на ускоренный рост без каких-либо препятствий на пути. Я почувствовал, как поднимается большой прилив эмоций, это пронзило мое сердце.

Джей: И это было нормально?

Кристина: Да. Это было приятно.

Джей: Хорошо.

Кристина: Малышка счастлива.

Это очень мило. Похоже, что у Малышки произошло спонтанное освобождение от бремени, вызванное моим простым упоминанием о возможности проведения ритуала.

Конечно, это могло произойти только благодаря всей хорошей работе, которая ранее была проделана на этой сессии.

Джей: Я предложил провести ритуал снятия бремени, и тогда это чувство пронзило вас. Теперь проверьте, все ли это, что нужно, или ритуал все еще будет полезен.

Кристина: С Малышкой сейчас все в порядке, несмотря на спешку, но Маленькой девочке, похоже, нужен ритуал снятия бремени.

Джей: Хорошо, какое бремя несет эта Маленькая девочка?

Кристина: Тяжесть на сердце, отчаяние, чувство, что ничего никогда не изменится, что ей всегда придется нести панику и страх за Малышку.

Джей: Сначала проверьте, осознает ли она, что Малышка сейчас счастлива.

Я хочу, чтобы Маленькая девочка действительно осознала, что с малышки слетело бремя, потому что это могло бы позволить ей избавиться от своей безнадежности и потребности защищать её.

Кристина: Да. Она хочет поиграть с Малышкой. Это интересно. Даже несмотря на то, что она играет с Малышкой, все еще существует убеждение, что она должна заботиться о ней и нести это бремя. Несмотря на то, что она своими глазами видела, что Малышка счастлива, она все еще думает, что не может избавиться от тяжести и безнадежности.

Джей: Хорошо. Спросите Маленькую девочку, не хотела бы она избавиться от тяжести на сердце, которую она носит, и от веры в то, что все никогда не изменится.

Кристина: Это дезориентирует, потому что она верит, что это та, кто она есть. Без этой веры её бы там не было.

Джей: Дайте ей знать, что если она откажется от этой веры, она сможет быть тем, кем захочет, и взять на себя любую другую роль, какую захочет.

Как я уже говорил, части не определяются их бременем. У них есть свой собственный потенциал, который им изначально присущ. Вот почему они могут сбросить с себя бремя и взять на себя новую роль в психике.

Кристина: Да, она хочет избавиться от этого, чтобы она могла играть. Она видит, что это было бы забавно.

Джей: Хорошо. Проверьте и посмотрите, где она несёт это тяжелое сердце и безнадежную веру — где она носит их в своем теле или на своем теле.

Кристина: На её сердце лежит тяжесть, а остальное - почти как тяжелая мантия, которую она надевает на голову, спину и плечи. И ей не позволено быть радостной.

Джей: Хорошо. Она может сделать так, чтобы их смыло водой или унесло ветром, или она может облупить их светом, или зарыть их в землю, или чтобы они сгорели в огне, или что-нибудь еще, что кажется ей правильным.

Кристина: Она хочет, чтобы они преобразились, чтобы никому больше не пришлось их носить. Так что... сожжение.

Джей: Она хочет сжечь их в огне. Так что организуй это.

Кристина: Она хочет сжечь свое детское платье, как будто это бремя. Это так странно, но это то, что она говорит. Она хочет другое платье.

Очевидно, что для Маленькой девочки это платье символизировало тяжесть на её сердце и мантию на спине и плечах.

Джей: Когда вы увидите, как горит платье, почувствуйте, как это бремя покидает её тело, и потратьте столько времени, сколько ей нужно, пока все это ни пройдет.

Кристина: Это интересно. Она чувствовала себя совершенно дезориентированной и напуганной в тот момент, когда все менялось, но потом я взял её за руку, и теперь у нее новое платье.

Джей: Теперь все эти тяготы исчезли?

Кристина: Да.

Джей: Итак, обратите внимание, какие положительные качества проявляются в ней теперь, когда бремя ушло.

Кристина: Она благодарна. Они вдвоем на самом деле смотрят вверх на дым от горящего платья, когда он рассеивается. Так странно. Кое-кто

здесь немного смущен всем этим, но эти образы приходят сами, так что я просто собираюсь рассказать о них в любом случае... Они играют друг с другом в лапки. Я имею в виду, я не могла это выдумать. Это происходит на самом деле. Это мило. Все эти маленькие ножки.

Оба Изгнанника Кристины теперь освободились от своего бремени, что позволило проявиться милости, игривости и общительности - качествам, которые, очевидно, изначально присущи Изгнанникам и, конечно же, Кристине".

Упражнение: Освобождение от бремени Изгнанника

Проведите сеанс, в ходе которого вы освободитесь от бремени Изгнанника. Если возможно, начните с Изгнанника, с которой вы уже работали. Если у вас его нет, начните с Защитника, познакомьтесь с ним, получите разрешение работать с его Изгнанником и выполните шаги, кульминацией которых станет снятие бремени, которое вы научились делать в этой главе. Воспользуйтесь справочными листами, которые помогут вам сориентироваться.

Изгнанник _____

Что случилось в детстве _____

Как это заставляло чувствовать себя Изгнанника _____

Какую форму заботы вы дали Изгнаннику _____

Если Изгнанника нужно было переместить, куда вы его взяли? _____

Бремя, которое несет Изгнанник _____

Где он несет бремя в своем теле _____

Какой природный элемент был использован для избавления от бремени

Положительные качества, которые проявились _____

Резюме

В этой главе вы узнали, как узнать, какое бремя несет конкретный Изгнанник и готов ли он освободиться от него. Вы знаете, как провести внутренний ритуал снятия бремени, в ходе которого бремя передается одному из природных элементов. Это позволяет изгнаннику испытывать те положительные качества и чувства, которые для него естественны. Вы понимаете, какие проблемы могут помешать Изгнаннику быть готовым к освобождению и что может привести к тому, что бремя вернется впоследствии, и вы знаете, как устранить эти блоки, чтобы освобождение могло быть успешным. В следующей главе мы вернемся к первоначальному Защитнику, чтобы помочь ему высвободить свою защитную роль.

Глава 15 Превращение защитной роли в Здоровую субличность

Избавление от бремени Защитника

Теперь мы готовы к последнему шагу в процессе IFS. Поскольку Изгнанник преобразился и больше не испытывает боли или опасности, его Защитник также может быть волен измениться. В этой главе описывается, как помочь Защитнику освободить свою роль, что является шагом 8 в процессе IFS, и как интегрировать эти изменения с остальной частью вашей внутренней семейной системы, тем самым завершив этот сегмент вашей работы.

Сверяясь с Защитником

Поскольку Защитник считает свою часть решающей в охране уязвимого Изгнанника или защите вас от боли Изгнанника, Защитник должен знать о трансформации Изгнанника, прежде чем он сможет отказаться от своей части.

Сначала повторно обратитесь к Защитнику, вызвав образ, телесное ощущение или эмоцию, которые вы использовали для контакта с Защитником ранее. Если он больше не легкодоступен, попросите его выйти вперед. Как только Защитник окажется на месте, проверьте, осведомлен ли он о работе, которую вы только что завершили. Осознает ли оно, что Изгнанник преобразился? Иногда Защитники обращают внимание и осознают, что произошло, а иногда нет. Вы хотите, чтобы Защитник увидел, что Изгнанник больше не уязвим и не испытывает боли. Вы хотите, чтобы он знал о новых качествах Изгнанника, будь то сила, радость или игривость.

Если Защитник не знает, что произошло, познакомьте его с преобразованным Изгнанником. Это означает объединение их в одном внутреннем пространстве, чтобы они могли осознавать друг друга. Вы могли бы представить их вместе в комнате, пожимающими друг другу руки. Вы могли бы поместить их в одно и то же место в вашем теле. Теперь Защитник сможет увидеть изменения в Изгнаннике.

Спросите Защитника, что он чувствует по поводу того, что случилось с Изгнанником.

Приятно ли видеть, что изгнанник чувствует себя радостным и свободным? Испытываете ли Защитник облегчение от того, что Изгнаннику больше не больно? Спросите Защитника, чувствует ли он теперь, что его защитная роль больше не нужна. Хотела бы он отказаться от этой роли? Часто оно с радостью отпускает эту роль, как только видит, что с Изгнанником все в порядке.

Если Защитник не готов отказаться от своей роли, спросите, чего он боится, что произошло бы, если бы он это сделал. Возможно, он все еще

считает, что его часть необходима, потому что он также охраняет других Изгнанников, которые еще не были освобождены от бремени. В этом случае вы должны снять с них бремя, прежде чем Защитник сможет стать свободным. Могут быть и другие причины, по которым он цепляется за свою роль. Например, он может полагать, что защищает Изгнанника от причинения вреда кем-то в вашей текущей жизни. Мы обсуждали, как с этим справиться, в прошлой главе. Или Защитник может видеть, что Изгнанник изменился, но боится, что это изменение не продлится долго. В этом случае дайте ему знать, что вы продолжите работать с Изгнанником, чтобы сделать изменение постоянным. О чем бы ни беспокоился Защитник, успокойте его, объяснив, как вы снимите его беспокойство. Как только его страхи будут рассеяны, он отпустит их.

Шаг 8: Освобождение от защитной роли

У Защитников тоже есть бремя, но оно не такое, как у Изгнанника. Бремя Изгнанника - это боль, в то время как бремя Защитника - это его защитная роль.

Эта часть неестественна для Защитника. Это было предпринято потому, что Защитник почувствовал большую опасность для вас. Как только эта опасность исчезнет, бремя этой защитной части может быть снято.

Если Защитник теперь готов отпустить свою роль, обычно он просто делает это.

Однако иногда Защитнику полезно пройти через собственный ритуал снятия бремени. Спросите его, не хочет ли он снять своё бремя. Если его не полностью отпустило и он нуждается в небольшой дополнительной помощи, то может выбрать прохождение ритуала. Если он хочет снять нагрузку, следуйте той же процедуре, которую вы изучили в предыдущей главе для снятия бремени с Изгнанника. Найдите, где он несет бремя в своем теле, а затем отдайте это бремя одному из природных элементов.

Новая роль

Как только Защитник прекращает свою работу в качестве Защитника, новая роль для него в вашей психике может возникнуть спонтанно. Если нет, дайте ему знать, что он может выбрать любую роль, какую пожелает. Например, предположим, что у вас был Защитник, который осуждал вас за то, что вы недостаточно усердно работаете. Возможно, он решит взять на себя новую роль - поощрять вас и подбадривать в ваших трудовых начинаниях, вместо того чтобы осуждать вас, чтобы заставить работать усерднее. Это здоровая, не экстремальная версия его старой роли.

Однако иногда Защитники хотят быть противоположностью тому дисфункциональному образу, каким они были раньше. Например, предположим, что у вас есть Защитник, который очень пренебрежительно относился к Изгнаннику, которого он охранял. Вместо этого он мог бы решить стать любящим сторонником этого Изгнанника. Другая возможность заключается в том, что Защитник выберет роль, которая не является ни той, ни другой — которая не имеет ничего общего с его старой частью. Например, Защитник, который очень усердно работал, чтобы держать вас на расстоянии от боли, может решить, что он просто хочет поиграть. Позвольте Защитнику выбрать свою новую роль. Не решайте сами, каким, по вашему мнению, это должно быть. Это может не соответствовать тому, чего хочет Защитник, и это нарушает дух сотрудничества, который лежит в основе IFS.

Иногда вместо того, чтобы Защитник выбирал новую роль, определенные положительные качества (такие как ясность, сила или любовь) естественным образом проявляются в нем теперь, когда бремя снято. Это похоже на то, что происходит, когда Изгнанник освобождается от бремени. Защитнику не нужно ничего делать на данном этапе. Выбор новой роли - это всего лишь вариант. Новая часть может просто проявляться постепенно, с течением времени. Что важно, так это то, что Защитник отказался от своей старой дисфункциональной части.

Интеграция с остальной частью системы

Как только вы освободите Изгнанника и его Защитника от бремени, важно интегрировать эти изменения с остальной частью вашей внутренней системы. Поскольку ваши части связаны друг с другом, значительное изменение в одной или двух из них повлияет на многие другие. Помните, что это внутренняя семья. Точно так же, как и в случае с внешней семьей, если брат или сестра внезапно начнут вести себя совсем по-другому, это повлияет на всех.

Спросите все свои части, не расстроена ли какая-либо из них проделанной вами работой и произошедшими изменениями. Защитник может почувствовать, что эти изменения делают внутреннюю семью слишком уязвимой, потому что был устранен защитный механизм, который, по его мнению, обеспечивал вашу безопасность. Заверьте его, что вы (внутри Себя) можете справиться со всем, что может произойти, и вы можете позаботиться о любом активировавшемся Изгнаннике. Другие Защитники могут чувствовать угрозу из-за воплощения определенных положительных качеств, которые было небезопасно демонстрировать в прошлом.

Например, если работа высвободила любовь, спонтанность или силу, могут быть части, которые этого боятся. Вы знаете, что это позитивные, здоровые качества, которые могут принести только радость в вашу

жизнь. Однако, если в детстве вас наказывали за спонтанность, возможно, есть Защитник, который считает это опасным и хочет заблокировать это. Когда эта часть заговорит, выслушайте, а затем заверьте ее, что вы больше не ребенок и не можете быть наказаны. Если этого недостаточно, планируйте провести сеанс с ним в ближайшее время. Работайте с любым заинтересованным Защитником, чтобы помочь ему приспособиться к изменениям в системе.

В противном случае это может саботировать произошедшую трансформацию.

Тестирование на соответствие внешней ситуации

Если у вас есть время, неплохо протестировать эти изменения на начальном этапе, который обычно активирует Защитник. Прежде чем столкнуться с этой ситуацией в своей жизни, вы можете опробовать её в своем воображении прямо здесь, на сеансе.

Предположим, Защитник всегда пытался угодить авторитетным фигурам, чтобы заставить их одобрить Изгнанника, который чувствовал себя нелюбимым. Вы можете проверить это следующим образом: представьте себя в ситуации, когда в вашей жизни сейчас присутствует авторитетная фигура, и обратите внимание, срабатывает ли Нелюбимое Изгнанник и появляется ли Угодливый Защитник. Это даст вам представление о том, были ли эти части полностью освобождены от бремени. Кроме того, вы можете увидеть, реагируют ли другие части также на авторитетные фигуры. Этот процесс внутреннего тестирования подготовит вас к тому, чтобы столкнуться с подобной ситуацией в реальной жизни, а также даст вам знать, какую дальнейшую работу, возможно, потребуется выполнить.

Если Изгнанник и Защитник не срабатывают, обратите внимание, как вы себя чувствуете в этой ситуации. Вы можете заметить необычное чувство расслабления и легкости.

Или вы могли бы почувствовать ясность или силу. Позвольте себе потратить некоторое время на то, чтобы насладиться этим опытом. Празднуйте произошедшие изменения.

