

# СОМАТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ВНУТРЕННИХ СЕМЕЙНЫХ СИСТЕМ ОСОЗНАВАНИЕ, ДЫХАНИЕ, РЕЗОНАНС, ДВИЖЕНИЕ И ПРИКОСНОВЕНИЕ В ПРАКТИКЕ IFS

---

**Сьюзан МакКоннелл Предисловие Ричарда Шварца, PhD,**

**Перевод с английского Глазунова Инна Сергеевна**

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



Издательство «Научный мир»  
Москва, 2022

**УДК 615.851 ББК 53.57 М15**

МакКоннелл Сьюзан, Предисловие Ричарда Шварца. Соматическая терапия Внутренних семейных систем. Осознание, дыхание, резонанс, движение и прикосновение в практике IFS / Перевод с англ. - Глазунова И.С., научный ред. русского издания - Черников А.В. - М.: Научный мир, 2022. - с. 384.

**ISBN 978-5-91522-534-2**

Применяя принципы соматики к модели IFS (внутренних семейных систем) *Соматическая терапия IFS* представляет собой новый терапевтический метод, сочетающий принципы соматической (телесной) терапии — такие как движение, прикосновение и работа с дыханием — с традиционными инструментами IFS. Расширяя преимущества и области применения модели IFS, автор Сьюзан МакКоннелл представляет 5 стержневых практик для использования в психотерапии: **соматическое осознание** (somatic awareness), **осознанное дыхание** (conscious breathing), **радикальный резонанс** (radical resonance), **осознанное движение** (mindful movement) и **сонастроенное прикосновение** (attuned touch). Метод широко применим в клинической практике для лечения депрессии, травм, тревожности, расстройств пищевого поведения, хронических заболеваний и нарушений привязанности.

**ISBN 978-5-91522-534-2**

© Перевод с английского, Глазунова И.С., 2022

© Издание на русском языке, оформление, Научный мир, 2022

## Оглавление

Отзывы о Соматической терапии Внутренних семейных систем .....	7
Предисловие .....	7
— Ричард Шварц, PhD, основатель терапии Внутренних семейных систем и Института IFS Благодарности .....	9
Введение .....	10
<b>ГЛАВА 1</b> .....	25
Введение в Соматическую IFS и практики, ведущие к телесному воплощению Селф.....	25
Пять практик Соматической терапии IFS .....	25
Шаги Соматической терапии IFS.....	27
Терапевт оценивает внешнюю ситуацию клиента .....	27
Терапевт воплощает энергию Селф .....	27
Терапевт способствует чувству безопасности клиента в кабинете.....	27
Терапевт заключает договор с клиентом .....	28
Терапевт работает с защитными частями при помощи «Шести F» .....	28
<b>КОНКРЕТИЗИРУЕМ ЧАСТЬ (СНОВА)</b> .....	31
Защитные части и тело .....	34
Работа с изгнанниками .....	36
<b>УСТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ИЗГНАННИКОМ</b> .....	38
<b>СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ ИСТОРИИ ИЗГНАННИКА</b> .....	39
<b>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ</b> .....	40
<b>ПРИГЛАШЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ УТРАЧЕННЫХ КАЧЕСТВ</b> .....	41
<b>ИНТЕГРАЦИЯ</b> .....	42
Телесное воплощение Селф ( <i>Embodied Self</i> ).....	42
Как соматические практики поддерживают телесное воплощение Селф	43
Введение в последующие главы о пяти практиках соматической IFS ....	46
Классические первоэлементы, связанные с пятью практиками .....	48
Системы тела, связанные с пятью практиками.....	50
<b>УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	53
Части в теле.....	53
<b>ИНСТРУКЦИИ:</b> .....	53
<b>РЕФЛЕКСИЯ</b> .....	54
<b>РАБОТА С ЗАЩИТНЫМИ ЧАСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ШЕСТИ ШАГОВ (Шести F)</b> .....	54
<b>ГЛАВА 2</b> .....	57

Соматическое осознание: чтение истории тела .....	57
Осознание тела и осознанность в теле .....	61
Осознание различных типов восприятия.....	63
Связь Соматического Осознания со стихией Земли .....	67
Системы тела и соматическое осознание .....	68
Фасциальная система .....	68
Центральная нервная система .....	71
Соматическое осознание и психотравма .....	72
Поиск защитных частей клиента.....	72
Подружиться с защитниками .....	74
Переговоры с защитниками.....	74
Работа с травмированными частями-изгнанниками .....	75
Освобождение от бремени через Соматическое Осознание .....	76
Восстановление утраченных качеств .....	77
Заключение .....	78
Подготовка к Соматическому Осознанию .....	79
Связь с землёй .....	80
<b>ГЛАВА 3</b> .....	82
Осознанное дыхание: соединение внутреннего и внешнего мира .....	82
Осознанное дыхание связано со стихией Воздуха.....	83
Осознанное Дыхание — это мост .....	85
Анатомия дыхания.....	87
Культивация осознанного дыхания .....	89
Телесное воплощение речи в Соматической терапии IFS.....	91
Практика Осознанного Дыхания в Соматической терапии IFS.....	94
Осознанное Дыхание помогает терапевтическим отношениям .....	94
Осознанное Дыхание помогает клиенту пойти внутрь .....	95
Осознанное Дыхание открывает доступ к частям.....	96
Когда части захватывают власть .....	97
Осознанное дыхание с освобождением от бремени .....	98
Освобождение места для горевания.....	99
Дыхание и звук для исцеления сексуальных ран .....	99
Трансформация гнева через дыхание и звук .....	101
Осознанное дыхание ведёт нас к практике Радикального Резонанса... ..	103
УПРАЖНЕНИЯ.....	104

Привнесение осознанности к процессу дыхания .....	104
Изменив своё дыхание, измени своё мышление.....	105
Отправка энергии Селф к части через дыхание .....	107
<b>ГЛАВА 4</b> .....	108
Радикальный резонанс: усиление сферы отношений .....	108
Что такое резонанс? .....	109
Почему радикальный резонанс? .....	111
Радикальный резонанс связан со стихией Воды.....	113
Резонанс в истории и современной практике.....	115
Системы организма, связанные с Радикальным Резонансом.....	118
Жидкости.....	118
Наша волшебная мембрана .....	120
Лимбический мозг .....	121
Сердце .....	122
Тело как советник .....	123
Восприимчивость и ревизия .....	124
Восприимчивость.....	125
Ревизия .....	126
Практика Радикального Резонанса с травмами привязанности.....	128
Резонирующий терапевт .....	128
Поиск, фокусировка и конкретизация частей с помощью резонанса ...	129
Развитие резонансных отношений с частью .....	130
Свидетельствование части .....	131
Освобождение от бремени .....	132
Радикальный резонанс и раны привязанности.....	132
Исцеление разрывов отношений.....	135
Культивация резонансной способности .....	137
УПРАЖНЕНИЯ.....	138
Движение в отношения из сердца.....	138
Развитие восприимчивости.....	140
• Резонирование через переднюю часть тела .....	141
• Резонирование через заднюю часть тела .....	142
• Резонирование через середину тела .....	143
<b>ГЛАВА 5</b> .....	145
Осознанное движение: восстановление потока .....	145

Почему Осознанное Движение? .....	149
Какие движения мы осознаём? .....	150
Осознанное движение связано с элементом Огня.....	151
Системы тела, связанные с Осознанным Движением .....	152
Мышечная система .....	152
Вегетативная нервная система .....	154
Источники, повлиявшие на практику Осознанного Движения .....	155
Хакоми .....	155
Танцы, йога, боевые искусства.....	156
Аутентичное Движение .....	156
Поливагальная теория .....	157
Боди-маинд центрирование.....	159
Восстановление потока через пять движений .....	162
Примеры практики Осознанного Движения в терапии .....	164
Травма раннего развития .....	164
Разрывы отношений .....	165
Расстройства пищевого поведения .....	166
Хронические физические симптомы.....	167
Движение вперёд с горем и потерей .....	168
Заключение .....	169
УПРАЖНЕНИЯ.....	171
Внимательность к привычным движениям .....	171
Сдача, толкание и хватание по вертикальной оси.....	172
Уступание, отталкивание и вытяжение через четыре конечности тела	173
<b>ГЛАВА 6</b> .....	175
Сонастроенное прикосновение: исследование силы этичного прикосновения.....	175
Слушать и говорить руками.....	182
Система тела, связанная с Сонастроенным Прикосновением .....	183
Соматосенсорная система .....	183
Стихии, связанные с Сонастроенным Прикосновением .....	185
Споры о прикосновении в целительстве и психотерапии.....	186
Сонастроенное Прикосновение в Соматической IFS .....	190
Образ прикосновения .....	192
Самоприкосновение клиента .....	193

Прикосновение терапевта .....	194
Сонастроенное Прикосновение и границы .....	196
Сонастроенное Прикосновение и сексуальность .....	197
Заключение .....	199
ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС USAWP .....	201
VIII. ЭТИКА КАСАНИЯ .....	201
ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИКОСНОВЕНИЯ В КАЧЕСТВЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ .....	202
УПРАЖНЕНИЯ .....	203
Воображаемое прикосновение .....	203
Самоприкосновение в энергии Селф .....	204
Работа с клиентом: Сонастроенное прикосновение и «шесть F» .....	206
<b>ГЛАВА 7</b> .....	208
Телесное воплощение Селф: внутренняя система во плоти .....	208
Освобождённая от бремени внутренняя система во плоти .....	210
Как Воплощённый Селф выражается в пяти практиках .....	216
Соматическое Осознавание .....	216
Осознанное Дыхание .....	217
Радикальный Резонанс .....	220
Осознанное Движение .....	223
Сонастроенное Прикосновение .....	224
Примеры, иллюстрирующие использование пяти практик .....	227
Практики Соматической IFS выявляют сексуальное насилие .....	227
Практики Соматической IFS разрешают травму, полученную в результате аварии .....	227
Практики Соматической IFS открывают двигательную историю множественных травм .....	229
Воплощённая внутренняя система как путь к Единству .....	230
Нет тела, нет разума, нет Селф, нет частей? .....	234
УПРАЖНЕНИЯ .....	236
Воплощение качеств энергии Селф .....	236
Быстрое соединение с энергией Селф .....	237
Сноски .....	238
Предметный указатель .....	242

## Отзывы о Соматической терапии Внутренних семейных систем

«В *Соматической терапии Внутренних семейных систем* Сьюзан МакКоннелл блестяще сплетает воедино науку, истории из терапии и эмпирические практики, позволяя читателю прочувствовать живую Соматическую *IFS*. Глубокая мудрость автора, воплощённая за годы изучения телесной осознанности (*bodymind*), чувствуется в каждой из пяти практик, составляющих основу Соматической *IFS*, и в её ясном, и в то же время поэтичном, объяснении телесных систем в основе каждой практики. Сьюзан МакКоннелл - опытный проводник на пути к умению слушать истории тела и телесному воплощению Селф».

- ДЕБ ДАНА, автор книги

*Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*

«Эта превосходная книга представляет весьма интересный взгляд на семейную системную терапию - с телесно-ориентированной точки зрения. Теория и методология Соматической *IFS* буквально оживают в книге благодаря историям и примерам из терапии, практическим упражнениям и размышлениям. Ссылаясь на многие другие соматические практики, терапевтов и исследователей, автор книги предлагает современный, прагматический метод телесной работы с людьми: методологию, которой могут легко научиться другие психотерапевты, особенно из несоматических дисциплин».

- КОРТНИ ЯНГ, телесно-ориентированный психотерапевт из Великобритании, редактор *The International Journal of Psychotherapy*

«Сьюзан МакКоннелл пишет от сердца и собственного воплощённого в теле опыта, будучи консультантом и исследователем соматического мира. Эта книга - выражение всей её жизни и карьеры, причём идеи остаются живыми и честными благодаря безусловной применимости её практик - в психотерапии, соматике и духовной сфере. Я надеюсь, что эта книга будет широко читаемой как внутри сообщества *IFS*, так и за его пределами».

- СЬЮЗАН АПОШЬЯН, автор книги *Body-Mind Psychotherapy: Principles, Techniques, and Practical Applications*

«Блестящее психотерапевтическое соединение ума и тела, выполненное мудрым и опытным соматическим терапевтом, сумевшим интегрировать терапию Внутренних семейных систем в метод, помогающий достичь телесного воплощения Селф. С помощью описаний и объяснений пяти практик Соматической *IFS*, иллюстративных историй и направленных упражнений автор объединяет дары древней медицины и современной нейробиологии во благо как профессионалов, так и простых интересующихся. Уникальная и очень своевременная книга».

- МАРСЕЛЬ ДЮКЛО, дипломат, сертифицированный терапевт *Core Energetics*, сертифицированный терапевт *IFS*

## Предисловие

Для меня большая честь и радость, что Сьюзан МакКоннелл, наконец-то,

написала эту книгу, привнеся всю свою мудрость, обретенную за годы соматических исследований и практики, в модель Внутренних семейных систем (*IFS*), созданную и развиваемую мной во многом при её помощи на протяжении всего пути.

Я с теплотой вспоминаю те ранние годы. К моменту встречи со Сьюзан, примерно в 1993 году, я уже разработал основы *IFS*, и она присоединилась к небольшой группе терапевтов, возглавляемой мной в Чикаго, где мы экспериментировали со своими клиентами и друг с другом, помогая расширить и конкретизировать мою модель. Мы все тогда были здорово захвачены процессом и очень сблизились между собой. Искренне радуясь взрывной популярности *IFS* в США и во всём мире, я всё же скучаю и по тем временам, когда мы были будто маленькой семьей, сплочённой идеей, в поисках способов довести *IFS* до тех вершин, которые она покоряет сейчас.

Ещё до встречи со Сьюзан я сотрудничал с Роном Куртцем, создателем Хакоми — психотерапии, основанной на соматике и осознанности, прекрасно дополняющей *IFS*. Рон и другие Хакоми-терапевты уже повлияли тогда на мой подход к частям, позволив мне понять важность их локализации в теле и налаживания связи с частями через внимание к их месту в теле. Я также понял, как ценно бывает порой позволить одной из частей руководить движением тела, чтобы она смогла почувствовать себя полностью замеченной и засвидетельствованной.

Сьюзан была тренером Хакоми и активно выступала за включение в *IFS* ещё большего количества соматических компонентов, чем те, которые она включает сегодня. Она также стала лидером в растущем сообществе *IFS*. Сьюзан была одним из первых ведущих тренеров *IFS* и стала наставником для многих последующих (она наш первый директор по развитию персонала). Она воодушевлённо помогала в новых начинаниях и была моей правой рукой на многих тренингах. Она делала записи моих выступлений и понимала меня с полуслова, помогая создавать практические упражнения прямо в потоке. Она была моим доверенным советником всё это время, и именно она подготовила первое учебное пособие из всего записанного ею же материала. Я бесконечно благодарен ей за это всё.

У неё также хватало смелости давать мне знать, когда я сам был не вполне в строю. Те части меня, на которые я опирался, чтобы преодолеть свою застенчивость и нести *IFS* в скептический, а порой и враждебный мир психотерапии, не были наиболее подходящими для руководства сообществом. Мне нужно было, чтобы кто-то меня одёргивал, если я вёл себя высокомерно или легкомысленно, и на этот случай рядом часто оказывалась Сьюзан и ещё пара человек. Поскольку я доверял ей и знал, как важны для неё я и будущее *IFS*, я был способен слышать её и работать с этими частями.

С годами я всё шире и глубже исследовал взаимосвязь между тем, что я называю Селф, — нашей неповреждённой, исцеляющей внутренней сутью, — частями и телом. Просто поразительно, как наши части способны изгонять Селф из тела, и как сложно Селф становится



управлять нашей внутренней системой, когда мы отсоединены от тела подобным образом. Так, я обнаружил, что воплощение (осознание в теле) Селф — важная цель в IFS. Селф нужно быть в теле, чтобы иметь достаточно средств, необходимых для лидерства, к тому же частям трудно ощутить успокаивающее присутствие Селф, когда он не ощущается в теле. В этом случае части, подобно беспризорным детям, находятся в постоянном беспокойстве и впадают во всё большие крайности. Когда Селф воплощается в теле, это похоже на то, как родитель возвращается домой, и дети могут расслабиться и просто быть детьми.

Никто не исследовал эти вопросы больше, чем Сьюзан. Она открыла практики для достижения телесного воплощения Селф и работы с телом в поисках частей и их исцеления, и теперь они изложены в этой книге. Как часто говорит Сьюзан, мы можем совершать насилие друг над другом в этом мире, только если мы вне нашего тела. Таким образом, телесная осознанность (*embodiment*) может быть использована во благо общества.

IFS стала большой зонтичной концепцией, в которую прекрасно вписываются многие подходы и точки зрения, если они уважают святость частей и веру в существование Селф. Я счастлив, что так много талантливых людей на протяжении многих лет объединяются под этим зонтиком IFS, привнося туда то, что их вдохновляет. На прошлогодней конференции IFS я насчитал двадцать два семинара по разным направлениям: IFS EMDR, IFS йога, 12 шагов, медитация, работа с дыханием, антирасизм, расстановки и т.д. Соматическая терапия IFS возглавляет список этих ценных интеграций, и я очень благодарен Сьюзан за её столь важный для нас всех подарок.

— Ричард Шварц, PhD, основатель терапии Внутренних семейных систем и Института IFS Благодарности

Хотя писательство для меня — уединённый процесс, на протяжении всего этого опыта я ощущала присутствие бесчисленного множества людей, окружающих и поддерживающих меня. Я искренне признательна Бет О’Нил, моей любимой спутнице жизни, которая разделяла мой путь, метафорически, а часто и буквально, в течение четырёх десятилетий, иногда сопровождая меня и помогая преподавать по всему миру, иногда оставаясь дома, чтобы заботиться о ребёнке, доме и наших питомцах, а в последнее время — стойко выносила свою покинутость из-за моей занятости написанием этой книги. Её мудрость и опыт повлияли на развитие Соматической терапии IFS больше, чем она может представить.

Я выражаю особую благодарность Дику Шварцу, моему другу и наставнику, за веру в меня. Его неутомимая приверженность IFS привела к распространению этой модели по всему миру, её включению в модели доказательной психотерапии и ставшую мощным движением по привнесению в мир энергии Селф. С самого начала нашего сотрудничества он приветствовал и поддерживал мои таланты, позволяя наиболее полно раскрывать эмпирический и соматический аспекты IFS.

Я благодарна многим друзьям и учителям, от которых я многое почерпнула для развития практик Соматики IFS, включая Вики Додд,

Дэвида Лаутерштейна, Алана Дэвидсона, Джона Эйсманна, Рона Куртца, Моргана Холфорда, Амину Ноулан, Бобби Роудс, Сьюзан Апошьян, Деб Дану, Лизу Кларк и Синду Риерсон, которые во время наших частых прогулок у озера Мичиган неизменно интересовались, как продвигается моя книга. Кей Гарднер прошла со мной путь тренерства от Хакоми до IFS, разделяя радости и горести. Сердце и руки Барри Кроста помогли мне восстановить связь с моей системой телесной осознанности (*bodymind*) и моим Воплощённым Селф после травм, болезней и моей небрежности.

Даже сейчас, пока я пишу эти благодарности, моя собака напоминает мне поблагодарить и её — за способность чувствовать, когда я слишком засиделась за компьютером, и настойчивое требование перестать стучать по клавишам и поиграть с ней.

Мне и в голову не приходило написать книгу о Соматической IFS, пока несколько человек из сообщества IFS не начали мягко, но настойчиво подталкивать меня к этому, грозясь, что напишут её сами, если я не начну. Я хочу поблагодарить Лоис Эрманн, Дженнифер Болдуин, Мариэль Пастор, Мэри Сидж, Сьюзан Мейсон и многих других друзей, коллег и бывших студентов, чья поддержка и опыт написания книг и публикаций поддерживали меня на протяжении всего процесса. Я очень благодарна издательству North Atlantic Books за публикацию моей рукописи, а также за мягкие и уважительные предложения моего редактора Джиллиан Хэмел, которые помогли улучшить эту книгу и мои писательские навыки. Для меня большая честь, что моя книга теперь в одном ряду с другими публикациями, оказывавшими глубокое влияние на меня на протяжении всей моей карьеры.

Основной костяк моей команды Соматической IFS - Нэнси Берковитц, Фрэн Колман и Лоис Эрманн, свидетельствовали и влияли на появление Соматической терапии IFS в течение многих лет, помогая многим из наших студентов в раскрытии и воплощении их энергии Селф. Я глубоко признательна им, а также клиентам и участникам семинаров, тренингов и ретритов, которые отважно поделились своими личными исследованиями системы телесной осознанности. Их истории исцеления многому научили и здорово вдохновили меня, — а теперь, надеюсь, научат и вдохновят и читателей.

## **Введение**

### Мой путь к соединению ума и тела

Включение в терапию телесной истории наряду со словесной освещает и пробуждает скрытое во тьме. Словно дикое животное, вздрогнув от яркого света, наша телесность может испуганно забиться в самый тёмный угол. Прикосновение, напивание, движение, которых жаждет наше тело, могут быть захоронены глубоко под историей пренебрежения и травмы. Мы можем чувствовать, что наше тело предало нас. Мы могли сформировать отношение к своему телу как объекту. Наша личная боль и коллективное социальное бремя, хранящиеся в тканях тела, ждут, чтобы свет нашего мужества и сострадания просиял в глубинах

внутреннего мира, ведя нас к самой сути бытия.

Как терапевт и тренер терапии Внутренних семейных систем (*IFS*) я служу освещению соматических аспектов обитателей внутреннего мира нашей психики. Я разработала Соматическую терапию *IFS*, состоящую из пяти практик, которые в сочетании с моделью *IFS* работают с внутренней системой телесной осознанности (*bodymind*), высвобождая энергию Воплощённого в теле Селф.

Эта книга начинается с моего собственного пути, который поставил меня на перекрёсток разделения, созданного западной культурой, и в ней подробно исследуются пять практик Соматической терапии *IFS*, описанные как ответвление большого дерева *IFS*. В изучение плодов этой ветви, наряду с другими *IFS*-терапевтами, включались телесно-ориентированные терапевты и педагоги, всевозможные специалисты по работе с телом, йогины, а также все, кому небезразлично физическое и эмоциональное благополучие человека. Практики Соматической терапии *IFS* — осознание, дыхание, резонанс, движение и прикосновение — предоставляют всем нам, жаждущим целостности, карту безопасного входа на богатую территорию телесной осознанности. Свою работу я начинала, продвигаясь одной ногой в мире ума, а другой — в мире тела. Мой профессиональный путь начался с обучения детей с ограниченными физическими возможностями — мышечной дистрофией, церебральным параличом, расщеплением позвоночника, нарушениями слуха и зрения — детей, ограничения движения которых влияли на их когнитивное и эмоциональное развитие. Я вошла в сферу консультирования, когда распахнулись двери первого приюта для жертв домашнего насилия в Чикаго, и в него хлынул поток женщин, ищущих убежища от жестокого обращения, — каждая с уникальной историей мужества и поражения, многие из них приводили своих маленьких детей с застывшими лицами. Слушая их рассказы о телесных и психологических травмах, я надеялась, что приютившая их организация даст этим женщинам возможность построить новую жизнь для себя и своих детей. Наблюдая, как большинство из них возвращаются к своим обидчикам, я начала осознавать, как мало я знала о разрушающих последствиях физических и эмоциональных травм. Я была ошеломлена сложностью женских ситуаций, бюрократией и внутренними интригами в коллективе. Когда в моём теле появились загадочные нервно-мышечные физические симптомы, я их сначала игнорировала. Но симптомы ухудшались. Врачи аллопатии и альтернативной медицины, которых я находила, не давали быстрого решения. Со временем я поняла, что моё тело требовало от меня иного отношения. Как и женщины в приюте, я попала в ловушку пассивных, объективирующих отношений, — со своим телом. С моим телом нельзя было обращаться как с машиной, которую можно отдать на техническое обслуживание и ремонт после переутомления и пренебрежения.

Мои изменчивые отношения с симптомами тела перешли от страха и разочарования к любопытству и нежному уважению. Я замедлилась. Я слушала. Я перестала так много думать. Я познакомилась с пульсациями, тонами и вибрациями моих тканей. Я экспериментировала. Я нашла

дыхательные и двигательные практики, которые были приятны моему телу. Движения и ощущения моего тела привели меня к страхам, горю и гневу. Я тряслась и рыдала. Я начала понимать, как мои восприятие, поведение и убеждения формируют структуру и функции моего тела. Как и у женщин из приюта, мои физические и эмоциональные шрамы были неразделимы. Всецелое принятие их привело меня к исцелению и разума, и тела. Я пришла к пониманию, что я не владею своим телом, — я и есть моё тело.

Мне стало ясно, что культура приучила нас смотреть на свое тело «снаружи». Углубившись в историю, я узнала, что такие культурные убеждения сформировались за четыреста лет дуалистического взгляда на разум и тело, согласно которому разум и душа считаются святыми и возвышенными, а тело — лишь подчинённой им тленной оболочкой. Я предчувствовала смену парадигмы.

В поисках ресурсов, объединяющих разум и тело, я, наконец, нашла ныне считающуюся классикой книгу под названием *Bodymind*.<sup>1</sup> Телоразум! И никакого пробела между словами! Я также узнала о философе и педагоге Томасе Ханне, который был пионером в области Соматики.<sup>2</sup> Он придумал термин «соматика» от древнегреческого слова *soma*, означающего тело. Большая часть моих знаний и экспериментов убеждала меня в том, что можно опровергнуть механистический взгляд на тело, господствовавший в западных культурах со времен Просвещения, что мы можем отбросить объективацию нашего тела как латинского *corpus* и принять эту сому, более субъективный взгляд на наше тело. Мы могли бы рассматривать своё тело «изнутри», почитая его как источник мудрости и драгоценный сосуд, хранящий Дух и жизненную силу. Меняясь сами, мы можем изменить культуру!

Под руководством нескольких учителей и мастеров я училась прислушиваться к своему внутреннему миру — костям, мышцам и внутренним органам. Танцы и другие формы движения, такие как боевые искусства и йога, различные виды телесной терапии и другие виды альтернативного целительства — всё это помогло вернуть моё тело в состояние здоровья. Я решила стать телесным терапевтом, чтобы нести эту форму целительства в мир.

Присоединившись к курсу по телесной терапии (*bodywork*), который проводила Вики Додд, я оказалась единственным новичком в классе самых продвинутых бодиворкеров Чикаго. Вики, зная, что я не только психотерапевт, но и гончар, заверила меня, что, входя в эту новую для меня область, я могу доверять своим рукам, которые научились слушать глину, и сердцу, которое научилось слушать женщин в приюте. Вместо того, чтобы учить нас каким-то приёмам или техникам, нам предлагали исследовать принцип взаимности. Мы обнаружили, что, когда мы сжимали челюсти и ягодичные мышцы, касаясь своего партнёра на столе, тело партнёра сопротивлялось прикосновению. Когда же мы были заземлены, сосредоточены и расслаблены, тело партнёра открывалось нашим прикосновениям, и наши руки могли лучше слушать кожу, мышцы и фасции под ней.

Мои учителя структурной работы с телом (*structural bodywork*) научили меня работать с соединительной тканью, увеличивая осознание клиентами отношений их тела с гравитацией и помогая им стать более слаженными. Они подчёркивали взаимосвязь между физической структурой, функциями и базовыми убеждениями. Сдвиги фасций часто приводили к высвобождению эмоций. Когда эмоции не были готовы к выражению, фасция сопротивлялась изменению.

Краниосакральная терапия предлагала более мягкое прикосновение для интеграции с глубокой фасциальной работой. Когда я прислушивалась руками к тонким ритмичным волнам спинномозговой жидкости, мои клиенты глубоко расслаблялись. Вместо того, чтобы исправлять какие-либо отклонения в ритмах, я следовала им и отражала их. Я узнала, что сонастройка с более глубокими центровыми потоками внутри человека открывает доступ к исцеляющим силам, присущим его внутренней системе. Внутренний интеллект организма восстанавливает естественные ритмы тела, влияющие на головной, спинной мозг и вегетативную нервную систему. Во время сеанса я входила в то же состояние, что и мой клиент, и испытывала глубокую связь с клиентом, порой казавшуюся мистической.

Сочетание земляной основы структурной терапии и жидкостной сути краниосакральной терапии было очень похоже на центрирование глины на гончарном круге, поскольку вода позволяла глине принимать форму. Как и в случае с глиной, я настраивалась на тело, чтобы раскрыть формы, которые хотели раскрыться. Эти два противоположных, но дополняющих друг друга метода работы с телом принесли много приятных, иногда глубоких и устойчивых результатов — как физических, так и эмоциональных. Клиенты, которые приходили ко мне, тоже достигли точки в своей жизни, когда они не могли больше игнорировать сообщения своего тела. Их боль, как глубоко укоренившиеся сорняки под брусчаткой, находила трещины и прорывалась наружу. Боль, переполнявшая их, застряла в их телах, и их симптомы, физические, психические и поведенческие, были попыткой боли быть услышанной и воспринятой. Когда мои клиенты рассказывали о чувствах и мыслях, возникающих при моих прикосновениях к их тканям, я узнавала, что пережатые места в тканях и жидкостях тела хранят застывшие чувства и воспоминания. С клиентами на моём столе происходило множество эмоциональных высвобождений, которые очевидно коррелировали с ощутимыми высвобождениями под моими руками. Когда тело отпускало то, что удерживалось годами, то же самое делал и разум.