Если Изгнанник или Защитник все-таки сработают, проведите расследование, чтобы выяснить почему. Если Изгнанник срабатывает, это означает, что бремя не полностью снято. Исследуйте, что мешает освобождению от бремени, как мы обсуждали в предыдущей главе, чтобы вы могли исправить это. Если Защитник срабатывает, изучите, что удерживает его в защитной части, как вы научились делать в этой главе.

Что требуется для изменения поведения

Трудно заранее предсказать, сколько усилий потребуется, чтобы добиться значительных изменений в вашем поведении. Иногда достаточно одного сеанса. Иногда для этого требуется серия сеансов, кульминацией которых является освобождение от бремени Изгнанника и его Защитника. Иногда требуется гораздо больше. Вот почему.

Как мы обсуждали в прошлой главе, для того, чтобы Изгнанник был полностью исцелен, вы должны стать Свидетелем каждого важного воспоминания детства и эмоциональной реакции на них, которые стали бременем для этого Изгнанника, а затем выполнить окружение заботой и освобождение от бремени, необходимые для переработки этого воспоминания. В большинстве случаев для изменения вашего поведения требуется даже больше, чем это. Большая часть нашего поведения исходит от наших Защитников, поскольку они вытесняют наших Изгнанников из сознания и не позволяют им контролировать то, как мы действуем в мире. Следовательно, чтобы изменить конкретную проблемную модель поведения, такую как переедание, вы должны освободить от бремени ответственного за это Защитника — того, кто защищал Изгнанника.

И если этот Защитник охраняет более одного Изгнанника, каждый из них должен быть исцелен, прежде чем Защитник полностью откажется от своей части и изменит свое поведение. Например, Защитник от переедания может защищать одного Изгнанника, который голодает, потому что в детстве вас кормили по расписанию. Он также может защищать вас от боли другого Изгнанника, которого бросила ваша мать, когда у нее началась депрессия. И он может защищать вас от третьего Изгнанника, который приходит в ярость, когда считает, что вам солгали.

Чтобы поведение, связанное с перееданием, действительно исчезло, вам, возможно, придется исцелить всех трех из этих Изгнанников, а затем, наконец, освободить от бремени Защитника от переедания.

Транскрипт: "Закопченный Демон отпускает"

Помните часть Закопченным демоном, который хотел напасть на сестру Лизы, чтобы защитить сердце Лизы от грубости её сестры? Давайте посмотрим, что произошло в конце серии сессий, в которых Лиза работала с этой частью и её Изгнанником. Мы видели фрагменты сеанса в главах с 6 по 8, в которых Лиза познакомилась с Закопченным Демоном и установила с ним хорошую связь. После этого сеанса Лиза проделала некоторую дополнительную работу с уязвимым Изгнанником (называемым Сердце) на сеансах, которые не представлены в этой книге. Она исцелила Изгнанника, чтобы он стал менее уязвимым для причинения боли её сестрой. Мы приступаем к работе на последней из этих сессий:

Джей: Давайте теперь вернемся к Закопченному Демону. Проверьте, осведомлена ли эта часть о работе, которую мы только что проделали с Сердечной частью.

Лиза: Да, он осознает, что произошло. Он говорит, что он очень доволен.

Джей: Спросите его, чувствует ли он все еще необходимость нападать на вашу сестру или других людей, которые грубят вам или осуждают вас, теперь, когда Сердечная часть больше не в опасности.

Лиза: Ну, он размышляет об этом... Кажется, он говорит о том, что ему больше не нужно этого делать. Да, он чувствует себя гораздо спокойнее, когда охраняет меня.

Джей: Отлично! Хотел бы он провести ритуал, в котором он освободится от этой роли, или в этом нет необходимости?

Лиза: Кажется, в этом нет необходимости.

Закопченный Демон понимает, что его роль атакующего не нужна, и готов освободиться от неё, даже без ритуала освобождения.

Джей: Хорошо, посмотрим, захочет ли Закопченный Демон выбрать новую роль в твоей психике.

Лиза: Он говорит, что он хотел бы просто быть игривым. Я действительно вижу, как он жужжит и скачет вокруг. Он делает это в какой-то агрессивной манере, хотя и не хочет ни на кого нападать. Это просто развлечение.

Джей: Хорошо. Потратьте некоторое время на то, чтобы насладиться этой игривой частью. Кстати, вы хотите изменить название части на этом этапе?

Лиза: Да. Эта часть хочет называться Живчик.

Частям иногда нужны новые названия, чтобы отразить, как они трансформировались.

Джей: Хорошо. Найдите минутку, чтобы ощутить, что чувствует Живчик в своем теле.

Лиза: Высокая энергия, много свободы. В этом движении есть сила. Возникает вибрирующее, наэлектризованное ощущение, особенно в моих руках и ногах. Это действительно весело!

Воплощение преобразованного Защитника таким образом помогает интегрировать изменения постоянным образом.

Джей: Не хотели бы вы протестировать эту трансформацию?

Лиза: Конечно.

Джей: Представьте, что вы со своей сестрой, и она говорит вам что-то резкое.

Лиза: Хорошо. Я представляю, как она отпускает шуточки по поводу моей внешности.

Джей: Обратите внимание, что вы чувствуете в ответ на это. Как реагирует эта часть?

Лиза: Ну, я не замечаю обычной обиды. Просто на меня не так сильно действует её выходка. Это просто манера её общения. И Живчик уже не испытывает желаний атаковать так, как раньше.

Джей: Я предполагаю, что это означает, что освобождение от бремени является прочным.

Это не только подтверждает трансформацию, но и помогает её закрепить.

Джей: Итак, мы можем на этом остановиться. Поблагодарите Живчик за его готовность отпустить старую роль.

Лиза: Хорошо. Это счастье.

Джей: Посмотрите, есть ли что-нибудь, что хочет сказать любая из твоих частей, или вы хотите сказать им что-нибудь, прежде чем мы закончим.

Лиза: Живчик просто жужжит вокруг и выпендривается. Ему не нужно ничего говорить.

Джей: Хорошо. Убедитесь, что вы продолжаете проверять Сердечную часть в течение следующей недели, чтобы продолжить свою связь с ней.

Всякий раз, когда Изгнанник трансформируется, для "Я" важно продолжать свои отношения с частью, чтобы изменение сохранялось.

На этом работа Лизы с Закопченным демоном (Живчиком) и Сердечной частью завершена.

Транскрипт: "Защитник Арта"

Давайте посмотрим на пример Защитника, который не готов отпустить свою роль после того, как Изгнанник был исцелен. Эта транскрипт также иллюстрирует, как повторно получить доступ к части из предыдущего сеанса. В этой работе Защитник Арта облегчил бремя подростка-Изгнанника, который боялся быть отвергнутым. Подросток выбросил эти страхи в океан.

Однако Арт не был уверен, кто был первоначальным Защитником.

Арт: Изгнанник - это подросток, и мы дошли до того, что избавились от бремени на пляже. Но я начал этот сеанс, работая непосредственно с Подростком, так что Защитник не был задействован.

Джей: Мы можем с этим поработать. Проникните в этого Изгнанника и посмотрите, сможете ли вы повторно получить к нему доступ и где он сейчас находится. Дайте мне знать, если вам понадобится дополнительная помощь в этом.

Арт: Ну, есть небольшая путаница, потому что образ того, где мы оказались на пляже, очень жив для меня. Это точка повторного доступа. Я испытываю в своем теле ощущение простора, так что кажется, что Подростковый Изгнанник продолжает преобразоваться. Но я не уверен, является ли этот простор просто тем, где я нахожусь в данный момент, или это действительно чувство Изгнанника.

Джей: Ну, у меня есть идея. Давайте просто протестируем, чтобы это понять. Какие ситуации возникают в вашей жизни, в которых срабатывает это Изгнанник?

Этот этап тестирования обычно выполняется после снятия бремени с Защитника, но здесь я использую его, чтобы проверить, не обременён ли Изгнанник по-прежнему.

Арт: Социальные ситуации. Это Изгнанник, который обычно прячется в моей комнате.

Джей: Хорошо. Опишите типичную социальную ситуацию, в которой срабатывает это Изгнанник, потому что я также хочу получить представление о Защитниках, которые здесь действуют.

Арт: Вечеринки, семейные мероприятия, сетевые мероприятия и ретриты.

Джей: Какие Защитники активны в этих ситуациях?

Арт: Один из них - Защитник, который пытается удержать меня от их посещения. Он находит огромное множество причин, по которым я не должен ехать, и негативные прогнозы о том, каково было бы там оказаться.

Джей: Как мы назовем этого Защитника?

Арт: часть "Держаться подальше".

Джей: Вы работали с этим раньше?

Арт: Не так уж много.

Джей: Хорошо, представьте себя в одной из таких ситуаций.

Арт: Я представляю, как иду на ретрит, потому что на самом деле я завтра уезжаю на один из них. Мои ощущения сильно отличаются от тех, что были до того, как мы провели ту сессию с Подростковым изгнанником. Я чувствую себя очень открытым и с нетерпением жду

встречи с людьми. Для меня это указывает на то, что происходит какая-то трансформация.

Джей: Итак, предположим, что это означает, что Изгнанник трансформировался. Теперь перейдите к части "Держаться подальше".

Арт: Он начинает придумывать причины проводить время в моей комнате, когда я не участвую в собраниях на ретрите. В пятницу вечером будет вечеринка, и он говорит мне: "Не ходи на неё". Это как автоматическое "нет".

Джей: Найдите минутку, чтобы подключиться к части "Держись подальше". Проверьте, как вы относитесь к ней, и признайте, что он пытался защитить этого Изгнанника.

Поскольку Арт ранее не работал с этим Защитником, я хочу, чтобы он установил с ним связь, прежде чем мы пойдем дальше. В противном случае часть может отказаться сотрудничать.

Арт: Я испытываю к ней большое сострадание, и у меня также возникает ощущение Изгнанника, который даже моложе подростка, с которым я работал в предыдущем разделе. Я могу оценить, что делала часть "Держись подальше" и почему.

Джей: Спросите Защитника, известно ли ему о работе, которую вы проделали на последнем сеансе с Изгнанником, и о том, как Изгнанник теперь преобразился.

Арт: Да, это так.

Джей: И как он к этому относится?

Арт: Он ценит то, что произошло, но он хотел бы увидеть трансформацию в действии. Он не уверен, безопасно ли идти на эту вечеринку.

Джей: Значит, он все еще боится, что Изгнанник расстроится на вечеринке или почувствует стыд?

Арт: Да, стыд - очень хорошее слово. Плохо себя чувствовать, не зная, что делать. Защитник делает заявление: "Даже не думайте о том, чтобы идти туда".

Джей: Давай попробуем кое-что. Представь эту часть "Держись подальше" "Изгнаннику" прямо сейчас.

Арт: Они вместе.

Джей: Осознает ли часть "Держись подальше", что Изгнанник преобразился?

Арт: Ммм. Это становится сложнее. Да, это действительно похоже на правду, но сейчас во мне вспыхивают воспоминания из гораздо более молодого Изгнанника. Это очень сильное воспоминание, которое мне показывают, связанное с тем, как моя мать затащила меня на вечеринку. Я не знаю, как это связано с подростковым Изгнанником.

Джей: Спросите Подростка-Изгнанника, является ли это его воспоминанием или это воспоминание другой части.

Арт: Похоже, это воспоминание другой части, но оно тоже связано с подростковым Изгнанником.

Младший Изгнанник связан с подростком-Изгнанником, потому что они оба испытывают страх в социальных ситуациях, и их обоих охраняет этот избегающий Защитник.

Джей: Я думаю, что часть "Держись подальше" говорит о том, что он пока не может отпустить свою роль, потому что этот другой Изгнанник помоложе не исцелился. Дайте ему знать, что вы будете работать с младшим на следующем занятии.

Поскольку часть "Держись подальше" не готова отпустить свою роль, несмотря на исцеление Подростка-Изгнанника, и Арту показали воспоминание о Молодом Изгнаннике, имеет смысл, что этому Защитнику все еще нужно оставаться в своей роли, потому что он чувствует, что должен охранять Молодого Изгнанника. Больше ничего не нужно делать на этом сеансе с частью "Держись подальше".

Когда младший Изгнанник также будет исцелен (и все остальные, находящиеся под охраной этого Защитника), он, вероятно, расслабится и позволит Арту посещать общественные мероприятия.

Упражнение: Освобождение от бремени Защитника

Выберите Изгнанника, с которого вы уже сняли бремя, если это возможно. Если у вас его нет, выберите того, с которым вы в какой-то степени работали, и доведите процесс IFS до освобождения от бремени. Затем повторно получите доступ к Защитнику этого Изгнанника и помогите ему освободить его от защитной части, как вы научились делать в этой главе.

Защитник _____

Роль Защитника _____

Изгнанник _____

Бремя Изгнанника _____

Готов ли Защитник теперь отказаться от своей роли? _____

Если нет, то почему? _____

Если да, то какую новую роль он хотела бы играть? _____

Есть ли какие-то части, которым неудобны эти изменения? Каковы их опасения? _____

Как вам удалось их успокоить? _____

Когда вы представляли себе внешнюю ситуацию, что вы чувствовали? ____

Активировались ли какие-нибудь части? _____

Нужно ли проделать какую-либо будущую работу? _____

Здоровая часть в сравнении с "Я"

Теперь, когда вы получили представление о здоровых ролях и качествах, которые части проявляют после того, как они освобождены от бремени, вы можете задаться вопросом, как это соотносится с качествами "Я". Может ли одна из этих преобразованных частей проявить качество "Я"? Предположим, что после освобождения какая-то часть проявляет спокойствие, которое является качеством "Я". Что, если какая-то часть хочет выбрать новую роль - быть сострадательной? Как вы отличаете подобную часть от "Я"?

Вы проводите это различие тем же способом, которым отличаете одну часть от другой, — с помощью чувства идентичности. Например, если вы испытываете чувство спокойствия, есть две возможности.

1. Вы можете почувствовать, что это исходит от определенной части вас, возможно, той, которая называется Медитирующий, которая приносит вам это качество в виде одного из своих даров.

2. Может показаться, что спокойствие исходит от вашего внутреннего "Я" — того, кем вы являетесь по своей природе. Если вы не можете уловить разницу, не беспокойтесь. С практической точки зрения, не имеет значения, с какой стороны вы это видите, главное, чтобы у вас был доступ к этому положительному качеству, когда оно вам нужно.

Упражнение: Последующая работа с Защитником

Выберите Защитника, который освободился от своей защитной роли. Вы будете общаться с ним в течение недели, всякий раз, когда он будет запущен.

Подготовка

Чтобы помочь себе быть осознанным в такие моменты, ответьте на следующие вопросы: Какие ситуации или люди склонны активировать этого Защитника? _____

Когда это, вероятно, произойдет в течение следующей недели? _____

Какие телесные ощущения, мысли, поведение или эмоции дадут вам знать, что он активировался? _____

В течение недели

В тех ситуациях, в которых обычно срабатывает защитник, обратите внимание, активируется он теперь или нет. Если он не активируется, обратите внимание, что вы чувствуете и как действуете иначе, чем раньше. _____

Цените внесенные вами изменения. Празднуйте свой успех.

Если Защитник все-таки активируется, проверьте, что его вызвало и чего он боится. _____

Следите за этим, чтобы знать, какая дополнительная работа потребуется в будущем сеансе для завершения преобразования этого Защитника.

Резюме

В этой главе вы узнали, как представить Защитника преобразованному Изгнаннику, которого он защищал, и посмотреть, может ли Защитник теперь отказаться от своей роли хранителя. Вы знаете, что делать, если Защитник не готов, и как снять с него бремя, если это необходимо. Теперь Защитник может выбрать новую роль взамен своей старой. Вы знаете, как связаться с другими частями, чтобы узнать, устраивают ли их изменения, и как протестировать это преобразование на внешней ситуации, которая обычно запускает защиту. Это завершает процесс IFS для этого конкретного Защитника и Изгнанника.

Глава 16 Поддержка процесса терапии Советы по работе в одиночку, с партнером или с психотерапевтом

Советы по работе с партнером

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, вам нужно регулярно практиковать IFS. В каждой главе предлагаются упражнения, которые привносят в сознание концепции, делая их релевантными вашей психике и вашей жизни. Для большинства людей лучше всего делать это с партнером, вы двое по очереди работаете над собой и с другим в качестве Свидетеля и фасилитатора. Если вы один из немногих людей, которые предпочитают работать в одиночку, переходите к изучению этой главы с советами по этому поводу.

Мы, люди, - социальные существа. Даже когда мы выполняем глубокую внутреннюю работу, мы жаждем, чтобы нас увидели и поняли. Когда вы работаете над собой в IFS, вы чувствуете поддержку, если вас слушает кто-то, кому небезразличны ваши чувства и опасения и кто заинтересован в вашем личном путешествии к целостности. В одиночку совсем нелегко открывать глубоко в себе места боли, даже с помощью

такого мощного и уважительного метода IFS. Когда кто-то находится рядом, чтобы наблюдать за вами, это делает все исследование более привлекательным. Это также обеспечивает условия для удержания ваших раненых и защищаемых частей тела от затопления вас эмоциями. Даже безмолвный Свидетель обеспечивает присутствие и поддержку, что очень полезно для большинства людей.

Обычно есть несколько Защитников, которые не хотят иметь дело с вашим внутренним миром боли и трудностей. Без Свидетельствующего присутствия им легко увести вас от фокуса вашей работы так, что вы даже не осознаете этого. Работа с партнером поможет вам оставаться на верном пути. И если некоторые из этих Защитников захотят вообще избежать внутренней работы, от этого помогает запланировать сеансы с партнером. Таким образом, вы не сможете легко отложить их, так как они есть в расписании.

На протяжении всей остальной части этой главы я буду называть человека, который работает над собой, Исследователем, а человека, который слушает и иногда помогает, - Свидетелем. Выполняя упражнение или сессию, выделите достаточно времени, чтобы вы двое могли заниматься по очереди. Когда настанет ваша очередь быть Исследователем, выполните упражнение, пока Свидетель слушает и помогает, а затем потратьте около пяти минут на то, чтобы Свидетель дал вам обратную связь, а вы оба обсудили то, что произошло.

Пока вы являетесь Исследователем, опишите вслух, что вы испытываете и какие вопросы вы задаете своим частям, чтобы Свидетель знал, что происходит. Например, "Я чувствую напряжение в своих плечах". "Я спрашиваю часть, чего она боится". "Она говорит, что я выставлю себя дураком".

Ответственность за работу

Когда вы являетесь Исследователем, вы отвечаете за сеанс и несете ответственность за то, что происходит. Это отличается от того, что происходит в психотерапии, где терапевт несет большую ответственность за свою работу. Когда вы работаете с подругой на взаимной основе, она может быть вам полезна, но она знает о IFS и терапии не больше, чем вы. Поэтому она не может взять на себя ответственность за то, что происходит на сеансе, как это сделал бы терапевт.

От вас зависит провести сеанс таким образом, чтобы это работало на вас. Это ваша работа - решать, насколько быстро или медленно продвигаться по этому процессу и насколько глубоко изучать определенные вопросы. Вы отвечаете за отслеживание того, что происходит в сеансе и где вы находитесь в процедуре IFS. Вы несете

ответственность за выбор того, какие части себя исследовать и как далеко заходить в болезненные или уязвимые места своей психики. Хотя Свидетелю отводится важная часть, это целиком ваше дело.

Когда вы являетесь Свидетелем, вы можете предлагать идеи, но Исследователь должен решить, принимать их или нет. Если он застрянет или заблудится, его задача - выяснить, как действовать дальше. Возможно, на какое-то время он будет сбит с толку, и ему придется разобраться с этим. Вы можете помочь любым способом, который кажется правильным, но вы не обязаны "исправлять" его, или устранять его боль, или вытаскивать его из затруднительного положения.

Стенограммы в этой книге не отражают этот принцип, потому что, будучи опытным психотерапевтом IFS, я играл более активную роль в организации этих сеансов. Я был там, чтобы продемонстрировать новые концепции IFS, о которых клиент, как и можно было ожидать, не должен был знать. Однако помните на своих сеансах, что от Свидетеля этого ждать не стоит.

Стадия 1: Безмолвный Свидетель

Как Свидетелю, который новичок в этом процессе, я рекомендую вам хранить молчание в течение первых четырех сеансов. Постепенно вы сможете принимать больше участия по мере того, как наберетесь опыта и научитесь быть полезными. Чтобы внести ясность, я разделил этот процесс обучения на три этапа. В течение первых четырех сеансов, на первом этапе этого процесса, ничего не говорите, пока Исследователь не попросит вас о помощи.

Это помогает укрепить идею о том, что Исследователь является главным и ответственным за сеанс. Это помогает ему научиться работать над собой, и это побуждает вас быть свободными от какого-либо чувства ответственности за то, что происходит.

Однако у вас будет возможность оставлять отзыв Исследователю после каждого сеанса. Начиная с пятого сеанса, который начинается с этапа 2, вам разрешается выполнять активное прослушивание (описано ниже). Начиная с девятой сессии (этап 3), вы можете выполнять полную фасилитацию. Такое медленное начало дает вам возможность освоиться с процессом, прежде чем вы начнете играть активную роль. Вы постепенно научитесь быть полезным, не взваливая на себя слишком рано бремя знания того, что сказать. Помните, что ваше присутствие и полное внимание очень помогают процессу исследования, даже если вы не говорите ни слова.

В течение первых четырех сеансов, если Исследователь попросит вас о помощи в определенный момент сеанса, вы можете предоставить ее, в противном случае ничего не говорите до момента обратной связи в конце

сеанса. Даже если кажется, что Исследователь застрял или выполняет процесс неправильно, не спешите помогать, пока он вас не попросит. Пусть он борется. Это вынуждает его научиться облегчать себе жизнь. Да и вы, возможно, не всегда видите вещи ясно. Ваша попытка помочь на самом деле может нанести ущерб его процессу. Исследователь, если Свидетель скажет что-нибудь без вашего разрешения, напомните ей о необходимости хранить молчание.

Из этого правила есть одно исключение: Исследователь имеет возможность попросить Свидетеля содействовать проведению всего сеанса. Когда вы являетесь Исследователем, если вам нужна такая подробная помощь от Свидетеля, вы можете попросить об этом. Если Свидетель чувствует себя готовым оказать такое содействие, вы двое можете согласиться на этот активный формат с самого начала.

Свидетель, на этих первых четырех сеансах, даже если вы ничего не будете говорить, ваше присутствие и умение слушать очень полезны. Важно, чтобы вы присутствовали с Исследователем как можно полнее. Это также помогает Исследователю быть самим собой, и это помогает ему чувствовать поддержку. Следуйте за процессом Исследователя, чтобы точно понимать, где он находится и что происходит. Я рекомендую вам воспользоваться справочным листом, чтобы вы могли отслеживать, каким этапом он занимается.

Молчание также дает вам возможность уделять больше внимания своему собственному опыту во время работы Исследователя. Обратите внимание, находитесь ли вы в "Я" и какие части срабатывают. Работайте над тем, чтобы присутствовать с Исследователем как можно полнее, что означает быть открытым, заинтересованным и сострадательным. Попросите все активированные части отойти в сторону и позволить вам присутствовать при просмотре. Это гораздо легче сделать, если вы являетесь безмолвным Свидетелем. У вас есть возможность найти свой путь обратно к Себе без того, чтобы Исследователь знал об этом, и без того, чтобы ему приходилось терпеть ваши комментарии, в которых есть резкость, потому что вмешивается Защитник.

Обратная связь после сеансов

После каждого сеанса Свидетель дает обратную связь Исследователю, и вы вдвоем обсуждаете, что произошло. Помните, что Исследователь может находиться в уязвимом месте, поэтому важно представить обратную связь таким образом, чтобы она была чувствительной и поддерживающей. Последнее, в чем нуждается уязвимый человек, - это в том, чтобы его критиковали или осуждали.

Вот несколько возможностей для обратной связи. Вы можете: рассказать о любых личных реакциях, которые у вас были на работу Исследователя.

Например: "Когда всплыла тема вашего одинокого Изгнанника, мне стало очень грустно. Я думаю, это пробудило во мне нечто подобное". "Мне тоже трудно постоять за себя". Это помогает Исследователю почувствовать себя понятым и знать, что его опыт не является странным или необычным. Будьте кратки в своем ответе и убедитесь, что он напрямую связан с работой Исследователя. Не вдавайтесь в подробности о своих чувствах или проблемах.

Предложите любые положительные отзывы, которые у вас были на эту работу. Например, "Я был действительно тронут вашим мужеством и чувствительностью". Это помогает Исследователю почувствовать, что его ценят.

Задавайте вопросы, которые могли бы помочь ему лучше понять свою работу или увидеть что-то, что он, возможно, упустил: "Интересно, действовала ли нетерпеливая часть во время последней половины сеанса?"

Упомяните любые этапы процесса IFS, которые он пропустил: "Я не думаю, что вы закончил наблюдать за Детской частью до того, как начали окружать её заботой".

Упомяните любой способ, которым он отклонился от инструкций по выполнению упражнения: "Я думаю, вы должны были сосредоточиться на Защитнике на этой сессии".

Убедитесь, что ваш отзыв касается не только содержания работы или психологических проблем Исследователя. Оставьте отзыв о том, как он использовала процесс IFS, чтобы вы могли помочь друг другу освоить этот метод. Делайте это мягко, почти осторожно, поскольку он отвечает за свою работу. Это не ваша работа - следить за тем, чтобы он делал это правильно, вы просто предлагаете возможную помощь. Например, вы могли бы сказать: "Мне показалось, что вы не проверили, как относитесь к этому Защитнику, прежде чем познакомиться с ним поближе". Или: "Интересно, действительно ли печаль исходила из другой части, не из той, с которой вы начали. Что вы думаете?" Формулируя это как вопрос, вы с меньшей вероятностью выразите вызов или критичность.

Исследователь, если вы чувствуете себя некомфортно, из-за суждений Свидетеля, хорошо бы сказать об этом, чтобы предотвратить подобное в будущем.

Этап 2: Активное слушание

После четырех сеансов молчаливого Свидетеля пришло время для этапа 2. В течение следующих четырех сеансов я рекомендую вам отражать то, что чувствует или переживает Исследователь. Это иногда называют активным слушанием. Это подразумевает передачу человеку того, что,

по её словам, она испытывает или что испытывает какая-то её часть, чтобы она чувствовала, что её видят и понимают. Вы можете сделать это используя в точности те слова, которые использовал Исследователь. Как это ни странно, иногда может быть полезно отзеркалить то, что говорит человек, именно теми словами, которые он использует. Например, если она говорит: "Я чувствую себя усталой и расстроенной", вы говорите: "Вы чувствуете усталость и расстроенность". Вы также могли бы отразить, что чувствует та или иная часть. Если она скажет: "Критическая часть говорит, что пытается защитить меня от неудачи", вы можете сказать: "Она пытается защитить вас от неудачи".

Также иногда может быть полезно перефразировать то, что говорит Исследователь, чтобы отразить смысл в том виде, в каком вы его слышите. Например, предположим, что она говорит: "Эта часть чувствует себя усталой и одинокой. Никто этого не ценит и не понимает". Вы могли бы подумать: "Она кажется одинокой и незаметной". Перефразируя, вы можете выявить нечто, что подразумевалось в словах Исследователя и чего он сознательно не осознавал. Часто Исследователь произносит целый абзац, но вы можете отразить только суть того, что услышали. Вот пример этого от Лизы, рассказывающей о Закопченном демоне: "Он похож на маленького тасманийского дьявола, и когда я позволяю ему показать себя, он начинает кружиться, как маленькая атакующая бестия. Он рычит "Гррр" и крепко цепляется за ногу моей сестры."

Вы можете подумать: "Эта часть тасманийского дьявола хочет напасть на вашу сестру".

Когда вы перефразируете то, что говорит Исследователь, может возникнуть соблазн сделать это таким образом, чтобы увести её в направлении, которое вы считаете полезным, вставив то, чего она не сказала. Или вы можете думать, что помогаете ей проникнуть глубже, делая тонкие предположения о её скрытой мотивации или боли.

Это не очень хорошее активное слушание. Гораздо лучше просто быть хорошим зеркалом.

Помните, вы не её психотерапевт. Вы здесь только для того, чтобы содействовать. Например, давайте посмотрим на другую часть стенограммы Лизы:

Джей: Хорошо. Вы могли бы спросить Закопченного Демона, чего он пытается достичь, нападая на вашу сестру.

Лиза: Похоже, он делает это, чтобы защитить мое Сердце. Это защитное действие. Он бесстрашно бросается в бой. В частности, с моей сестрой это происходит потому, что у моего Сердца нет защиты от нее. Я не могу закрыться от нее, потому что я люблю ее.

Предположим, я размышлял следующим образом:

Джей: Это попытка защитить твое Сердце от боли потери любви твоей сестры.

Обратите внимание, что я кое-что добавил сюда. Лиза не сказала, что эта часть боялась потерять любовь своей сестры. На самом деле оказалось, что она боялась, что её сестра будет резка с ней и ранит ее, что не одно и то же. Старайтесь воздерживаться от тайных интерпретаций таким образом.

Отразите как можно четче, что имеет в виду ваш партнер, основываясь на том, что она на самом деле говорит. Процесс IFS, естественно, поможет ей пойти туда, куда ей нужно, без вашего влияния.¹⁵

Не пытайтесь отразить все, что говорит Исследователь, или даже большую его часть. Это означало бы слишком сильно вмешиваться в её работу. Просто высказывайтесь время от времени, когда вам кажется, что это облегчит ей процесс. Вот несколько причин, по которым может быть полезно отразить данное утверждение:

1. Это может помочь Исследователю углубиться или стать яснее, особенно когда он изо всех сил пытается понять опыт, который все еще немного расплывчатый или неоформленный. Например, если он говорит: "Эта часть кажется немного нервной и напористой", вы можете просто сказать: "Она кажется нервной и напористой". Услышав свои слова, произнесенные вслух, Исследователь может более полно осмыслить свой опыт. Тогда он мог бы сказать: "Да, я понимаю. Он спешит и раздражен тем, что дела не продвигаются быстрее".