Чем больше я училась целительству, тем больше у меня возникало вопросов. Пока мои руки исследовали ткани и наблюдали жидкостные ритмы с растущим мастерством и чувствительностью, мой ум искал способы совершенствования приносимого ими облегчения и исцеления. Как происходят изменения и как их можно «закрепить»? Является ли правильное время, готовность клиента к изменению, основным фактором? Что лучше раскрывает заблокированные области, снимает напряжение и производит сдвиг в структуре? Техника (растяжка, движение) или особое прикосновение? Дело в физическом освобождении

фасций или в энергетическом посыле? А может, ключ к трансформации в терапевтических отношениях? Или в осознанности? Обходит ли краниосакральная терапия сознание клиента? Достаточно ли только моего осознания или важно включить осознание моего клиента? Инвазивна ли структурная терапия?

Помимо вопросов об исцелении тела, я не могла оставить без внимания эмоциональные и когнитивные аспекты моих клиентов. К сожалению, из-за обилия насилия в нашей культуре большинство клиентов, приходящих за телесной помощью, в особенности женщины, несли бремя сексуального, физического и эмоционального насилия. Прикасаясь к мышцам, фасциям, суставам и внутренним органам, я осознавала, что прикасаюсь к их травме. Ткани могли обнаружить эту боль, когда клиенты делились своими историями, — на словах и через слёзы. Иногда их боль могла быть заперта в защитном сокращении миофасций или прерывании ритмического потока их энергии. Зачастую клиенты не могли оставаться в полноценном контакте с моими прикосновениями.

Временами я чувствовала себя на очень зыбкой почве, осознавая как эмоциональную жизнь моих клиентов, так и их телесные переживания. В культуре, где за помощью с чувствами и мыслями принято идти к психотерапевту, а к специалисту по работе с телом — отдельно при проблемах с телом, мой подход не поддерживался. Такое культурное разделение разума и тела с отдельными регулирующими их здоровье институтами лишь усиливает внутренний раскол, вызванный обусловленностью, травмой или их сочетанием, от которого страдает большинство из нас.

Руководство по соединению разума и тела, в котором я так нуждалась, я нашла на впервые привезённом в Чикаго тренинге по Хакоми-терапии. Этот метод соматической психотерапии, разработанный Роном Куртцем, берёт начало в буддийских практиках осознанности (*mindfulness*). Осознание текущих переживаний в нашем теле и эмоциях мягко и безопасно раскрывает основные моменты, организующие наше поведение, восприятие и чувства. Осознанность даёт возможность выбора. Я изучила эмпирические (основанные на опыте) подходы, помогающие трансформировать и реорганизовывать эти основные моменты. Наши способы двигаться и манера держать себя обнаруживают наши скрытые убеждения и эмоции и позволяют вступить с ними в прямой диалог. Я научилась прислушиваться к жестам, темпу, позе, качеству голоса, изменениям энергии, дыхательным паттернам не менее, чем к произносимым словам. Принципы метода Хакоми стали основополагающими в моей жизни и работе. Я стала учителем Хакоми. Я узнала больше о работе с травмой через тело, обучаясь у Пэт Огден, которая тогда преподавала Хакоми, а позже разработала Сенсомоторную психотерапию. Я включила и адаптировала принципы и методы Хакоми в собственную соматическую практику, а также разработала и проводила тренинг по Хакоми для специалистов по работе с телом.

Через Хакоми, желая углубить свою практику осознанности, я пришла к буддизму. Дзен-буддизм улучшил моё осознание телесных ощущений и собственного внутреннего мира. И хотя в буддизме можно встретить

игнорирование и отрицание тела так же, как и в других религиях, сама практика осознанности, которой учил Будда, включает тело во внимание. Одна из моих любимых историй о Будде — про то, как, на пороге просветления, на последние искушения демона Мары, ставящие под сомнение его способность к просветлению, он ответил, лишь вытянув пальцы правой руки, чтобы коснуться земли. Могу себе представить, насколько полно он присутствовал в своём теле, сидя тогда на земле. Его осознанность была сильнее любых красноречивых слов. Этот жест растворил его последнее препятствие на пути к просветлению, и Сиддхартха стал Буддой, Пробуждённым.

Моим учителем стала дзен-мастер Бобби Роудс, она же Соенг Хьян из школы Дзен «Кван Ум». Сидя тогда в тишине, медитируя дни напролёт, я не могла избежать чувства онемения и боли в ногах и спине, а также атаки внутренних суждений и критики, обрушивавшихся на мой бедный разум. Но, в конце концов, мои умственные и физические препятствия растворялись, сменяясь чувством удивительной связи с другими людьми, сидящими рядом со мной в тишине. В каждом разговоре Бобби предлагала мне коан, загадочную парадоксальную историю или ситуацию, требующую ответа. Отвечать на вопрос мне нужно было, хлопнув руками по полу со словами: «Не знаю». Это действие предотвращало попытки моего ума найти правильный ответ. Шлёпанье ладонью по полу и слова, прорывающиеся сквозь многолетнюю обусловленность образованием, помогали мне проникнуть в суть коана, позволяя проявиться более интуитивным реакциям. Как и в истории просветления Будды, ответы на коаны часто принимали форму движений тела или жестов, которые выражали характер моих непосредственно личных отношений с представленной ситуацией.

На протяжении этих лет, пока я исследовала, училась, преподавала и исцеляла себя и других, Ричард Шварц получал докторское звание (*PhD*) в супружеской и семейной терапии, уже имея статус доцента в Университете Иллинойса и в Северо-Западном университете и множество публикаций о семейной терапии. Слушая с открытым сердцем, пытливым умом и тренированным ухом структурного семейного терапевта описания внутренних битв и конфликтов своих клиентов, он концептуализировал их внутренний мир по аналогии с семейными взаимоотношениями. Он часто слышал от клиентов про их «части» себя, обладающие эмоциями, восприятием и системами убеждений.

Прислушиваясь к этим аспектам их психики, Шварц находил их чем-то большим, чем бледные бестелесные интроекты, разрозненные архетипы или интернализированные репрезентации внешних фигур. Когда эти субличности чувствовали, что их видят, слышат и взаимодействуют с ними, как с настоящими личностями, они давали ему понять, что страстно желают быть увиденными и услышанными. Слушая описания своих клиентов их внутреннего мира, он понял, что эти части раскрывают диапазон эмоций, историй, целей, точек зрения, убеждений и видов поведения, подобно настоящим людям. Чаще всего они проявляются как юные особы разного пола, вне зависимости от пола клиента.

Эта концепция множественности личности не нова ни для психотерапевтов, ни для поэтов, ни для политиков. Однако Шварц добавил к своей развивающейся модели системный аспект, когда понял, что эти части имеют отношения с другими частями в системе клиента, такие же сложные, как и отношения в любой семье. Эти части бывают защитными и критически настроенными, зависимыми и мятежными, заботливыми и обиженными. Используя с этими частями тот же подход, что и к членам семьи, он обнаружил, что их поведение в конечном итоге становилось менее экстремальным, а их взаимоотношения — более сотрудническими. Его клиенты часто испытывали глубокое облегчение, освобождаясь от симптомов, приведших их в терапию.

Модель Шварца дополнилась ещё одной, критически важной, деталью, когда части расслаблялись в атмосфере безопасности и уважения, освобождая место для проявления иного аспекта личности его клиентов. Клиенты Шварца описывали это состояние как отличное от всех обнаруженных ими частей — состояние, обладающее мудростью и состраданием, которые ранее они приписывали ему. Его клиенты относились к этому состоянию не как к части, а просто как к «себе» (*ту Self*), поэтому он использовал слово «Селф» для обозначения этой основы, самой сущности каждого человека. По мере разработки своего уникального подхода к терапии в процессе терапевтической практики, учёбы и написания научных работ, он перенял у своих клиентов терминологию «частей» и «Селф», а модель свою стал называть «Внутренние семейные системы», или IFS (*Internal Family Systems*).

Если концепция множественности личности кому-то может показаться вызывающей, то предположение, что у каждого есть Селф, вообще довольно радикально. В самом центре каждого человека, когда отбрасывается всё лишнее, есть это естественное любящее, творческое, мудрое и смелое состояние. Само это предположение в терапии — уже интервенция. Оно меняет роль терапевта от интерпретатора, аналитика или решателя проблем на роль того, кто раскрывает этот естественный Селф в своём клиенте. Трансформация происходит посредством энергии Селф терапевта и клиента. Целью терапии IFS стало высвобождение этого врождённого состояния и его законного лидерства путём установления дружеских отношений с изолированными, страдающими и недоверчивыми частями, заслоняющими эту врожденную доброту и мудрость. Восстановив доверие частей к Селф, всем частям системы можно помочь отказаться от своих экстремальных, ориентированных на выживание, ролей и реорганизоваться в гармоничные отношения сотрудничества. Как только Селф клиента становится доступным в его внутренней системе, клиент перестаёт зависеть полностью от Селф терапевта.

Шварц сравнивает непринужденный, сотруднический стиль лидерства Селф со стилем хорошего дирижера оркестра. То играя пассивную роль наблюдателя, то проявляя активное сострадательное присутствие, энергия Селф подобна фотонам света, которые могут проявляться одновременно как частицы и как волны. Так он описывает оба аспекта Селф: «Как сущность, Селф способен выслушивать конкурирующие



точки зрения, воспитывать и решать проблемы. Как волна, он един со Вселенной и другими людьми, будто на этом уровне все волны сливаются в изначальном единстве»<sup>3</sup>. Он всё больше осознавал, что его задача состоит в том, чтобы, как только проявится Селф клиента, устранить себя с его пути и поддержать его как исцеляющую силу в системе клиента. Благодаря экспоненциальной силе Селф в терапевтическом кабинете исцеление клиента совершает квантовый скачок.

Недавно на пленарной конференции одна из участниц, терапевт IFS Джен Маллен, поделилась со мной своими размышлениями о ранней жизни IFS: «Модель IFS появилась на свет во времена, когда терапия зависела от когнитивного анализа терапевта, основанного на таких теориях, как психоанализ и психология самости, и оказалась на острие более целостной, непосредственно основанной на опыте терапии. Бросить вызов преобладающему тогда монолитному взгляду на человека и утвердить естественную множественность человеческого разума было подобно восхождению на Эверест».

Хотя Шварц довольно тихий и скромный человек, его страсть к своей модели была заразительна. Он, как магнит, притягивал к себе единомышленников, заинтригованных его моделью, с интересом искавших способы внести свой вклад в развитие IFS. Поскольку Шварц жил недалеко от Чикаго и ощущал некоторый резонанс между IFS и Хакоми, однажды наши пути совпали. Могла ли я предположить, что эта встреча изменит мою профессиональную жизнь на следующие двадцать пять лет (на момент написания этой главы)! С самого начала меня привлекали его искренность, смирение, открытость и приверженность собственному исцелению. Особенно ценным мне виделось то, что у него хватало мужества абстрагироваться от обусловленности знаниями структурной семейной терапии, и действительно слушать своих клиентов, чтобы дать возможность сформироваться своей новой модели. Друзья и коллеги зовут Шварца Диком, и я имела честь оказаться в их числе. IFS как модель и как организация была сформирована, в те ранние дни небольшой группой людей, сидевших на полу в моем офисе, увлечённых Диком и его новым подходом.

Именно собственная потребность в консультации, а не в новой модели терапии привела меня на этот путь, изменивший всю мою жизнь. Я добилась существенных результатов с Хакоми, и мне нравилось преподавать эту модель как психотерапевтам, так и специалистам по работе с телом. Я присоединилась к консультационной группе Дика, когда моя клиентка пыталась покончить с собой, приняв огромную дозу лекарства. Консультационная группа не только поддержала меня, но и дала мне возможность изучить этот развивающийся подход к терапии.

На этой группе я узнала, что некоторые из наших частей, называемые «изгнанниками», хранят болезненные эмоции нашей покинутости или травмы, в то время как другие вынуждены защищать эти уязвимые части и всю систему от дальнейших повреждений. Защитные части, называемые «менеджерами», демонстрируют определённые виды поведения, используя, к примеру, критикующие или контролирующие стратегии, в то время как другие, называемые «пожарными», реагируют

импульсивно, когда возникает угроза возникновения уязвимых чувств. Большинство частей намного моложе своего хронологического возраста. Это внутреннее семейство частей использует противоположные друг другу стратегии, которые запирают систему в жёстких дисфункциональных отношениях. Защитники перегружены, изолированы, чувствуют себя осаждёнными и загнанными. Уязвимые части обычно подавлены. Они отчаянные, одинокие и нуждающиеся. Они продолжают раниться как о внешние, так и о внутренние отношения с теми частями, которые пытаются их защитить. Внутренняя система попала в пресловутую «Уловку-22». Защитники не могут покинуть свои посты, пока об уязвимых не позаботятся, но об уязвимых невозможно позаботиться, пока защитники не ослабят свою хватку.

Работа терапевта IFS немного похожа на работу археолога, производящего раскопки древних останков и выясняющего, как находки сочетаются друг с другом и какие истории они хранят. Кто эти части? Что они делают? Как долго они это делают/чувствуют/ верят в это? Они друзья или враги? Они образуют банды, прячутся, доминируют, защищают? Моя работа заключалась в том, чтобы помочь клиенту найти эти части и раскопать их собственную энергию Селф, похороненную под нагруженными бременем частями.

IFS предложила сострадательный взгляд на защитные части моих клиентов. Критикующие, контролирующие, гневливые, манипулирующие или просто неискренние — защитники часто неудобны, и подружиться с ними нелегко. Части, «сопротивляющиеся» терапии, подобны проклятью в терапевтическом мире, а ярлык «пограничный» заставляет вздрагивать многих из нас. И хотя их поведение часто приводит к катастрофическим и душераздирающим последствиям, я начала понимать, что эти части-защитники были просто вынуждены взять на себя столь экстремальные роли, обычно в очень юном возрасте. Несмотря на то, что их поведение приводит к весьма трагическим последствиям — по иронии, часто именно к тому результату, который они пытались предотвратить, их намерения всегда благие. Их пагубные действия основаны на искажённом восприятии, в свою очередь, обусловленном бременем и давлением внутри их внутренних и внешних систем. Защитники верят, что только они могут держать оборону. Почти все мои клиенты в раннем возрасте получили такие травмы, что их защитники сформировались усердными до крайности. Теперь я понимала, что саморазрушительные действия моих клиентов были поведением этих юных, заблуждающихся, но благонамеренных частей. Эти доблестные защитники по-настоящему трансформируются, лишь убедившись, что те, кого они защищают, в безопасности — как снаружи, так и изнутри.

Энергия Селф, хотя и даётся при рождении, не сразу обретает физическую, неврологическую и эмпирическую способность предотвращать боль либо исцелять её. В некоторых случаях энергия Селф вытесняется из системы для её собственной защиты, подобно тому, как правителя отправляют в изгнание до восстановления порядка. Но когда у основного сущностного Селф появляется ясность, мужество, мудрость и уверенность, оказывается, что защитники на самом деле

жаждут отпустить свои обременённые роли. Обычно клиенты сначала опираются на энергию Селф терапевта, пока их части не почувствуют больше доверия. Чувствуя энергию Селф, — терапевта и/или клиента — защитники клиента рассказывают, почему они делали то, что делали, и даже то, что они предпочли бы делать, если бы только это было возможно.

По мере того как защитники делятся своей версией истории, раскрываются уязвимые части, которые они защищали. Эти юные части отчаянно и трагически ищут утешения и искупления повсюду, кроме единственного действительно надёжного источника Селф. Подобно маленьким детям, прижавшимся носом к окну в поисках спасителя, им нужно просто обернуться, чтобы увидеть, что их спаситель находится с ними в комнате. Их можно освободить из того места, где и когда они замерли или были заперты. Они находят безопасность и исцеление в отношениях с Селф. Как только их подавленные истории услышаны, они готовы отпустить бремя — эмоции, ощущения, мысли и поведение, — накопленные в травматическом опыте. Они часто находят творческий способ освободиться от своего бремени — отправить его к свету, закопать глубоко в землю, сбросить со скалы или растворить в священных водах. Бремя исчезает, а часть остаётся, восстановив свою изначальную роль в системе.

Экология наших внутренних систем такова, что, когда хотя бы одна часть начинает доверять энергии Селф в достаточной степени, чтобы отпустить ограничивающие убеждения, которые исказили её роль, другие части внутренней системы также становятся способны совершить этот сдвиг. Мебель нашей внутренней комнаты можно переставить в более удобном и гармоничном порядке. Части, которые пытались защитить другую часть от предполагаемого вреда, и части, которые пытались поддерживать некое подобие баланса в системе, понимают, что они, наконец-то, могут расслабиться после десятилетий непомерных усилий. Они вспоминают или заново открывают, а иногда и создают себе более предпочтительные роли. Парентифицированные менеджеры обретают покой, поняв, что во главе теперь Селф. Диссоциирующие или импульсивные, реактивные пожарные могут стать игривыми и творческими. Я увидела путь к соединению всех частей с Селф и друг с другом в гармоничных отношениях сотрудничества.

Я лично убедилась в силе этой модели, когда рассказала о своей суицидальной клиентке на консультационной группе. Я ожидала, что Дик проинструктирует меня, как применить эту модель в данной ситуации. Вместо этого он попросил меня заглянуть внутрь себя и прислушаться к тому, что происходит там. Настроившись на своё тело, образы, мысли и чувства, я нашла защитника, который критиковал меня за то, что я подвела свою клиентку, и ещё одну часть, которая пыталась каким-то образом исключить возможность новой попытки самоубийства у моей клиентки. Мои уязвимые части удерживали страх и бессилие. Дик помог мне уважительно и с благодарностью выслушать эти части. Я поняла, что эти части были юны — слишком юны, чтобы занять моё кресло терапевта и пытаться помочь этой молодой женщине. Они были

более чем счастливы позволить мне снова занять своё место.

На следующей встрече со своей клиенткой я смогла глубоко и спокойно выслушать те её части, которые хотели покончить с собой. Я знала, что она ухаживала за своей матерью-алкоголичкой до самой её смерти. С восьми лет её воспитывали старшая сестра с мужем, который ухаживал за ней, как за своей «любовницей». Когда она рассказала своей семье о совращении, они отвернулись от неё, обвинив и начав избегать. Её суицидальная часть рассматривала смерть как единственный способ прекратить страдания. Когда вместо попыток усмирить её суицидальную часть я проявила к ней сострадание, эта часть открылась для рассмотрения другого способа уменьшить её боль. Это освободило пространство, в котором смогли высказаться те части, которые не хотели её смерти, а также те, что несли бремя сексуального насилия.

Интеграция IFS в мою терапевтическую работу прошла довольно гладко. Эта модель имела для меня интуитивный и интеллектуальный смысл. Многие из моих клиентов внимательно исследовали свой внутренний мир. Некоторые из них уже использовали слово «часть», ведь это довольно распространённое выражение. Один клиент сказал с облегчением: «Я не злой гневливый монстр, которым я себя считал. Просто во мне есть часть, которая злится». Он сказал, что это похоже на гневливый вирус, который эта часть внедрила в него, наподобие компьютерной атаки. Тяжёлые события его жизни исказили невинность его юной части, и этот вирус был похож на вредоносное ПО, которое изменило его поведение. Он с облегчением узнал, что мы можем удалить этот вирус и восстановить его внутреннюю операционную систему.

IFS давала мне ещё одно средство для моего собственного исцеления, а также помогала мне стать более сострадательным терапевтом. Сталкиваясь с клиентом на пике его экстремального поведения или проявления эмоций, я могла вспомнить, что энергия Селф, когда её не видно явно, на самом деле просто скрыта, как солнце за облаками, и мои дистанцирующиеся, чрезмерно сочувствующие, спасающие или опекающие части расслаблялись. Я сместила свою ответственность с попыток быть источником исцеления моих клиентов на старания оставаться в энергии своего Селф, чтобы иметь возможность помочь своим клиентам раскрыть свой. Я прочно укоренилась в модели IFS, несмотря на то, что продолжала практиковать работу с телом и Хакоми. Объединение этих моделей помогло мне провести своих клиентов через их глубокие личные путешествия, работая со своими собственными частями — и с частями клиента — чтобы подготовить благоприятную среду для лидерства Селф.

Вскоре после выхода его первой книги *Internal Family Systems Therapy* («Системная семейная терапия субличностей»)<sup>4</sup> Дик предложил мне принять участие в тренинге, готовящемся в Чикаго. Я не решалась на участие, пока вещий сон не определил моё будущее. Во сне я сидела за длинным столом с коллегами по Хакоми на одном конце и Диком на другом. Во сне я подошла к нему, вспомнив, что хотела спросить его о предстоящем тренинге IFS в Чикаго. Он ответил мне, что есть два тренинга — на один записалось около тридцати человек, и набор уже

был закрыт. А в другом потоке было четыре человека, и он хотел, чтобы я была в этой группе поменьше. На этих словах заиграла музыка, и мы с Диком начали танцевать. Я вела. Он широко улыбнулся мне и сказал: «Здорово, что мне не нужно всё время вести». Когда я поделилась своим сном с Диком, он сказал, что понимает, что это за группа из четырёх человек. Он объяснил мне, что задумал тренинг так, чтобы он вёл всю группу постоянно, кроме последних двух часов каждого дня, когда четыре ассистента руководили бы небольшими группами, демонстрируя модель, проводя эмпирические упражнения и дискуссии. «Я могу это делать!», — воскликнула я. — «О'кей, ты в деле», — ответил он. Потом он признался, что, танцуя с женой, он и правда любит, когда не нужно всё время вести, и мы вместе посмеялись.

Вскоре я поняла, насколько пророческой была эта концовка сна. Модель начала стремительно завоёвывать популярность! Запросы о проведении тренингов IFS посыпались со всех концов страны. Вскоре стало очевидно, что Дик не может обучать IFS всех желающих. Я начала основательно документировать его лекции о модели, а также эмпирические составляющие, которые я и другие ассистенты разрабатывали в дополнение к дидактической части. Я поняла, что вскоре потребуется ещё больше ведущих тренингов.

Опираясь на вещий сон и мою готовность вести танец, я разработала учебный план для студентов и тренеров, частично основанный на моих записях. В этом первом учебном пособии IFS я встроила в учебную программу более эмпирический и телесноориентированный подход к обучению.

Этот более телесно-центрированный подход начал выходить из изгнания и снова проникать в мою работу с клиентами. Потенциальная сила более полного включения тела в каждый шаг модели таилась в уголках моего воображения. Будто во тьме утробы, ожидая рождения, соматический подход требовал, чтобы я вдыхала в него жизнь и время от времени выталкивала его на свет. Я связывала то, что говорили мои клиенты, с тем, как они это говорили. Я начала уделять больше внимания ощущениям, которые они испытывали. Ощущения были в самой основе. Слова, образы и эмоции возникали из ощущений. Оставаясь с физическими ощущениями и следуя за ними, мы раскрывали истории, стоящие за словами или рядом с ними — истории тела. Мы начали инкорпорировать их в словесные истории. Я снова укрепилась в том, что психотерапия для меня — физиология. Включение моих клиентов в процесс психотерапии — это погружение в состояние соматической связанности, не менее физиологичное, чем дыхание, рождение или смерть. Я не могла слушать только ушами. Я слушала, прослеживая глазами жесты, позу, выражение лица и движения моих клиентов. Я слушала телом — и слушала своё тело, — замечая напряжения, потоки энергии, покалывания, дрожь, теплоту, тяжесть и перемены в дыхании. Я слушала руками, — тех клиентов, которые были открыты к физическому контакту. Информация о внутреннем мире моих клиентов поступала ко мне через мои глаза, тело и руки.

Дик был открыт к более телесно-центрированному подходу к терапии. И

хотя он признавал, что его осознание собственного тела в основном ограничивалось его использованием на футбольном поле или баскетбольной площадке, он осознавал ценность включения тела в работу с внутренней семьей. IFS задействует тело в нескольких этапах процесса. Например, когда клиент идентифицирует часть, будь она проявлена как мысль, эмоция или образ, мы спрашиваем клиента, где он чувствует её в своём теле. Мы также можем локализовать в теле бремя тяжёлой эмоции или убеждения. Модель IFS, которую мы преподавали в Соединенных Штатах и во всем мире, вовсе не является неполной или недостаточно эффективной без более обширного соматического компонента. Она по праву заслужила свой статус научно обоснованной модели. Для меня было честью учить этой модели и вносить свой вклад в её развитие на протяжении многих лет. IFS будто впиталась в мой костный мозг и растворилась во всех жидкостях тела.

Мои студенты в IFS чувствовали, однако, нечто особенное в моём подходе к IFS, наблюдая за моей работой. Они описывали его как более «женский» — более правополушарный, — тоже структурированный, но менее линейный, в некотором смысле более ориентированный на отношения, более интуитивный. Многим из них подходил такой способ работы, и они просили о дополнительном обучении. Многие клиенты, студенты и терапевты были заинтересованы в более полном включении тела в IFS. Для некоторых соматические практики, такие как йога, танцы и работа с телом, уже были частью их жизни. Другие работали в основном с кинестетикой. Многие изучали телесно-центрированные подходы, такие как Соматическое переживание, Хакоми и Сенсомоторная психотерапия. Одни из них обращались к Соматической IFS за помощью в соединении этих ценных подходов с IFS, и иногда у них было лишь базовое понимание IFS для интеграции в эти модальности. Другие чувствовали, что у них есть части, которые вытесняли их телесность вследствие травмы, культурных и религиозных влияний. Они говорили, что «слишком много думают» и нуждаются в поддержке и обучении, чтобы исправить этот дисбаланс. Эти люди обращались ко мне, чтобы выяснить, какие преимущества можно получить от более полного включения тела в модель IFS.

Мой опыт убедительно показал, что любая терапевтическая проблема решается лучше при включении соматического аспекта нашей внутренней системы. Телесно-центрированные интервенции помогают пройти в самые труднопроходимые места. Соматическая терапия IFS подчёркивает, что для своего наиболее полного выражения Селф должен быть воплощён в теле. Она показывает путь к этому воплощению. По мере того как отдельные люди реализуют свои Воплощённые Селф, эта трансформация, словно круги на воде, распространяется на общество, затрагивая культурные институты, находящиеся под влиянием четырёхсот лет разделения разума и тела. Возможно, так мы можем противодействовать общественным силам, подавляющим нашу способность к телесной осознанности, таким как религиозные институты, обесценивающие и даже демонизирующие тело, школы, требующие от детей быть тихими, ходить строем и сидеть за партой часы напролёт. А также нашей потребительской и управляемой СМИ культуре,

отвлекающей нас от осознания тела. Соматическая терапия IFS объединяет многие телесно-осознанные подходы как противовоиде от этих культурных влияний. Вдохновлённая тем, как Дик Шварц разрабатывал IFS в процессе слушания своих клиентов, Соматическая терапия IFS родилась из слушания тела, — моего и моих клиентов, — в процессе исследования наших внутренних систем. Моё развитие Соматической терапии IFS подпитывалось также и работой многих пионеров в области телесно-центрированной психотерапии, а также соматическими практиками, помогающими мне раскрывать и поддерживать энергию Воплощённого Селф. В результате моих исследований и опыта возникла не какая-то отдельная модель, а ветвь этого крепкого, разрастающегося дерева, или, как предполагают некоторые, гибридное дерево, растущее на том же поле. Я называю эту ветвь (или это дерево) «Соматической IFS», берущей начало в тех же предположениях о множественности и черпающей силу из трансформирующей энергии Селф.

Обучая этому синтезу различных методов, моделей и подходов, я сосредоточилась на пяти базовых взаимозависимых практиках, которые, встраиваясь в модель IFS, ведут к состоянию Воплощённого Селф. Каждая из этих практик будет подробно описана и глубоко исследована в этой книге. Самая основополагающая практика — это Соматическое Осознание (*Somatic Awareness*). Осознание тела естественным образом ведёт к практике Осознанного Дыхания (*Conscious Breathing*). Дыхание — это мост к области отношений и практике Радикального Резонанса (*Radical Resonance*). Практикой Осознанного Движения (*Mindful Movement*) мы привносим внимание в наши спонтанные движения и инициируем особые движения, облегчая каждый шаг модели. Все эти практики поддерживают Сонастроенное Прикосновение (*Attuned Touch*), предлагающее безопасный и часто игнорируемый способ связи частей и Селф.

Структуру этой книги можно сравнить с устройством тела. Если модель IFS считать скелетом Соматической IFS, обеспечивающим опору для практик, то пять практик можно рассматривать как отдельные, но взаимосвязанные системы тела, прикреплённые к костям. Подобно тому, как мышцы, внутренние органы, нервная система и система кровообращения рассматриваются как отдельные системы тела, но функционирующие во взаимосвязи и взаимозависимости друг от друга, каждая из пяти практик Соматической терапии IFS работает аналогично.