2. Это может убедить Исследователя (или одну из его частей) в том, что её слышат и понимают. Когда мы имеем дело с деликатными, эмоциональными проблемами, нам очень важно чувствовать, что кто-то слышит и заботится о нас, особенно когда речь идет о стыде. Это позволяет нам пойти на риск и поделиться своим опытом, даже если это не всегда то, чем мы гордимся. Изгнанникам особенно важно знать, что их видят и понимают, потому что они несут в себе раны.

3. Если Исследователь говорит что-то, чего вы не до конца понимаете, иногда это означает, что он тоже это не понимает. Так что подумайте, что, по вашему мнению, он имела в виду, но сформулируйте это как вопрос. Это может помочь вам обоим получить более четкое представление об её опыте. Например, предположим, что он говорит:

¹⁵ [Салливан Уэнди, Рэз Джуди "Чистый язык и символическое моделирование"](#).

"На ощупь часть крепкая, как гвозди, как будто она не пропускает воздух". Вы могли бы сказать: "Утверждаете ли вы этим, что это сложно и не позволит вам до чего-то достучаться?" Это дает Исследователю шанс прояснить, что он имеет в виду. Он может сказать: "О, на самом деле, это не позволяет другим людям достучаться до меня". Если вы недостаточно понимаете, что говорит ваш партнер, чтобы отразить это, вы можете задать уточняющий вопрос. Вы могли бы сказать: "Мне не совсем ясно, - что он не пропускает?" Или просто скажите прямо: "Я не понимаю, что вы под этим подразумеваете".

Используйте эти советы, чтобы помочь вам решить, когда может быть полезно отразить то, что говорит Исследователь, но не пытайтесь разобраться в этом интеллектуально — просто позвольте своей интуиции направлять вас.

Вы также можете отразить то, что вы наблюдаете, в Исследователе, даже если он не упоминает об этом. Вы могли бы обратить внимание на тон его голоса, выражение лица, позу или жесты. Вы можете дать ему прямую обратную связь о том, что вы видите — например, "Я замечаю, что вы сжимаете кулаки". Или вы могли бы получить представление о том, что он чувствует. Обратная связь по этому поводу наиболее полезна, когда она сформулирована в виде вопроса: "Чувствуете ли вы что это вас задело?" Или: "Эта часть действительно раздражена на него?"

Корректирующие отражения

Отражение чувств вашего партнера может быть полезным, даже если вы неточны.

Когда вы возвращаете ему смысл сказанного, это побуждает его задуматься о своем опыте. Если ваше отражение немного не соответствует действительности, это все равно полезно, потому что ему нужно будет еще тщательнее вникнуть в свой опыт, чтобы понять, что он на самом деле имел в виду. Например:

Исследователь: "Детская часть чувствует себя убитой горем и совершенно одинокой, как будто мир - небезопасное место".

Свидетель: "Детская часть чувствует себя грустной, одинокой и в опасности".

Исследователь: "Детская часть не чувствует себя в опасности. (обдумывая) Отсутствие безопасности больше связано с чувством одиночества и покинутости. Рядом нет никого, кто мог бы заставить её чувствовать себя в безопасности, дать ей почувствовать, что о ней позаботятся. Она чувствует себя совершенно брошенной".

Обратите внимание, что, когда Свидетель высказал несколько неточное мнение, это дало шанс Исследователю более глубоко изучить, что он имела в виду, говоря о том, что часть не чувствует себя в безопасности.

Когда вы являетесь Исследователем, очень важно, чтобы вы не стеснялись исправлять отражения, которые не совсем точны. Это поможет вам более четко изучить себя. Не беспокойтесь о том, что Свидетель почувствует себя плохо, если вы его поправите. Он знает, что он все еще помогает вам. Ваши исправления также помогут ему лучше понять вас и позволят ему стать более опытным в активном слушании.

На этапе 2 лучше всего, если вы продолжите размышлять и задавать уточняющие вопросы, как я только что обсуждал. Вам будет разрешено стать более активным на этапе 3.

Для Исследователей: Если ваш партнер говорит что-то, кроме "отражения", напомните ему об этом руководстве. И если он скажет вообще что-нибудь, не относящееся к делу, дайте ему знать. Это поможет гарантировать, что у вас будет продуктивная сессия, и это поможет вам двоим развить наилучшее рабочее партнерство.

Упражнение на активное слушание

Выберите проблему в своей жизни с какой-нибудь эмоциональной окраской, о которой вы хотели бы поговорить. Когда вы говорите об этом, ваш партнер должен время от времени обдумывать то, что он слышит, или задавать уточняющие вопросы. Потратьте на это пятнадцать минут.

Затем уделите некоторое время обсуждению того, как это сработало. Каково было Свидетелю активно размышлять? Как это было воспринято Исследователем? Было ли это слишком много размышлений, или слишком мало, или в самый раз? Как размышления повлияли на ваш процесс обмена своими чувствами по этому поводу? Затем поменяйтесь ролями и выполните упражнение снова.

Пребывание в Себе как Свидетель

Самый важный аспект того, чтобы быть Свидетелем, - это делать это от Себя. Это гарантирует, что вы почувствуете связь со своим партнером и пожелаете ему всего наилучшего в его самоисследовании. Как "Я", вам любопытно, что он обнаружит и какие его части раскроются. Это открытое любопытство, у вас нет никакого плана относительно того, что должно произойти.

Если у вас действительно есть представление о том, куда должны направляться его исследования, вы конечно же заметите, что они могут пойти не туда. В то же время Исследования имеют право в любой момент пойти в неожиданном направлении. Это далеко не лучший вклад в

работу - приходите к определенному мнению, или ожидая определенного результата.

Например, предположим, что Исследователь работает с Защитником, который не хочет, чтобы он снова связался со своей девушкой из-за боли, вызванной предыдущим расставанием. У вас есть ощущение, что этот Защитник охраняет Изгнанника, которому она причинила боль. Однако вы открыты для того, чтобы узнать, какой Изгнанник существует на самом деле. Может оказаться, что какая-то часть чувствует вину за то, что причинила боль, и защищают именно её.

В "Я" вы сопереживаете чувствам Исследователя, а это значит, что у вас достаточно эмоционального резонанса, чтобы вы могли почувствовать то, что чувствует он, а не просто распознать это интеллектуально. Когда в нем или в одной из его частей возникает боль, в вас естественным образом возникает сострадание. Вы чувствуете заботу по отношению к своему партнеру и его частям. Независимо от того, насколько разрушительны или трудны его части, вы открыты и принимаете их. Вы не осуждаете их и не хотите, чтобы они ушли. Вы не слишком заботитесь о том, чтобы быстро их устранить. Вы можете позволить его процессу развиваться в том темпе, который лучше всего подходит для него и его частей.

Исследователь может столкнуться с некоторыми сильными чувствами во время своей работы. Даже если вы сопереживаете ему, вы остаетесь спокойными и уверенными в себе. Вас не должны поймать в ловушку его эмоции.

"Я" - это лучшее место для пребывания, независимо от того, являетесь ли вы Исследователем или Свидетелем. Однако не всегда легко оставаться самим собой, находясь в роли Свидетеля, потому что вы не можете работать с самим собой вслух так, как это может Исследователь.

Вот несколько советов о том, как максимально увеличить вашу способность оставаться Самим Собой.

Работа с вашими частями

Когда вы являетесь Свидетелем, начинайте каждый сеанс с того, что уделяйте немного времени доступу к Себе. Смотрите раздел "Самомедитация" в главе 5 о том, как это сделать. По ходу сеанса сосредоточьте часть своего внимания на своем собственном состоянии, а также на состоянии Исследователя. Установите намерение замечать, когда срабатывают ваши собственные части. Если какая-то часть смешивается с вами и выводит вас из "Я", потратьте некоторое время на молчаливую работу с этой частью, чтобы вы могли снова получить доступ к "Я". Скажите: "Я слышу тебя, но сейчас неподходящее время". Смотрите раздел "Помощь Защитнику расслабиться в режиме реального

времени" в главе 7. Если эта часть настолько смешалась с вами, что вы не можете быстро прийти в себя, не говорите много, пока не сможете, потому что ваши слова могут оказаться бесполезными. Потратьте некоторое время после сеанса на работу с этой частью, чтобы вы могли лучше оставаться в себе на будущих сеансах.

Есть две распространенные причины, по которым часть может активизироваться, когда вы находитесь в роли Свидетеля: резонанс с частью Исследователя или опасения по поводу того, чтобы быть хорошим Свидетелем. Давайте рассмотрим каждый из них по очереди.

Пока Исследователь говорит о проблеме, обращается к своим частям и знакомится с ними, он может иметь дело с эмоционально заряженным материалом. Как хороший Свидетель, вы будете слушать его открыто и сопереживать ему. Например, если ему стыдно за то, что он сделал, вы можете откликнуться на его стыд ровно настолько, чтобы понять, что он чувствует. Если у вас есть подобная проблема в вашей жизни, часть вас, которая испытывает стыд, может активизироваться. Это может спровоцировать защиту со стороны одного из ваших Защитников, заставив вас почувствовать неприязнь, гнев или начать интеллектуализировать, чтобы помешать вам испытать свой собственный стыд. Если это произойдет, найдите минутку молчания, чтобы посмотреть, какая из ваших частей срабатывает. Затем поработайте с ними, чтобы помочь вам вернуться к Себе.

Скажите этим частям, что в будущем вы будете больше работать с ними.

Когда вы находитесь в роли Свидетеля, обычно срабатывает часть, которая хочет быть хорошим помощником. Возможно, он не может спокойно видеть, как вашему партнеру больно, и хочет избавиться от этого как можно быстрее. Возможно, он хочет поправить Исследователя, потому что разочарован тем, что тот застрял, или не может вынести трудностей в жизни Исследователя. Это может привести к осуждению его "сопротивляющейся" части и попытке преждевременно преодолеть ее.

Одна из ваших частей может быть чрезмерно обеспокоена тем, чтобы ваш партнер правильно выполнял процесс IFS — например, всегда выполнял шаги по порядку.

Хотя иногда может быть и полезно напомнить Исследователю о пропущенном шаге, но ваша перфекционистская часть может слишком часто его поправлять, что нарушит естественный ход его процесса и заставит Исследователя чувствовать себя критикуемым.

Иногда часть вкладывается в то, чтобы быть полезной не только ради Исследователя, но и из-за своей потребности чувствовать себя ценной. Это может потребовать слишком большого контроля над сеансом и не позволить Исследователю отвечать за свою собственную работу.

Возможно, это нужно для того, чтобы показать, насколько вы умны и проницательны. Это может превратить ваши размышления в интерпретации и помешать процессу вашего партнера. Возможно, какая-то ваша часть хочет быть услышанной или внести свой вклад в работу Исследователя, что может привести к тому, что она выпрыгнет и начнет действовать ещё до того, как действительно потребуются отражение или фасилитация. Любая из этих причин может привести вас к "чрезмерной фасилитации".

Когда вы заметите одну из этих частей-помощников, сделайте вдох, сделайте шаг назад и расслабьтесь в себе. Не судите себя или часть. Просто попросите её отпустить и позволить вам действовать, находясь в Себе. Напомните ей, что вы не несете ответственности за работу Исследователя, он может позаботиться о себе сам.

Обратная связь с активным Свидетелем

Когда вы работаете на этапе 2 или 3 с активным Свидетелем, оставьте десять минут для обратной связи после того, как каждый человек поработает, если это возможно. В течение первых пяти минут обратная связь, как обычно, фокусируется на только что проделанной работе.

Свидетель дает обратную связь Исследователю, и вы вдвоем обсуждаете то, что произошло. В течение вторых пяти минут обратная связь фокусируется на опыте Свидетеля. Свидетель, подумайте о том, каким был этот опыт для вас. Как долго вам удавалось оставаться Самим Собой? Какие части активировались, и как вы с ними справились? Что вы чувствовали во время активного слушания?

Поделитесь этим с Исследователем. Исследователь, Дайте обратную связь Свидетелю о ваших реакциях на его фасилитацию. Что было полезно? Что встало на пути?

Чего бы вы хотели больше в будущем? Обсудите вместе любые улучшения, которые необходимы для того, чтобы партнерство работало лучше.

Этап 3: Полное содействие

После того, как вы проведете восемь практических занятий, последние четыре из которых с использованием рефлексии, вы можете перейти к этапу 3, полной фасилитации. Теперь нет никаких ограничений на вид содействия, которое вы можете использовать в качестве Свидетеля. Однако, даже если вы играете более активную роль, помните, что Исследователь по-прежнему является главным и несет ответственность за сеанс. Время от времени вы готовы помочь, но от вас не требуется, чтобы вы всегда знали, что делать. Пожалуйста, помогайте только тогда, когда вам кажется, что это правильно, а не потому, что вы думаете, что

должны что-то делать. Вы не обязаны чинить Исследователя, или устранять его боль, или вытаскивать его из затруднительного положения. Вы находитесь там как равный, а не как обученный профессионал. Помните о важности поддержки, исходящей от безмолвного Свидетеля.

Будет полезно ознакомиться со справочным листом, чтобы вы знали, где находится Исследователь в процессе. Ниже приведены возможности для упрощения:

1. Укажите, когда кажется, что появилась новая часть, а ваш партнер этого не осознает. Например, вы могли бы сказать: "Вы разговаривали с Дистанцирующейся частью, но теперь она говорит, что сердита. Вы могли бы проверить, не новая ли это часть."

2. Упомяните, когда, по вашему мнению, вмешивается заинтересованная часть. Например: "Мне кажется, что вы испытываете осуждение по отношению к этому Защитнику. Вы могли бы проверить, находитесь ли вы все еще в "Я"."

3. Укажите, когда, по вашему мнению, Исследователь смешивается с целевой частью.

Например: "Вы кажетесь довольно раздраженным. Вы могли бы проверить, смешалась ли с вами эта сердитая часть".

4. Предложите Исследователю задать вопросы целевой части. Лучше предложить, а не указывать Исследователю, что сказать. Я рекомендую использовать фразу: "Вы могли бы спросить часть..." Это оставляет ему возможность не принять ваше предложение.

5. Предложите, какой шаг Исследователь мог бы предпринять следующим. Это может быть в форме вопроса, который нужно задать части. Например, "Вы могли бы спросить часть, чего она пытается достичь, осуждая вас". Или это можно было бы сделать, явно упомянув этот шаг. Например, "Возможно, сейчас пришло время проверить смешивание".

6. Укажите, когда, по вашему мнению, какая-то часть является Изгнанником или Защитником, если это повлияет на то, что произойдет дальше. Иногда Исследователи не распознают, с каким типом части они работают. Например, "Мне кажется, что эта часть - Изгнанник. Разве вам не следует проверить наличие Защитников, прежде чем работать с ним?"

7. Когда Исследователь работает с заинтересованными частями, следите за исходной целевой частью, чтобы вы могли помочь ему вернуться к ней, когда придет время.

8. Следите за заинтересованными частями и Защитниками, которые отошли в сторону. В конце сеанса вы можете напомнить о них Исследователю, чтобы он мог связаться с ними и поблагодарить их.