Первая глава даёт общее представление о Соматической терапии IFS и показывает, как соматический подход можно интегрировать на каждом этапе модели IFS. В последующих главах исследуется каждая из практик Соматической IFS. В процессе глубокого изучения каждой практики понимание читателя того, как включать соматику в свою клиническую и профессиональную работу, будет расти. Теоретические аспекты каждой из практик иллюстрируются упражнениями и примерами из терапевтической практики, чтобы обеспечить прагматичность и применимость метода. Каждая практика ассоциирована с определённой системой организма, помогая читателю соотнести концептуальный

материал с живым телом и понять системную природу телесной осознанности (*bodymind*). Соматическая терапия IFS, основанная на последних научных исследованиях, черпает пользу также и из многих целительских и религиозных традиций. Каждая практика связана с классическим набором 4 стихий. Включение Земли, Воздуха, Воды и Огня в исследование каждой практики связывает Соматическую IFS с этими традициями, а человеческий организм — разум, тело и дух — с космическим телом, состоящим из 4 стихий.

Поскольку соматическая терапия IFS приглашает тело перейти из состояния изгнания (*corpus*) в состояние живой, дышащей, способной к трансформации сущности (*soma*), мы работаем с телом столь же бережно, как и с любым изгнанником. Мы оцениваем, действительно ли внешняя реальность достаточно безопасна для возвращения в тело. Поскольку мы работаем с нашими собственными частями, равно как и с частями клиентов, мы готовим благоприятную среду для соматического аспекта наших внутренних систем. Я надеюсь, что мои исследования практик исцеления разума и тела, которым я посвятила жизнь и кульминацией которых стала эта книга, смогут стать приглашением и руководством для других, идущих по тому же пути исцеления. Мой собственный опыт говорит о том, что эти соматические практики облегчили работу с клиентами во всех терапевтических вопросах, включая хронические заболевания, зависимости, травмы, раны привязанности, сексуальные проблемы и сложности в отношениях. Мои клиенты смогли преобразить своё тело, отношения с ним и с другими людьми. Соматическая терапия IFS глубоко связана с моделью IFS, и мы выражаем свою признательность пионерам в области телесно-центрированной психотерапии.

Не могу не отметить иронию в отношении того, как тщательно я подбираю слова, чтобы выразить нечто зачастую бессловесное, невыразимое, нечто, что можно спугнуть этими попытками облечь его в слова, объяснить или описать, и оно вновь ускользнёт, чтобы спрятаться в тёмных углах. Я осознала, что мне необходимо делать практики Соматической IFS, сидя часами за своим компьютером, печатая и долго глядя в монитор. Когда моя спина начала обижаться всерьёз, я снова обратилась к книге «*Somatics*» («Соматика») Томаса Ханна. Упражнения в конечном итоге помогли мне восстановить здоровье и лёгкость тела. Я часто ложусь на пол и отправляюсь в глубину своей соматики, чтобы пережить то, о чём я пишу, и написать о том, что я переживаю. Я приглашаю вас опробовать идеи и методы, представленные в этой книге, чтобы понять, как они работают на вас и ваших клиентов.

Эта книга — руководство для всех, кто работает на стыке тела и разума и хочет быть в здоровых и исцеляющих отношениях с другими людьми. Я надеюсь, что идеи и практический потенциал, заложенные в этой книге, приведут к глубоким изменениям, необходимым на каждом уровне системы. В следующей главе представлено подробное введение в Соматическую терапию IFS.



## ГЛАВА 1

### Введение в Соматическую IFS и практики, ведущие к телесному воплощению Селф

В НАЧАЛЕ 1900-х необыкновенный конь по кличке Умный Ганс поразил публику своим интеллектом. Он понимал немецкий язык, умел читать, называть буквы, а также определять время и выполнять все виды математических вычислений. Он правильно отвечал на вопросы, отстукивая копытом ответы. Для изучения сего феномена была создана специальная комиссия Ганса. В конце концов учёные поняли, что Ганс реагировал на бессознательно передаваемые невербальные сигналы от спрашивающего — его движения, напряжения в теле и выражение лица. Лошадь не так уж хорошо разбиралась в математике, как предполагалось вначале, но её необычайная чувствительность помогла исследователям понять обусловленность, возникающую из-за неосознанной подсказки в слепых (не двойных) тестах.

Что позволяло этой конкретной лошади улавливать невербальные сигналы своего владельца? Были ли у Ганса отношения особого резонанса с хозяином, которые обостряли его чувственное восприятие мимики хозяина, напряжений его тела, тонких изменений в дыхании или движении? Было ли задействовано осязание? Передавал ли владелец неосознанно правильный ответ через тонкие изменения в манере держать уздечку?

Со времён Умного Ганса, были случаи и с животными других видов, демонстрировавшими так или иначе исключительные способности к общению с людьми. Эти истории напоминают нам о врождённой способности, общей для людей и животных, получать огромное количество информации, передаваемой невербально и в основном бессознательно. Жизнь наших предков, охотников и собирателей, зависела от этой способности, но использовали мы её лишь до развития разговорного языка. Сегодня мы гораздо больше полагаемся на то, что говорится, чем на то, как это говорится.

### Пять практик Соматической терапии IFS

Во благо исцеления своих клиентов, терапевты Соматической IFS оттачивают свою чувствительность и улучшают свое «лошадиное чувство» с помощью соматических практик. Открываясь глубокой сердечной связи со своими клиентами, они слушают, как их клиенты говорят то, что они говорят. Они обращают внимание на тонкие изменения в качестве голоса, выражении лица и мышечном тоне. Они осознают дыхание своих клиентов и их произвольные движения. Если в их отношениях имеется аспект прикосновения, например, рукопожатие или объятие, они также слушают информацию, передаваемую через прикосновение.

Терапевт Соматической IFS развивается в практиках Соматического Осознания, Осознанного Дыхания, Радикального Резонанса, Осознанного Движения и Сонастроенного Прикосновения и привносит эти практики в каждый шаг модели IFS. В последующих главах каждая

из этих практик будет подробно рассмотрена с примерами их интеграции в терапию IFS. Эти практики в некоторой степени продолжают друг друга, наиболее полное проживание каждой последующей практики опирается на опыт предыдущей. Кроме того, они взаимозависимы. Например, Осознанное Дыхание зависит от Соматического Осознавания, поскольку человек не может замечать своё дыхание, не научившись осознанию. Осознанное Дыхание опирается на осознание и одновременно помогает улучшить практику Соматического Осознавания. Резонанс зависит от осознания, ему способствует дыхание, он может отражать движение, а прикосновение может усиливать резонанс. В этой книге мы исследуем, как каждая практика и все они в совокупности ведут к телесно осознанному переживанию энергии Селф и как все они в той или иной степени требуют вовлечения в практику энергии Воплощённого Селф (*Embodied Self*).

Слова наших клиентов, безусловно важны, но их позы, движения и интонации тоже влияют на нас, а наши — на них. Мы влияем друг на друга через язык тела бесчисленным множеством способов, и в основном бессознательных. Обращая внимание на язык тела, мы повышаем осознанность о 70 процентах невербального общения, происходящего в наших терапевтических кабинетах. Проще говоря, пять практик Соматической IFS, составляющие основу этой книги, развивают и переучивают наши сенсорные привычки внимания и помогают нам стать такими же исключительными среди терапевтов, как Умный Ганс среди лошадей.

Соматическая терапия IFS родилась во многом благодаря стремлению многих терапевтов и практиков преодолеть пропасть между телом и разумом в психотерапии. И хотя тело в некоторой степени задействовано в тренингах IFS, Соматическая IFS стремится включить тело и соматические практики в каждый шаг терапевтического процесса для работы с любой клинической проблемой. Мы не просто включаем соматические практики в каждый шаг IFS, но также углубляем и расширяем наше осознание того, как тело участвует в каждом шаге. Мощная и вдохновляющая модель IFS обретает трёхмерность — это живущий и дышащий процесс: когнитивный, эмоциональный, духовный и физиологический. Так, Дик Шварц цитирует мои же слова в последнем издании «Терапии внутренних семейных систем»:

«По мере того, как части набирают тяжесть бремени в течение жизни, неблагоприятно обременяются также и осознание тела, паттерны дыхания, способность резонировать с другими людьми, двигаться свободно, легко и грациозно, прикасаться и принимать прикосновения, [однако] психические, равно как и физические повреждения, возникшие в теле... можно исцелить через тело».<sup>1</sup>

Соматическая терапия IFS включает в себя пять практик для терапии обременённых частей с помощью модели IFS. В обучении IFS мы описываем процесс терапии в виде последовательных шагов. На примере сеанса с моим клиентом Тимом можно увидеть, как Соматическая IFS интегрируется в каждый этап модели IFS.

## Шаги Соматической терапии IFS

### Терапевт оценивает внешнюю ситуацию клиента

Первый шаг для терапевта — оценить, позволяет ли клиенту его внешняя ситуация включиться в процесс внутренней работы. Безопасность клиента часто сводится к базовым физическим потребностям его тела. Есть ли у него еда, кров и адекватное медицинское обслуживание? Защищён ли он от физического вреда? Есть ли у клиента адекватные социальные ресурсы для поддержки внутренней работы? Если нет, терапевт сначала обращает внимание на эти основные потребности и стабилизирует внешнюю физическую среду клиента.

Тим пришёл в мой кабинет на свою первую сессию. Воротник его спортивной куртки поднят, прикрывая уши. Он плюхается в кресло напротив меня, смотрит на свои руки и потирает пальцы. Я вспоминаю, что по телефону он мне говорил, *что недавно оставил свою успешную карьеру в корпорации и подрабатывает то там, то сям в дополнение к своему выходному пособию, пока обдумывает свои следующие шаги*, — так что, похоже, нет никаких очевидных внешних ограничений, влияющих на нашу совместную работу. Похоже, Тим не чувствует себя в безопасности, но я предполагаю, что это больше связано с тем, что происходит у него внутри.

### Терапевт воплощает энергию Селф

Роль терапевта может поднимать на поверхность наши уязвимые части. И хотя в целом у терапевта больше власти в терапевтических отношениях, а клиент находится в более уязвимом положении, мы, терапевты, можем обнаруживать свои испуганные части, особенно с новым или сложным клиентом. Мы находим страхи в нашем теле. Вместо того, чтобы пытаться расслабиться, добавляя к уже напряжённой части новые наслоения напряжённых частей, мы начинаем с отмечания напряжения. Затем мы посвящаем минутку состраданию и утешению нашей испуганной части. Когда напряжение отпускает достаточно, мы находим наиболее ресурсное место в своём теле, — позвоночник, сердце или любое другое место, ощущающееся открытым для связи с клиентом напротив.

Я замечаю ощущения веса своих ботинок на полу. Я вдыхаю и выдыхаю, вытягивая позвоночник и глядя на Тима. Я чувствую легкий коллапс в верхней части груди. Моё сердце бьётся быстрее, чем обычно. Я вдыхаю и выдыхаю ещё несколько раз, заполняя пустое пространство в груди. Я возвращаю свою энергию обратно в живот. Я начинаю чувствовать себя немного более расслабленной и сосредоточенной. В течение этих нескольких секунд я замечаю, как глаза Тима бегают по комнате. Мне это любопытно, и я хочу узнать больше о том, как у него дела.

### Терапевт способствует чувству безопасности клиента в кабинете

После того как терапевт понимает, что клиент физически в безопасности в своей домашней среде, время позаботиться о безопасности клиента в терапевтическом кабинете. Как физическое пространство офиса

воспринимается клиентом? Терапевт, насколько возможно, уделяет внимание потребностям клиента относительно расположения мебели в кабинете, температуры воздуха, освещения и любых предметов, которые могут мешать его ощущению безопасности в физическом окружении.

Я прошу Тима найти комфортное для него расстояние между нами. Он отодвигает свой стул всё дальше и дальше, пока тот не оказывается в самом дальнем углу комнаты. Многие мои клиенты передвигают стул на несколько дюймов в ту или иную сторону, но Тим первый, кто решил сесть так далеко. Я удивлена и заинтересована. Не знаю, стоит ли мне волноваться об этом? Но затем Тим испускает громкий вздох.

Тим: Знаете, меня никогда никто не спрашивал об этом раньше, никого не беспокоило, чувствую ли я себя в безопасности.

Я чувствую, как всё моё тело расслабляется. Я улыбаюсь Тиму.

### **Терапевт заключает договор с клиентом**

Терапевт и клиент договариваются о том, как и над чем они будут работать вместе. Терапевт Соматической IFS прислушивается как к вербальным, так и к невербальным сообщениям. На этом шаге терапевт прислушивается к несоответствиям между тем, что говорит клиент, и тем, как он это говорит. Есть вероятность, что контракт со временем потребует изменить. В моей супервизии терапевтов IFS этот шаг часто является камнем преткновения.

Тим говорит мне, что хочет ограничить потребление алкоголя. Раньше он пил из-за стресса на работе, но сейчас, спустя уже несколько недель после увольнения, он обнаруживает, что пьёт еще больше.

На этих словах он отводит взгляд, и его голос резко ослабевает.

СМ: Мы определённо сможем поработать с вашим пристрастием к алкоголю, но сначала я хочу узнать, есть ли у вас какие-либо сомнения, какие-либо опасения по поводу ограничения употребления алкоголя.

Тим: Ну, я пытался сделать это раньше, — и ограничивать, и прекращать, но это не сработало. Я боюсь попробовать снова. Скорее всего, у меня опять не получится.

СМ: Я хотела бы сначала поработать с этой частью, чтобы расчистить путь к работе с употреблением. Согласны?

Тим смотрит мне в глаза секунду, а затем кивает. Я отмечаю, что он не возражал против использования слова «часть».

### **Терапевт работает с защитными частями при помощи «Шести F»**

В обучении модели IFS мы предлагаем шесть шагов для работы с частями-защитниками, способствуя их доверию к Селф в работе с уязвимыми изгнанниками. В качестве мнемонического приёма мы выделяем слова с буквой F (*на английском — прим. перев.*) в каждом шаге. Первые три шага помогают клиенту осознать, что чувства и убеждения конкретной части отделены от его истинного я (Селф) и состоят в том, чтобы: найти (*Find*) эту часть, сфокусироваться (*Focus*) на ней и конкретизировать её (*Flesh it out*). Оставшиеся три шага помогают

установить отношения между Селф и частью: спросите клиента, что он чувствует (*Feel*) по отношению к этой части, помогите подружиться (*beFriend*) с этой частью и обратиться к её страхам (*Fears*). Эти шесть шагов не являются строгой формулой с обязательной последовательностью. Они помогают терапевту вести сеанс.

Соматическая терапия IFS использует те же самые шесть шагов для ведения процесса с некоторыми изменениями. Наш пример с Тимом иллюстрирует каждый из этих шагов в соматической IFS через призму шести F. В последующих главах будет более подробно рассказано о том, как соматическое осознание, дыхание, резонанс, движение и прикосновение могут способствовать этим шагам.

## 1. НАХОДИМ ЧАСТЬ

Терапевт IFS обучен спрашивать: «Где вы находите эту часть в своём теле или вокруг него?» По иронии, терапевт Соматической IFS не задаёт этого вопроса. Мы не предполагаем, что клиент изначально может найти эту часть в своём теле или вокруг него. Клиент может слышать, как часть говорит с ним, или он может говорить от имени части. Он может видеть в этой части самого себя или более юную версию себя. Он может увидеть конкретное воспоминание о раннем опыте. У него могут быть мысли, которые явно исходят от одной части, или мысли об этой части, исходящие от другой части. Он может демонстрировать поведение, являющееся выражением части. Он может осознавать эмоцию и обозначать её, но не осознавать её в своём теле. Он может иметь весьма смутное представление о том, что мы называем частью, но этого достаточно, чтобы он начал ощущать разницу между собой и этой частью себя.

Терапевт Соматической IFS отмечает, как эта часть в первую очередь проявляется в переживании клиента. Как бы клиент ни реагировал, терапевт осознаёт свой собственный соматический опыт, а также невербальные сообщения клиента, чтобы помочь клиенту направить свое внимание внутрь, и соединиться с этой частью в её первоначальном проявлении, каким бы оно ни было.

СМ: Тим, можете ли вы найти ту часть себя, которую вы только что обозначили как ту, которая боится даже пытаться ограничить употребление алкоголя, потому что в прошлом это не сработало?

Тим поначалу не обращает своё внимание внутрь. Он сосредоточен на внешнем, на мне. Он рассказывает мне о своём пьянстве в прошлом и подробно рассказывает о своих прошлых неудачных попытках ограничить употребление алкоголя. Я слушаю его слова и наблюдаю за его телом, равно как и за своим. Он выпрямился в своём кресле, и его шея выглядит натянутой. Моя шея тоже ощущается немного жёсткой, а поясничная область напрягается. Я вдыхаю и выдыхаю, прижимая пупок к животу на выдохе. Я думаю о способах помочь ему обратить внимание внутрь себя. Хотя второй шаг обычно заключается в «сосредоточении на части», я не уверена, что фокусировка внимания на поясняющей части или просьба сосредоточиться на его телесном напряжении вызовут в нём любопытство. Я решаю перейти к «конкретизации части». Возможно,

разжигание любопытства поможет ему обратиться внутрь.

## 2. КОНКРЕТИЗИРУЕМ ЧАСТЬ

«Конкретизация» означает знакомство с более чем одним аспектом части. Как бы часть ни появилась изначально, только когда мы узнаём эту часть как нечто большее, чем ощущение или чувство, эта часть начинает создавать впечатление субличности, с которой мы можем общаться как с человеком со своей историей, поведением, надеждами. Терапевт приглашает часть к как можно более полному раскрытию, задавая вопросы или побуждая Селф клиента задавать вопросы этой части. Терапевт Соматической IFS осознаёт интеграцию процессов «сверху вниз» и «снизу вверх», удерживая в сознании мысли и убеждения части одновременно с ощущениями и двигательными импульсами.

Я решаю, что могу вызвать любопытство Тима к его части, которая тревожится о заявленной им терапевтической цели, в качестве первого шага к обращению внутрь. Возможно, как только мы получим представление о физических ощущениях этой части, Тиму станет легче сосредоточиться на ней

СМ: Тим, я хочу услышать больше о ваших запоях, но давайте сначала лучше узнаем ту часть, которая не хочет пробовать снова, чтобы понять, как ей помочь. Попробуйте заметить, что происходит в вашем теле, когда вы говорите мне это?

Тим удивленно смотрит на меня, закрывает глаза, поднимает подбородок и снова смотрит на меня.

Тим: Наверное, я немного нервничаю.

## 3. ФОКУСИРУЕМСЯ НА ЧАСТИ

С этого шага начинается процесс дифференциации части от Селф путём установления отношений с частью. Чтобы помочь клиенту сосредоточить внимание на этой части, мы можем задавать вопросы о расположении этой части, качествах ощущений, связанных с ней, и о том, как эти ощущения меняются во времени.

Я не услышала, что происходит в теле Тима, однако его ответ конкретизировал часть, включив в неё эмоцию. Поскольку эмоции неотделимы от ощущений нашего тела, я прошу Тима сосредоточиться на его «нервных» ощущениях.

Он молча закрывает глаза.

СМ: Что в вашем теле говорит вам о том, что вы нервничаете?

Тим: *[дотрагивается до живота]* Наверное, кишечник.

СМ: *Можете* просто побыть с этими ощущениями в животе?

Тим: Там всё довольно сжато... здесь ещё теснее *[касается области диафрагмы]*.

СМ: У этого ощущения есть вес или, возможно, тянущий характер?

Тим: Да, оно тянет.

СМ: Можете определить, в каком направлении тянет?

Тим: Да, тянет вверх. Становится теснее [*его грудь вздымается, и дыхание становится поверхностным*].

СМ: Похоже, это некомфортно. Вы как, нормально, пока что?

Тим: Да, я в порядке.

### **КОНКРЕТИЗИРУЕМ ЧАСТЬ (СНОВА)**

Повторение этого шага показывает, что процесс терапии IFS на практике не всегда линейный, Шесть F - это скорее руководство по эффективной и безопасной работе с внутренней системой, нежели точная формула.

СМ: Продолжая держать руки на животе, спросите у этой части в животе, есть ли у неё слова или образ, сопровождающие это тянущее ощущение.

Тим: Не знаю, имеет ли это отношение к делу, но я вспомнил себя подростком. Я вижу его в своей спальне в Ве- ствилле, где мы жили тогда.

СМ: Спросите свою нервную часть, она ли показывает вам это воспоминание, чтобы дать понять, что подросток нервничает.

Тим: Часть говорит да.

К настоящему моменту Тим более полно осознаёт эту часть — она нервная, проявляется в виде напряжения в животе и в образе Тима в подростковом возрасте. Подросток демонстрирует определённое поведение (изоляция в своей комнате), и этот подросток тревожится.

СМ: Он может рассказать или показать вам, из-за чего он нервничает?

Тим: Он боится своего отца. Ещё его достало, что его контролируют, ему не доверяют, и он не может делать то, что хочет.

Часть Тима во всей своей полноте готова к общению в энергии Воплощённого Селф. Либо Тима, либо моего. Следующий шаг покажет, присутствует ли в процессе энергия Селф Тима.

#### **4. УЗНАЁМ О ЧУВСТВАХ КЛИЕНТА ПО ОТНОШЕНИЮ К ЧАСТИ**

Четвертая F продолжает дифференцировать часть от энергии Селф с помощью расспроса клиента о том, как он относится к этой части. В терапии IFS основной агент исцеления находится между Селф клиента и его частью. Отношения между этими двумя состояниями налаживаются терапевтом. Для этого требуется, чтобы часть не полностью доминировала над системой клиента — ситуация, которую в IFS мы называем «слиянием» с частью, — а чтобы у Селф клиента было пространство для формирования отношений с частью. Ответ на этот вопрос показывает либо наличие достаточной энергии Селф для продолжения, либо присутствие другой части. Если часть не может отступить и требует слияния, чтобы завладеть умом и телом клиента, фокус сессии смещается на эту новую часть до тех пор, пока она не сможет отойти в сторону, чтобы позволить клиенту (Селф клиента) сформировать отношения с частью. Осознавание произвольных движений клиента, ритма и мелодики голоса и дыхания помогают

терапевту Соматической IFS оценить степень воплощённой управляемой Селф связи с частью.

СМ: Как вы относитесь к этому тревожному подростку, который проявляется у вас в животе?

Тим: Конечно, мне не нравится это чувство в животе!

Он убирает руки с живота и крепко сжимает подлокотники кресла. Ясно, что этот ответ исходит от части Тима. Вместо объясняющей, говорящей части менеджера мы теперь слышим часть, которая хочет уйти от чувств этого подростка. Не проблема. Я привношу энергию своего Селф в эту часть.

СМ: Я понимаю — это должно быть очень неудобно. Возможно, мы с вами можем помочь вашему животу и мальчику почувствовать себя лучше.

Тим, кажется, обдумывает это пару минут молча. Его дыхание замедляется и углубляется.

СМ: Как вы сейчас? Как напряжение в животе?

Тим: *[более глубоким и тёплым голосом]* Я чувствую себя более терпеливым. Мне жаль мальчика. Я ему сочувствую. Он ведь и правда нормальный пацан. Я понимаю, что он не хочет, чтобы я был пьяным. Он просто не хочет, чтобы его критиковали и контролировали.

Его руки снова перемещаются на живот.

## 5. СТАРАЕМСЯ ПОДРУЖИТЬСЯ С ЧАСТЬЮ

Тим совершил прорыв в процессе разотождествления с частью. Он установил управляемые Селф отношения со своим защитником-подростком. Мы можем углубить эти важные отношения с помощью следующего шага и подружиться с частью. Мы спрашиваем, как часть чувствует себя по отношению к клиенту, осознает ли она вообще присутствие Селф клиента. Мы используем соматические практики IFS, чтобы заякорить эти отношения в физической реальности.

СМ: Я вижу, ваши руки на животе, — там, где вы обнаружили подростка. Он чувствует ваше присутствие через руки?

Тим утвердительно кивает.

СМ: Вы чувствуете, что ваши руки что-то сообщают? Может быть, кишечнику, а может, мальчику, или им обоим?

Тим глубоко дышит животом, сопровождая его движение руками.

Тим: Сейчас животу стало лучше. Я говорю мальчику, что я здесь.

СМ: Это может быть непросто уловить, но вы понимаете, что он чувствует по отношению к вам?

Тим: Ну, он смотрит на меня. И он как будто рад, что я здесь.

СМ: Хорошо. Дайте ему понять, что он может проводить с вами столько времени, сколько захочет, ощущая ваше присутствие в комнате рядом с ним.

Тим откидывается на спинку стула. Его плечи и руки слегка



раскрываются. Мне интересно, впервые ли эта часть осознаёт присутствие Тима? Я радуюсь за эту подростковую часть, которая больше не чувствует себя вынужденной тратить всю свою энергию на сопротивление внешнему контролю. Я тоже расслабляюсь в кресле. Я довольна течением этой сессии.

#### 6. ОБРАЩАЕМСЯ К СТРАХАМ ЧАСТИ

Наши части-защитники подвижны страхами, даже если они не хотят в этом признаваться. Когда мы обнаруживаем их страхи, мы узнаем о частях, которые они защищают, или о частях, которые угрожают их способности выполнять свою работу. Их страхи коренятся в различных системах организма. Как только эти страхи выявлены, поняты и оценены, часть и Селф могут договориться о том, как справляться со страхами.

Подростковая часть уже рассказала Тиму о его страхе отцовского контроля. По мере того, как эта часть знакомится с Тимом, она может начать чувствовать, что Тим, в отличие от своего отца, не хочет её контролировать и стыдить. Я хочу это проверить.

СМ: Тим, представьте, что вы могли бы изменить своё поведение относительно выпивки. Прямо буквально представьте, как вы проживаете свой день по-новому. Что происходит в вашем теле?

Он снова указывает на верхнюю часть живота.

СМ: Хорошо, подросток всё ещё может возражать против этой идеи.

Тим: Да, он боится, что мы снова облажаемся.

СМ: Поднесите руку к тому месту, на которое вы указали. Попробуйте подышать этим местом. Возможно, вам приходят какие-то слова, которые вы хотите сказать мальчику?

Тим: Сейчас у нас есть поддержка. Я думаю, стоит попробовать ещё разок.

Я вижу, как его дыхание проникает глубже в живот, а челюсть и плечи немного расслабляются. По крайней мере, на данный момент кажется, что эта подростковая часть не возражает против того, чтобы мы лучше исследовали внутреннюю систему Тима. На более поздних сессиях мы используем те же самые шаги для работы с несколькими другими защитниками.

Мы узнаем ту часть Тима, которая привела его в терапию, и постепенно она начнёт доверять Тиму в отношении употребления алкоголя. Затем мы найдём, рассмотрим и конкретизируем ту часть, которая употребляет алкоголь, и то, чего она опасается, — другими словами, кого она защищает. Эти защитники позволят нам вступить в контакт с уязвимыми частями, хранящими его боль.

В Соматической терапии IFS мы рассматриваем те же категории частей, что и в IFS — защитники, к которым относятся менеджеры и пожарные, и более уязвимые части, называемые изгнанниками, т.к. чаще всего они вытеснены ради их собственной защиты или защиты системы.

## Защитные части и тело

Защитные части используют всё, что только есть под рукой, чтобы выполнить свою работу. Тело доступно всегда, поэтому защитники активно используют энергию тела. Зависимости, самоповреждающее поведение, потеря или увеличение веса, острые или хронические заболевания, мышечное напряжение, диссоциация и боль могут быть работой защитника, который просто пытается изо всех сил уберечь систему от воспринимаемого им возможного вреда. Любое здоровое или полезное поведение — упражнения, еда, сон, секс, прикосновение, дыхание, даже альтруистическая забота о других — может быть использовано частью для защиты себя, других частей или внутренней системы. Подобно хорошим инвесторам, они умеют быть гибкими. Подобно хорошим футболистам, они мыслят стратегически. Они могут блокировать, толкать, бегать, захватывать, контратаковать и пасовать. Они креативны. Они знают, как эффективно построить стены, чтобы не впустить или не выпустить на волю. Они могут превратить тело в крепость, блокируя или удерживая энергию в суставах, в диафрагме, в нижней части спины. Они завладевают нашей внутренней химией. Они активируют гормоны, влияющие на частоту сердечных сокращений и дыхания. Они делают то, что должны делать, чтобы человек не страдал от прошлых травм. Терапевт всегда помнит, что любой из этих физических признаков может указывать на поведение защитной части.

Одно из самых уникальных и трансформирующих предположений IFS заключается в том, что все части имеют позитивное намерение. Несмотря на то, что результат их работы может быть чрезвычайно разрушительным для их собственного тела и для других людей, все они имеют добрые намерения. Эти защитники появились из-за необходимости. Часто поведение, которое они выработали, было наилучшим возможным ответом на безвыходную ситуацию. Они развились в результате ошеломляющей боли и помогли системе выжить. Увеличение веса может быть попыткой защитить нежное ядро от повторяющихся нарушений границ или предотвратить нежелательный сексуальный интерес. Потеря веса может быть попыткой обеспечить чувство контроля. Есть части, которые ненавидят тело и боятся его. Они могут совершать насилие, пренебрегать, судить, вызывать онемение или обездвиживать тело. Есть части, которые используют мощную энергию и голод тела в качестве своих ресурсов для различных функций, и они могут истощать, изнашивать или убивать тело, если это необходимо. Сексуальное возбуждение, переедание и членовредительство могут мешать изгнанникам брать верх над другими частями.

Если работа защитной части состоит в сдерживании, подавлении, удерживании и контроле, она может использовать мышцы и фасции. Таким защитникам легче всего управлять энергиями в местах разграничения — любых суставах, тазовой и дыхательной диафрагмах, горле и челюсти, плечах и нижней части спины. Другие защитники рассматривают свою работу как действие. Они активируют эндокринную и нервную системы в направлении реакции «бей или беги» с увеличением частоты сердечных сокращений и дыхания и выбросом гормонов стресса, либо используют аспекты вегетативной нервной

системы, чтобы диссоциировать или отвлечь от сильных эмоций.

Защитные части для выполнения своих функций могут использовать физические симптомы или болезни. Наши обременённые части признаются в том, что могут заставлять нас болеть. Похоже, они способны намеренно воздействовать на наши биологические системы, чтобы выполнить свою работу, рассказать свои истории или попросить о помощи. Они могут использовать генетическую предрасположенность или слабость органов. Части признаются даже в том, что они способны подавлять действие лекарств, если они считают, что болезнь важна для выживания человека, очевидно и парадоксально подвергая его опасности. Они слишком юны, чтобы понимать последствия. Им нужна наша помощь, а не обвинения. Если физический или психический симптом исходит от части, то, когда мы помогаем ей, симптом ослабевает или излечивается. Один клиент с хронической усталостью услышал от своей части, что она использовала эту болезнь, чтобы получить уход и отдых для части-изгнанника. Клиентка с экологическим заболеванием обнаружила, что часть считает, что это единственный способ защитить её от Секты. Часть решила, что болезнь сделает её непривлекательной в качестве жертвы.

Конечно, физические состояния не всегда бывают связаны с ролями частей, но, если медицинские вмешательства не приводят к улучшению, важно исследовать роли частей во внутренней системе, как в случае с моим клиентом Марко.

Марко страдает от болей в груди. Хотя ему всего лишь немного за тридцать, он боится, что эти боли указывают на заболевание сердца. Направил его ко мне доктор, не нашедший медицинской причины его сердечных болей. Бывший гангстер Марко боится, что может легко вернуться в бандитскую культуру, если не будет очень сильно стараться. Он ощущает это усилие как сильное биение своего сердца.

С разрешения его частей я нежно кладу руку на его грудь. Его сердце бьётся так сильно, что вся моя рука до локтя резонирует с его ритмом. Я прошу его говорить от своего сердца. Помимо старающейся части Марко говорит о своей нежной связи с матерью и о стыде и насмешках, которые он испытал от своих старших братьев за то, что был «маменькиным сынком». Я отвечаю на историю его сердца с состраданием, словами и прикосновением. Его сердцебиение меняется на нормальное, спокойное и мягкое. Он тоже это замечает — он больше не слышит, как оно барабанит в ушах. Я пытаюсь убедить его коснуться своего сердца и поговорить с ним так же нежно, как я держу свою руку на его руке, но его сердце, ещё не освободившееся от сражения его защитников, возобновляет свой экстремальный режим.

Сердце Марко — поле битвы его частей. Среди его менеджеров есть часть, пытающаяся удержать его от гангстерской культуры, часть, беспокоящаяся о здоровье его сердца, и часть, пытающаяся избежать насмешек его братьев. Его пожарные рассматривают его уязвимость как крайнюю угрозу для выживания на улицах западного Чикаго, поэтому они крепко держат его сердце, чтобы надёжно запереть его уязвимую

часть. Марко переживает эти противоборствующие стороны так, будто у него сердечный приступ. В каком-то смысле именно это и происходит — атака на его сердце.

Чем больше мы привносим понимания и сострадания к его защитным частям, тем больше энергия нежности в его сердце освобождается от стыда и может течь свободно. По мере движения Марко по жизни с большей энергией Селф, его защитники осознают, что он, Марко, силен, компетентен и смел, и вся энергия, удерживаемая ради их усилий, теперь принадлежит ему. Теперь он не только способен противостоять тяге вернуться в банду, но ещё и продолжает разрабатывать программу для цветной молодёжи в средних школах, которая теперь расширилась до шестидесяти с лишним школ.

Когда клиент и терапевт совместно работают с защитниками, эти защитники ощущают энергию Воплощённого Селф через наши расслабленные и сосредоточенные позы, зрительный контакт, голос, дыхание и прикосновения. Народные мудрости говорят, что «действия громче слов» и «тело не лжёт». Помимо словесных объяснений и заверений в том, что их понимают и ценят, наши защитные части используют унаследованную адаптивную чувствительность «Умного Ганса», чтобы оценивать свою безопасность. Они довольно сообразительны в понимании, как нам угодить и как сопротивляться боли в отношениях, подобной боли, причинённой им в прошлом. Они будут держать нас подальше от уязвимых частей, хранящих ключ к их глубочайшему исцелению, пока вегетативная нервная система не воспримет, что теперь эта встреча безопасна.

### **Работа с изгнанниками**

Когда защитники почувствуют себя понятыми, нередко на контакт спонтанно выходят и изгнанники. Вытесненные в изолированный уголок внутренней системы ради их собственной защиты и защиты всей системы, изгнанники наконец видят луч в конце тоннеля, и вырываются на свет. Они отчаянно желают рассказать о своих обидах, стыде и неудовлетворённых потребностях. Терапевт, зная, что освобождение от бремени этих изгнанников — ключ к раскрытию энергии Селф в системе, приветствует эти части. Терапевт Соматической IFS также знает, что работа с изгнанниками требует иного подхода. В то время как защитники используют тело для выполнения своей работы, изгнанники используют тело, чтобы прямо или косвенно рассказывать свои истории. Когда их истории полностью услышаны, изгнанники возвращаются на своё законное место в системе, позволяя всей системе реорганизоваться. Сложность в работе с этими уязвимыми частями заключается в интенсивности их эмоций и ощущений. Энергия воплощённого в теле Селф обеспечивает им безопасное и сострадательное вместилище.

С этими уязвимыми частями-изгнанниками терапевт Соматической IFS опирается на невербальную коммуникацию в ещё большей степени, чем с защитниками. Зачастую их травмы отношений возникли задолго до того, как у них появилась способность сознательно вспоминать, и задолго до того, как они обрели слова, чтобы рассказать свои истории.

Если эти раны возникли в период от зачатия до первых четырёх или пяти лет жизни, история клиента о боли или разрушении будет рассказана через ощущения и движения тела и нарушения в ощущениях и движениях.

Есть и другие причины, по которым истории изгнанников могут быть недоступны в виде связного словесного повествования. При более поздней травме, если обидчик им угрожал, в случае если они расскажут о его жестоком обращении, их словесный рассказ и даже образы могут быть заблокированы. Всё, что осталось от этой истории, — это тревожные, навязчивые физические симптомы и нарушения в отношениях. Травма часто приводит к фрагментации различных аспектов наших частей и затрагивает различные аспекты мозга, тела и психики. Болезненное событие может храниться в древних отделах «рептильного» мозга, язык которого — ощущения и движения. Соматический аспект части может быть отрезан от чувств, мыслей и образов события. Иногда образы и мысли глубоко подавлены, и доступны лишь фрагменты истории тела. Многие пережившие сексуальное насилие отрезали своё телесное осознание где-то в области талии, чтобы справиться с ошеломляющими чувствами, вызванными насилием. У одной клиентки были только обонятельные воспоминания о сексуальном насилии, и эти воспоминания вторгались в её повседневную жизнь. Другие аспекты этой части — эмоциональные, когнитивные или зрительные, могут в конечном счёте проявиться, когда соматическая часть под сострадательным свидетельствованием отпускает своё бремя и восстанавливает свою законную роль.

Однако иногда история тела изгнанников отделена от остальной истории травмы. Подавленная телесная история может проявляться лишь в различных изнуряющих физических симптомах, но травма может параллельно демонстрировать себя через эмоциональные вспышки, тревожные образы или ночные кошмары. Фрагментация разрозненных аспектов опыта изгнанника означает, что терапевту придётся работать с наиболее доступным каналом и соединять воедино, чувствительно и очень деликатно, эмоции, мысли, образы и, в конечном счёте, диссоциированные телесные ощущения, чтобы восстановить полную историю части.

Когда эмоции изгнанников наводняют систему, переключение с эмоций и вербального повествования на исключительно телесные ощущения часто помогает эмоциональной регуляции. Осознание того, как ноги стоят на полу, как воздух входит и выходит в тело при дыхании, успокаивает эмоции. Изгнанники склонны к ошеломлению. Эмоциональная регуляция — не самая их сильная сторона. Иногда я говорю своим ученикам и клиентам, что у изгнанников есть только выключатель «вкл./выкл.», и мы должны помочь им увидеть, что у них есть ещё и диммер для регулировки промежуточных состояний. Им нужно поверить, что, когда мы просим их снизить интенсивность чувств, мы не пытаемся загнать их обманом обратно в подземелье. Ведь когда чувства и поведение изгнанников слишком интенсивны, обязательно проявятся защитники, мешая терапии. Мы просим изгнанников рассказывать свою историю

травмы медленно, по кусочку за раз, чтобы постепенно собрать её воедино. Мы должны их заверить, что хотим лишь помочь им безопасно поделиться всей историей, и никогда больше не забудем о них.

Пока изгнанник застревает во времени и месте, где произошла травма, он может не чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы поделиться своей историей. Вместо этого он будет продолжать переживать бесконечное повторение эмоций ужаса, ярости и стыда, и воспринимать мир и людей как опасных, не способных дать ему необходимую подпитку и поддержку, а самого себя как бессильного. Изгнанника нужно вернуть из прошлого в настоящее или просто в безопасное место. Иногда изгнанник, распознавая энергию Селф, спонтанно прыгает на колени клиента или постепенно перемещается в настоящее. В других случаях их нужно более активно извлекать из подвала или шкафа, где они заперты с детства, прежде чем система осознает, что изгнанник в безопасности и может поделиться своей историей, освобождаясь от травматического бремени.

### **УСТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С ИЗГНАННИКОМ**

Работа с изгнанниками во внутренней системе происходит таким же образом, как и с защитниками, но с несколькими важными различиями. Можно применить те же Шесть F, чтобы установить отношения между Воплощённым Селф клиента (и/или терапевта) и его уязвимой частью. Мы находим часть-изгнанника, рассматриваем, конкретизируем его и спрашиваем клиента о его чувствах к этой части. Но, в отличие от работы с защитниками, переговоры пойдут скорее не об отступлении части, а об усмирении эмоций, дабы не перегружать систему. Изгнанники буквально затапливают систему своими сильными эмоциями. В IFS мы говорим о «слиянии» с частью. Когда изгнанники захватывают систему, это активизирует защитников, что может закрывать доступ к энергии Селф.

Моя сессия с Венди иллюстрирует процесс привнесения энергии Воплощённого Селф к её изгнанной части, дающий ей возможность стать свидетелем истории её тела. Венди страдала от болезненного напряжения в челюсти и думала, что это может быть связано с пережитым ею сексуальным насилием. Боль в челюсти привела её к образу маленькой девочки, стоящей в манеже, с большими печальными глазами. Когда я спросила Венди, как она относится к этой части, один за другим проявлялись защитники. Её защитники не хотели, чтобы мы общались с этой малышкой. Её тело было крепко сжато, а дыхание — очень поверхностно. Она охотно позволяла мне направлять её прикосновениями и движениями, чтобы успокоить её защитников, чтобы открыть доступ её энергии Селф для связи с малышкой.

СМ: Положите снова руки на живот и сделайте глубокий вдох животом, чувствуя движение в нём... Теперь положите одну руку немного выше, рядом с диафрагмой... А теперь на сердце, чувствуя биение своего сердца и вибрацию лёгких... В процессе дыхания, позвольте своему телу раскачиваться в ритме сердца.

Совсем небольшое движение. Пусть передняя часть вашего тела

растягивается, расширяется, поднимается на вдохе и возвращается в нейтральное положение на выдохе. Сделайте это в течение нескольких вдохов, наслаждаясь лёгким покачиванием.

Венди делает это очень лёгкое движение и, похоже, заметно расслабляется. Её глаза закрыты.

СМ: Что вы чувствуете, когда делаете это лёгкое раскачивающее движение?

Венди: Мне нравится.

СМ: Расскажите мне больше об этом приятном чувстве.

Венди: Я чувствую себя спокойнее, мягче, тише. Ещё мне немного грустно. Моя челюсть все ещё напряжена. Она болит.

СМ: Попробуете снова увидеть малышку в манеже?

Венди: Да, я вижу её. Ей нравится качаться. Теперь я обнимаю её. Но она как будто стала ещё меньше. Как будто я теперь держу младенца на руках.

### **СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ ИСТОРИИ ИЗГНАННИКА**

Мы решаем переключить внимание на эту младенческую часть, которая уже проявилась у неё на руках, и её не нужно было извлекать из прошлого. Вы заметите, что я продолжаю использовать движение, а также резонанс и соматическое осознание.

Пока Венди продолжает укачивать малышку, я ловлю себя на том, что раскачиваюсь вместе с ней. Я счастлива, что Венди так здорово установила связь с этим ребёнком. Довольная, я дышу и покачиваюсь вместе с ней. Затем моё внимание привлекает движение её головы: когда она откачивается назад, её голова приподнимается. Её челюсть кажется застрявшей в движении с головой. Я помню, как, наблюдая за грудными детьми, я замечала, что их головы слегка приподнимаются и опускаются во время сосания, отдельно от челюсти и рта. Мне становится любопытно, не возможность ли это углубиться в историю младенца.

СМ: Я не помню, спрашивала ли я вас об этом, Венди, но мама кормила вас грудью?

Венди: Нет, я оставалась с бутылочкой.

Хотя Венди получала необходимые ей питательные вещества, структуры её рта не получали того, в чём нуждались.

СМ: Ваша челюсть показывает, что она упустила что-то важное для неё.

Венди: *[всхлипывая]* Ну, есть, что есть, и мне нужно с этим смириться.

СМ: Давайте посмотрим, сможем ли мы помочь вашей челюсти пережить то движение, которое она упустила из-за того, что эта малышка не могла сосать грудь.

Хотя младенческая часть Венди не застряла в прошлом во времени и месте, она застряла в своей физиологии. Напряжение в её челюсти указывало на недостающий опыт развития, и, возможно, слово Венди



«оставалась» указывало на то, что боль в челюсти отражала младенца, всё ещё ожидающего этого физиологического опыта. Она застряла в движении, не в состоянии двигаться независимо от головы. Различные диафрагмы тела взаимосвязаны, напряжение мягкого нёба отражает напряжение дыхательной диафрагмы и тазового дна. Дыхание и покачивающие движения, расслабившие её нижние диафрагмы, открыли путь к снятию напряжения с мягкого нёба и челюсти.

Ранние травмы привязанности и более поздние травматические моменты оставляют потенциально неизгладимый физиологический отпечаток. Физиологические признаки оставляют след из «хлебных крошек» в тех местах, где находятся захваченные части, что приводит нас к физиологическому возврату. Как правило, при травме, во время опасного для жизни ошеломляющего события нервная система совершает биохимический взрыв, пытаясь помочь человеку убежать или получить помощь. Когда её действия оказываются безуспешными, нервная система отключается. Высвобождаются эндорфины. Мышцы сжимаются и становятся неподвижными. Артериальное давление и частота сердечных сокращений падают. Органы чувств немеют. Доступ к памяти и хранилищу затрудняется. Все не нашедшие выхода биохимические остатки, высвободившиеся в результате симпатической активации вегетативной нервной системы, удерживаются в организме. Сенсорные воспоминания наводняют систему соматосенсорными реакциями. Жизненные истории клиентов часто наполнены тщетными попытками их изгнанников вырваться из этой физиологической петли.

Акт осознания этих физических симптомов даёт начало процессу физиологического восстановления. Воплощённый Селф терапевта (или терапевта и клиента) может установить сострадательную связь, которая поможет нервной системе клиента переключиться — от состояния диссоциативного отключения через неудачную попытку бегства до безопасной связи с частью, которая восстанавливает «неисправную проводку» в лимбической системе и в конечном итоге — здоровую физиологию.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ БРЕМЕНИ**

И защитники, и изгнанники вобрали в себя определённые чувства, ощущения, поведение и убеждения в результате полученных травм. Мы называем их «бременем». Это бремя не позволяет частям делать то, что они хотят. Когда изгнанники освобождаются от своего бремени, а значит от своего страха, стыда, изолированности и чувства собственной ничтожности, защитники осознают, что и они свободны отпустить свои ограничения. Освобождение изгнанников от бремени в IFS происходит часто по определённому сценарию, через определённые шаги. Сначала мы находим бремя где-то в теле или вокруг него. Затем, с позволения частей, высвобождаем его, отдавая его стихии воды, воздуха, земли или огня, а иногда отправляя за горизонт или к свету. И приглашаем первоначальные качества изгнанников вернуться к ним.

В Соматической IFS мы следуем этому процессу освобождения от бремени, но предлагаем меньше предписаний. Кроме того, мы уделяем соматическое внимание спонтанным освобождениям, которые могут



возникать на любой стадии терапии, и обращаемся к ним на протяжении всей сессии. Мы прослеживаем сдвиги в вегетативной нервной системе. Мы замечаем зрительный контакт, ритмику и мелодику голоса, произвольные движения, жесты и изменения позы. Мы замечаем частоту и глубину дыхания. Освобождение можно наблюдать в изменениях соматического состояния клиента и даже в теле терапевта или энергетическом пространстве вокруг терапевтической диады. Каждый из этих сдвигов можно отметить, поблагодарить, отпраздновать, насладиться им и закрепить его с помощью соматических практик.

В последней части нашей сессии я продолжаю использовать осознание, движение и прикосновение, чтобы помочь Венди освободиться от бремени.

Я прошу Венди держать лицо руками с обеих сторон. Я рассказываю о мышцах челюсти и суставах между челюстью и черепом. Она открывает и закрывает рот. Я прошу её коснуться нёба языком и чмокнуть губами. Она позволяет языку обрести тяжесть и спокойно лечь во рту. Когда она делает вдох и её голова откидывается назад, руки на лице помогают челюсти оставаться неподвижной и не двигаться вместе с головой. На выдохе голова возвращается к челюсти.

Венди продолжает это движение и чувствует больше движения и мягкости в своей челюсти. Пока она продолжает раскачиваться и дышать, я замечаю ещё больше движения в суставе её челюсти. Я рассказываю немного больше о мягких структурах её тела — от рта через органы пищеварительной системы и до самого ануса. Я говорю ей, что эта мягкость в теле может помочь ей получать доступ к собственной мягкости, когда она напряжена и чувствует себя застрявшей. Она чувствует, что проблема с челюстью ещё не закрыта, но радуется, что больше не чувствует себя застрявшей и что всё её тело отпустило напряжение.

Мы не могли определить словесно конкретное бремя её младенческой части, которая не получила кормления грудью. Но очевидно, бремя заключалось в нарушенном нервно-мышечном паттерне, в чувстве грусти, связанном с движением челюсти, и в убеждении, что ей «пришлось обходиться» меньшим, чем ей нужно. Освобождение от бремени у Венди происходило на протяжении всего процесса, по мере становления её тела более спокойным и мягким, и с началом восстановления ею утраченного паттерна кормления грудью. Когда она начала восстанавливать здоровый нервно-мышечный паттерн движения челюсти, обременённые эмоции и убеждения смягчились.

### **ПРИГЛАШЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ УТРАЧЕННЫХ КАЧЕСТВ**

Эта сессия восстановила связь по всей вертикальной оси от тазового дна до рта. Это вертикальное выравнивание начинается в утробе матери и является основой продвижения в таинственный и часто ошеломляющий мир отношений на горизонтали. Прерывание связи по этой оси мы поправляли с помощью всех практик Соматической IFS — осознания, дыхания, резонанса, движения и прикосновения (в данном случае её прикосновения). Восстановление двигательного паттерна кормления

грудью заложило основу для нашей последующей работы с этой же частью покинутой малышки и более старшей частью — девочкой, претерпевшей сексуальные домогательства.

## **ИНТЕГРАЦИЯ**

Я говорю Венди, что для того, чтобы закрепить этот новый двигательный паттерн в её теле, важно практиковать его в последующие недели. Мы обсуждаем, как она могла бы делать это тонкое движение вдоха, когда её голова запрокидывается назад, а затем возвращается к челюсти на выдохе — стоя в очереди, в пробке на дороге и всякий раз, когда она только вспомнит об этом. Я говорю, что если она будет практиковать это каждый день в течение примерно трёх недель, нервно-мышечные паттерны восстановятся. Венди становится легче говорить вслух о том, чего она хочет в отношениях, она начинает смелее приносить в свой мир свою силу, невинность и игривое чувство юмора.

## **Телесное воплощение Селф (*Embodied Self*)**

Хотя это понятие будет рассмотрено наиболее подробно в последней главе, всё же важно уже сейчас иметь представление о Воплощённом (в теле) Селф, по мере того как пять практик Соматической IFS, рассмотренные в этой книге, ведут нас к этому состоянию. BIFS мы говорим о «Селф» как просто нашей сущностной, основной природе, — и это похоже на то, что многие духовные традиции описывают как состояние единства с Божественным, которое присутствует в каждом человеке без исключения, независимо от тяжести его симптомов. Энергия Селф обладает способностью исцелять тело, разум и дух, и исследования уже продемонстрировали это. Результаты рандомизированного контрольного исследования пациентов с ревматоидным артритом показали, что интервенции в подходе IFS уменьшали симптомы боли, депрессии и тревоги. Физическое функционирование пациентов улучшалось, равно как и их самосострадание, и все эти качества сохранялись при последующем наблюдении.<sup>2</sup> Эти результаты привели к тому, что в 2015 году модель IFS была признана научно обоснованной практикой.

Очевидно, Селф должен быть воплощён в теле, чтобы иметь возможность наиболее полного выражения своей силы. Так же как и части, Селф обитает в теле, имеет тело и воздействует на тело. Энергия Селф прежде всего и в основном переживается в теле. Переживание энергии Селф часто описывают в терминах телесных ощущений, таких как тепло, покалывание, расширение, простор, текучесть, открытое сердце, лёгкость, заземлённость, центрированность, спокойствие и расслабленность. Качества человека в состоянии энергии Селф часто описывают словами: творческий, соединённый, спокойный, любопытный, сострадательный, смелый, уверенный и ясный (*в английской версии 8C: creative, connected, calm, curious, compassionate, courageous, confident, and clear — прим. перев.*). Когда каждое из этих качеств укореняется в теле и выражается соматически, это ясно указывает на присутствие энергии Воплощённого Селф.

Энергия Селф протекает в континууме. Когда мы устали, больны,

встречаемся с вызовом или находимся под угрозой, наши части могут доминировать, их энергии сливаются с системой и затапливают её. Когда части выходят на первый план, любопытство и сострадание на время отходят в сторону. Когда части отступают, мы находим достаточно энергии Селф, чтобы прибрать тот беспорядок, который они успели создать. Мы движемся в этом континууме от нетерпимости к терпению, принятию, признательности и, возможно, даже благодарности и заботе. Наша телесность (*embodiment*) также находится в континууме переживания от диссоциированной (*disembodied*) до полностью воплощённой (*fully embodied*). Мы начинаем в воплощённом состоянии и во многом его теряем. Личные, экологические и социальные факторы могут ограничивать полное воплощение Селф, изменяя состояние воплощённости от момента к моменту. Пять практик в сочетании с моделью IFS помогают частям осознать, что для Селф безопасно вернуться к своей истинной телесно осознанной природе, начиная с осознания и принятия, за которыми следуют сострадание и любопытство. Энергия Воплощённого Селф усиливается по мере её соединения с другими энергиями Селф и выхода за пределы кожи, чтобы соединиться с более широким Полем энергии Селф во вселенной.

Поскольку очевидно, что энергия Селф является воплощённым в теле состоянием, не избыточно ли использование прилагательного «воплощённый»? Язык, несомненно, влияет на мышление, поэтому акцент, добавляемый прилагательным «воплощённый», служит исправлению нашего культурного наследия отрицания телесности. Части и Селф переживаются как в теле (во плоти), так и в разуме. При этом термины «тело» и «разум» разделяют неразделимое. Сообщество IFS обычно говорит о «Селф», однако в Соматической IFS мы используем термин «Воплощённый (в теле) Селф», чтобы выйти за пределы этой дуалистической парадигмы, и я часто ссылаюсь на *bodymind* — телесную осознанность, буквально — «телоразум», чтобы обозначить объединённое состояние, в котором переживаются и части, и Селф.

### **Как соматические практики поддерживают телесное воплощение Селф**

Депрессивный герой мультфильма *Peanuts*, Чарли Браун говорит: «Худшее, что вы можете сделать, это выпрямиться и высоко поднять голову, потому что тогда вы начнете чувствовать себя лучше». Практики Соматической IFS обращаются к управляемым частями физическим состояниям, которые мешают нам выйти из депрессии, а также ко всем клиническим проблемам, и мы действительно начинаем чувствовать себя лучше. Осознание, дыхание, резонанс, движение и прикосновение ведут нас по пути телесности, а также описывают состояние полного телесного воплощения. Полностью воплощённое, наше тело пульсирует осознанностью. Наше лёгкое, полное дыхание раскрывает неразрывное единство, с которым резонирует наш телоразум. Наши движения согласованны и плавны, а язык наших прикосновений отзывчив, текуч и целителен. Большинство эпитетов, описывающих практики, такие как «осознание», «осознанный», «внимательный», «сонастроенный» и даже «радикальный», указывают на важность уделения глубочайшего

внимания опыту, непрерывно происходящему в нашем телоразуме. Большую часть времени (80 процентов, согласно некоторым исследованиям) мы не находимся в настоящем моменте, а вместо этого либо грустим о прошлом, либо с тревогой предвкушаем и готовимся к будущему. В терминах IFS мы находимся во власти наших обременённых частей. Более полное пребывание в настоящем моменте описывает состояние энергии Селф.

Соматическое Осознание — это быстрый индикатор степени присутствия в энергии Воплощённого Селф и часто самый быстрый способ в неё вернуться. Я чувствую себя расширенной, расслабленной и бдительной, когда нахожусь в энергии Селф, и сжатой, напряжённой или изолированной, когда какая-то из частей доминирует. Сидя с клиентом, я уделяю минутку осознанию своего тела. Я замечаю напряжение в плечах. Когда я привношу в него сострадание, мои плечи расслабляются. Я замечаю и выравниваю свою вертикальную ось. Ноги на полу, седалищные кости на стуле, голова на одной линии с позвоночником. Я не борюсь с гравитацией. Я чувствую вытяжение позвоночника ещё на один миллиметр. Я чувствую себя более заземлённой и более связанной со своим центром. Как и предсказывал Чарли Браун, я чувствую себя лучше и могу быть в большем присутствии с клиентом. Хотя моё осознание собственного тела будет колебаться во время сессии, я буду возвращаться к нему, чтобы заметить любое напряжение, ёрзание или коллапс, указывающие на появление частей. Мне легче сделать полный вдох. Я слегка меняю позу, освобождая более лёгкий путь дыханию.

Я привношу осознание в своё дыхание, и это ключ к происходящему в моей нервной системе, а также способ вернуться к Воплощённому Селф. Когда вегетативная нервная система активирована, наше дыхание быстрое и поверхностное. Просто замечая, как мы дышим, мы уже влияем на наше дыхание и нервную систему. Я намеренно делаю более длинный и медленный выдох, который опустошает мои лёгкие, освобождая место для более глубокого вдоха. Осознание дыхания усиливает моё осознание отношений с окружающим меня и моего клиента пространством. Я помню, что, когда я вдыхаю, я вдыхаю энергию из Поля Селф в каждую клеточку своего тела, и затем я выдыхаю эту энергию в пространство вокруг нас.

Включая в своё осознание клиента, я продолжаю осознавать собственные телесные ощущения и дыхание. Оставаться в энергии Селф перед лицом экстремальных частей — одна из самых трудных задач терапевта. Чувства и поведение многих частей клиентов могут быть пугающими, отталкивающими и даже отвратительными для наших собственных частей. Обманывающие, врующие и преднамеренно причиняющие вред части, — а также пассивно-агрессивные, обороняющиеся и отстранённые части за «каменной стеной», — пробуждают наши испуганные и осуждающие части. Части наших клиентов проявляются в их телах, и наше тело резонирует с ними. Как млекопитающие мы запрограммированы на физиологическую эмпатию. Как терапевты мы не свободны от чувств и поведения обременённых частей, демонстрируемых нашими клиентами. Если мы станем отрицать

этот резонанс, наши защитники могут обрести контроль, внешне убедительно маскируясь под Селф, но имея глубинное намерение прервать контакт. Здесь нужен действительно «радикальный» резонанс. Осознание резонанса оставляет пространство для нашего естественного сострадания и любопытства. Наше сердце может оставаться открытым. Оставаясь заземлённым, моё тело может стать громоотводом для слишком интенсивных ощущений. Моё дыхание наполняет меня энергией и открывает моё сердце, в котором живёт сострадание. Моя способность к резонансу теперь служит моим отношениям с клиентом, ведь моя поза, взгляд и голос передают качества энергии Воплощённого Селф, поддерживая процесс исцеления моего клиента и его системы телесной осознанности.