Создание успешного партнерства

При работе с новым партнером уделите несколько минут, прежде чем настанет ваша очередь быть Исследователем, чтобы обсудить, что вам нужно от Свидетеля, как только вы начнете.

Предпочли бы вы, чтобы он был относительно молчалив и говорил только в том случае, если он чувствует, что вы движетесь в непродуктивном направлении? Вы бы предпочли, чтобы он был достаточно активным, предлагая вопросы для ваших частей? Вы бы предпочли побольше отражений вашего опыта или наоборот? Вы хотите больше пространства, чтобы попробовать свои силы и совершить свои собственные ошибки? Или вы хотели бы получать больше руководящих подсказок?

После сеанса обсудите, насколько хорошо Свидетель следовал вашим желаниям и насколько хорошо это сработало у каждого из вас. Хотите в следующий раз попробовать что-нибудь другое? Обязательно обсудите все, что сделал ваш партнер, что не принесло пользы, чтобы он мог изменить свой способ оказания помощи. Это обсуждение должно быть "улицей с двусторонним движением". Даже при том, что у вас есть право на тот вид фасилитации, который подходит именно вам, Свидетель также имеет право на свои чувства по поводу того, что вы делаете это таким образом. Чем больше вы будете обсуждать эти вопросы, тем лучше станет ваше рабочее партнерство.

Когда вы являетесь Исследователем, одна из ваших частей может быть активирована чем-то, что говорит Свидетель, или тем, как он реагирует на вас. Возможно, ваш партнер эту часть не заметит. Это может даже показаться осуждением или пренебрежением. Вы можете воспринимать Свидетеля как холодного, требовательного, навязчивого или контролирующего. Поначалу может быть неочевидно, что ваша часть реагирует на вашего партнера. На самом деле, сначала вы можете не осознавать, что какая-то часть вообще реагирует. Вы можете просто заметить, что ваша работа застопорилась, или какая-то часть не хочет идти на контакт, или вы не можете получить разрешение на работу с Изгнанником. Если происходит что-то подобное, источником проблемы может быть часть, которая реагирует на вашего партнера, а не на что-то чисто внутри вас. Возможно, вы неохотно признаете это или упоминаете об этом, потому что вас смущает негативная реакция на вашего партнера. Однако очень важно, чтобы вы это сделали.

Если вы обнаружите часть, которая реагирует на вашего партнера, есть две возможности.

1. Восприятие Свидетеля частью неточно, или оно сильно окрашено страхами вашей части. Например, эта часть может заключаться в восприятии вашего партнера как вашей матери. Если это так, у вас есть шанс исследовать эту часть, выяснить, откуда берется восприятие, и исцелить эту часть. Это позволит вам более четко видеть своего партнера.

2. В том, как ваша часть воспринимает Свидетеля, есть доля правды. Например, он был отстраненным или напористым. Тогда ему нужно будет изменить свое поведение, или подачу, чтобы это лучше работало в вашу пользу. Если он не может или не хочет меняться, вам нужно будет найти другого партнера.

Независимо от того, что за этим последует, всегда полезно обсудить реакцию вашей части с вашим партнером. Делайте это от Себя, что означает, что вы описываете чувства части нейтральным образом, вы не вываливаете их на своего партнера. Вы можете сказать: "Есть часть меня, которая не верит, что вы действительно заинтересованы в работе со мной". Не осуждай и не нападай на Свидетеля, даже если это может быть то, что эта часть хотела бы сделать.

Как и в любых продолжающихся отношениях, претендующих на некоторую глубину, конфликты неизбежно будут возникать. Возможно, вы не чувствуете себя в безопасности, раскрывая свою боль, потому что ваш партнер не показывает свою. Может показаться, что ваш партнер действительно находится не в Себе, пока вы работаете. Когда он дает обратную связь, вам может показаться, что он вас осуждает. Возможно, вы пожелали бы, чтобы он был более активным, уверенным в себе фасилитатором.

И так далее. Как только вы осознаете проблемные чувства по отношению к своему партнеру, обсудите их с ним. Относитесь к этому как к возможности укрепить ваше партнерство, а не как к фатальному недостатку, который положит конец отношениям, или как к проблеме, которую нужно замять. Попросите его выделить немного времени для вас двоих, чтобы поговорить о конфликте. Старайтесь быть Самим Собой во время этого взаимодействия, чтобы то, как вы выражаете себя, исходило из мудрости и сострадания, а не из гнева и обиды. Владейте своими чувствами, определив ту часть себя, которая вызывает соответствующую реакцию. Говорите от имени этой части, а не позволяйте ей нападать на вашего партнера. Затем прислушайтесь к ответам вашего партнера, находясь в Себе, попросив все части, которые активируются, отойти в сторону и позволить вам руководить. Это хорошая практика применения принципов IFS в реальной жизни.

Вам предстоит узнать многое из того, как хорошо общаться, что выходит за рамки этой книги. Если вы хотите изучить это подробнее, в книге Маршалла Розенберга "[Ненасильственное общение](#)" описан очень хороший подход. Я веду курс "Общение от чистого сердца", в котором используются принципы IFS. Помните, что самое важное отношение при разрешении конфликтов - это быть Самим Собой. Тогда вы можете работать с любыми частями, которые стали реактивными. Если у вас возникли трудности в общении со своим партнером, пригласите третьего человека помочь вам.

Советы по работе в одиночку

Несмотря на то, что с партнером работать легче, полезно научиться проводить сеансы IFS самостоятельно, поскольку партнер (или психотерапевт) не всегда доступен. Это позволяет вам проводить сеанс спонтанно, всякий раз, когда на первый план выходит важный зачин. И это придает сил знать, что вы можете заниматься успешным исцелением самостоятельно. Однако самостоятельная работа требует большей самостоятельности, чтобы оставаться сосредоточенным и эффективно руководить работой. Рядом нет никого, кто мог бы указать на то, что вы потеряли нить своей работы, или признать, что вы смешались с какой-то частью. Поэтому я рекомендую вам изучить IFS, по возможности работая с партнером. По мере того, как вам будет легче справляться с работой, вы сможете начать практиковаться и самостоятельно.

Это непростая задача - оставаться сосредоточенным, работая самостоятельно. Без того, чтобы кто-то присутствовал с вами и был Свидетелем вашей работы, легко замкнуться в пространстве и потерять представление о том, где вы находитесь. Вот несколько советов, как противостоять этой тенденции. Прежде чем начать сеанс, четко определите, на какой части или зачине вы хотите сосредоточиться, и сделайте письменную заметку об этом. Если в какой-то момент вы решите изменить свою целевую часть, сделайте еще одну краткую заметку. Это закрепит ваше намерение в вашем сознании.

Может быть полезно выполнять свою работу вслух, как если бы вы разговаривали с кем-то. Это делает его похожим на работу с партнером и помогает вам сосредоточиться. Вы даже можете пойти еще дальше и записывать свои сеансы.

Это не только поможет вам оставаться сосредоточенным, но и записи можно будет воспроизвести для дополнительного изучения. Магнитофон, или камера служат, как присутствие Свидетелем, а знание того, что ваша работа записывается для потомков, поможет вам оставаться в полном сознании. Другая возможность - провести сеанс в письменном виде. Запишите каждый шаг вашего сеанса по мере его выполнения или введите его в компьютер. Это заставляет вас сохранять концентрацию и

оставляет вам полную запись ваших диалогов с каждой из ваших частей. Возможный недостаток заключается в том, что при написании может быть труднее проникнуть глубоко внутрь переживания, потому что открытие глаз и написание могут увести вас от вашего опыта.

Другая серьезная трудность в работе в одиночку заключается в том, что вы должны быть одновременно Исследователем и Свидетелем, который оказывает содействие. Это легче сделать при IFS, чем при многих формах терапии, потому что сеансы IFS проводятся с позиции "Я". Чтобы руководить собой, "Я" должно быть не только любознательным, сострадательным целителем ваших частей, оно также должно отслеживать, где вы находитесь в процессе IFS, и решать, что должно произойти дальше. Используйте справочный лист, чтобы быть в курсе того, где вы находитесь в процессе. После завершения каждого шага ненадолго откройте глаза и ознакомьтесь со справочным листом, чтобы узнать, что делать дальше. Это поможет вам облегчить проведение ваших собственных сессий, а также поможет вам оставаться сосредоточенным во время работы в одиночку.

Другой способ организовать вести себя - это иметь "терапевтическую часть", которая облегчает ваш сеанс. Это здоровая часть вас, которая следит за этапами процесса, ищет способы смешивания, следит за появлением неожиданных частей, отслеживает ход вашей работы и выполняет другие задачи фасилитатора. В идеале, вы могли бы войти в свою Терапевтическую часть, когда требуется направление, а затем вернуться к Себе для собственно терапии.

Советы по работе с психотерапевтом

Иногда необходимо поработать с психотерапевтом IFS. Если вам очень трудно получить доступ к себе или вы сталкиваетесь с проблемами с экстремальными или хаотичными частями, обращение к профессионалу может быть единственным жизнеспособным вариантом. Для людей, у которых в анамнезе была серьезная травма, я рекомендую обратиться к психотерапевту IFS, а не пытаться работать самостоятельно или с партнером.

Однако, даже если терапевт IFS не нужен, все равно может быть полезно поработать с ним. Вы извлечете пользу из его знаний и опыта работы с моделью IFS, а также из его способности помочь вам оставаться С собой. Существует множество способов организовать это. Вы могли бы время от времени проводить занятия с профессионалом, чтобы развить свою способность углубляться в свою работу или помочь вам выбраться из тупика. Возможно, вы проведете серию сеансов с особенно проблемным набором частей. Возможно, вы даже решите нанять психотерапевта для полного прохождения процесса терапии. Ни один из этих вариантов не исключает работы самостоятельно или с партнером. На самом деле, ваша

способность успешно работать вне профессиональной среды только повысит эффективность вашей терапии.

Поскольку терапевт IFS является экспертом по человеческой психике, терапевтическому исцелению и модели IFS, он заметит много моментов, которые вы могли бы пропустить, и у него многолетний опыт в практических деталях того, как на самом деле сделать сеансы успешными. Он может уловить смешанные части, скрытых Защитников и другие динамики, которые вы не можете увидеть и которые даже проницательный партнер может пропустить. Он знает более продвинутые методы IFS, которые могут помочь вам выбраться из затруднительного положения или глубже разобраться в ваших основных проблемах. Ваш терапевт также обеспечит заботливое, чуткое присутствие, которое само по себе может быть очень утешительным и исцеляющим, особенно когда ваши Изгнанники выходят из своих темниц.

Однако одна из опасностей работы с психотерапевтом заключается в том, что вы можете передать ему слишком много ответственности. Вы можете полениться и предположить, что он собирается вас вылечить. Вы можете не взять на себя ответственность за свою работу, например, не отслеживая свои части или не отслеживая своих Изгнанников. Это может серьезно умалить пользу, которую вы получаете от терапии.

Даже когда вы работаете с психотерапевтом, это все равно ваша работа и ваша психика. Будут моменты, когда терапевт не до конца понимает, что происходит, или делает предложение, которое не попадает в цель. Даже лучшие психотерапевты не всеведущи. Очень важно сообщать ему об этом всякий раз, когда он делает предложение, которое не подходит вам в данный момент, или когда кажется, что он неправильно понимает ваш опыт.

Всякий раз, когда мои клиенты говорят мне, где я не в порядке, я приветствую это, потому что это помогает мне лучше понимать их и делает наши сеансы более продуктивными. В конце концов, мои клиенты находятся внутри, они непосредственно переживают тонкости своего внутреннего опыта и взаимодействия со своими частями в каждый момент. Я только слушаю их отчеты. Клиентка, которая находится в контакте с самой собой, может многое рассказать мне о том, что должно произойти. Конечно, мне также предстоит выполнить существенную работу, благодаря моим знаниям, опыту и заботе. Лучший подход для нас - это совместная работа в своеобразном танце с партнером.

Другим важным аспектом работы с психотерапевтом являются ваши отношения с ним. Время от времени ваши части будут эмоционально реагировать на вашего терапевта. Защитник ему не доверяет. Изгнанник чувствует себя обиженным или напуганным тем, что он говорит. Другая часть боготворит его и отчаянно нуждается в его одобрении или любви.

Когда происходят эти реакции, не смущайтесь и не чувствуйте, что вы делаете что-то не так. На самом деле, разговор о них только усилит процесс терапии, потому что вы используете свои отношения с вашим терапевтом как часть исцеления. Эти чувства являются обычным явлением в терапии. Важно поднять их, как только вы о них узнаете.

Особенно важно говорить о негативных реакциях. Если вы загоняете их в подполье — если вы не позволяете себе осознавать их или не говорите о них со своим терапевтом, — они могут отравить ваши терапевтические отношения и подорвать весь процесс. Наберитесь смелости и расскажите своему психотерапевту о чувствах обиды или гнева. Это приведет к продуктивной работе со своими частями тела и даст возможность проработать проблему с вашим терапевтом, тем самым восстановив доверие и безопасность. Наличие открытых и доверительных терапевтических отношений обеспечивает решающую поддержку терапии. Поднимите все, что необходимо проработать, чтобы сохранить ясность в этих отношениях.

Резюме

В этой главе вы ознакомились с принципами успешного проведения сеансов с партнером, включая рекомендации по предоставлению обратной связи друг другу.

Вы знаете, что Исследователь всегда несет ответственность за процесс, и вы понимаете роль Свидетеля. Вы видели, как быть активным слушателем и фасилитатором в работе IFS. Вы исследовали, как оставаться Свидетелем в Себе, несмотря на различные способы активации ваших частей.

Вы понимаете, как создать успешное рабочее партнерство и как преодолевать конфликты, которые могут возникнуть с вашим партнером.

Вы также понимаете, как оставаться сосредоточенным при самостоятельной работе и как облегчить свою собственную работу.

Вы знаете, как важно сообщать своему терапевту, когда его предложение неправильно, и сообщать о любых ваших реакциях на него (особенно негативных).

Вы узнали преимущества работы с партнером по сравнению с самостоятельной работой и по сравнению с работой с психотерапевтом. Нет никаких причин, по которым вы должны выбирать только один из этих режимов для своей работы. Используйте их в любой наиболее полезной комбинации.

Глава 17 Выводы

В этой последней главе представлен общий обзор процесса IFS и его применения в различных контекстах. Мы рассмотрим, что делать, когда процесс IFS не проходит гладко, и что происходит со временем, когда вы развиваете свои навыки и возможности с помощью модели IFS. Мы также кратко коснемся вопросов, которые выходят за рамки этой книги — использование IFS в качестве терапевта; работа с поляризованными частями; и понимание взаимоотношений с помощью IFS. Наконец, в главе рассматриваются IFS в более широком контексте — группы и организации, духовность и социальная трансформация.

Когда процесс IFS не проходит гладко

Как упоминалось в главе 9, человеческая психика не так линейна, как вы могли бы ожидать, ознакомившись с пошаговой процедурой, представленной в этой книге.