Переживания, приведшие клиента к бремени, ждут возможности раскрыться в движении. При травме история движения может быть заблокирована в структуре тела защитными частями. Рассматривая телесные, и, возможно, многие психологические симптомы как прерванную телесную историю, мы привносим осознанность, дыхание и резонанс по отношению к защитникам. Мы осознанно приглашаем лёгкое движение в застывшие или онемевшие ощущения. По мере оттаивания телесной истории эмоциональное выражение и прерванные движения из опыта клиента проживаются через тело и свидетельствуются терапевтом и Селф клиента. Нарушения в раннем моторном развитии также выявляются благодаря практике осознанного движения. Части могли повлиять на способность клиента искать безопасную связь, исследовать, продвигаться к цели, говорить «да» жизненному опыту. Движения — жесты, походка, бессознательные паттерны, могут выявить помехи в способности отвернуться, отойти, сказать «нет», установить границы. Привнесение осознанного внимания в эти заторможенные, зацикленные или нарушенные движения может вернуть им большую лёгкость и благополучие. Движение может интегрировать восстановленные элементы. Мой Воплощённый Селф выражается в движениях при правополушарном общении с клиентом, часто даже не касаясь уровня осознания.

Использование прикосновения в психотерапии неоднозначно. Психотерапевты часто боятся и чувствуют себя плохо подготовленными к использованию тактильного контакта с клиентами. Они и регулирующие их деятельность органы также боятся силы прикосновения, способной углубить близость. Тем не менее, подготовленное другими практиками Соматической IFS прикосновение может стать мощным дополнением к набору исцеляющих инструментов терапевта. Прикосновение непосредственно и мгновенно. Это прямая передача всех качеств энергии Воплощённого Селф живущим в теле частям, и оно помогает на каждом этапе IFS. И хотя даже у меня, с моим опытом телесной работы, всё же есть некоторые опасения в отношении прикосновения, я ценю эту модальность, в особенности за бессловесные истории, которые я слышу своими руками, — истории, которые, возможно, ещё не могут быть рассказаны словами и даже чувствами или образами. Со- настроенное прикосновение — это первичная правополушарная коммуникация от тела к телу. Оно имеет способность исцелять последствия вредоносного

прикосновения или отсутствия необходимого прикосновения.

Пока я пишу этот раздел о Воплощённом Селф, я останавливаюсь и замечаю, где я сейчас в континууме Воплощённого Селф. Хм. Похоже, скорее внизу. Могу ли я использовать Соматическую IFS, чтобы продвинуться? С долгим медленным выдохом я обращаю внимание внутрь себя, сканируя ощущения тела. Из всех ощущений, которые я замечаю, — лёгкое напряжение в лице и в руках от письма, — моё внимание привлекает лёгкая боль в верхнем левом крестцовом суставе. Сначала меня отвлекают звуки в комнате, но когда я снова сосредоточиваюсь, я чувствую волну энергии, идущую вверх по позвоночнику и вниз по рукам. Мой позвоночник просит движения. Во время движения я замечаю место в середине спины справа, которое кажется застывшим. По мере моего исследования глубины и границ этого застывшего места следует ещё один прилив энергии. Всё моё туловище чувствует больше простора, ощущение формы моего тела расширяется, а его границы становятся размытыми. Всплеск энергии взмывает к затылку. Лопатки немного опускаются вниз. Моё дыхание становится длиннее и медленнее, и позвоночник начинает двигаться в ритме дыхания. Я замечаю напряжение за глазами и у основания горла. Пока я остаюсь с этим напряжением, я чувствую, как волна энергии, словно внутренний душ, стекает по спине в область таза и вниз по задней поверхности ног. Я продолжаю катиться по волне своего дыхания. Я чувствую себя более живой, более свободной. Я говорю «я», но это переживание ощущений и постоянно изменяющегося движения — реальность, а не Я-концепция.

## **Введение в последующие главы о пяти практиках соматической IFS**

В последующих главах каждая из этих практик будет изучена и интегрирована в IFS для исследования внутренней системы через физиологию и телесные ощущения. Мы рассмотрим, как опыт формирует мозг и тело и как симптомы, структура тела и процессы, происходящие в организме, раскрывают нам части. Мы узнаем, как наш социальный мозг лечит раны привязанности. Я опишу опыт, приведший меня к пониманию, что более полно воплощённый Селф — это ресурс, приводящий систему к более полной жизни. Мы включаем концептуальные аспекты соматической работы — все «почему» и «как».

Подобно тому, как цель IFS состоит в том, чтобы высвободить Селф человека для управления его внутренней системой, цель соматической IFS — восстановить Воплощённый Селф. Основополагающий инструмент в этом — Соматическое Осознание. Эмблема Соматической IFS иллюстрирует то, что эта практика охватывает все остальные, поддерживая их, как будто эта практика рождает другие практики. Осознание тела естественным образом ведёт к осознанию дыхания, поэтому следующая практика — Осознанное Дыхание. Над ней — Радикальный Резонанс, где мы основательнее погружаемся в сферу отношений. Осознанное Движение можно исследовать в контексте отношений, а Сонастроенное Прикосновение находится на вершине, занимая наименьшее количество места, однако в определённых аспектах



оно самое мощное. Все практики взаимозависимы. Каждая из них сама по себе может привести к состоянию Воплощённого Селф, но последовательность и взаимодействие пяти практик преумножают силу каждой практики.

Даже если эти пять практик рассматривать по отдельности, становится очевидным, что их границы размыты, а в некоторых случаях и вовсе отсутствуют. Соматическое осознание — не практика, которую используют в начале и затем оставляют, переходя к другим практикам; скорее, она основа всех других практик. То же самое можно сказать и обо всех остальных, казалось бы, отдельных практиках. Наряду с отдельными шагами модели IFS и категоризацией наших внутренних миров на менеджеров, пожарных, изгнанников и Селф пять практик соматической IFS представляют собой полезную карту для навигации по таинственной территории телосознания.

Каждая практика связана со стихией классической греческой модели: землёй, воздухом, огнём и водой. Терапевту IFS уже знакомо использование этих классических первоэлементов на этапе освобождения от бремени. На этом этапе процесса в IFS терапевт спрашивает части клиента, какую из стихий они хотят использовать, чтобы отпустить бремя. И хотя в соматической IFS меньше предписаний по процессу снятия бремени, 4 стихии в нём — один из способов понять природу и сложность тела и всего нашего материального мира. Классические 4 стихии предоставляют отдельную призму, через которую мы можем рассмотреть своё тело и отношения с внешним миром, что очень важно в терапии. Они также дают возможность прочувствовать практику на самом фундаментальном уровне.



Конкретные системы тела также исследуются в каждой главе, посвященной соматической практике IFS. Системы тела — это дополнительный способ понять сложность тела, а также оценить системную природу телесного сознания. Все системы тела, как и все практики, взаимозависимы. Хотя глубокое понимание системы организма

может быть не сразу применимым в терапевтической практике, я обнаружила, что мои познания в анатомии, физиологии и даже эмбриологии — актуальная и важная основа моих терапевтических интервенций в телесный разум, что станет ясно из моих примеров.

### **Классические первоэлементы, связанные с пятью практиками**

В классической мысли четыре первоэлемента/стихии — земля, воздух, вода и огонь — считаются основой всей материи и архетипическими силами творения. Эти стихии на протяжении тысячелетий служили фундаментом медицины, философии и науки, составляя основу многих древних лечебных практик. Терапевтические подходы многих культур рассматривают связь этих первоэлементов с физическими, эмоциональными и духовными симптомами с целью облегчения и лечения множества человеческих недугов. Накопленная в них целительная мудрость, способствовавшая выживанию нашего вида, до сих пор лежит в основе многих эффективных терапевтических и восстановительных подходов. Хотя современная наука значительно расширила наш терапевтический репертуар, силы стихий и сенсорные переживания связывают современные методы лечения с наследием наших предков.

Гиппократ связывал четыре стихии с четырьмя телесными жидкостями. Карл Юнг вывел свою теорию типов личности из этих четырех жидкостей, связав с ними типы личности. Четыре первоэлемента земли, воздуха, огня и воды были краеугольным камнем средневековых алхимических практик исцеления. В буддизме эти стихии рассматриваются как категории чувственного опыта и считаются основой для понимания страдания и освобождения от него.

Терапевты IFS используют четыре стихии, сопровождая самый трансформирующий аспект терапии, этап освобождения наших частей от их страданий — процесс снятия бремени. Когда клиент или его часть готовы отпустить своё бремя эмоций, восприятия или убеждений, их спрашивают, какой из четырёх стихий он хотел бы отдать это бремя. Некоторые выбирают закопать его глубоко в землю, чтобы превратить в удобрение. Другие отпускают его в воздух, чтобы развеять в бесконечном пространстве. Некоторые сжигают своё бремя в огне, обращая его в пепел, а другие отправляют далеко в океан или смывают в водопаде. Освобождённый с помощью стихий первоначальный, нетленный, духовный аспект личности, его квинтэссенция, — получает свободу проявления во внутренней системе. А ведь равновесие и гармония между частями устанавливаются именно этой трансцендентной духовной сущностью, которую мы называем «Селф», — этим переживанием состояния бытия, настоящим квантовым скачком вперёд от переживания обременённых частей с их управляемыми страхом стратегиями выживания. Архетипические аспекты четырёх стихий пропитывают наше переживание энергии Воплощённого Селф.

В Соматической терапии IFS четыре стихии занимают ещё более важное место. Первоэлементы связывают нас со вселенной — земля под ногами,



воздух вокруг нас, живительные воды, огонь, согревающий наше сердце и освещающий путь. Слушая душераздирающие рассказы клиентов, мы чувствуем свои ноги, смотрим на небо в окно, пьем чай, смотрим на свечу. Каждая стихия углубляет наше переживание связанной с ней соматической практики IFS.

Я связываю Соматическое Осознание как основу всех других практик со стихией земли. Мы переносим наше внимание на опору: пол или стул под нами, и соединяемся с землёй, позволяя нашей энергии заземлиться и центрироваться. Мы ощущаем ценность изобильной поддержки земли в течение всей нашей жизни, когда мы сеяли свои семена и пожинали урожай. Мы идём по стопам многих предшественников, ходивших по этой земле до нас. Мы заземлены и поддержаны на каждом шаге своего пути. Земля знает ритмы и циклы перемен, горные вершины и глубокую тьму пещер. Снова и снова соединяясь с землёй, мы обретаем надёжный якорь против бури бушующих эмоций. Возможно, мы сможем помочь нашим клиентам обнаружить безопасность и поддержку земли, поверить в то, что даже самые их сокровенные секреты и самые мрачные страхи могут стать благодатной почвой для прорастания нежных новых ростков. Пришвартовавшись к своей домашней базе, мы смотрим в бескрайнее небо над головой.

Осознанное дыхание связывает нас со стихией Воздуха, когда мы привносим осознание в этот по большей части бессознательный акт. Элемент воздуха соединяет нас с землёй и небом через вертикальное выравнивание и показывает, что на самом базовом уровне мы по большей части пустое пространство. Простор — один из основных дескрипторов энергии Селф. Будучи в тисках частей, наши энергии сжимаются и сужаются, становятся более плотными и напряжёнными. Ритмы респираторного и клеточного дыхания создают спокойствие и простор в нашем теле и уме. Каждый вдох приносит нам новые возможности, новую жизнь. Каждый выдох позволяет отпустить то, что нам больше не нужно, освобождая место для нового. Дыхание — мост между внутренним и внешним мирами. Осознание обмена наших внутренней и внешней систем объединяет нас с целым миром аэробной жизни.

Наше дыхание ведёт нас в сферу отношений и Радикального Резонанса. Эта практика, связанная со стихией Воды, включает в себя резонирование через наше сердце и жидкостные системы с переживаниями других. Элемент воды связан с эмоциями, движением жидкости и трансформацией. Вода успокаивает, питает, омывает и очищает. Наши части жаждут резонирующего, сострадательного свидетельства несправедливости, разрушившей нашу невинность и иссушившей наши мечты. Исцеляющие реки сострадания текут из нашего сердца и ума, чтобы оросить иссохшую почву наших внутренних ландшафтов. Мы находим в себе смелость нырнуть на самую глубину. Резонирующее отношение помогает сориентироваться в эмоциональных водах, отражаясь через сердце и во многом состоящее из жидкостей тело.

Осознанное Движение связывает нас со стихией Огня. Огонь

ассоциируется с энергией, ростом и трансформацией. При осознанном внимании тепло движения растапливает замёрзшую тундру травмы; первоначальное ощущение трансформируется энергией движения в телесную историю внутренней системы. История тела может замереть в напряжённых или разрушенных тканях, ожидая согревающей оттепели энергии Воплощённого Селф, воспламеняющей историю тела, рассказываемую посредством произвольных и непроизвольных движений. Движение-рассказ может быть подобно нежному пламени свечи или разгореться экспрессивным костром истории тела.

Сонастроенное Прикосновение соединяет все стихии, включая взаимодействие Земли, Воздуха, Воды и Огня. Все качества стихий соединяются, делая прикосновение безопасным двусторонним общением. Выстраиваясь по вертикали, терапевт соединяется с сердцем. Сострадательное тепло физического контакта резонирует с тканями и сообщает о присутствии Селф. Раны жестокого обращения и пренебрежения прикосновением могут быть излечены Сонастроенным Прикосновением. Физическая передача энергии Воплощённого Селф опирается на все стихии и все практики, дающие ей силу для глубокого исцеления.

Подобно тому, как в аюрведической и традиционной китайской медицине взаимосвязь между стихиями используют для диагностики и лечения дисбалансов в теле, разуме и духе, в Соматической терапии IFS пять практик и связанные с ними стихии динамичны и взаимосвязаны. Присутствуя рядом с клиентом, мы соединяемся с землёй и меняем позу так, чтобы не приходилось бороться с гравитацией. Это позволяет энергии земли течь через нас свободнее.

Мы замечаем своё дыхание. Мы позволяем животу смягчиться, а дыханию стать глубже. Почувствовав себя прочно заземлёнными, расширенными и открытыми, мы можем войти в горизонтальную плоскость, где можно «войти в поток» взаимодействий в отношениях. Если нас начинают захлёстывать волны нарастающих эмоций, мы можем помочь себе ловко обтечь камни в этой реке, соединившись с жидкостями нашего тела.

Если наши системы восприятия переполняются, мы возвращаемся к себе — к нашей связи с небом и землёй — через осознание ощущений и дыхания. Огонь движения привносит в терапевтический процесс тепло, свет и энергию. Движение опирается на осознание, дыхание и резонанс, которые поддерживают его наиболее аутентичное выражение.

Дыхание, движение и прикосновения клиента могут быть отправной точкой для изучения внутренней системы, и иногда во время сеанса может происходить слияние всех практик во взаимодействии. Четыре стихии напоминают о нашей потребности в равновесии и нашей взаимозависимости. Когда мы в равновесии, мы связаны с бесконечным Полем энергии Селф.

### **Системы тела, связанные с пятью практиками**

Наряду с четырьмя стихиями, с каждой из пяти практик Соматической терапии IFS связаны определённые системы тела. Разумеется, при

работе с телесной осознанностью имеет значение каждая часть организма — каждая система, каждый орган, сустав, мышца и телесный процесс. Терапия IFS основана на теории систем, которая признаёт взаимосвязь и взаимозависимость частей и Селф с внешней средой. Тело также понимается как взаимосвязанная совокупность систем организма, состоящая из клеток, тканей и органов, организованных по их функциям, таких как дыхательная, пищеварительная/выделительная, нервная, костно-мышечная, эндокринная и сердечнососудистая системы. Эти системы, как в IFS, так и в организме, динамичны, имеют предсказуемое поведение и определённые ограничения. Каждая система выполняет свою работу и взаимодействует с другими системами. Изменение одной части системы влияет на другие части или всю систему. Каждая система обладает качествами энергии Селф, такими как интеллект, креативность и устойчивость. Части используют системы тела, чтобы выполнять свою работу и рассказывать свои истории.

Линда Хартли рассказывает о переживании этих анатомических систем с помощью практик центрирования тела и разума (*Body-Mind Centering*), ссылаясь на методы психосинтеза Роберто Ассаджиоли. «Можно почувствовать, что они воплощают внутренних “персонажей”, субличностей или энергетические созвездия, сосуществующие внутри нас, действуя и взаимодействуя друг с другом согласно паттернам, уникальным для каждого человека. Эти паттерны могут какое-то время оставаться фиксированными, но могут и изменяться, реорганизовываясь в новые отношения по мере разворачивания жизненных процессов»<sup>3</sup>. Сюзан Апошьян, основательница боди-маинд психотерапии (*Body-Mind Psychotherapy*) много писала о системах организма с психологической точки зрения<sup>4</sup>. Прикосновение к этим системам тела входит в контакт с частями и приглашает их раскрыться. Их эмоции, убеждения и истории свидетельствуются через осознание и движение. Когда они полностью засвидетельствованы, системы могут реорганизоваться в сторону большего благополучия и гармонии.

Хотя каждая система тела может быть рассмотрена через любую из пяти практик Соматической IFS, некоторые из них тесно связаны с каждой практикой. С базовой практикой Соматического Осознания мы рассматриваем костную, фасциальную и нервную системы. Кости — самая плотная ткань тела. Мы связаны с землей через тазовые седалищные кости и ступни. Фасция формирует нашу общую структуру, соединяя воедино, от головы до ног, и изнутри наружу. Нервная система передаёт и осмысляет сенсорную информацию. Мы приносим осознанность в эти части нашего тела, чтобы заземлиться, стабилизироваться, соединиться с основой нашего бытия.

Осознанное Дыхание включает в себя наши лёгкие, систему кровообращения и дыхательные мышцы. Более тонкое дыхание происходит внутри каждой клетки через её мембрану. И лёгочное, и клеточное дыхание предполагают взаимообмен, связь между внутренним и внешним. Оба вида дыхания обеспечивают ритмические циклы, приносящие спокойствие и ясность.

Практика Радикального Резонанса затрагивает центральную нервную

систему, включая вегетативную нервную систему и структуры лимбического мозга. Она также рассматривает сердце не просто как механический насос, качающий кровь, но и как излучатель электромагнитного поля, гораздо более мощного, чем у мозга. Сострадательное, открытое сердце и разум в отношениях способны изменить сердце и разум других людей. Радикальный резонанс задействует жидкостные системы тела — кровь, лимфу, внеклеточный матрикс, окружающий все наши клетки, проникая через клеточную мембрану, и жидкости внутри суставов, головного и спинного мозга. Настроившись на наши телесные жидкости, мы обретаем мудрость границ, контейнирования, и двустороннего потока связи.

Осознанное Движение охватывает физические источники наших двигательных импульсов, от тонких до грубых, включая мышечную систему, соматическую нервную систему и вегетативную нервную систему. Наши произвольные и бессознательные движения возникают из намерений и желаний, подпитываемых эмоциями, хранящимися в любой из наших тканей. Наша мышечная система воплощает в себе качества творчества, смелости и уверенности. Практика Осознанного Движения использует эмбриональное развитие тела в утробе матери как шаблон и источник освобождения от повреждённых паттернов движения. Тело в относительной неподвижности движется, ритмично сжимаясь и расширяясь с потоком дыхания, спинномозговой жидкости, крови и процессов пищеварения.

Сонастроенное Прикосновение задействует кожу и сенсорные нервы, составляющие соматосенсорную систему. С поверхности нашей кожи информация передаётся через множество сенсорных рецепторов и нейронов к спинномозговым рефлексам, затем к стволу бессознательного мозга и, наконец, к сознательным областям кортекса. Эта система подобна улице с двусторонним движением, по которой информация течёт в обоих направлениях одновременно. Ткани тела воспринимают, получают и реагируют на качества энергии Воплощённого Селф, неявно передаваемые через руки клиента, терапевта или их обоих.

Каждая система тела отражает феномен множественности. От простейшей молекулы до тела целиком — каждый аспект демонстрирует постоянно развивающийся функционирующий интеллект, обширную креативность, удивительно эффективную коммуникацию и сотрудничество. Тело стремится к гомеостазу между различными его частями. Силы — внутренние и внешние — могут нарушить этот баланс. Поляризация частей и противодействующие позиции могут отражаться в дисбалансе скелетно-мышечной структуры, в дисрегуляции нервной системы, в подавленной или разбалансированной эндокринной функции.

Путь к энергии Воплощённого Селф — цель Соматической терапии IFS — достигается через выполнение этих пяти практик и связанные с ними стихии и системы тела. В конце каждой главы есть упражнения для ознакомления с темами, затронутыми в главе. Каждое упражнение сопровождается вопросами для рефлексии, осмысления вашего опыта. Большинство упражнений предназначены для индивидуального выполнения, и лишь для некоторых из них требуется партнёр. Задача

этих упражнений — обеспечить безопасный опыт телесного воплощения соматической практики и углубить вашу связь с частями внутренней системы посредством каждой конкретной практики. Выполняя упражнения, вам будет полезно следить за уровнем активации частей. Если ваши защитные части заставляют вас отвлекаться, скучать или критиковать, или ваши уязвимые части начинают затапливать систему своими эмоциями или убеждениями, вы можете вернуться к более раннему упражнению, которое помогало вам получить доступ к энергии вашего Воплощённого Селф. Когда вы освоитесь в упражнениях, облегчивших вам осознание вашей собственной воплощённой в геле внутренней семьи, интеграция этих практик в вашу терапевтическую работу поможет вашим клиентам и пациентам углубить их собственную энергию Воплощённого Селф.

## УПРАЖНЕНИЯ

### Части в теле

**ЦЕЛЬ:** Найти части в теле; определить, есть ли у них бремя, и если да, то каково оно. Идентифицировать их как защитные, либо как уязвимые части.

### ИНСТРУКЦИИ:

1. Лёжа или сидя, обратите осознанное внимание на ваши телесные переживания.
2. Сосредоточьтесь на том месте вашего тела, где вы замечаете ощущения. Побудьте с этими ощущениями.
3. Присутствуя в ощущении, обратите внимание, возникают ли слова, сопровождающие его. Если бы оно могло говорить с вами, что бы оно сказало? Чего оно хочет?
4. Есть ли эмоция, которая, по-видимому, лежит в основе этого ощущения или связана с этими словами? Что это за чувство/ чувства?
5. Если эти ощущения, слова и эмоции ведут к части, возможно, часть также хочет, чтобы вы её увидели, узнали её возраст, пол, и где она находится.
6. Спросите себя, чувствуете ли вы открытость и любопытство к этой части. Если да, дайте этой части понять ваши чувства - словами, энергией вашего тела, прикосновениями. Если нет, найдите эту часть в своём теле и вернитесь ко второму шагу.
7. Если часть отвечает и хочет поговорить с вами, дайте ей понять, что вы слушаете.
8. Когда вы слушаете часть, вы можете догадаться о категории части. Если эта часть использует ваше тело для своей работы, - это защитник. Если же она использует тело, чтобы рассказать вам свою историю, это уязвимая часть.
9. Поблагодарите часть за готовность поделиться с вами.

## РЕФЛЕКСИЯ

(запишите, нарисуйте или поделитесь с партнёром):

1. Какое это было ощущение?
2. Где оно было в вашем теле?
3. Привело ли оно к части? Если да, что вы почувствовали по отношению к ней?
4. Что вы узнали о части?
5. Смогли ли вы определить, была ли эта часть защитником или уязвимой частью?
6. Чувствуете ли вы, что этой части нужно от вас?

## РАБОТА С ЗАЩИТНЫМИ ЧАСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ШЕСТИ ШАГОВ (Шести F)

Когда мы находимся в состоянии энергии Воплощённого Селф, слова, которые нужно сказать клиенту, приходят легко. А пока мы только начинаем учиться, предложенные ниже скрипты могут оказаться полезными в проведении клиента через шесть шагов (Шесть F) Соматической терапии IFS.

### 1. Нахождение части (Finding a Part)

Предлагаемые утверждения и вопросы помогают клиенту обратить внимание на информацию, поступающую из его внутренней системы. Терапевт слушает вербальный и невербальный язык клиента и реагирует:

- На мысль: «Похоже, часть вас (думает/верит), что .?»
- На физическое ощущение: «Может ли это ощущение в вашем теле быть частью, требующей вашего внимания?»
- На позу, жест, движение: «Я замечаю . Интересно, может ли быть, что это ваша часть так общается с нами сейчас?»
- На эмоцию: «Я слышу (или вижу), что часть вас чувствует ».
- К воспоминаниям/образам: «Этот образ исходит от вашей части?»  
«Часть вас показывает вам это воспоминание?»

### 2. Конкретизация части (Fleshing Out a Part)

Цель этого шага - помочь клиенту как можно более полно изучить эту часть как субличность с телом, чувствами, убеждениями и поведением. В зависимости от реакции клиента терапевт полагается на свой собственный соматический опыт и невербальную коммуникацию клиента, задавая вопросы или делая наблюдения, помогающие клиенту достичь более основательного переживания части. Основная идея в том, чтобы помочь клиенту начать более полно узнавать свою часть. Защитники часто используют тело - его системы, энергию, поведение - для выполнения своей работы, поэтому важно учитывать ощущения и двигательные импульсы этой части.

- С частями, которые сначала проявляются как мысли:

о «Когда вы слушаете эту мысль, обратите внимание, есть ли какие-либо чувства, которые сопровождают её?» о «Произнесите свою мысль вслух и отметьте, есть ли какие-либо изменения в вашем теле?» о «Когда вы слышите, как эта часть произносит эти слова, что происходит со стеной вокруг вашего сердца?» о «Когда я слышу ваши слова, я осознаю, что происходит в вашем теле».

- С частями, которые сначала проявляются как физические ощущения и движения:

о «Пока вы остаётесь с этим возбуждением, обратите внимание, есть ли какие-либо мысли (слова/эмоции/образы/ воспоминания), которые сопровождают его?» о «Если бы это онемение в вашем теле могло говорить, что бы оно сказало?» о «Хочет ли напряжение в вашей челюсти двигаться или говорить?»

- С частями, которые сначала проявляются как эмоция:

о «Где в вашем теле этот страх?»

о «Хочет ли эта разгневанная часть двигаться?» о «Есть ли у этого чувства слова/воспоминания/образы?»

- С частями, которые сначала появляются как воспоминания/образы:

о «Побудьте с этим образом и обратите внимание на то, что происходит в вашем теле», о «Когда вы смотрите на этот образ, осознаете ли вы какие-либо чувства?»

### 3. **Фокусировка на части (Focusing on a Part)**

Этот шаг может также предшествовать «конкретизации». Предложенные фразы сформулированы как директивы, но можно переформулировать их в вопросы, например: «Не хотели бы вы...?» Цель утверждения или вопроса - продлить и поддержать открытое любопытствующее внимание клиента к его части. В частности, сосредоточенность на физических ощущениях часто помогает клиенту отвлечься от сильных эмоций, а также от вербальных и анализирующих частей-защитников.

- «Мне хотелось бы услышать об этом больше, но прямо сейчас можете ли вы просто побыть с этим тяжёлым камнем на сердце?»
- «Продолжайте смотреть на этот образ воина. Вы видите его лицо? Во что он одет?»
- «Напряжение в желудке в основном на поверхности или же оно идёт глубже, до самой спины? Его очертания чёткие или размытые? Есть ли в этом напряжении движение или оно статично?»
- «Продолжайте двигаться так и отмечать, что происходит».

### 4. **Спросите, что клиент чувствует по отношению к части (Client's feelings towards the part)**

Этот шаг помогает дифференцировать часть и Селф. Этот шагтак- же может идти раньше в общем процессе.

- Ответы клиента, обнаруживающие [другую] часть:

о «Мне она не нравится. Я хочу, чтобы она ушла», о «Мне её жаль». (Это может указывать на жалостливую часть, но может и на сострадание.)

о «Я думаю, что она никогда не перестанет ».

о «Эта часть живёт во мне уже давно», о Невербальный язык (непроизвольные движения, поза, ритмика и мелодика голоса, дыхание, мимика), независимо от вербального ответа, может выявить присутствие части вместо энергии Селф.

- Терапевт спрашивает часть, может ли она отступить. Если нет, эта часть становится новой «целевой» защитной частью до тех пор, пока она не сможет отступить.

- Ответы, обнаруживающие энергию Селф:

о «Я хотел бы узнать её лучше», о «Я хотел бы помочь этой части довериться мне», о «Я рад услышать эту часть», о «Я чувствую к ней тепло», о «Я готов услышать от неё больше».

о «Мне интересно, что ей нужно от меня, чтобы она могла отдохнуть».

## **5. Помогите клиенту подружиться с частью (Befriending the part)**

- Для установления отношений между Селф и частью терапевт спрашивает:

о «Где в вашем теле вы чувствуете это сострадание?» о «Где в вашем теле вы чувствуете это тепло?» о «Что в вашем теле говорит вам о том, что вам любопытно?»

- Терапевт помогает клиенту отправить части ощущение энергии Селф.

- Для установления отношений между Селф и частью терапевт спрашивает:

о «Знает ли часть о вас?»

о «Похоже ли, что часть хочет почувствовать, заслуживаете ли вы доверия?» о «Что происходит с ней, когда вы окружаете его теплом своего сердца?»

о «Выглядит ли она заинтересованной в том, чтобы вы могли узнать её поближе?» о «Смотрит ли она на вас сейчас, когда вы сказали ей эти слова?»

## **6. Работа со страхами части (Addressing the Part's Fears)**

Наши части-защитники движимы страхами, даже если они не хотят в этом признаваться. Они боятся того, что может произойти, если они не выполняют свою работу, и что другие части помешают им выполнять их работу.

1. Терапевт спрашивает часть или предлагает клиенту спросить свою часть:

- «Что произойдет, если вы не будете делать?»

- Реакция части указывает либо на уязвимую часть, которую она защищает, либо на другого защитника, поляризованного с ней.



- «Где в вашем теле этот страх?»
2. Услышав о страхе или беспокойстве части, терапевт и/или клиент эмпатически и с благодарностью реагируют на часть:
- «Я понял. Согласен, было бы нехорошо, если бы это произошло».
  - «Вы долгое время усердно трудились и никогда не сдавались».
  - «Что происходит в этом месте в вашем теле, когда вы слышите эти мои слова?»
3. Переговоры с защитником:
- «Если бы мы могли помочь позаботиться об этой части/помочь этой мешающей части остановиться, вы хотели бы это сделать?»
  - «Есть ли что-то, что вы бы предпочли делать (или кем вы предпочли бы стать), если бы мы могли об этом позаботиться?»
  - «Можете представить, как бы вы себя чувствовали, если бы могли быть таким?»
  - «Есть ли что-то, что вам нужно от меня/нас, чтобы вы могли доверять нам?»
  - «Вы можете наблюдать со стороны и вмешаться, если понадобится».

## ГЛАВА 2



### Соматическое осознание: чтение истории тела

Я держу свою новорождённую внучку на руках. Она копается в поисках налитой молоком груди. Её глаза закрыты, а носик ходит влево и вправо, вверх и вниз. Не находя источника еды на моём теле, она зевает, чихает и вздыхает. Она находит ртом свой кулачок и энергично его сосёт. Её

глаза открыты, но, очевидно, сосредоточены на внутренних процессах. Я устраиваю её в привычной ей позе эмбриона, и она расслабляется на моих руках. Я смотрю на её закрытые веки и чувствую на своем теле её вес и тепло.

Мне любопытно, как она воспринимает свой новый мир через нос, кожу, уши и глаза. Каков её «соматический» опыт — субъективные телесные ощущения при переходе от плавания в тёплом водном мире к движениям позвоночника и конечностей на суше? Как она реализует своё неотъемлемое право соматического осознания, чтобы учиться, расти, удовлетворять свои потребности? Через несколько минут после рождения её взвесили, измерили. Её жизненные функции оценивает медицинская бригада. В отличие от этого *объективного* подхода к телу, которое наблюдает и измеряет, термин «соматический» относится к *субъективному* телесному опыту.

Год спустя моя внучка накопила огромное количество телесных переживаний, которые помогли ей освоиться с навигацией двуногого. Она идёт, пошатываясь, по прохладному твёрдому деревянному полу. Она делает паузу, затем ступает на мягкий, плотный шерстяной ковер и снова останавливается, обрабатывая новую чувственную информацию. Я размышляю о её попытках почувствовать и осмыслить свой мир. Я размышляю о том, что может ожидать впереди её как воплощённое в теле существо на этой планете. Будет ли поддержана её наиболее полная телесность? Будет ли она осознавать удовольствия, голод и потребности своего тела, будет ли способна чувствовать себя в нём как дома, где бы она ни была на этой планете? Или же взаимодействие с внешним миром приведёт к притуплению её врожденного соматического осознания? Я чувствую в своём сердце прилив желания защитить это уязвимое существо.

В сравнении с её чувствами мои потускнели. Я задаюсь вопросом, когда в последний раз я так внимательно следила за ощущениями в ступнях? Вместо этого я сосредоточиваюсь на том, куда я иду и сколько времени мне потребуется, чтобы добраться туда, и замечаю свои ноги, только когда натру их туфлями. Части-менеджеры рассматривают моё тело как объект, доставляющий меня туда, куда мне нужно. Я обещаю просить свои части позволять мне быть в большем присутствии с ежеминутными ощущениями тела.

Я думаю о клиентах, чей болезненный жизненный опыт притупил их связь с субъективным телесным опытом. Ими пренебрегали, их бросали, с ними обращались жестоко. Сосредоточение внимания на их телесных ощущениях, порой даже на короткое время, вызывает невыносимую боль. У клиентов, с которыми обращались как с объектами, которые можно использовать и которыми можно пренебрегать, отобрали их исконное право знать своё тело изнутри. Но ведь развитие нашей способности к осознанию обеспечивает не только энергию Селф, но также и наше здоровье и счастье. Дэниел Сигел написал целую книгу об этой практике под соответствующим названием *Aware («Сознание»)*<sup>1</sup>. Он цитирует исследования, показывающие, что укрепление нашей способности осознавать оздоравливает наш разум, тело и отношение,

улучшая в том числе иммунитет и сердечнососудистые функции и усиливая эпигенетическую регуляцию генов.

Стремясь помочь своим клиентам восстановить их телесную осознанность, я понимаю, что это требует чувствительности и правильного времени, терпения и настойчивости. Моя собственная способность к соматическому осознанию имеет решающее значение в процессе завоевания доверия защитных частей, блокирующих историю тела, чтобы эта история могла безопасно разворачиваться в атмосфере почтительности и уважения. Эта практика Соматического Осознания обеспечивает необходимую основу для более полного воплощения энергии Селф.

Осознание занимает центральное место в любом процессе исцеления. Соматическое осознание включает в себя сфокусированное, открытое внимание к собственному телесному опыту, разворачивающемуся мгновение за мгновением. Мы замечаем ощущения и недостаток ощущений. По мере того, как мы отделяемся от частей, отвергающих или критикующих ощущения, поддерживая своё осознание, раскрывается история нашего тела. По мере свидетельства этой истории и освобождения от бремени осознание нашего *тела* увеличивает нашу осознанность *в теле*. Мы живём в своём теле. Мы не «имеем» тело, мы *едины* с ним. Соматическое Осознание ведёт к восстановлению и культивации энергии Воплощённого Селф.

На изображении пяти практик соматической IFS мы видим Соматическое Осознание в основе, оно даёт фундамент для последующих практик. На сессии соматической терапии IFS используется каждая из этих практик на каждом этапе модели для достижения более полного доступа к Воплощённому Селф. Другие практики: дыхание, резонанс, движение и прикосновение поддерживаются и охватываются этой практикой осознания тела. Каждая из пяти практик соматической IFS проистекает из и зависит от остальных. Они последовательны, и все они органически вытекают из осознания, и всё же они функционируют взаимозависимо. В ходе каждой сессии неоднократно затрагивается основополагающая практика Соматического Осознания.

Соматическое осознание запускает процесс исцеления. Осознавая ощущения в теле, мы начинаем осознавать своё дыхание. Циркуляция воздуха внутри и снаружи нашего тела связывает наши внутренние ощущения с внешней средой. Эта связь ведёт к сфере отношений, где осознание тела и наше общее дыхание улучшают нашу способность к резонансу. Части, использующие телесные ощущения для выполнения своей работы или чтобы поделиться своей историей, проявляются через устойчивое сострадательное осознание. Ощущения сменяют друг друга в теле, рассказывая историю тела в движении. Бремя частей из объективирующего мира, некогда замороженное в теле, обнаруживается и высвобождается из глубин. Свобода в теле проявляется в восстановлении здоровой вибрации, грации, связанности и силы.

Слушая лишь словесный рассказ, мы, очевидно, упускаем большую часть истории. Наши клиенты могут вполне связно вербально рассказывать о

своей личной истории, которую они прекрасно помнят, но что хранит их довербальная история? Что можно сказать о событиях их жизни, которые были изгнаны, подавлены и стёрты из их сознательной памяти? Эти истории ждут, чтобы их рассказали через ощущения и импульсы движения. Прерванные переживания, ошеломляющие травмы и болезненные привязанности, приведшие клиента в терапию, обнаруживаются раньше, чем клиент откроет рот, чтобы заговорить.

Эксперты по коммуникации утверждают, что 70-80 процентов общения происходит невербально и передаётся через голос, мимику, жесты и позу. Если эти цифры применимы к обычному человеческому общению, насколько же больше они для глубин нашей психики, имплицитных воспоминаний и доязыковых травм привязанности, говорящих через тело? Для многих клиентов осознание тела — единственный доступный канал познания своих частей и их историй. У некоторых частей рассказ может сопровождаться словами, как субтитрами в иностранном фильме. Тело, сформированное историей, добавляет устному рассказу ещё одно измерение. Если физический аспект части неочевиден, и вместо него часть сначала показывается нам как мысль, образ или эмоция, мы приглашаем часть к знакомству во всей её воплощённой полноте. Упустить телесную историю части — значит упустить большую часть шоу.

Пока я писала эти строки, мне позвонила клиентка, стоящая под дверью моего офиса, уверенная, что у нас сегодня сессия. Я думала, что сообщила, что меня не будет в городе, но, скорее всего, это моя вина, и я ничего не могу с этим поделать. Я представляю, как она ждёт, что я открою дверь и приглашу её, и слышу разочарование и раздражение в её голосе.

Я ловлю ощущение в верхней части груди, как будто тяжёлый груз давит внутрь. Я игнорирую его и продолжаю писать, но мне сложно игнорировать этот груз.

Я снова пытаюсь уйти от тяжести и придумать слова, чтобы обозначить эмоции. Наконец, я просто остаюсь с тяжестью. Я прошу отвлекающие части позволить мне просто побыть с ощущениями. Они не против того, чтобы я оторвалась от компьютера и прислушалась к своему телу. Голову тяжело клонит книзу, а тяжесть в верхней части груди перемещается вниз по центру тела к животу. Я ловлю ощущение чего-то, что хочет расцвести. Я чувствую покалывание за глазами, как будто подступают слёзы. Я снова замечаю отвлекающую часть, говорящую мне, что этого достаточно, что мне нужно писать книгу. Я даю этой части понять, что для меня важно побыть с этим чувством, пока оно требует моего внимания.

Ощущение — тяжёлое, тёмное, плотное — начинает ослабевать, и я слышу, как эта часть побуждает меня найти способ исправить разрыв. Эти отношения для меня много значат. Возникает мысль предложить ей следующую сессию бесплатно. Эту идею сопровождают ощущения, которые я описываю как внутренний душ, текущий по моим рукам и щекам. Последующий вдох позволяет груди и голове подняться. Я возвращаюсь к компьютеру и отправляю ей сообщение, и снова

чувствую потоки внутреннего душа. Когда она принимает мой жест, я чувствую, будто все мои клетки искрятся, как пузырьки шампанского, волнами вверх-вниз по всему телу.

### **Осознавание тела и осознанность в теле**

Простое эмпирическое упражнение, которым я делюсь в начале семинара по Соматической терапии IFS, демонстрирует врождённое осознавание, ожидающее своего раскрытия. Я прошу участников наблюдать одну из своих рук. После нескольких минут внимания к ощущениям кожи, мышц, костей руки мы сравниваем эту руку с другой. Участники описывают руку, которую они осознавали как более тёплую, большую, более живую, более расслабленную, более чувствительную и готовую к движению. Во время эксперимента они жили в своей руке изнутри, а не наблюдали за ней снаружи. Это простой способ продемонстрировать, что осознавание *тела* ведёт к осознанности *в теле*. Участники хотят, чтобы другая рука и даже всё их тело чувствовали себя именно так. Само осознавание обладает трансформирующей силой. Сочетание его с IFS поистине меняет жизнь.

Культивирование способности осознавать свое тело—дело всей нашей жизни. Как терапевты мы начинаем, конечно, с осознавания нашего собственного сенсорного опыта, чтобы обнаружить части и вернуться в состояние энергии Воплощённого Селф. Мы обращаем внимание на ощущения тела. Как только мы замечаем наши ощущения, обычно сразу возникают части — части, которые оценивают, судят или хотят изменить наш опыт. Если вместо этого мы можем *осознавать* эти телесные ощущения и фокусировать внимание *на* этих ощущениях, само осознавание преобразует. Осознанность *в* ощущениях раскрывает внутреннюю осознанность в каждой клетке и системе нашего тела. Эта практика помогает нам полностью жить в своём теле, быть в своём теле, *быть* своим телом.

Сидя с клиентом, мы слушаем его захватывающую вербальную историю и также видим, что есть ещё одна история — история тела, — которая разворачивается мгновение за мгновением. Без намерения обращать на неё внимание мы могли бы её упустить. Когда мы слушаем невербальные истории так же внимательно, как и вербальные, история тела может быть рассказана в движении или отсутствии движения, в позе и осанке, в бесчисленных изменениях мимики и в тонких изменениях дыхания, цвета кожи и размера зрачка. Богатство информации воспринимается с любопытством и сочувствием. Тело может рассказывать одну историю, а слова совершенно другую. Читать историю тела — это как смотреть иностранный фильм. История тела — это игра актёров и саундтрек; словесный рассказ — субтитры.

Крайне важно, чтобы историю тела клиента наблюдал наш Селф. Если наблюдает часть, мы можем анализировать, сравнивать, критиковать и интерпретировать то, что видим. Дистанцирующий менеджер может рассматривать тела наших клиентов через призму потребности сдерживать или исправлять. Осознавая напряжения, сдерживания, физический дискомфорт и области нашего тела за пределами нашего

сознания, мы находим свои части, фокусируемся на них и в конечном итоге высвобождаем энергию своего Селф, чтобы сделать её наблюдателем.

Будучи терапевтами Соматической IFS, мы не анализируем и не интерпретируем то, что наблюдаем, но что же тогда мы делаем со всей этой информацией? Ответ, конечно, зависит от многого. Иногда я просто отмечаю и сохраняю эти данные, объединяя их с вербальной информацией. Если я чувствую, что это поможет процессу клиента, я могу сказать: «Я замечаю, что пока вы говорите, ваше правое плечо продолжает подниматься. Кажется ли вам это любопытным?» или «Похоже, ваше тело немного опадает, когда вы это говорите. Вы чувствуете это?» Я могу сделать и более общее предложение обратить внимание на то, что происходит в теле клиента в любой момент сессии. «Что говорит ваше тело, когда вы пытаетесь решить, куда идти дальше?» «Как эта часть использует ваше тело, чтобы сообщить нам о своих чувствах?»

Приглашение ощущений, приветствие их и углубление сенсорного опыта облегчают шесть F процесса IFS. Мы задаём вопрос, который помогает определить, присутствует ли в наблюдении энергия Селф: «Как вы относитесь к этому ощущению?» Эти вопросы мы задаём не из праздного любопытства, — все они направлены на то, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на своих переживаниях и углубить этот опыт. Я могу спросить о характере ощущения, его форме, размере, глубине. Я могу спросить, есть ли у напряжения направление притяжения или сдерживания. Ответы сами по себе не так уж важны, — важно, помогают ли они клиенту оставаться вовлечённым в ощущение. Смыслы возникают естественным образом из истории тела и интегрируются в чувственный опыт. Смыслы ведут к более полному пониманию опыта части, а также информации об убеждениях, поведении и эмоциях, которые организуют роль части в системе.

Мой клиент может счесть это ощущение слишком интенсивным. Если это произойдёт, защитники прервут телесное осознание, отвлекая или умертвляя ощущения. Эти части не хотят, чтобы мы чувствовали себя плохо. Они боятся, что мы никогда не выберемся из ямы плохого самочувствия. В своих попытках сбалансировать части, страстно желающие быть услышанными и потому усиливающие интенсивность боли (вплоть до перегрузки системы), они могут перекрывать доступ энергии Селф. Поляризация может усиливаться по мере роста отчаяния части с историей тела и ещё большего увеличения интенсивности чувств с её стороны. Этот печальный парадокс повторяется снова и снова, и вот нейронные возбуждения уже становятся нейронными связями. Клиент оказывается в ловушке экстремальных сенсорных колебаний. Мы просим защитника доверять нашей способности видеть, может ли ощущение перейти в терпимый диапазон. Мы можем попросить ощущение уменьшиться. Мы уверяем часть с телесной историей, что сможем услышать её лучше, если сигнал будет ниже. Если она не может уменьшить сигнал, мы просим часть сообщить нам, что ей необходимо для того, чтобы она смогла.

Когда ощущения не захлестывают систему, зачастую бывает важно дать разрешение этой части на полный поток ощущения. Процесс свидетельствования истории тела начинается с того, что мы замечаем ощущение, принимаем и наблюдаем его, фокусируемся на нём, углубляемся в него, позволяем ему быть и, наконец, *становимся* этим ощущением, позволяя ему заполнить наше осознание. Наши части, которые общаются через ощущения, больше не изолированы. Они чувствуют наше свидетельствование и уважение к ним; большая часть их боли, вызванная одиночеством, игнорированием и критикой со стороны других частей системы, проходит. Поток энергии Воплощённого Селф восстанавливается.

Ситуация, которую я описала ранее, где я пропустила встречу со своей клиенткой, иллюстрирует эту последовательность. Мои блокирующие защитники расслабились, и я могла заметить, принять и пронаблюдать свои ощущения. Я продолжала фокусироваться на ощущении тяжести, и оно углублялось и расширялось. Я созерцала тяжесть со всем её весом и темнотой. Это позволило раскрыться глубинной печали, а вместе с ней и ведомому моим Селф решению, которое вызвало приятные ощущения в моём теле и привело к восстановлению и углублению отношений с клиенткой.

### **Осознавание различных типов восприятия**

Различные типы восприятия описываются словами *интероцепция*, *экстероцепция* и *проприоцепция*. Практика Соматического Осознавания включает их все, развивая и повышая осознанность на разных уровнях познания нашего телесного разума. В Соматическом Осознавании также считается, что способности к сенсорному восприятию могут быть нарушены и искажены травмой, а восстановить их можно с помощью Соматической терапии IFS.

«Интероцепция» относится к осознанию нашего субъективного физического опыта — терапевт и клиент настраиваются на свои внутренние телесные ощущения, чтобы определить состояние своих чувств. Мы используем интероцептивное осознание, чтобы настроиться на различные ощущения и двигательные импульсы в нашем теле. Сенсорные нервные окончания получают сигналы от кишечника, сердца и других внутренних органов, и тканей тела, которые влияют на чувства, настроения и мысли наших частей и являются основой нашего субъективного самоощущения. Многие аффективные нейробиологи связывают интероцептивное осознание с эмоциональными и когнитивными процессами и рассматривают интероцепцию как ключевой элемент в нашем понимании телесной осознанности. Нарушения интероцептивной осознанности и интероцептивной чувствительности проявляются при эмоциональных и физических заболеваниях. Повышенная интероцепция проявляется при панических и тревожных расстройствах, тогда как подавленная интероцепция проявляется при посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) и депрессии.

Развитие способности к интероцепции даёт нам больше доступа к энергии Селф. Исследование интероцепции у пациентов с

фибромиалгией показало, что способность точно и непредвзято воспринимать телесные ощущения помогает этим пациентам чувствовать себя более заземлённо, сосредоточенно и уверенно, а также повышает их функциональность и качество жизни. Дэн Сигел пишет, что, согласно исследованиям, люди с более развитыми интероцептивными способностями «обладают большей способностью к пониманию и эмпатии, а также лучшим эмоциональным равновесием и интуицией»<sup>2</sup>. Развитие интероцептивного аспекта Соматического Осознания помогает нам стать лучше — как терапевтам и просто как людям.

Терапевт и клиент также наблюдают друг за другом и за своим окружением — это «экстероцепция» — наша чувствительность и восприятие внешней среды. Мы используем органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса, чтобы получать информацию об окружающем нас мире. Мы получаем сенсорные данные через органы чувств и интерпретируем эти впечатления. Мы придаём значение этим данным, которые определяют наше поведение и отношение к себе, другим и миру. Терапевты используют экстероцепцию как ключ к внутренней системе клиента и остаются осторожными в своих интерпретациях, стараясь просто замечать и сохранять любопытство в отношении смысла того, что они наблюдают. Клиенты используют экстероцепцию для оценки своей безопасности, их восприятие и интерпретация определяют их поведение.

«Проприоцепция» — ещё один вид осознания нашей внутренней системы, рассматриваемый в Соматическом Осознании, использует сенсорные рецепторы, расположенные в коже, мышцах и суставах, которые позволяют нам касаться носа с закрытыми глазами и ходить, не глядя на ноги. Она включает в себя баланс, ловкость и координацию. Она включает в себя отношение частей нашего тела друг к другу и к внешнему миру. Наши проприоцепторы дают нам представление о нашем положении в пространстве, о том, как мы движемся в мире. Они позволяют нам контролировать силу или усилие, с которым мы двигаемся. Мы чувствуем напряжение в нашем теле, а также силу и направление этого мышечного напряжения. Проприорецепторы функционируют в основном за пределами нашего сознания. На них могут влиять многие факторы, такие как болезни, травмы и старение. Осознание наших мышц, движений и поведения может помочь нам получить доступ к частям, засвидетельствовать их истории и позволить воспоминаниям в тканях тела высвободиться, увеличивая возможности нашей проприоцепции. Мы можем лучше осознать отношение нашего тела с окружающим его пространством и практиковать новые движения и позы, улучшая наши способности к проприоцепции.

Я развивала все три сенсорных процесса, изучая работу с телом (*bodywork training*). Изучая структурную интеграцию (*Structural Integration*), я развивала свои способности к экстероцепции, наблюдая на практике за клиентами в неподвижности и движении, до и после работы с телом. Я изучила методы работы с наблюдаемыми компенсаторными паттернами, дисбалансами, смещениями и особенностями осанки и походки, чтобы помочь моим клиентам



продвигаться к большей легкости и хорошему самочувствию. Тем не менее, мой учитель, Алан Дэвидсон, подчёркивал, что главной целью этого подхода была осознанность — повысить осознание нашими клиентами своего тела и отношений с гравитацией; другими словами — их интероцепция и проприоцепция.

Это был важный урок о сущности исцеляющих отношений. Мои части, жаждущие «починить/исправить», уходили в тень, когда я помогала своим клиентам соединиться с обширной сетью соединительной ткани, лежащей прямо под их кожей, покрывающей, поддерживающей и стабилизирующей все системы тела. Я развивала свою чувствительность и навыки пальпации, настроившись на ткани, подсказывающие мне, когда они готовы открыться моему прикосновению и сделать сдвиг, а когда мне нужно отступить. Я каждую секунду отслеживала реакцию клиента на мои прикосновения. Я часто делала паузы, чтобы позволить клиенту заметить и описать то, что он заметил, — как физически, так и эмоционально, — чтобы интегрировать сдвиги. Мои клиенты становились активными участниками их собственного исцеления. Их осознание поддерживало доступные им изменения. Внимание к их телу выходило за пределы моего офиса, поскольку они начинали лучше осознавать свои ощущения и позы вне сеансов.

Понимая, что наше тело формируют не только физические, но и эмоциональные стрессы, я обратилась к терапии Хакоми, чтобы обратиться и к тем и к другим. Хакоми помогла мне использовать экстероцепцию — осознание позы тела моего клиента, выравнивания и движений — для рассмотрения вопросов развития и психологических, а не только структурных. Как терапевт Хакоми я ещё больше развила свою интероцепцию — внимательность к тому, что происходило в моем кишечнике и сердце, — и помогала своим клиентам слушать их собственные. Я переучила своё внимание концентрироваться на том, *как* что-то говорится, не меньше, чем на том, *что* говорится. Вместо интерпретации я привносила любопытство в то, что замечала, и приглашала своих клиентов осознанно исследовать то, как их тело может раскрывать историю боли и их привычные стратегии реагирования на боль. Вместе мы исследовали различия между верхней и нижней, левой и правой, передней и задней частями их тела, чтобы открыть дверь к неизведанным глубинным убеждениям, адаптивным стратегиям и упущенному опыту.

С IFS я пришла к пониманию роли частей в интероцептивном, экстероцептивном и проприоцептивном осознании. Бремя частей влияет на осознание, чувствительность, интерпретацию и поведение. Восприятие внешней среды фильтруется частями, а внутренняя система телесной осознанности обрабатывает информацию и реагирует на эти входящие данные, поскольку интероцепция подпитывает реакции. Части клиента и терапевта одинаково высматривают внешние признаки опасности, осуждения и принуждения. Большая часть этих данных может находиться ниже уровня осознания и всё же управлять поведением.

Мы можем отнестись с любопытством к тому, кто видит, слышит, обоняет мгновение за мгновением, — части или Селф. Обременённые части

воспринимают через органы чувств, и их бремя искажает их восприятие и их интерпретации того, что они восприняли. Бремя может притупить или усилить как осознание, так и чувствительность к стимулам и вызвать эскалацию цикла реактивности. Допустим, цвет стен в терапевтическом кабинете воспринимается частью клиента как опасный, и его внутренняя система активируется. Клиент замечает учащённое сердцебиение и беспокоится, что с ним что-то не так. Внутренняя система клиента, не находящая безопасности ни снаружи, ни внутри, активирует его отвлекающие и избегающие части, заставляя его отстраняться и неметь. Терапевт чувствует себя отключённым и неэффективным. Клиент слышит и видит фрустрацию терапевта и отступает ещё дальше. Этот цикл поведения «восприятие-интерпретация- активация» может быть привычным для данного клиента. Пауза для непредвзятого осознания ощущений может прервать этот цикл. Обусловленная активация нейронов прекращается. В паузе, созданной сфокусированным осознанием, обременённую часть можно пригласить видеть, слышать и ощущать глазами, ушами и чувствами Селф. Повышение осознания реакций, опосредованных частями, — важный аспект Соматического Осознания, ведущий к более избирательному поведению.

Моя клиентка Одри, белая женщина, поделилась своим опытом участия в собрании общественных активистов, в основном афроамериканцев, — и это хороший пример того, как развитие соматического осознания позволило её частям отойти в сторону. Войдя в группу, она почувствовала покалывание в руках и теплоту в сердце. Затем её части восприняли какие-то знаки, которые они интерпретировали как означающие, что ей не рады. Она почувствовала, как на её сердце опустилась стена, притяжение её энергии вовнутрь и противодействующее ему побуждение подтолкнуть её к действию, чтобы быть замеченной. Она осознала эти ощущения и интерпретации и не воздействовала на них. Ощущения уменьшились, и она снова почувствовала, как энергия течет через её руки и сердце, более свободно двигаясь в группе и участвуя в планировании марша протеста.

У наших клиентов, имеющих травмы и раны привязанности, могут быть нарушения всех этих сенсорных способностей. Эти нарушения являются симптомами многих психических расстройств. Части мозга, участвующие в обработке сенсорных стимулов, у травматиков либо недостаточны, либо сверхактивны. Когда нам причиняют боль, когда с нами плохо обращаются или когда мы испытываем сенсорную информационную перегрузку, отключение телесного осознания — врождённая мера, в значительной степени неподконтрольная, выученная реакция, направленная на регулирование наших эмоциональных качелей. Развитие экстероцептивного восприятия — замечать приближающиеся шаги или запах алкоголя — могло иметь решающее значение для выживания. Подобно тому, как болезненные переживания искажают и повреждают наши способности восприятия, практики Соматической терапии IFS могут безопасно развивать сенсорные пути и восстанавливать различные способы восприятия.

Стивен Порджес ввел термин «нейроцепция» для обозначения способности воспринимать неврологическую безопасность во внешней среде, а также слушать тело изнутри и между нервными системами человека<sup>3</sup>. Его поливагальная теория касается действия вегетативной нервной системы в определении ситуаций и людей как безопасных, опасных или угрожающих жизни. Когда терапевт находится в состоянии энергии Воплощенного Селф, а терапевтический кабинет воспринимается как безопасное место, нервная система клиента с большей вероятностью способна двигаться к оптимальному аспекту «социальной вовлечённости» парасимпатического состояния, где воспринимаемой внешней безопасности достаточно для того, чтобы клиент мог заниматься исследованием своего внутреннего мира. Нервная система терапевта также потенциально активируется при восприятии голоса клиента, зрительного контакта, жестов и поз.

### **Связь Соматического Осознания со стихией Земли**

Одна моя ученица открыла для себя ценность простого акта: контакта ног с землёй. «Раньше я ненавидела вставать с утра. Я откладывала это до последней минуты, а потом приходилось спешно собираться, и остаток дня я не была в контакте со своим телом. Потом я решила, вставая с постели, первым делом ставить обе ноги на землю. Просто начинать день с чувствования, как мои ноги касаются земли, — и это меняло моё состояние на весь оставшийся день».

Все мы нуждаемся в безопасном, надёжном, устойчивом месте, к которому мы уверенно принадлежим, — такие как есть, — месту нашего отдыха, месту, от которого мы можем оттолкнуться, отправляясь в путь. Ранняя травма отношений могла разорвать нашу связь с чувством безопасной принадлежности.

Мы живем в мире, полном беспрецедентных проблем, — тревожащими изменениями в климате, автоматизацией и искусственным интеллектом, сокращающим рабочие места, взрывом технологий, изменением норм, личными потерями и потрясениями. Каждый раз, вздрагивая от испуга или неожиданности, наши плечи автоматически идут вверх. Мы чувствуем, как вся наша энергия поднимается наверх, и мы теряем почву под ногами. Нам нужно снова найти её и закрепить в этом чувстве.

Мы начинаем наш путь на Земле буквально лёжа, сидя и затем уже стоя на земле или полу. Нашим первым местом заземления был *пупок*, когда мы были в утробе матери. Когда мы поворачиваемся и ползём, наш пупок остаётся центральной точкой, вокруг которой мы мобилизуемся, когда вытягиваем и сгибаем позвоночник, скручиваемся и поворачиваемся, и учимся координировать конечности с нашим центром. *Седалищные кости таза* становятся вторым местом в нашем теле, где мы соединяемся с землёй. И, наконец, мы встаём на две *ноги* и учимся балансировать и маневрировать, опираясь на ноги, изучая танец потери и сохранения баланса и связи. Настроившись на эти места, мы находим части, испытывавшие трудности с безопасной связью. Мы слушаем их истории тела о страхе и покинутости. Эти части открывают для себя новые возможности для напитывания, опыта безопасной связи и поиска

домашней базы.