Мы не должны ожидать, что терапевтический процесс большую часть времени будет протекать просто. Наш разум слишком сложен и динамичен для этого. Иногда психика может меняться интенсивно и неожиданно, а в других случаях она может измениться настолько незаметно, что вы можете этого не понять. IFS осознает эти возможности и располагает способами их устранения.

На любом этапе процесса IFS все может идти не идеальным образом. Ниже приведены несколько сценариев. Часть может быть не готова перейти к следующему этапу процесса, даже если вы считаете, что сделали все необходимое. Возможно, вы не полностью владеете Собой, хотя несколькими минутами раньше были таким. Изгнанник может быть невосприимчив к исцелению от своего "Я".

Защитники могут блокировать продолжение терапии, несмотря на то, что вы уделяете им пристальное внимание. Защитник может быть расстроен результатами снятия бремени Изгнанника и может отменить его.

IFS готова ко всем этим и многим другим трудностям, и у нее есть способы их проверки, понимания того, что происходит, и преодоления их. Именно это делает этот подход таким надежным. Как только вы по-настоящему поймете процесс, вы никогда не будете в растерянности, чтобы распознать, что происходит в любой данный момент и как с этим справиться.

Ваше развитие как специалиста по IFS

Теперь вы ознакомились с основами модели IFS. Ключом к тому, чтобы заставить это работать на вас и добиться существенных изменений, является практика. После того, как закончите читать книгу, вы должны выполнять упражнения, приведенные в этой книге, и продолжать проводить сеансы IFS над собой, предпочтительно с партнером, который

будет наблюдать за вами, помогать вам и поддерживать вас в ваших обязательствах. Если вам нужна дополнительная помощь с подходом IFS, вы могли бы посетить мои занятия по IFS или поработать с психотерапевтом IFS (см. приложение).

Если вы серьезно практикуетесь в работе IFS, то со временем ваши умения и навыки будут развиваться. Вы достигнете точки, когда будете интуитивно понимать модель, а это значит, что вам не нужно быть связанным пошаговой процедурой, описанной в этой книге. Тем не менее, вы все равно можете использовать эти шаги в качестве отправной точки и импровизировать, когда сочтете нужным. Или вы можете полностью отказаться от них и использовать полностью интуитивный подход, основанный на вашем понимании принципов IFS. Затем вам нужно только вернуться к инструкциям для получения руководства, если вы застряли.

По мере того как вы продолжаете практиковать, ваши навыки и самосознание будут развиваться.

Вы улучшите свою способность обнаруживать части, которые возникают неожиданно. В большинстве случаев вы будете знать, что делать, когда ваш процесс застревает. Вы узнаете, как умело выполнять шаги IFS — отсоединение от части, доступ к воспоминаниям детства, окружение заботой Изгнанника, проведение ритуала снятия бремени и так далее. Вы получите более глубокое понимание того, как справляться с тонкими проблемами — например, получать доступ к невербальным Изгнанником, решать проблемы доверия с частью и отличать одну часть от другой.

В конечном итоге вы сможете пройти практически по любому пути к исцеляющему завершению, независимо от того, займет это один сеанс или много.

Мало того, что ваши навыки будут развиваться, ваша внутренняя семейная система сместится в здоровом направлении. Вы получите более легкий и последовательный доступ к себе, включая большую способность возвращаться к нему, когда какая-то часть затопляет вас эмоциями. Вместо того когда ваши части берут верх и контролируют то, как вы взаимодействуете с миром, они будут все больше доверять "Я", брать на себя инициативу в принятии решений и отношениях с людьми. Вы начнете доверять процессу IFS и своей собственной способности справиться с любой проблемой, на которой решите сосредоточиться. Ваши Защитники без колебаний столкнутся с подспудной болью, потому что они будут знать, что вы можете справиться с этим и что Изгнанникам действительно можно облегчить душу. Со временем ваши Изгнанники будут избавлены от многих страданий и негативных убеждений, которые они несут в себе и превратятся в здоровые части. Таким образом, вы не будете чувствовать ту же подспудную тревогу и депрессию, и ваши

Защитники не будут постоянно давить на вас, чтобы взять верх и заблокировали это. Вы будете менее реактивно реагировать на трудных людей и ситуации в вашей жизни и будете более способны твердо стоять на своем, не расстраиваясь и не сердясь.

Вы также будете чувствовать себя более непринужденно внутри себя и больше доверять своей способности справляться с проблемами и конфликтами. Вы испытаете внутреннюю гармонию и цельность и познаете свою изначальную ценность. Ваши отношения станут более кооперативными и приятными из-за вашей большей способности быть открытым и любящим с людьми. Ваши отношения с вашим супругом и семьей могут стать более глубокими и интимными. В любых ситуациях вы будете сильнее и напористее, сможете постоять за себя, высказать свое мнение и пойти на риск, когда потребуется. У вас будет больше возможностей достигать своих жизненных целей, что приведет к безопасности, удовольствию и самореализации.

Вы будете чувствовать себя во Вселенной как дома и будете связаны со всеми существами. Более глубокая цель вашей жизни может стать для вас более очевидной.

Профессиональное использование IFS

Позвольте мне кратко обратиться к терапевтам с профессиональной точки зрения о том, как использовать IFS. У меня есть место только для того, чтобы коснуться некоторых связанных с этим вопросов, не вдаваясь в них сколь либо глубоко.

Быть в Себе

Самый важный ключ к тому, чтобы быть эффективным психотерапевтом IFS, - это быть Сами С собой.

Мало того, что вашим клиентам нужно быть в Себе, прежде чем приступить к знакомству со своими частями, вам нужно быть в Себе во время сеансов. Как терапевты, мы все знаем важность терапевтических отношений. В IFS наиболее важные отношения исцеления - это отношения между "Я" вашего клиента и его частями, но даже в этом случае ваши отношения с вашим клиентом являются важнейшей поддержкой этого процесса. Когда вы воплощаете Себя и общаетесь с клиентом из этого места, он знает, что вы заботитесь о нем и хотите для него самого лучшего. Это поддерживает его способность получать доступ к Самому Себе.

Вы - коуч, который помогает клиенту успешно соотносить себя с каждой из своих частей и участвовать в процессе IFS. Чтобы сделать это хорошо, вы должны воплотить Себя таким образом, чтобы ваш клиент мог это воспринять. Это дает модель того, как клиент может относиться к своим

частям. Вы открыто проявляете любопытство и сострадание к каждой из его частей. Вы не торопитесь пройти мимо его Защитников. Вы не раздражаетесь, когда Защитник постоянно заставляет его отступить или отвлекаться. Или, по крайней мере, это составляет вашу цель. Нереалистично ожидать, что вы всегда будете в Себе. Когда вы оступаетесь и какая-то часть берет верх, постарайтесь осознать это и найдите время, чтобы молча исправить ситуацию прямо в этот момент. Работайте с частью, чтобы помочь ей отойти в сторону и позволить вам вернуться к самому себе. Однако это не всегда возможно, поэтому, если вы не в состоянии полностью вернуться к Себе во время сеанса, потратьте некоторое время после этого на работу с той частью, которая взяла верх. Познакомьтесь с этим и, возможно, освободитесь от этого бремени, чтобы вы могли полностью присутствовать в себе на будущих сеансах с этим клиентом.

Иногда клиент испытывает трудности с доступом к Самому Себе на ранних стадиях своей терапии. В этом случае вы должны постоять за себя перед этим клиентом. Вы должны обеспечить качества "Я", необходимые для продолжения терапии до тех пор, пока клиент не продвинется достаточно далеко, чтобы получить доступ к "Я" и удерживать его. До тех пор вы относитесь к его частям от Себя. Вы обеспечиваете заботливую обстановку удержания, чтобы части клиента могли чувствовать себя достаточно доверчивыми, чтобы открыться и раскрыть себя.

Однако вы не хотите брать на себя часть "Я" до такой степени, чтобы клиент никогда не научился сам занимать это место. Вы делаете это только до тех пор, пока клиент не получит достаточный доступ к Себе, чтобы он мог взять на Себя эту часть.

Травма

IFS очень эффективен при работе с травмами, просто используя обычную процедуру без каких-либо специализированных техник. Отчасти это объясняется тем, что Ричард Шварц разработал IFS в то время, когда большой процент его клиентов пережил серьезную травму.

Важной причиной эффективности IFS при травмах является то, как она справляется с отсоединением от Изгнанника. Самая большая трудность в работе с травмой заключается в опасности ретравматизации клиента, когда он обращается к источнику, несущему травму, и исцеляет его. IFS решает эту проблему весьма эффективным способом (полностью обсуждается в главе 11). Клиент остается внутри Себя и развивает отношения с травмированным Изгнанником. Он не становится изгнанником (не смешивается с ним), если это не безопасно и не приносит очевидной выгоды. Если Изгнанник начинает переполнять его ужасом, стыдом или другими эмоциями, связанными с травмой, терапевт

помогает клиенту договориться с Изгнанником, чтобы они оставались отдельно друг от друга. Это одно из главных нововведений IFS для работы с травмами. Шварц обнаружил, что Изгнанники обладают способностью сдерживать свои чувства и не подавлять клиента, если они этого захотят. Изгнанник просто должен понять, что в его интересах воздерживаться от смешения, потому что тогда появится "Я", которое станет Свидетелем его истории и исцелит его.

IFS постоянно подчеркивает важность пребывания в Себе во время работы с травмированными Изгнанниками, и это имеет решающее значение для успеха терапии. Даже клиенты, которые могли бы восстановить воспоминания о жестоком обращении и справиться с ними, не погружаясь в Себя, не должны этого делать, потому что это вряд ли приведет к исцелению. Истинное исцеление может произойти только тогда, когда клиент пребывает в Себе, потому что "Я" воплощает сострадание, любовь, основательность и силу, - все что необходимо для процесса исцеления.

Метод IFS также очень полезен для понимания защитных проявлений, которые постоянно возникают в работе с травмами. Диссоциация, например, понимается как исходящая от Защитника, который пытается удержать клиента от повторного переживания травмы. Вы работаете с Диссоциативной частью аналогично другим Защитникам. Вы устанавливаете с ней связь и убеждаете её в том, что клиент останется внутри Себя и не будет затоплен травмированным Изгнанником.

Центр Самоуправления - главная организация IFS, возглавляемая Ричардом Шварцем. Он предлагает программы профессионального обучения IFS, которые я настоятельно рекомендую, в городах по всей территории США и Европы (см. Приложение).

Поляризация

IFS - это нечто большее, чем я могу описать в одной книге. Позвольте мне кратко обсудить один важный аспект IFS, который не может быть подробно рассмотрен в этой книге, — поляризацию. Мы часто оказываемся в конфликте с собой по поводу того, как реагировать на ту или иную проблему в нашей жизни. Одна часть нас чувствует себя так, а другая - совсем по-другому. Одна часть хочет предпринять определенное действие, а другая хочет сделать прямо противоположное. Поляризация может проявляться в нашей жизни множеством способов. Это может заставить нас медлить, быть нерешительными, испытывать "смешанные чувства" или колебаться в отношении того, какие действия предпринять. Мы можем судить самих себя, а затем защищаться от наших собственных суждений. В таких ситуациях, если вы действительно прислушаетесь к себе, вы услышите споры, происходящие между разными частями вас. Даже такие переживания, как депрессия, тревога

и низкая самооценка, которые на первый взгляд не выглядят как внутренний конфликт, часто коренятся в поляризации.

IFS понимает, что внутренний конфликт возникает из-за поляризации двух частей, что означает, что они противостоят друг другу, чувствуют и действуют противоположными способами, например, протягивают руку или сдерживают. Одна часть может чего-то хотеть, а другая может этого бояться. Один может упорно трудиться для достижения цели, а другой может саботировать эти усилия. Каждая часть убеждена, что она должна занять крайнюю позицию, чтобы справиться с разрушительными действиями другой. Например, Часть, сидящая на диете, становится очень строгой, чтобы противостоять склонности к обжорству Гедонической части, а Гедоническая часть чувствует, что она должна восстать против жесткого контроля Части, сидящей на диете. Поляризованные части часто оказываются втянутыми в бесконечную борьбу, которая вызывает сильные эмоции и контрпродуктивное поведение. Обычно обе поляризованные части являются Защитниками, которые охраняют Изгнанников, а иногда они даже защищают одного и того же Изгнанника, используя противоположные стратегии.

С помощью IFS вы знакомитесь с каждой поляризованной частью и устанавливаете с ней доверительные отношения, как с любым Защитником. Это поможет вам осознать, что вы не хотите избавляться ни от одной из сторон, потому что каждой из них есть что предложить, и каждая из них старается помочь вам. Затем вы сможете вести диалог между двумя частями вместо того, чтобы сражаться друг с другом. Это помогает каждой части перестать видеть в другой врага и признать её положительные качества. Они учатся сотрудничать друг с другом вместо того, чтобы воевать. В некоторых случаях вам, возможно, придется исцелить Изгнанников, которых они защищают, прежде чем станет возможным сотрудничество. Однако, поскольку они оба хотят для вас самого лучшего, это всегда достижимо. Главное, чтобы каждый Защитник верил в то, что "Я" понимает его миссию и заботится о ней. Тогда они позволят вам помочь им научиться сотрудничать друг с другом от вашего имени.

IFS и внутренний критик

Внутренний критик - это та часть, которая судит вас, унижает вас и говорит вам, кем вы должны быть. Это подрывает вашу уверенность в себе и заставляет вас плохо относиться к себе. Поскольку это один из самых сложных и живучих вопросов, с которыми сталкиваются люди, я сотрудничал с Bonnie Weiss, LCSW, в серьезном исследовании того, как трансформировать внутреннего критика с помощью IFS. Наше основное понимание заключается в том, что самоуважение - это ваше

неотъемлемое право, и внутренний критик - одна из самых больших проблем на пути к осознанию этого.

На самом деле, существует не только одна внутренняя критикующая часть, у большинства людей есть несколько самоосуждающих Защитников, которые действуют по-разному. Мы выделили семь типов критиков с различными мотивациями и стратегиями контроля над вами. Поскольку часть Внутреннего критика является Защитником, она на самом деле пытается помочь вам, каким бы удивительным это ни казалось. Это позволяет установить контакт с критиком из "Я", а не бороться с ним, и это помогает ему отказаться от своих суждений. Мы детально разобрались в том, как преобразовать каждого из семи внутренних критиков с помощью IFS.

Еще один захватывающий и обнадеживающий результат нашего исследования: мы обнаружили, что вы можете развить в себе аспект, который мы называем Внутренним чемпионом, который поддерживает и ободряет вас. Это волшебное средство для борьбы с негативным воздействием ваших внутренних критиков. Смотрите приложение **В** для получения ссылок и подробной информации о нашей работе с Внутренним критиком.