Все эти три места в нашем теле позволяют нам соединяться с энергиями и качествами ядра земли. Даже когда первоначальная привязанность клиента к собственной матери каким-то образом была заблокирована, он может соединиться с поддерживающими жизнь энергиями земли, пропуская эти энергии через пупок, базовую чакру (энергетический центр) в области тазового дна, и стопы. Латинский корень *mater* означает «мать», и от него же происходит слово «материя». Мы можем соединиться с архетипической Матерью-Землёй через эти места заземления в нашем теле, распространяя чувство связи на всю материю нашего тела, самую плотную форму энергии в теле.

Из безопасной связи нашего тела с землёй мы можем начать пускать корни или нити большой сети, в поисках других, — тех, с кем мы разделяем эту землю. Эта практика Соматического Осознания связывает нас с другими людьми на планете. Живя в Соединенных Штатах, соединяясь с землёй под ногами, мы можем также коснуться вопроса принадлежности земли. На чьей земле мы стоим? Когда мы соединяемся с коренными народами, чью землю мы украли, с животными, которых мы вытеснили, с планетой, захваченной плодами человеческой цивилизации, мы можем найти в своем теле глубокую печаль, сожаление, мольбы о прощении и обещание любить лучше. Прикасаясь к земному аспекту нашего тела, мы открываем тёмные истины, требующие нашего мужества и сердечности, чтобы их принять и исцелить.

## **Системы тела и соматическое осознание**

### **Фасциальная система**

Хотя осознание нашего тела включает в себя осознание каждой системы тела — костей, крови, нервов, органов, — фасциальная система имеет особое значение для этой практики. Фасциальная система — самая большая система в организме и единственная, соприкасающаяся с каждой из других систем, окружая их все и обеспечивая их взаимопроникновение и совместное, интегрированное, функционирование<sup>4</sup>.

Фасция занимает центральное место в осознании нашего тела в пространстве и осознании всего, что происходит внутри тела. Эта соединительная ткань буквально окружает и покрывает всё наше тело, соединяя, стабилизируя, поддерживая и защищая клетки, кости, мышцы, органы, мозг, нервы, артерии и вены, — и всё тело как единое целое. Фасциальная система выглядит, как паутина или плотно связанный свитер, и обеспечивает очертания, форму и связанность тела. Она присутствует прямо под кожей и в самых глубоких слоях тела. Осознание этой обширной оболочки из волокнистой, заполненной жидкостью ткани, прикрепляющейся ко всем этим структурам в нашем теле, окружающей и связывающей их в единое целое, является конкретным выражением энергии Воплощенного Селф. Бремя частей, формирующее наш разум, также формирует и наши тела в виде фасциальных ограничений.

Фасцию можно считать одним из наших самых богатых органов чувств. На ней больше чувствительных нервных окончаний, чем на коже. Вместе с костями фасция способствует равновесию и выравниванию — нашим динамическим отношениям с гравитацией, связи с землёй. Сенсорные нервные окончания, встроенные в фасцию, способствуют как интероцепции (тому, как мы себя чувствуем изнутри), так и проприоцепции (ощущению нашего тела в пространстве). Поэтому, когда мы «идём внутрь», чтобы понять, что происходит в нашем теле, именно интероцептивная способность чувствительных нервов в нашей фасции сообщает о напряжении в животе или о боли в спине, или о том, что сжата челюсть или пальцы ног. Мы используем проприоцепцию, когда замечаем свою позу, равновесие и движение относительно гравитации. Настройка на фасцию помогает как слушать историю нашего тела, так и понимать отношения нашего тела с внешней средой. Она связывает наше внутреннее с внешним.

Когда одна моя клиентка увидела напряжение в своём теле как толстую стальную проволоку, скрепляющую все фрагменты её тела, я подумала о фасциях, соединяющих, закрывающих и стабилизирующих мышцы и внутренние органы. Пока она оставалась с напряжением и соединительной тканью в своём теле в сосредоточенном сострадательном осознании, напряжение начало ослабевать и разматываться. Когда она почувствовала, как её тело смягчилось, она обнаружила младенческую часть, пережившую серьёзное пренебрежение. Без необходимого прикосновения и возможности движения проприоцепция младенца не формирует точной карты тела. В итоге нервы не получают точного понимания, сколько энергии и усилий необходимо, чтобы стабилизировать тело. Этой клиентке стало ясно, что образная проволока пыталась связать этого раненого младенца, сеющего хаос в её системе. По мере уделения ей внимания внутреннему младенцу и фрагментации, возникшей в результате травмы отношений, её фасция начала двигаться. Она почувствовала себя свободнее, но продолжала быть сдержанной в движениях. Почувствовав импульс к движению и танцу, она вставала и танцевала по комнате грациозно и текуче, держа на руках образного младенца.

Когда фасция свободна, она позволяет нашему телу двигаться с изяществом и силой. Когда она скована, это вызывает боль и ограничение движений. Как специалист по работе с телом я прикасалась к этой тонкой мембране и замечала места, где она была свободна, и места, где она была ограничена. Мои клиенты описывали свою боль и ограничения в функционировании. Мои руки нащупывали болезненные спайки, подкреплявшие и фиксирующие их дисфункциональные паттерны обращения с телом. Мои глаза наблюдали, как эти ограничения влияли на их функционирование. Используя подходящую меру давления и движения, спайки и их ограничения было возможным растворить.

У фасциальных ограничений много причин — неправильное или чрезмерное использование тела, структурные и функциональные проблемы, застывшие эмоции. У этих ограничений и спаек множество последствий для медицинских работников, но также они имеют

отношение и к психотерапевтам и другим специалистам, имеющим дело с интерфейсом системы телесной осознанности (*bodymind*). В моей практике структурной работы с телом выяснилось, что эмоции удерживаются в паутине соединительной ткани. Прикасаясь к тканям моих клиентов, я выходила на глубокие скважины печали, гнева и страха. Похоже, ткани хранили воспоминания о неудачных попытках сбежать от невыносимой боли. Привнесение осознанности через прикосновение и движение высвобождало поток воспоминаний и эмоций. Любой специалист по работе с телом или хиропрактик знает, как сложно большинству клиентов отпустить то, что они приспособились сдерживать. Я обнаружила, что, когда нам удавалось соединить физические и эмоциональные ограничения клиента и повысить его телесную осознанность, у него появлялось больше возможностей поддерживать изменения как в фасциальной, так и в своей внутренней семейной системе.

Научные исследования фасций, хоть до сих пор во многом и игнорируемые, фокусировались на их роли в боли, движении и гибкости. В настоящее время практикующие врачи предполагают, что фасции играют ключевую роль в возникновении болей в пояснице, фибромиалгии и синдроме хронической усталости. Некоторые из моих коллег считают фасции коммуникационной сетью тела. Я работала со специалистами по акупунктуре в клинике лечения СПИДа в начале эпидемии, ещё до появления антиретровирусных препаратов. Оба этих метода высвобождали поток энергии пациентов и облегчали многие из их симптомов, а также обеспечивали социальную поддержку. Вместо бессистемного сочетания структурной терапии с традиционной китайской медициной в надежде облегчить состояние пациентов мы стремились объединить свою работу на практике. Мы предположили, что фасция может быть связующим звеном между восточным и западным подходами к облегчению истощающих симптомов наших пациентов. Мы предположили, что поток *ци* по меридианам проходит именно по этой сети. Осознавание и понимание ценности соединительной ткани интегрировало наши столь разные подходы и сплотило нашу команду. Изучение связи между нашими подходами способствовало осознанию того, что мы являемся частью сети исцеляющей связующей энергии, удерживающей всех нас, пока вирус уничтожал драгоценные жизни.

Когда мы игнорируем сообщения от нашей фасции, дающие нам информацию о том, каково нам, каково нашим частям и кто мы есть в каждый момент времени, и вместо этого отвлекаемся на просмотр телевизора, сёрфинг в Интернете, разговоры и анализ, эти сенсорные нервы не тренируются. Практикуя Соматическое Осознавание, мы идём внутрь, чтобы заметить, что происходит в глубинах нашего тела. Практикуя Соматическое Осознавание, мы замечаем, каковы наши отношения с окружающим внешним миром. Практикуя Соматическое Осознавание, мы пробуждаем проприоцептивные сенсорные нервы в наших фасциях, которые обеспечивают нас этой информацией. Практика Соматического Осознания задействует фасции и укрепляет нервные пути, позволяющие нам познавать самих себя и соединяться с энергиями большего мира за пределами индивидуального «я».

## Центральная нервная система

Когда мы слушаем, как наши части говорят через тело, информация от чувствительных нервов периферической нервной системы, встроенных в фасциальную сеть, отправляется в центральную нервную систему, которая её обрабатывает, интерпретирует и выдаёт реакцию. Настраиваясь на то, что происходит в нашем теле, мы задействуем вентральную медиальную префронтальную кору и другие части медиальной префронтальной области. Эти части мозга помогают регулировать лимбическую систему мозга и помогают нам осознавать свои собственные чувства и чувства других.

Согласно теории осознанного мозга Дэниела Сигела, осознание тела создает новые нейронные пути между префронтальной корой и лимбическим мозгом. В своей книге *Aware («Сознание»)* он пишет: «Там, куда направлено внимание, активизируются нейроны и прорастает нейронная связь»<sup>5</sup>. Эти новые нейронные связи позволяют нам получить доступ к качествам, описанным в IFS как энергия Селф. Он пишет об осознании и внимании как об отдельных процессах, формирующих мозг и укрепляющих разум, в которых задействованы разные участки мозга<sup>6</sup>. Практика Соматического Осознания включает в себя оба процесса. В Соматической терапии IFS мы используем участки мозга, вовлечённые в «осознание», когда мы находим часть в теле, и ответственные за «внимание», когда мы фокусируемся на ощущениях.

Практика Соматического Осознания не только помогает получить доступ и определить местонахождение части, но и обеспечивает лучшую нейронную поддержку энергии Селф. Психологическая травма, в частности, нарушает нейронные пути, участвующие в телесном осознании. Повреждающее воздействие психотравмы на нервную систему, а также путь к выздоровлению, увлекательно и мастерски изложены Бесселем Ван дер Колком, одним из ведущих экспертов в области исследования и исцеления психотравмы, в книге *The Body Keeps the Score («Тело ведёт счет»)*.

Он пишет: «Страдающие психотравмой не могут исцелиться, пока не познакомятся с ощущениями в своём теле и не подружатся с ними»<sup>7</sup>. Воспроизведение вербальной истории клиентом, остающимся отрезанным от своего физического «я», не приводит его к полному исцелению от травмы. Бессель считает, что осознание тела — отправная точка на этом пути. «Физическое самоосознание — первый шаг к освобождению от тирании прошлого»<sup>8</sup>.

Путь к исцелению от травмы начинается с практики Соматического Осознания. Терапевт Соматической IFS помогает клиенту перейти от диссоциации своего тела к способности выносить свои физические ощущения и затем, наконец, подружиться с ними. Новые нейронные пути, установленные Соматическим Осознанием, в конечном итоге заменяют пути, связанные с травмой. Соматическое осознание изменяет мозг.

Фасциальная и нервная системы раскрывают взаимосвязанную природу нашего тела. Антонио Дамасио резюмирует сотрудническую роль

нервной системы в понимании наших телесных ощущений, а следовательно — эмоций: «Эти области и системы участвуют в процессе как ансамбль... И, опять же, эти области мозга работают не в одиночку; они работают в интенсивном сотрудничестве с телом, к которому они принадлежат»<sup>9</sup>. Все системы нашего тела и разума коммуницируют и сотрудничают друг с другом. Каждая из них связана с нашей способностью осознавать своё тело и посредством этого осознания двигаться к достижению телесного воплощения Селф.

### **Соматическое осознание и психотравма**

Моя работа с Таней показывает, как практика Соматического Осознания может сопровождать каждый шаг терапии IFS. История Тани была травматична, и после посещения многих терапевтов она надеялась, что соматический подход поможет ей исцелиться.

Таня старательно держит своё тело, садясь напротив меня. Она сидит на краешке стула, голова наклонена вперед, брови нахмурены. Я подозреваю, что она тоже изучает меня — и, скорее всего, даже тщательнее, чем я её. Травмированные клиенты из необходимости могут иметь чрезмерно развитую экстероцепцию и зачастую недоразвитую интероцепцию. Я стараюсь невербально передать Тане сострадательное, уверенное присутствие, чтобы хотя бы её «нейроцепция» была безопасной.

В первую очередь я фокусируюсь на собственном теле. Я соединяюсь с местами, касающимися стула и пола. Я перемещаю свой вес, чтобы сидеть на седалищных костях таза. Я сознательно переношу свой вес на поверхность подо мной. При этом моя нижняя часть тела начинает ощущаться плотнее. Поскольку я знаю, что моя энергия обычно улетает вверх, когда меня захватывают мысли, такое начало сессии помогает мне заземлиться и соединиться со своим ядром. Я фокусируюсь на вертикальной линии между корневой и коронной чакрой. Таз и позвоночник поддерживают мою голову, а задняя часть шеи удлиняется. Я напоминаю своим плечам, что они могут расслабиться, и знакомое напряжение на лице может уйти. Моё дыхание естественным образом становится глубже, когда я фокусируюсь на нём. Я вдыхаю в сердце и призываю его полностью открыться Тане, сидящей напротив меня.

### **Поиск защитных частей клиента**

Чтобы найти часть, в IFS мы обычно спрашиваем: «Где эта часть в вашем теле?» Но пережившие психотравму и другие клиенты, чьи системы подвержены риску нарушения регуляции, могут воздвигнуть стену против предложения терапевта заметить, что происходит в их теле. Я обычно задаю вариацию этого вопроса, например: «Как ваша часть относится к тому, чтобы сообщить вам, как она проявляется в вашем теле?» Я также помогаю клиентам определить область их тела, которая кажется им нейтральной, комфортной или, по крайней мере, наиболее терпимой, и спрашиваю, не хотят ли они попробовать побыть с этим местом в своём теле в течение короткого времени. Однако с защитниками Тани ни один из этих подходов не сработал.

При том что Таня хотела работать со мной именно из-за моего



соматического подхода, у её защитников обнаружилось другое мнение на этот счёт. Таня провела большую часть своей жизни, чередуя игнорирование и контроль своего тела и в ошеломлении болезненными и неприятными телесными симптомами. У неё было много соматических симптомов, не имевших очевидной физиологической основы, таких как хроническая боль, проблемы с пищеварением и бессонница. Она поняла, что психотравма повлияла на её здоровье, и поэтому хотела соматический подход. Но её защитники оказались не согласны с этим планом и встали строем на защиту от этой «Соматической терапии IFS».

Одна часть отвлекает Таню, другая часть меня не слышит и просит повторить то, что я сказала. Третья часть делает её настолько сонливой, что она едва держит глаза открытыми.

Но в основном она говорит. Есть ощущение, что она говорит из части-менеджера, которая хочет контролировать сессию разговором, — возможно, чтобы убедиться, что сессия не забредёт на болезненную территорию. Когда она говорит, она смотрит куда угодно, только не на меня.

Я пытаюсь предложить: «Возможно, если вы сосредоточитесь на ощущении и отложите ваш рассказ ненадолго, это поможет вам оставаться в присутствии». Но она игнорирует меня. Я понимаю, что для её защитников настройка на соматический канал чревата повторным переживанием ужаса.

Защитники знают, что истории тела уязвимых частей хранятся в тканях, и им совершенно не нужен риск снова быть сокрушёнными ошеломляющими чувствами. Они боятся, что их телесные ощущения уведут их в кроличью нору, в забвение или аннигиляцию с ошеломляющими сенсорными воспоминаниями и сопутствующими им навязчивыми, опасными мыслями и эмоциями. Они хотят, чтобы боль ушла. Если они не могут избавиться от неё, то по крайней мере могут её подавлять и игнорировать. Эти защитники подпитываются адаптацией нашей нервной системы, которая помогала нам выживать на протяжении тысячелетий. Наши защитники имеют свободный доступ к запасу внутренней психофармацевтики, которую они могут использовать, когда чувствуют угрозу, поэтому нам не следует пытаться противостоять этим частям.

Понимая, что для Тани разговоры были способом регулировать и стабилизировать свои эмоции, я даю её рассказчикам-защитникам много свободы. Они должны увидеть, что я не собираюсь заставлять их измениться. Её высокоразвитые вербальные части защищают её от страха, стыда, отвращения и всех других мешающих эмоций и воспоминаний, запертых в теле. Я хочу передать сочувствие, а не осуждение её частям за их способность прикрывать уязвимость. Я работаю со своей собственной нетерпеливой частью, следующей плану «провести Соматическую терапию IFS».

Я понимаю, что травма приводит к тому, что тело или части тела становятся диссоциированными, отрезанными от осознания. Как заметил Бессель Ван дер Кол к: «Пережившие травму склонны иметь

негативное представление о теле, — с их собственной точки зрения, чем меньше внимания они уделяют своему телу и, следовательно, своим внутренним ощущениям, тем лучше». Защитники Тани полны решимости отключить её телесную осознанность и защищаться от любых попыток заставить их поступить иначе. Мне нужно помнить о том, что они сослужили ей хорошую службу, и, насколько мне известно, их усилия по-прежнему важны.

### **Подружиться с защитниками**

Подходящая метафора для нашей защитной системы, которая помогла мне развить отношения с защитниками Тани, — это сторожевой пёс у ворот, охраняющий младенца. Собака находится там по уважительной причине, известной поначалу лишь собаке. Она прекрасно делает свою работу, и будет делать её до смерти. Собака не доверяет незнакомцу, который пытается войти в ворота, чтобы побыть с малышом. Собаку не обманешь похлопыванием по спине или фальшивой костью, а на силу она отреагирует с ещё большей силой. Для сторожевой собаки важно не то, что младенец кричит или лежит, свернувшись калачиком, испуганный и нуждающийся, а то, что он в безопасности от возможного вреда. Со сторожевым псом нужно дружить, ценить его и понимать. Тогда он может позволить взглянуть на младенца, которого защищает, и дать понять, от чего он его защищает. И тогда незнакомец может помочь собаке изменить её восприятие и увидеть в нём потенциального помощника. Вздыбленная шерсть на её спине укладывается с миром, хвост нерешительно виляет. Она принюхивается, но страха не чувствует. Она смотрит человеку в глаза и успокаивается его добрым голосом. Теперь она понимает, что этот человек может обеспечить безопасность и благополучие ребёнка, и она может позволить почесать себе живот или поиграть с ней в мяч.

Постепенно защитники Тани начинают чувствовать, что мы действительно заинтересованы в том, чтобы их узнать, что мы хотим услышать, как они использовали её тело, чтобы защитить её от ошеломления травмой. Они использовали рекреационные наркотики, курение, алкоголь и некоторые виды самоповреждающего поведения, чтобы отвлечь и успокоить её боль. Её защитники то набирали, то теряли вес, пытаясь найти безопасность в форме и размерах её тела. Когда они понимают, что мы с Таней уважительно относимся к их усилиям на протяжении многих лет, а не критикуем их, они начинают расслабляться. Когда они слышат, что мы хотим работать с ними, чтобы помочь тем, кого они защищают, они начинают нам доверять.

### **Переговоры с защитниками**

Защитники Тани хорошо реагируют на то, что сначала мы признаём их усилия, а затем просим оценить влияние их поведения. Отношения с защитниками — это тонкий, искусный танец уважения и признания их приверженности своим адаптивным, многолетним стратегиям выживания, а также проверка, готовы ли они учитывать цену своих усилий — для себя или для системы.

Цена в том, что, когда мы отрезаны от нашего чувственного опыта, мы

отрезаны от нашего глубочайшего знания, от наших чувственных удовольствий, от наших отношений с другими людьми и миром, и от своей природы. В глубине души мы жаждем восстановить близость с нашим телесным опытом и исследовать тонкости взаимодействия наших тканей, внутренних органов, костей и жидкостей. Но поначалу защитников Тани это не интересовало. Они говорили: «Это всего лишь издержки».

Её защитники готовы считать, что, возможно, их опасения устарели, и что, возможно, теперь Тани можно ненадолго позволить почувствовать её ощущения в теле. Я дала им понять, что у меня в этом большой опыт. Я предлагаю им вернуться, если в какой-то момент они решат, что Таня не в безопасности. Когда она настраивается на ощущения своей нижней части тела, она чувствует «жуткие» ощущения на коже. Это приводит нас к части, которая испытывает отвращение к её мягкости, её изгибам и женским гениталиям. Мы просим жуткие чувства немного снизить градус, чтобы мы могли остаться с ними. Мы остаёмся исключительно с ощущением на коже. Её защитник понимает, что мы не осмелимся вспоминать или пересказывать болезненный опыт.

Затем другой защитник отвечает на моё приглашение вернуться в случае, если он почувствует необходимость, — и мгновенно погружает её в сон. Я пробую несколько способов не давать ей уснуть, но лишь когда я обещаю прекратить все эти дела с телесным осознанием, Таня немедленно становится бодрой. Часть говорит нам, что боится что она становится «слишком живой». Часть, пытаюсь разобраться в травме, приписала вину её живости. Когда она живая, она привлекательна. Когда она привлекательна, её замечает обидчик. Почувствовав себя понятой, эта часть, похоже, готова рассмотреть возможность дать Тани замечать телесное ощущение хотя бы несколько мгновений. Таня экспериментирует с короткими моментами осознания, сохраняя связь с этой частью. Она начинает выносить, а затем и принимать множество ощущений — температуру, давление, напряжение, покалывание и даже онемение. Её части начинают верить, что ничего плохого не произойдёт.

### **Работа с травмированными частями-изгнанниками**

Уязвимые, травмированные части Тани спрятаны за этой группой защитников и всё более отчаянно хотят, чтобы их эмоции были выражены и услышаны. Выйдя из изгнания, они готовы извергнуть их с напором пожарного шланга, что, конечно, приведёт лишь к рокировке её защитников, раскачивая качели гипер- и гиповозбуждения. Крайне важно помочь Тани поддерживать присутствие её Селф, чтобы уязвимые части не затопили систему в катарсисе ретравматизации, и мы не потеряли с трудом заработанное доверие её защитников.

На наших сессиях я внимательно слежу за телом Тани на предмет признаков эмоциональной дисрегуляции. Я наблюдаю за изменениями оттенка её кожи, дыхания, интонаций, высоты и темпа её голоса, а также температуры тела. Я отслеживаю собственное тело на наличие признаков легкого головокружения или оторванности от собственного тела или от Тани.

Когда Таня вступает в контакт с трёхлетней частью и начинает делиться тем, что видит, я вижу, что она на грани дисрегуляции. Я прерываю вербальную и визуальную историю и даю Тане указание сосредоточиться исключительно на телесных ощущениях, которые она испытывает. Я прошу часть подождать со своей историей, пока она не сможет быть воспринята. Я сообщаю частям Тани, что мы хотим услышать всю историю, но нам нужно замедлиться, чтобы стало возможно её услышать. Таким образом, мы медленно связываем заново фрагментированные травматические переживания и помогаем всем частям почувствовать себя под опекой энергии Селф.

Истории тела, исходящие от её уязвимых, травмированных частей, часто слишком интенсивны для её защитников. Несмотря на моё тщательное отслеживание, однажды Таня начинает рыдать, крича: «Я ужасный человек! Я хочу умереть! Я никогда не должна была родиться!» Её тело скрючивается, она держит живот кулаками. Её глаза закрыты, а всхлипы становятся громче и громче.

Я знаю, что мне нужно помочь системе Тани переключиться на более низкую передачу. Я спрашиваю, может ли она заметить, что происходит в её желудке. «Там липко-мерзко!» — восклицает она. Она не хочет оставаться с этим чувством. Она боится, что станет хуже. Я говорю липко-мерзкому ощущению, что мы можем дать ему диммер, чтобы оно могло регулировать интенсивность ощущения. Похоже, это помогает. Ощущения ослабевают достаточно, чтобы Таня смогла сосредоточиться на них. Она чувствует позывы к рвоте. Я спрашиваю её, как она относится к этому позыву к рвоте, и, убедившись, что это чувство не станет ошеломляющим, она может сохранять к нему некоторую степень любопытства. Чтобы помочь ей сосредоточиться на ощущении, я задаю ей вопросы, например, где начинается и заканчивается липкая мерзость, каковы её границы и что происходит с ней во времени, пока она остаётся в её присутствии. Ощущения в животе уменьшаются, когда она фокусируется на них. Голос и дыхание Тани становятся спокойнее — ниже и медленнее.

Таня способна вернуться к трёхлетней девочке, увидев её, почувствовав липко-мерзкие ощущения. Таня чувствует сострадание к ней в своём тёплом сердце и горящих руках. Эти ощущения она посылает маленькой девочке, липко-мерзкому ощущению в животе. Таня давно подозревала, что к ней приставал дедушка. Хотя трёхлетняя девочка не делится никакими образами, она рыдает: «Это моя вина».

### **Освобождение от бремени через Соматическое Осознание**

Таня чувствует, что девочка сейчас сидит у неё на коленях, и она её обнимает. Таня говорит ей, что в случившемся с ней никогда не было её вины. Это вина её дедушки. Она говорит ей, что можно отпустить всю эту липкую мерзость в животе,

как и убеждение, что она никогда не должна была родиться, и убеждение, что причинённая ей боль была её собственной ошибкой. Она выдыхает всё это изо рта в небо снова и снова, пока не говорит, что всё прошло.

## **Восстановление утраченных качеств**

После освобождения от бремени в животе у Тани становится спокойно и тепло. Её лицо и глаза открыты. Рот расслаблен и улыбается. Она смотрит на меня и смеётся от радости. Я смеюсь вместе с ней и приглашаю её побыть со спокойными, тёплыми чувствами в её животе и ощущением этой малышки на руках. Малышка сидит у неё на коленях, и Таня говорит ей, как она рада быть с ней. Я призываю её глубоко дышать животом, в пространство, освободившееся после того, как она выдохнула «липкую мерзость». Вместе мы наслаждаемся несколькими минутами глубокого дыхания, совместного расслабления и празднования освобождения Тани от чувства собственной порочности и неправильности, и её возобновленной способности замечать ощущения в своем теле, даже когда они неприятны. Неприятные переживания привели её к этой драгоценной трёхлетней девочке. Мы переписываем историю её травмы: теперь она больше не требует держать Таню отрезанной от собственного тела ради её безопасности, — вместо этого сама травма может быть источником безопасности и стабильности, а также тропой к её изгнанным частям. Эти новые отношения Тани с её телом необходимо закрепить.

Таня продолжила распаковывать переживания своего опыта растления дедом. Со временем она могла фокусироваться на ощущениях своего тела, не утопая в эмоциях. Её пищеварение улучшилось. Она перестала принимать амбиен. Она продолжала открывать для себя ощущения, движения и даже прикосновения, которые ей нравились. Она начала наслаждаться мягкими изгибами своего тела. Изучив всё это в безопасном пространстве наших сессий, она начала проявлять свою обновленную живую вибрацию за его пределами. Она записалась на класс сальсы и начала ходить на свидания. Она научилась позволять себе приятные ощущения и просить о тех прикосновениях, которыми могла наслаждаться. Она восстанавливала всё больше того, что Джозеф Кэмпбелл назвал «экстазом жизни», неотъемлемым правом от рождения на телесную осознанность, утраченным ею из-за травмы.

После освобождения от бремени я посвящаю некоторое время сессии замечанию и фиксации сдвигов, автоматически происходящих в системе клиента. Я продолжаю отслеживать внешний вид клиента, замечая спонтанные изменения в его энергии, позах, мышечном тоне, выражениях лица и дыхании. Я замечаю их, называю и предлагаю клиенту отметить различия. Многие замечают изменения в своём восприятии. Их слух, зрение, осязание и обоняние могут стать ярче. Они могут замечать импульсы к движению. Я понимаю, что это качества, которые были отсечены вследствие травмы. Эти моменты и даже дни и недели после избавления от бремени — драгоценное время. Наши системы склонны сопротивляться изменениям, даже положительным. Части находят безопасность в знакомом. Старые паттерны, скорее всего, вновь заявят о себе после вхождения клиента в свой мир с новым поведением, если не закреплять и не интегрировать изменения в теле и поведении в течение нескольких недель. Лишь осознанность обеспечивает надёжный якорь.

Нашим частям непросто выделить десять-пятнадцать минут в конце сессии, чтобы позволить интегрировать все изменения, будь они полным или неполным освобождением части от бремени. Я осознала важность этого времени на собственном опыте, — из практики телесной терапии, а также из йоги. Я замечала глубокие изменения в телесной и энергетической структуре моих клиентов, когда они вставали со стола. Потом они встряхивались немного и выглядели в точности, как и до сессии. В йоге заключительная поза — Шавасана, просто лежание на полу на спине. Любой йогин скажет вам, что эти 10-15 минут «ничегонеделания» — самое важное из всех «движений». Тем не менее, некоторые участники класса используют этот момент, чтобы проверить свои телефоны, свернуть коврики и тихо улизнуть.