IFS с парами

IFS обладает очень пронцательным способом понимания динамики любовных отношений. Когда пара сталкивается с трудностями, это происходит потому, что цикл "войны Защитников" начался. Допустим, Генри говорит что-то немного осуждающее, что ранит Изгнанника Элейн, чувствительную к критике. Это поднимает одного из Защитников Элейн, который чувствует, что должен защищать этого Изгнанника. Этот Защитник пытается контролировать Генри, указывая ему, как именно с ней разговаривать, чтобы она не чувствовала себя раскритикованной. К сожалению, поведение Элейн запускает Изгнанника Генри, который чувствителен к контролю. Затем один из защитников Генри заставляет его отдалиться от Элейн, чтобы Изгнанник не чувствовал, что находится у нее под каблуком. Это активирует еще одного Изгнанника Элейн, которая чувствует себя покинутой. Сразу же её контролирующей Защитник пытается заставить Генри вернуться к ней, говоря ему, как неправильно с его точки зрения отдаляться от нее. Конечно, это еще больше разжигает гнев Генриха, который боится, что его будут контролировать, что заставляет Защитника отступать еще дальше. И так они всё время ходят по кругу.

Ни Генри, ни Элейн понятия не имеют, что конфликтом движут Изгнанники, которые напуганы и ранены, и они едва ли даже знают о Защитниках, которые сражаются. Все, что может видеть каждый партнер, - это оскорбительное поведение другого, поэтому каждый из

них считает, что конфликт полностью по вине другого человека. Все, что делают Защитники, - это пытаются уберечь Изгнанников от боли, они понятия не имеют о том, насколько сильно они вредят Изгнанникам своего партнера и тем самым усугубляют конфликт и создают дистанцию в отношениях. Это своего рода динамика, которая происходит почти с каждой парой, у которой возникают проблемы. Конкретные Изгнанники и Защитники могут быть разными, но динамика схожа.

Используя IFS, вы можете определить части, вовлеченные в войну Защитников со своим партнером. Затем вы работаете с каждой из ваших частей по отдельности. Вы начинаете исцелять своих Изгнанников и помогаете своим Защитникам отказаться от своих ролей хранителей. Это постепенно успокаивает Изгнанников и облегчает расслабление Защитников, что позволяет вам начать получать доступ к Себе.

Ваш партнер может сделать то же самое. Ваша цель - относиться друг к другу с позиции "Я", осознавая при этом те моменты, когда какая-то часть срывается. Когда это происходит, вы говорите за часть нейтральным голосом, а не разыгрываете ее. Например, вместо того, чтобы кричать: "ТЫ КОНТРОЛИРУЮЩАЯ СУКА!", вы бы сказали: "Часть меня злится, потому что чувствует, что ты её контролируешь".

Таким образом, вы берете на себя ответственность за реакцию своей стороны и не распяляете Защитников своей партнерши, нападая на нее. Выполнение этого позволяет вам оставаться Самим Собой и продолжать плодотворную беседу со своим партнером. Диалог, когда вы оба пребываете в Себе даст вам двоим удивительную способность преодолевать различия во мнениях, прошлые обиды и другие трудности.

IFS с группами, семьями и организациями

IFS возникла из семейной системной терапии, подхода к работе с семьями, рассматривающего их как системы. Во время первоначальной разработки IFS Ричард Шварц заметил, что взаимодействия между субличностями внутри человека весьма похожи на системную динамику людей в семье. Вот почему он назвал свой новый подход Внутренней семейной системной терапией. Шварц применял системный подход к психике. Это представление показывает, что части любой системы - это не просто набор отдельных элементов, они связаны друг с другом важными способами. В человеческой психике некоторые части защищают от других частей, некоторые части поляризованы с другими, и некоторые связаны с другими. Большая часть целительной силы IFS исходит из её системной перспективы, потому что понимание этих взаимосвязей непосредственно ведет к эффективной технике.

Эта перспектива также позволяет использовать IFS при работе с системами, выходящими за рамки психики, — семьями, группами и

организациями. Конечно, IFS эффективен в работе с семьями не только из-за его истоков в семейной терапии, но и потому, что он помогает вам обнаружить, как части каждого человека в семье соотносятся с частями других.

Группы и организации также являются системами, поэтому открытия IFS могут быть применены и к ним. Вы можете изучить организацию и спросить, кто Изгнанники, а кто Защитники. С этой точки зрения Изгнанник - это не часть личности, это часть более крупной системы, которую мы исследуем. Изгнанник - это группа людей в организации, которых оттесняют в сторону, не дают им быть заметными и влиятельными. Защитник - это группа людей, обычно тех, кто находится у власти, которые защищают от определенных результатов, которые, по их мнению, будут вредны для организации. Часто на такую защиту влияют прошлые события в истории организации и она не имеет отношения к нынешней ситуации. Поляризация также является важной динамикой в организациях, где члены делятся на две подгруппы, которые борются друг с другом за власть. Консультанты по управлению, ориентированные на IFS, раскрывают динамику защиты, Изгнанника и поляризации в организации, что помогает им понять, как лучше всего вмешаться.

Работа IFS также используется тренерами, чтобы помочь людям в организациях исцелить свои части, чтобы они функционировали более эффективно. Эта работа похожа на терапию IFS, за исключением того, что здесь меньше внимания уделяется исцелению глубокой боли Изгнанников и больше пониманию и установлению связи с Защитниками, чтобы изменить их проблемное поведение.

IFS и духовное развитие

Центральная часть "Я" делает IFS духовно ориентированной терапией. Как мы видели, "Я" является источником любви, сострадания и всеобщей связанности, которые являются важными духовными качествами. Самость связана с более глубокой основой бытия, о которой говорят мировые духовные традиции.

В различных традициях это основание упоминается как Бог, Сущность, Природа Будды, Атман, Внутренний Свет или Сознание Христа. На самом деле, как отметил Шварц, на своем глубочайшем уровне "Я" является этой духовной основой.

Большинство школ психотерапии работают в основном на уровне эго и не признают, что за психологическими проблемами каждого человека скрывается "Я". Согласно этим теориям, многим клиентам не хватает собственного "Я", и они должны перенимать качества "Я" у своих терапевтов. IFS, однако, признает, что у каждого отдельного человека

есть "Я", хотя оно может быть затемнено частями, которые завладели психикой. Эта точка зрения согласуется с пониманием мировых духовных традиций, которые учат, что эта духовная основа, на самом деле, является тем, кто мы есть на самом деле. Таким образом, IFS использует нашу духовную природу в своем подходе к психологическому исцелению. Кроме того, IFS способствует духовному развитию, освобождая "Я" от наших экстремальных частей.

Как мы видели, IFS придерживается позиции принятия и сострадания ко всем частям нашей жизни, даже к самым опасным и разрушительным. На самом деле это духовная практика — открыть наши сердца каждому аспекту самих себя и обнаружить, что они хотят для нас только лучшего. Это позволяет нам увидеть, что основой всей внутренней активности является любовь. Это становится еще более глубокой практикой, когда мы применяем её к другим людям и их частям. Предположим, мы поняли, что части тела каждого человека просто делают все возможное, чтобы защититься от боли, и это верно даже для тех людей и наций, которые причиняют ужасные страдания в мире. Это бросает вызов нашим осуждающим и разделяющим установкам и побуждает нас ощутить присущую нам связь со всеми людьми и всеми существами. Это не закрывает нам глаза на разрушительные и вызывающие ненависть действия, но открывает наши сердца для сострадания, любящей доброты и вселенской любви.

IFS предоставляет способ непосредственного усиления духовного развития. Большинство духовных путей предполагают культивирование определенных качеств, таких как любящая доброта, взаимосвязанность, радость, простор, покой и так далее. Однако эти духовные качества часто трудно интегрировать в нашу жизнь, потому что они блокируются Защитниками. Если быть более точным, определенное качество будет заблокировано определенным Защитником. Например, сострадание может быть заблокировано Защитником, который судит людей, взаимосвязь может быть заблокирована Защитником, который держит вас закрытыми или отдаленными от людей.

Хотя вы можете заниматься духовной практикой, которая предназначена для раскрытия определенного духовного качества, чтобы оно действительно проявилось в вашей жизни, вы также должны проработать психологические проблемы, которые мешают ему расцвести.

Например, хотя вы выполняете определенную медитацию, чтобы культивировать любящую доброту, вы также должны преобразовать своего осуждающего Защитника, чтобы вы действительно могли относиться к людям с любовью. Вы можете чувствовать любящую доброту, когда находитесь в комфортных, не угрожающих обстоятельствах, но если кто-то отвергнет вас или нападет на вас,

сработает осуждающий Защитник, препятствующий вашему намерению быть добрым. Чтобы полностью высвободить любящую доброту, вы должны помочь осуждающему Защитнику освободиться от его роли (что обычно означает сначала облегчить бремя Изгнанника, которого защищают). Как только это произойдет, вы сможете в полной мере пожать плоды своей медитативной практики. Любящая доброта может проявляться естественным образом в те моменты вашей жизни, когда она необходима, потому что ничто не мешает. Таким образом, вы можете направить работу IFS на повышение своего духовного развития, решив сосредоточиться на тех частях, которые блокируют определенное духовное качество, которое вы хотите развить.

IFS и социальная трансформация

Наш мир переживает важный исторический переход. Многие кризисы, с которыми мы сталкиваемся, от глобального потепления до нынешнего финансового краха, все проистекают из более глубоких системных проблем. Наша современная культура и мировоззрение, характеризующиеся рациональностью, контролем, конкуренцией, индивидуализмом и материализмом, больше не работают. Современное общество внесло много замечательных вкладов в развитие человечества - от науки до демократии и индивидуальности. Однако сочетание передовых технологий, роста населения и национальной конкуренции угрожает нашей окружающей среде и нашей цивилизации. Это приводит к распаду нашего общества и открывает путь для прорыва на следующую стадию нашей эволюции.

Новая культура уже зарождается, несмотря на то, что старая рушится.

Признаки этого есть повсюду, хотя предстоит пройти долгий путь. Это предполагает переход от позиции власти к позиции открытости, инклюзивности и диалога. Это предполагает переход от индивидуализма и конкуренции к связи и сотрудничеству — между людьми, между группами и нациями, а также с природой. Формирующаяся культура основана на широком внедрении процессов внутреннего осознания и духовного развития, которые используют интуицию, эмоциональную открытость и участие, в противовес рациональности и контролю.

IFS играет свою роль. Это не только чрезвычайно эффективный метод личностного роста, но и воплощение характеристик новой, зарождающейся культуры. IFS учит нас важности понимания и сострадания к своим частям и, как следствие, к другим людям и другим культурам.

Это помогает нам залечивать разногласия и прекращать конкуренцию между нашими частями, чтобы они могли сотрудничать друг с другом. Это может вылиться в сотрудничество с другими людьми и группами,

потому что наша внутренняя жизнь влияет на наши внешние действия. IFS обеспечивает личное исцеление и трансформацию через эмоциональную открытость, интуитивное восприятие и осознание тела, в отличие от рационального контроля и программирования. Таким образом, терапия IFS не только делает нас здоровее, но и укрепляет нашу способность вносить свой вклад в гражданскую жизнь и быть сотворцами зарождающейся новой культуры и общества.

Выводы

IFS чрезвычайно обогатила мою жизнь, как в личном, так и в профессиональном плане.

Я надеюсь, вы найдете её естественной, доступной и действенной, как и я. Я призываю вас регулярно практиковаться в этом, чтобы вы могли в полной мере воспользоваться преимуществами этой удивительной модели. Это позволит вам исцелить себя и развить свои способности к любви, творчеству, достижениям и установлению связей, что сделает вашу жизнь осмысленной, захватывающей и приносящей удовлетворение.

Приложение А Справочный лист для процесса IFS

Это краткое изложение всех шагов процедуры IFS. Оно предназначено для того, чтобы направлять ваши шаги, пока вы работаете над собой или сотрудничаете с кем-то.

1. Знакомство с Защитником

ЗЩ1. Доступ к части

Если часть не активирована, представьте себя в недавней ситуации, когда часть была активирована.

Ощутите часть в своем теле или вызовите образ этой части.

ЗЩ2. Отсоединение целевой части

Проверьте, заряжены ли вы эмоциями этой части или захвачены её убеждениями прямо сейчас. Если это так, то вы смешаны.

Проверьте, как вы относитесь к целевой части прямо сейчас. Если вы не можете сказать, возможно, вы смешались.

Если вы смешались с целевой частью, вот несколько вариантов отсоединения.

- Попросите часть отделиться от вас, чтобы вы могли узнать её получше.
- Отодвиньтесь внутрь, чтобы отделиться от части.

- Посмотрите на изображение части на расстоянии от себя или нарисуйте часть.
- Визуализируйте часть в комнате, чтобы создать для нее контейнер.
- Проведите короткую медитацию центрирования/заземления.

Если часть не отделяется, спросите, чего она боится, что произошло бы, если бы это произошло.

Объясните ей ценность разделения и разубедите её в её страхах.

ЗЩЗ. Отсоединение заинтересованной части

Проверьте, как вы относитесь к целевой части прямо сейчас.

Если вы чувствуете сострадание, любопытство и так далее, вы находитесь в Себе, поэтому можете перейти к ЗЩ4.

Если вы этого не сделаете, то разблокируйте заинтересованную часть:

- Спросите заинтересованную часть, не согласится ли она на время отойти в сторону (или расслабиться), чтобы вы могли познакомиться с целевой частью с открытой точки зрения.
- Если это произойдет, проверьте еще раз, чтобы увидеть, как вы относитесь к целевой части, и, при необходимости, повторите предыдущий шаг.
- Если заинтересованная часть не желает отступить, объясните ей ценность отсоединения.
- Если она по-прежнему этого не делает, спросите, чего она боится, что произошло бы, если бы она это сделала, и разубедите её в её страхах.
- Если это все еще не срабатывает, сделайте заинтересованную часть целевой частью и работайте с ней.

ЗЩ4. Исследование роли Защитника

Предложите части рассказать вам о себе.

Часть может отвечать словами, образами, телесными ощущениями, эмоциями или прямым знанием.

Вот вопросы, которые вы можете задать этой части:

- Что вы чувствуете?
- Что вас беспокоит?
- Какова ваша роль? Что вы делаете, чтобы выполнить эту роль?
- Чего вы надеетесь достичь, играя эту роль?
- Чего вы боитесь, что могло бы произойти, если бы вы этого не делали?

ЗЩ5. Развитие доверительных отношений с Защитником

Вы можете укрепить доверие, сказав Защитнику следующее (если это правда):

- Я понимаю, почему вы (выполняете свою роль).
- Я ценю ваши усилия от моего имени.
- Я знаю, что вы очень усердно работали.

2. Получение разрешения на работу с Изгнанником

При необходимости попросите Защитника показать вам Изгнанника.

Попросите у него разрешения познакомиться с Изгнанником.

Если он не даст разрешения, спросите, чего он боится, что произойдет, если вы получите доступ к Изгнаннику.

Возражения, возможно, заключаются в:

- *Изгнаннику слишком больно.* Объясните, что вы останетесь в Себе и познакомитесь с Изгнанником, а не погрузитесь в его боль.
- *Нет никакого смысла углубляться в боль.* Объясните, что в этом есть смысл — вы можете исцелить Изгнанника.
- *Защитник не будет играть никакой роли и, следовательно, будет устранен.* Объясните, что Защитник может выбрать любую новую роль в вашей психике.

3. Знакомство с Изгнанником

И1: Доступ к Изгнаннику

Ощутите его эмоции, ощутите его в своем теле или получите его образ.

И2: Отсоединение от Изгнанника

Если вы смешались с Изгнанником:

- Попросите Изгнанника сдерживать свои чувства, чтобы вы могли быть рядом с ним.
- Сознательно отделитесь от Изгнанника и вернитесь к Себе.
- Получите изображение Изгнанника на расстоянии от вас.
- Выполните медитацию центрирования/заземления.

Если Изгнанник не сдерживает свои чувства:

- Спросите его, чего он боится, что произошло бы, если бы он это сделал.
- Объясните, что вы действительно хотите стать Свидетелем его чувств и истории, но для этого вам нужно быть отдельно.

Сознательное смешение: Если вы можете это терпеть, позвольте себе почувствовать боль Изгнанника.

ИЗ: Отсоединение от заинтересованных частей

Если вы не в Себе или не чувствуете сострадания, освободитесь от любых заинтересованных частей. Обычно они боятся, что вас захлестнет боль Изгнанника.

Объясните, что вы останетесь в Себе и не позволите Изгнаннику захлестнуть вас эмоциями.

И4: Узнаем об Изгнаннике

Спросите: Что вы чувствуете? Что заставляет вас чувствовать себя таким напуганным или обиженным (или любое другое чувство)?

И5: Развитие доверительных отношений с Изгнанником. Дайте Изгнаннику понять, что вы хотите услышать его историю.

Сообщите ему, что вы испытываете к нему сострадание и заботу.

Проверьте, может ли Изгнанник почувствовать вас, и обратите внимание, как он воспринимает ваше сострадание.

4. Доступ к истокам детства и наблюдение за ними

Попросите Изгнанника показать вам образ или воспоминание о том, когда он впервые научился чувствовать себя таким образом в детстве.

Спросите Изгнанника, что он при этом почувствовал.

Убедитесь, что часть показала вам все, что она хочет, чтобы вы увидели.

После того, как вы стали Свидетелем, проверьте, верит ли Изгнанник, что вы понимаете, насколько это было плохо.

5. Окружение заботой Изгнанника

Перенесите себя (как "Я") в ситуацию детства и спросите Изгнанника, что ему нужно от вас, чтобы исцелить это или изменить то, что произошло, затем дайте это Изгнаннику с помощью вашего внутреннего воображения.

Проверьте, как Изгнанник реагирует на окружение заботой.

Если он не чувствует вас или не принимает вашу заботу, спросите почему и работайте с этим.

6: Перемещение Изгнанника

Одна из вещей, в которой может нуждаться Изгнанник, - это чтобы его вырвали из ситуации детства и перенесли туда, где он сможет чувствовать себя в безопасности и комфорте.

Вы можете перенести его в какое-нибудь место в вашей настоящей жизни, в вашем теле или в воображаемом месте.

7. Облегчение бремени Изгнанника

Назовите бремя (болезненные чувства или негативные убеждения), которое несет Изгнанник.

Спросите Изгнанника, хочет ли он избавиться от бремени и готов ли он это сделать.

Если оно этого не хочет, спросите, чего оно боится, что произойдет, если оно их отпустит.

Затем справьтесь с этими страхами.

Где Изгнанник носит бремя в своем теле или на нем?

С помощью чего Изгнанник хотел бы избавиться от бремени: свет, вода, ветер, земля, огонь или что-нибудь еще?

Как только бремя исчезнет, обратите внимание, какие положительные качества или чувства открываются в Изгнаннике.

8. Высвобождение защитной роли

Проверьте, осведомлен ли Защитник о трансформации Изгнанника. Если нет, познакомьте Изгнанника с Защитником.

Посмотрите, осознает ли теперь Защитник, что его защитная роль больше не нужна.

Защитник может выбрать новую роль в вашей психике.

Приложение В Ресурсы IFS

Рабочая тетрадь-компаньон по самотерапии - сборник всех упражнений из этой книги, которые включают в себя написание ответов. Скачайте его бесплатно с моего веб-сайта www.personal-growth-programs.com в меню "Книги" в верхней части домашней страницы.

Колода карт для самотерапии и презентация в PowerPoint Моя жена Бонни Вайс, LCSW, опытный, высококвалифицированный психотерапевт IFS, создала колоду карт, основанную на иллюстрациях в этой книге, с дополнительными карточками, чтобы показать взаимодействие между частями в паре.

Они могут быть использованы терапевтом для обучения ваших клиентов процессу IFS.

Она также создала презентацию PowerPoint, основанную на иллюстрациях в карточной колоде, которая хороша для обучения IFS. Смотри www.personal-growth-programs.com/ifs-teaching-aids .

Классы и группы IFS

Я провожу занятия для широкой публики, где люди учатся использовать IFS для самопомощи и консультирования сверстников. Эта книга основана на первых двух из этих занятий. Их можно получить по телефону или лично в районе залива Сан-Франциско. Каждое занятие представляет собой либо шестинедельный курс, либо семинар выходного дня. Я предлагаю классы IFS и семинары по поляризации и другим специфическим психологическим проблемам, таким как внутренний критик и прокрастинация.

Я также предлагаю постоянные группы и занятия по терапии IFS, в том числе по телефону. В будущем я планирую предложить программу личностного роста продолжительностью в год (или, возможно, дольше), которая будет основана на IFS. Смотри www.personal-growth-programs.com для получения дополнительной информации и расписания занятий и групп.

Работа внутреннего критика

Самотерапия для вашего внутреннего критика, Джей Эрли и Бонни Вайс.

Применяет IFS к работе с внутренними критическими частями.

Иллюстрированная рабочая тетрадь по самотерапии для вашего внутреннего критика, автор Бонни Вайс. Содержит иллюстрации большого формата, которые помогают понять основные концепции IFS и "Внутреннего критика".

Наш веб-сайт www.psychemaps.com содержит анкету для определения того, какой из семи типов внутренних критиков у вас есть, и программу для составления профиля вашего внутреннего критика и внутреннего Защитника.

Мои веб-сайты и приложения

Мой веб-сайт IFS (совместно с Бонни Вайс), www.personal-growth-programs.com, содержит довольно много популярных и профессиональных статей о IFS и о её применении к различным психологическим проблемам. Вы также можете подписаться на наш список рассылки, чтобы получать будущие статьи и уведомления о предстоящих занятиях и группах.

Мой личный веб-сайт, www.jayearley.com , содержит больше моих работ и информации о моей практике, включая мои терапевтические группы.

Наш другой веб-сайт, www.psychemaps.com, содержит анкету внутреннего критика и программу профилирования вашего внутреннего критика и внутреннего чемпиона.

Я разрабатываю веб-приложение, частично основанное на IFS, которое позволит людям исследовать свои психологические проблемы и заниматься самотерапией.

Терапевты IFS

Если вы хотите найти психотерапевта IFS для работы, посетите веб-сайт Центра Самоуправления, официальной организации IFS, www.Selfleadership.org. Он содержит список терапевтов, прошедших 1-й уровень профессиональной подготовки IFS, поиск по которому можно осуществлять по географическому местоположению. Некоторые из этих терапевтов предлагают сеансы IFS по телефону.

Профессиональное обучение и консультации IFS

Центр Самоуправления проводит обучающие программы по IFS для терапевтов и других специалистов, занимающихся оказанием помощи, которые я настоятельно рекомендую. Есть три уровня, которые можно проходить по одному за раз.

Уровень 1 состоит из шести трехдневных выходных. Эти учебные программы проводятся во многих разных городах по всей территории США, а иногда и в Европе. Руководители отличные, а учебная программа хорошо разработана. Это тренинги на основе опыта, поэтому вы узнаете о IFS, работая со своими собственными частями и практикуясь в проведении сессий с другими участниками тренинга. В учебной группе делается акцент на создании сообщества, что способствует установлению личных и профессиональных связей. Смотрите веб-сайт CSL, www.Selfleadership.org, для получения подробной информации о местах проведения тренировок и расписании.

Я предлагаю индивидуальные и групповые консультации по IFS, а также профессиональные телефонные курсы по различным темам. Смотрите мой веб-сайт IFS www.personal-growth-programs.com для получения полного списка предложений.

Другие книги IFS

[Введение в терапию Внутренних Семейных Систем](#), Ричард Шварц. Базовое введение в части и IFS для клиентов и потенциальных заказчиков.

[Системная семейная терапия субличностей](#), автор Ричард Шварц. Основная профессиональная книга по IFS и обязательная к прочтению для терапевтов.

"Мозаичный разум" Ричарда Шварца и Регины Голдинг. Профессиональная книга об использовании IFS при травмах, особенно при сексуальном насилии.

Ты тот, кого ты так долго ждал, автор Ричард Шварц. Популярная книга, представляющая взгляды IFS на интимные отношения.

Работа по частям, автор Том Холмс. Краткое, богато иллюстрированное введение в IFS для широкой публики.

"Приведи себя к любви" Моны Барберы. Книга для широкой публики об использовании IFS для преодоления трудностей в любовных отношениях.

Разрешение внутреннего конфликта, автор Джей Эрли. Профессиональная книга по работе с поляризацией с использованием IFS.

Внутренние семейные системы автор Ричард Шварц, соавторы Фрэнк Андерсон, Марта Суизи Пособие по обучению системным навыкам. лечение тревожности, депрессии, ПТСР и последствий злоупотребления психоактивными веществами у клиентов, переживших травму.

Статьи и заметки по IFS

Веб-сайт Центра Самоуправления, www.Selfleadership.org , содержит ряд профессиональных статей Ричарда Шварца о IFS. Он выпустил ряд превосходных видеороликов и DVD-дисков с записями проведенных им сессий IFS, которые можно приобрести на веб-сайте. Есть также аудиозаписи презентаций с прошлых конференций IFS.

Мой веб-сайт IFS, www.personal-growth-programs.com , содержит довольно много популярных и профессиональных статей, которые я написал о IFS и её применении к различным психологическим проблемам, и постоянно добавляются новые. Вы также можете подписаться на мой список рассылок, чтобы получать будущие статьи и уведомления о предстоящих занятиях и группах.

Конференции и семинары IFS Ежегодно проводится конференция IFS, которая является отличной возможностью более глубоко изучить модель и пообщаться с другими профессионалами.

Ричард Шварц проводит открытые для публики недельные семинары по личностному росту IFS в различных центрах роста в США и Мексике. Есть и другие профессиональные семинары и презентации по IFS от Шварца и других ведущих тренеров IFS. Видишь www.Selfleadership.org для получения подробной информации.

Приложение С Определения терминов

Доступ к части Настраивайтесь на часть эмпирически, через образ, эмоцию, телесное ощущение или внутренний диалог, чтобы вы могли работать с частью, используя IFS.

Активация части Какая-то часть может быть вызвана ситуацией или человеком таким образом, что это влияет на ваши чувства и действия.

Активное слушание Когда вы являетесь Свидетелем того, как кто-то проводит сеанс IFS, вы пытаетесь понять их опыт и отзеркалить его им.

Смешивание Ситуация, в которой какая-то часть завладела вашим сознанием, так что вы чувствуете её чувства, верите, что её установки верны, и действуете в соответствии с её импульсами. Смешивание - это более экстремальная форма активации.

Бремя Болезненная эмоция или негативное убеждение о себе или мире, которое часть приобрела в результате прошлой травмирующей ситуации или отношений, обычно из детства.

Детские истоки Инцидент или длительные отношения из детства, которые причинили достаточно боли или травмы, чтобы Изгнанник взял на себя бремя.

Заинтересованная часть Часть, которая испытывает осуждение или гнев по отношению к целевой части. Когда вы смешиваетесь с заинтересованной частью, вы не в Себе.

Сознательное смешивание Ситуация, в которой вы решаете почувствовать эмоции части, потому что это будет полезно в процессе IFS. Вы осознаете, что вы смешаны и при необходимости можете легко отделиться.

Изгнанник Маленькая детская часть, которая несет в себе боль из прошлого.

Экстремальная часть Часть, которая дисфункциональна или проблематична, потому что эта часть несет бремя из прошлого или потому, что Защитник пытается защитить Изгнанника. Экстремальная часть - это часть, у которой есть экстремальная роль.

Пожарный Тип Защитника, который импульсивно вмешивается, когда начинает проявляться боль Изгнанника, чтобы отвлечь вас от боли или заглушить ее.

Родовая память Образ, представляющий собой своего рода инцидент, который много раз случался в вашем детстве.

Здоровая роль Роль, которая является естественной функцией части, когда она не обременена. **Здоровая часть** - это часть, у которой есть здоровая роль.

Неявная память Воспоминание детства, которое проявляется в виде смутного ощущения тела или фрагментированного образа, давая вам лишь частичное представление о реальном инциденте или отношениях.

Часть Субличность, у которой есть свои собственные чувства, восприятие, убеждения, мотивации и воспоминания.

Поляризация Ситуация, когда две части находятся в конфликте по поводу того, как вы должны действовать или чувствовать.

Позитивное намерение Все части играют свои роли в попытке помочь вам или защитить вас, даже если эффект от этой части отрицательный.

Защитник Часть, которая пытается блокировать боль, возникающую внутри вас, или защитить вас от обидных инцидентов или проблемных отношений в вашей текущей жизни.

Окружение заботой Этап в процессе IFS, на котором "Я" дает Изгнаннику то, что ему нужно, чтобы чувствовать себя лучше или изменить травмирующую ситуацию детства.

Перемещение Шаг в процессе IFS, в ходе которого "Я" перемещает изгнанника из травмирующей ситуации детства в место, где тот может быть в безопасности и комфорте.

Роль Работа, которую часть выполняет, чтобы помочь вам. Это может быть в первую очередь внутренним, или это может быть связано с тем, как часть взаимодействует с людьми и действует в мире.

Средоточие сознания Место в психике, которое определяет вашу идентичность, выбор, чувства и восприятие. "Я" является естественным обитателем средоточия сознания, хотя части могут занять это место путем смешения.

"Я" (Себя, в Себе, Самим Собой, Самость, Вы) Основной аспект вас, который является вашим истинным "Я", вашим духовным центром. "Я" расслаблено, открыто и принимает себя и других. Оно любопытно, сострадательно, спокойно и заинтересовано в общении с другими людьми и своими частями.

Самоуправление Ситуация, в которой ваши части доверяют вам, находящемуся в Самом Себе, принимать решения и предпринимать действия в вашей жизни.

Символическая память Образ, который представляет воспоминание с помощью символов, как во сне, вместо того, чтобы точно показывать, что произошло.

Целевая часть Та часть, на которой вы сосредоточены для работы в данный момент.

Зачин Психологическая проблема, которая затрагивает одну или несколько частей. Следование ему может привести к исцелению.

Отсоединение (разделение) Отсоединение от части, которая смешивается с вами, так что вы пребываете в Себе.

Облегчение (снятие бремени) Шаг в процессе IFS, на котором "Я" помогает Изгнаннику избавиться от его бремени посредством внутреннего ритуала.

Свидетельствование Этап в процессе IFS, на котором "Я" становится Свидетелем детского происхождения бремени части (изгнанника, или защитника).