Силу простого осознания в конце сеанса невозможно переоценить. Будучи человеком западной культуры, я имею склонность предпочитать делать, а не быть, и легко скатываюсь к попыткам позаимствовать немного времени из последней четверти нашей сессии, чтобы сделать, может быть, ещё немного. И всё же, я учусь тому, как важно резервировать по крайней мере пятнадцать минут, чтобы побыть вместе с моим клиентом в контакте с тем, что изменилось. Мы чтим мужество клиента и его частей, которые проявились и, возможно, доверились Селф достаточно, чтобы суметь немного отступить. В эти минуты мы уделяем время разворачиванию изменений, которые начали происходить в третьей четверти сессии. Этот простор открывает возможности для дальнейшего расцветания того, что начало расцветать. Возможно, клиент перейдёт от сидения к стоянию или перемещению в пространстве, экспериментируя с применением изменений в своём мире. Возможно, он заметит телесные ощущения при воспроизведении исходной ситуации вызова, описанной им в начале сеанса. Мы начинаем и заканчиваем сеанс Соматическим Осознанием.

## **Заключение**

Практика Соматического Осознания закладывает безопасный фундамент для других практик на каждом этапе IFS. Терапевты Соматической IFS соединяются с землёй и собственной телесной осознанностью, мастерски перемещаясь по территории защитников клиентов, считающих, что им необходимо блокировать осознание клиентом своего тела. Постепенно защитники учатся доверять вниманию к ощущениям в теле, видя, что они, раскрываясь от момента к моменту, больше не приводят к ошеломлению и ретравматизации, и перестают бояться осознания. Сам процесс осознания трансформирует. Пробуждаются сенсорные способности клиентов. Их отношения с собственным телом начинают меняться. Уязвимые части, истории которых заперты в теле, получают возможность проявиться. Они рассказывают через тело о своих подавленных воспоминаниях и довербальной травме привязанности. Терапевт не только слушает рассказ клиента, но может читать и историю его тела, рассказываемую через позы и выражения лица. Вербальная история частей и история тела становятся единым связным повествованием, полностью засвидетельствованным терапевтом и клиентом. Освободившись от

бремени, клиент может более полно жить в своём теле. Осознание тела ведёт к усилению осознанности в теле, в каждой клетке и системе организма. Соматическое Осознание ведёт к восстановлению и культивации энергии Воплощённого Селф.

Практика Соматического Осознания, переходя от привычки к объективации к развитию субъективных внутренних телесных переживаний, помогает клиентам заново открыть, что на самом деле доставляет им удовольствие. Настроившись на ощущения своего тела, они обнаруживают, что физические упражнения и осознанное питание являются источниками более глубокого и продолжительного удовлетворения, чем курение, поглощение фаст-фуда и сладостей и залипание перед телевизором на диване. Когда части, которые обычно использовали химические вещества, чтобы утешить, успокоить или подавить болезненные эмоции, готовы нам доверять, мы можем обратиться к частям, которых они защищали, — к изгнанникам, хранящим большую часть боли. Когда боль, удерживаемая в тканях и органах тела, высвобождается, их тела оживают.

Соматическое Осознание поддерживает и охватывает остальные четыре практики Соматической терапии IFS. Мы начинаем с этой практики и вплетаем её в ткань сессии. Соматическое Осознание помогает нам как терапевтам быть более воплощёнными, более телесными, чтобы мы могли способствовать более полному телесному воплощению наших клиентов. Мы соединяемся с землёй, чтобы внести стабильность и безопасность в суматоху внутреннего мира клиента. Осознавая наши фасции, мы чувствуем поддержку, границы и связь. Сенсорные нервы помогают нам замечать, что находится внутри и снаружи нас. Мы помогаем нашим клиентам настроиться на телесные ощущения историй своих частей, ведущие к исцелению и освобождению. По мере освобождения от бремени появляется больше телесной осознанности. Соматическое Осознание неизбежно приводит к дыханию, и к нашей второй практике, Осознанному Дыханию.

Теперь, прочно укоренившись на твёрдой земле, мы можем почувствовать с помощью следующей практики, как через нас текут и циркулируют энергии свыше. Наше вертикальное выравнивание необходимо для отношений, ведомых Селф. Мы полагаемся на нашу связь с этой вертикалью, на связь с нашим высшим, сокровенным, «Я», как наш якорь в более сложном мире отношений. Мы возвращаемся к ней, когда наш вертикальный стержень энергии Воплощённого Селф начинает ощущаться шатким из-за неуверенности, страха или подавленности энергиями другого человека. Когда мы полностью воплощаем эту вертикаль энергии Селф, проходящую через сердцевину нашего тела, мы соединяем верх и низ. А значит, у нас есть смелость и ресурсы, чтобы с уверенностью войти в подземный мир наших клиентов.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **Подготовка к Соматическому Осознанию**

**ЦЕЛЬ:** Создать фундамент для прослеживания изменений. Измерить уровень способности настраиваться на тело и замечать ощущения, а



также практиковать и развивать эту способность. Развить умение описывать ощущения с помощью языка.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Если вы новичок, начните с пяти минут и постепенно увеличивайте время до пятнадцати минут. Если в какой-то момент вы почувствуете сонливость или отвлечётесь, просто сосредоточьтесь на этом. Не существует правильного или неправильного способа выполнения этого упражнения.
2. Лягте на пол. Устройтесь как можно удобнее. Сверьтесь со всеми частями, беспокоенными вашим намерением сфокусировать внимание на ощущениях тела, и узнайте, что им нужно от вас, и готовы ли они немного отступить. Как только они будут готовы, вы можете продолжить.
3. Наблюдайте за потоком вашего осознания. Течёт ли он по вашему общему ощущению тела? Касается ли областей боли или приятных ощущений? С какими областями легче почувствовать связь? Какие области труднее почувствовать? Составьте карту своего тела, воображаемую или реальную, указав эти области и обозначив ощущения.
4. Выберите одно место в вашем теле и сосредоточьтесь на нём. Оставайтесь с ощущением (ощущениями) и отмечайте, что происходит во времени с вашим осознанием. Обратите внимание на то, какие чувства вы испытываете к этому месту в своем теле.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Какие части смогли отступить, чтобы вы могли выполнить это упражнение? Как они сейчас?
2. Нарисуйте контур своего тела, включая в него слова, описывающие ощущения в различных местах вашего тела и указывающие ту часть вашего тела, на которой вы сосредоточились. (См. ниже список возможных слов для описания ощущений.)
3. Что вы чувствовали по отношению к этой части своего тела? Назовите её на изображении вашего тела.
4. Какое влияние оказало ваше осознание на это место в вашем теле?

**Слова, описывающие ощущения:** скованный, онемевший, натянутый, раздражённый, текучий, дрожащий, холодный, тёплый, тяжёлый, лёгкий, напряжённый, свободный, спокойный, горящий, ноющий, движущийся, плотный, неподвижный, расслабленный, живой, беспокойный, зудящий, колющий, блокированный.

### **Связь с землёй**

**ЦЕЛЬ:** Прожить опыт связи с землёй через ощущение ступней и таза; укрепить или восстановить эту связь.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

Уделите минутку осознанию после каждого из этих шагов. Это



упражнение хорошо делать на улице или глядя в окно. Можно выполнять его как 15-30-минутную медитацию или в сокращённой форме между сессиями или в начале сессии с клиентом.

1. Встаньте. Обратите своё внимание в ощущения ваших стоп, касающихся пола или земли. Приподнимите пальцы ног и пошевелите ими, затем отпустите. Поднимитесь на носочки. Мягко попрыгайте на подушечках стоп. Отдохните. Снова поднимитесь на носки и несколько раз хлопните пятками по земле. Почувствуйте волну этой встряски по всему телу. Повторите ещё несколько раз. Позвольте встряске выпустить оставшееся привычное напряжение в теле. Обратите внимание на ощущения в ногах.
2. Позвольте своему весу опуститься в нижнюю часть тела. Представьте, что он медленно опускается, как песок в песочных часах, к вашим ногам. Пусть ваши ноги сольются с землей.
3. Проведите ревизию ненужного и отслужившего в вашем теле и жизни. Спросите себя, есть ли какие-либо напряжения, эмоции, убеждения или отношения, которые вам больше не служат во благо и которые вы хотите отдать земле.
4. Представьте, будто из ваших стоп прорастают корни сквозь слои почвы и камней. Есть ли какие-то особые качества, в которых нуждаются ваши части, которые может дать вам земля под ногами? Визуализируйте, как корни, идущие от ваших стоп, впитывают её дары. Представьте, как они, словно соки земли, поднимаются от корней через ваше тело. Проводником может стать ваш костный мозг: от костей ступней через кости ног - до берцовой кости, от бёдер до крестца, - через кости позвоночника, - и до самых черепных костей.
5. Думая о дарах, полученных во время этой медитации, и всех дарах, данных вам Землёй с момента вашего зачатия, обратите внимание, где в своём теле вы ощущаете благодарность. Отправьте энергию благодарности из этого места вниз к самому ядру Земли.
6. Сядьте. Выберите стул, который поддерживает вертикальное выравнивание, чтобы ваши бёдра были немного выше колен, а ступни упирались в пол. Ваше тазовое дно тоже является местом заземления. Пригласите своё тазовое дно занять прямое положение на сиденье стула и соединиться с энергиями земли, текущими вверх через ваши кости.
7. Отдохните несколько минут, обращая внимание на ощущения в теле.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

(запишите в журнал или поделитесь с партнёром):

1. Как чувствует себя ваше тело сейчас? (используйте слова-ощущения из предыдущего упражнения).
2. Какие мысли, воспоминания, образы, инсайты и эмоции вы испытали во время этой медитации? Указывают ли эти переживания на части или энергию Селф?

3. Что вы отпустили в землю?
4. Что вы получили от земли?
5. Были ли у вас трудности с выполнением какого-либо из шагов?

Считается, что восстановление нашей связи с землёй через тело активирует определённые области мозга, вегетативную нервную систему, эндокринную и иммунную системы. Вы замечаете какие-либо из этих изменений? В чём?

## ГЛАВА 3



### Осознанное дыхание: соединение внутреннего и внешнего мира

Замечая наше тело, мы начинаем осознавать своё дыхание. Осознание дыхания связывает нас со стихией воздуха, небом и бескрайним космосом. Эта, вторая, практика соматической терапии IFS завершает вертикальную линию, начинающуюся с Соматического Осознания. Через эту вертикальную линию мы связаны с пространством сверху и снизу. Как крепко укоренённое растение, мы тянемся к солнцу и звёздам. Мы соединяемся с линией энергии, идущей от наших ног и тазового дна через макушку головы и за её пределы. Так как земля часто ассоциируется с женским элементом бытия, а небо — с мужским элементом действия, при таком вертикальном выравнивании мы объединяем женское и мужское, бытие и делание, отдачу и принятие, Небо и Землю, тело и разум, внутреннее и внешнее. Соединяясь с землей внизу, привносим осознание в воздух и пространство наверху, мы помогаем душе в её путешествии, отражённом в древних мифологиях и современной психологии, объединить эти кажущиеся поляризованными

качества и установить вертикальную ось, которая станет нашим якорем в турбулентные времена.

В состоянии покоя мы делаем в среднем около тысячи вдохов в час, большинство из которых мы не осознаём. К счастью, наша жизнь не зависит от того, осознаём ли мы своё дыхание; об этом заботится глубинная структура стволового мозга. Пролитие света осознания на этот в значительной степени бессознательный акт открывает огромный потенциал для помощи процессу исцеления. Осознание этого произвольного акта, от которого полностью зависит наша жизнь, обеспечивает портал в состояние нашей внутренней системы и к историям, ожидающим возможности раскрыться.

Когда я сажусь со своим клиентом и соединяюсь с землёй, я включаю любопытство к своему дыханию. Какие ощущения я замечаю при вдохе и выдохе? Какова частота моего дыхания прямо сейчас? Какие части моего тела двигаются, когда я вдыхаю и выдыхаю? Могу ли я почувствовать вертикальный стержень энергии между землёй и небом, который держит меня? Нужны ли мне какие-либо микросдвиги в вертикальном выравнивании, чтобы эта энергия могла течь свободнее. Я расширяю свой фокус внимания, чтобы охватить пространство, включающее меня и моего клиента, пространство, в которое мы оба вдыхаем и из которого выдыхаем. Моё сердце, уютно устроившееся между лёгкими, открывается моему клиенту.

Дыхание может помочь моему клиенту обратить своё внимание вовнутрь. Некоторым клиентам легче начать соматическое исследование, наблюдая за своим дыханием, чем сразу наблюдать за телом в целом. Как защитники, так и уязвимые части чувствуют себя обнятыми и мягко укачиваемыми в ритме вдохов и выдохов. На вдохе мы можем посылать частям энергию Селф. На выдохе — отпускать бремя. Новые качества приходят на вдохе. Когда эмоции начинают затоплять систему, ритмичные волны дыхания могут стать якорем в бушующем море эмоций. Терапевт может использовать специальные техники дыхания, чтобы воздействовать на вегетативную нервную систему, излишне активированную, либо, напротив, слишком пассивную.

Сфокусированное осознание паттернов дыхания может выявить части, влияющие на него. Привнесение осознанности в дыхание задействует различные структуры коры мозга, где наряду с осознанием, которое мы связываем с энергией Селф, мы также находим части, оценивающие наше дыхание и желающие его изменить. Поскольку эти защитники способны отложить в сторону свои знания о правильном дыхании, мы можем обнаружить части, глубоко укоренившиеся в физических структурах дыхания. Мы можем послать им энергию Селф с той же лёгкостью, с которой дышим. Она всегда не дальше, чем на расстоянии дыхания.

### **Осознанное дыхание связано со стихией Воздуха**

Осознание стихии Воздуха пробуждает нас к осознанию взаимозависимости и необходимости баланса в обмене кислорода и углекислого газа между растениями и животными. Каждый вдох

приносит нам дар кислорода, выделяемого растениями в результате фотосинтеза, как на наших подоконниках, так и в бразильских тропических лесах. Каждый выдох посылает углекислый газ, отходы нашего клеточного дыхания, питая деревья, леса и колосающиеся на ветру поля. Животные и растения нуждаются друг в друге, чтобы сохранять качество воздуха, необходимого нам для жизни. От того, насколько хорошо мы сохраним этот драгоценный ресурс, зависят жизни многих поколений. Ритм нашего дыхания вторит этим отношениям взаимности. Возможно, ритм впускания внутрь и отпускания наружу воздуха может успокоить наши части, впитавшие в себя токсическое бремя вредной среды и, вое- принимая более безопасную среду, они смогут выдохнуть то, что им больше не служит во благо.

Стихия Воздуха также имеет метафизическую ассоциацию и вносит свой вклад в качества энергии Селф. В алхимии воздух переносит духовные свойства в физический мир. В астрологии стихия воздуха во многом связан с умственными процессами и интеллектуальными поисками. Воздух связан со светом, с нашей способностью к воображению, интуиции и вдохновению. Когда мы открываемся бескрайнему пространству наверху, мы открываемся всем этим потенциальным качествам, необходимым для исцеляющих отношений.

Соединение со стихией Воздуха также открывает нам возможность получать дары из бесконечного пространства вокруг нас. Линн МакТаггарт, журналистка-исследователь, написала меняющую парадигму книгу, в которой утверждает, что это вибрирующее пространство является универсальной исцеляющей силой. Она описывает это поле как безбрежное море энергии, связывающее всё во Вселенной в сеть энергетического обмена.

В отношении Вселенной в наших телах нет двойственности «я» и «не-я», есть лишь единое энергетическое поле. Это поле отвечает за высшие функции нашего разума, это источник информации, направляющий рост нашего тела... Именно это поле, а не микробы или гены, — сила, определяющая в конечном итоге, здоровы мы или больны, — сила, с которой необходимо соединиться, ради собственного исцеления.<sup>1</sup>

Это пространство, которое буквально кажется ничем, на самом деле может быть буквально всем. Его бескрайность кажется нашим чувствам пустой, но с момента зарождения квантовой механики учёные знали, что пустое пространство отнюдь не пусто. Согласно этой теории, пространство вокруг частицы заполнено бесчисленным количеством «виртуальных» частиц. Подобно тому, как пылинки проявляются в лучах солнечного света, мы узнаём, что ничто содержит нечто. Кажущаяся «пустота» бурлит энергией и частицами, которые то появляются, то исчезают. Состояние самадхи, в котором медитирующий описывает чувство единства со вселенной, отражает реальность физических явлений, которая на самом фундаментальном уровне представляет собой пустое пространство. Возможно, это поле, переживаемое медитирующими, описанное и изученное Линн МакТаггарт, можно рассматривать в Соматической терапии IFS как Поле энергии Селф, окружающее, информирующее и питающее нас.

В консультационных группах и на тренингах я даю участникам задание слушать своих коллег, рассказывающих о случаях из практики по-новому. Мы начинаем с нескольких вдохов, сознательно отпуская на выдохе привычные способы слушать и открываясь новому подходу на вдохе. Я прошу их слушать не только то, что говорит спикер, но и своё собственное тело, свою внутреннюю систему и это Поле Селф, — просто оставаясь восприимчивыми к любой информации, поступающей к ним в мыслях, словах или образах. Каждый участник делится со спикером своими наблюдениями, а затем спикер даёт обратную связь. Довольно часто именно кажущаяся не относящейся к делу информация, которую участники воспринимают из поля, наиболее полезна для терапевта, рассказывающего о своём случае.

Наше тело тоже в основном пространство. Хотя на уровне восприятия оно в основном состоит из жидкостей, костей и тканей, мы знаем, что на субатомном уровне наше тело по большей части пустое пространство. Около 99,9999 процентов — это пустота. Чувствуя, как воздух касается нашей кожи, вдыхая воздух и открываясь пространству вокруг, мы можем ощутить простор в наших, казалось бы, твёрдых телах, который мы часто связываем с энергией Селф. Когда части захватывают власть, наше тело кажется скорее сжатым, чем просторным — тесным, плотным, тяжёлым. Часто всего несколько вдохов могут открыть обширную воздушность, дающую нам пространство для дифференциации от частей. Бескрайнее небо может забрать боль наших частей, словно облако, и позволить бременю раствориться в атмосфере.

Я связываю первоэлемент воздуха с источником некоего внешнего, высшего, руководства. Когда я не знаю, что делать, или у меня есть привязки к планам, идеи о том, что нужно что-то непременно сделать, я открываюсь пространству вокруг себя, пространству, вмещающему меня и моего клиента. Пустота пространства вокруг и внутри меня помогает мне расслабиться в незнании, в отсутствии необходимости знать. Я могу открыться удивительной мудрости за пределами моего сознательного знания. IFS признает, помимо частей и Селф, Проводников (*Guides*), которые могут направлять энергии Селф терапевта и клиента в процессе исцеления. Эти Проводники появляются, когда их приглашают и приветствуют. Иногда они проявляются антропоморфно, иногда как мысли или слова. В первые годы работы терапевтом я часто слышала слова и мысли, которые казались поначалу неуместными или навязчивыми, и я отмахивалась от них. Но порой они были настойчивы. Я поняла, что их советы всегда были полезны, и теперь я доверяю этим голосам как мудрости из источника большего, чем я сама, из бесконечного пространства вокруг нас.

### **Осознанное Дыхание — это мост**

Осознанное Дыхание соединяет практики Соматического Осознавания и Радикального Резонанса, внутриличностное с межличностным, бессознательное с сознательным, и каждого из нас со всеми живыми существами и духовной сферой. Оно снова и снова возвращает нас в настоящий момент. Когда части переносят нас с сожалениями в прошлое или с тревогой в будущее, простой акт наблюдения за собственным

дыханием возвращает нас в тело и в настоящий момент, единственное место и время, где обитает энергия Селф.

Наблюдение за дыханием — ценный инструмент в психотерапии, оно служит мостом между бессознательным и сознательным. Привнося осознание в наши по большей части бессознательные паттерны дыхания, мы открываем путь к осознанию частей, ранее находившихся за пределами нашего сознания. Учащённое дыхание может указывать на активизированную испуганную часть, а поверхностное может быть связано с диссоциацией или депрессией. Различия между вдохом и выдохом могут быть связаны с экзистенциальными убеждениями, родовой травмой или попытками защитных частей контролировать эмоции. Иногда простое действие осознания дыхания приносит изменения. Глубокий медленный вдох может стать мостиком от беспокойства к заинтересованному предвкушению.

Осознанное Дыхание соединяет нас со всеми живыми существами. Все люди на этой планете, а вместе с ними и ястреб, парящий в небе, и белка, скачущая в листве, и горбатый кит, бороздящий океанские глубины, — все вдыхают и выдыхают один и тот же воздух, и наши жизни одинаково зависят от него. Наша взаимная потребность в этой жизненно важной субстанции, возможно, самое ясное выражение нашего единства. Дыхание может расширить наше сознание до трансперсональных сфер. Мы начинаем осознавать, что воздух, окружающий нас, в точности такой же, как и воздух внутри нас, и что энергия Селф внутри нас такая же, как энергия Селф вокруг. Этот взаимный синергетический обмен газом и энергией — универсальный танец нашего сущностного единства и взаимозависимости.

Наше дыхание связывает материальный и нематериальный мир. Связь между дыханием и Селф/Духом/Душой очевидна во многих культурах и отражена в их языках. Английское слово *spirit* («дух») происходит от латинского *spiritus*, которое также означает и «дыхание». Греческое *psyche* обозначает дыхание и душу; *рпeитa* — дыхание и дух. Еврейское *ruah* и санскритское *ргапа* также означают и дыхание, и дух. Прана в Ведической философии — это жизненная сила, которая входит через дыхание и путешествует по всему телу. Различные дыхательные техники, пранаямы — ключевой аспект практики йоги, они же используются и в практике Осознанного Дыхания.

С древнейших времен осознание дыхания лежало в основе созерцательных практик. Через дыхательные практики можно достичь состояния глубокой осознанности, или самадхи. Представления о прошлом и будущем уходят, а человек и вселенная отражают и вмещают друг друга. Мастера дзэн сравнивают это состояние нашего ума и тела с ясным небом, на котором появляются и исчезают облака. В этом состоянии мы преодолеваем иллюзию двойственности — возможно, наше самое распространённое и всепроникающее бремя. Сюрю Судзуки в книге *Zen Mind, Beginner's Mind* («Разум дзен, разум новичка») описывает, как дыхание может привести к избавлению от верований, лежащих в основе наших страданий:

Когда мы вдыхаем, воздух входит во внутренний мир. Когда мы выдыхаем, воздух выходит во внешний мир... Когда ваш ум достаточно чист и спокоен, чтобы следовать этому движению, ничего нет; ни «я», ни мира, ни ума, ни тела; лишь распахнутая дверь.<sup>2</sup>

В известной притче одному медитирующему наскучила инструкция замечать своё дыхание. Когда он пожаловался своему учителю, что пришёл за просветлением, а не для бесконечного наблюдения за своим дыханием, тот погрузил его голову в сосуд с водой, отпустив лишь тогда, когда ученик мог по-настоящему прочувствовать ценность акта вдоха. Недавно респираторный вирус весьма конкретно продемонстрировал мне, насколько важно неограниченное дыхание для нашего доступа к энергии Воплощённого Селф. В течение двух недель я не могла полностью вдохнуть или выдохнуть, не вызвав приступа мучительного кашля. Я буквально чувствовала себя «вне себя», вне моего Селф, пока мои бронхи не очистились достаточно, чтобы я смогла полноценно дышать, а затем мне пришлось разучиться новому паттерну ограниченного дыхания, который я выработала во время гриппа. Как и медитирующий из притчи, я наслаждалась возвращением способности вдыхать и выдыхать полной грудью.

Есть чудесная притча о Будде, отражающая, как простое дыхание может стать мостом к радости. В ней говорится, что во время учений в северной Индии Будда исчез на месяц. Когда он вернулся, оказалось, что он был в ретрите, практикуя анапанасати («полное осознание дыхания»). Ученики недоумевали: «Зачем вам проводить время в ретрите с такой базовой практикой, когда вы уже просветлённый?» И Будда ответил: «Потому что это прекрасный способ жить».

Практика Осознанного Дыхания связывает то, что мы можем контролировать или изменить, и то, что не можем. Наше дыхание, процесс одновременно сознательный и рефлексивный, может помочь нам совершить сдвиг, когда нам кажется, что части контролируют наше настроение и действия. Дыхание считается единственной сознательной функцией в организме, которая может влиять на рефлексивную нервную систему. Дыхательная система имеет как управляемые, так и не управляемые сознанием нервы и мышцы. Дыхание может обнаружить естественный баланс вегетативной нервной системы и помочь нам плавно перекинуть мост от активации к релаксации.

### **Анатомия дыхания**

Чтобы лучше осознавать своё дыхание, полезно знать о физиологии процесса дыхания и множестве систем организма и клеточных микроструктур, взаимодействующих в этом, во многом произвольном акте.<sup>3</sup> Более близкое знакомство с костями, мышцами, клетками, системой кровообращения и нервной системой даёт возможность сознательного выбора. Осознанность обнаруживает части и предлагает путь возвращения к энергии Селф.

Путешествие молекул кислорода из атмосферы к каждой клетке, где митохондрии используют его для подпитки жизненно важной работы клетки, начинается в стволе головного мозга, где структура, называемая

продолговатым мозгом, автоматически определяет уровни углекислого газа и кислорода в кровотоке. Эта примитивная структура мозга посылает нервные импульсы к мышцам диафрагмы и отвечает за произвольный аспект дыхания. Если организму нужен кислород, диафрагма сжимается, создавая вакуум внутри грудной полости, втягивая воздух через носовые ходы. Воздух проходит через гортань в трахею, разветвляющуюся на два бронха, и попадает в наши лёгкие. Этот воздух направляется во всё меньшие и меньшие микроскопические ответвления, достигая, наконец, крошечных мешочков, называемых альвеолами, которые распространяют молекулы кислорода через свои клеточные мембраны в капилляры, по одному эритроциту за раз. Когда продолговатый мозг обнаруживает скопление углекислого газа, этот газ высвобождается в капилляры и попадает в альвеолы; мышца диафрагмы расслабляется, восстанавливая нормальное давление в грудной полости, вытесняя воздух из лёгких.

Здоровый взрослый повторяет этот процесс от десяти до двадцати раз в минуту, в основном бессознательно, под влиянием примитивной части мозга.

Диафрагма играет главную роль в дыхании. Это большая, тонкая, куполообразная мышца, которая прикреплена спереди к нижней части грудины, сзади — к нижним поясничным позвонкам и по бокам — к рёбрам, от седьмого по двенадцатый. Она выглядит как потолок собора, отделяющий брюшную полость с органами пищеварительной системы от грудной полости, содержащей сердце и лёгкие. Когда она получает сообщение от ствола мозга о необходимости кислорода, эта мышца, лежащая над сочными органами нашего живота, сокращается вниз. Форма купола уплощается и расширяется, становясь похожей на пластину, когда её центр движется вниз, обеспечивая мягкое сжатие расположенных ниже органов. Когда диафрагма давит вниз, её края поднимаются вверх, заставляя верхнюю грудную полость расширяться, втягивая воздух в лёгкие. Когда диафрагма расслабляется и возвращается к своей изначальной куполообразной форме, упругие стенки грудной клетки заставляют эту область сокращаться, вытесняя воздух из лёгких. Другие мышцы шеи и грудного отдела также участвуют в дыхании. Дыхательная диафрагма связана с тазовой диафрагмой, а также с мягким нёбом рта. Все эти мышцы прикреплены к костям: рёбрам, грудины, ключицам, позвоночнику, костям черепа и таза — и взаимодействуют с ними.

Вегетативная нервная система (ВНС) — ещё одна важная система, участвующая в дыхании. Когда мы вдыхаем, мы активируем симпатическую ветвь нервной системы (СНС), которую сравнивают с физиологической педалью газа, которая активирует нас, чтобы реагировать на предполагаемую угрозу. Когда мы выдыхаем, парасимпатическая ветвь (ПНС), подобная тормозам в автомобиле, тормозит симпатическую ветвь. СНС ускоряет наше дыхание, ПНС замедляет его. Согласно поливагальной теории, когда мы воспринимаем опасность, наша СНС мобилизуется, чтобы сражаться или бежать. Если мы успешно возвращаемся в безопасное место, более поздний с точки



зрения эволюции аспект ПНС тормозит нашу симпатическую активацию, и мы чувствуем себя спокойно и в безопасности. Если же безопасность не достигается, более примитивная часть нашей ПНС берёт верх, и мы отключаемся, теряем сознание, диссоциируем. Дыхательный паттерн может фиксироваться как быстрые частые вдохи при мобилизации СНС или более медленное поверхностное дыхание при диссоциации ПНС, либо может резко колебаться между этими двумя крайностями.

Части могут заставлять нашу ВНС держать ногу на педали газа или даже нажимать на газ и тормоз одновременно, изнашивая наши системы подобно тому, как при таком обращении изнашивается автомобиль. Однако, когда дыхание контролируется сознательным процессом, оно способно регулировать педали газа и тормоза нашей ВНС, а также наш пульс, кровяное давление, пищеварение и обмен веществ. Дыхание может быть путём от диссоциированного состояния ПНС к мобилизованной активации СНС и, в конечном итоге, к более развитому состоянию социальной вовлечённости ПНС как для клиента, так и для терапевта.

### **Культивация осознанного дыхания**

Осознавание анатомических структур, участвующих в дыхании, расширяет осознание процесса дыхания, открывая доступ к частям нашей внутренней системы и путь к Воплощённому Селф (*Embodied Self*). Мы можем заметить степень подвижности нашей грудной клетки — мои немецкие переводчики говорят, что точный перевод английского термина *rib cage* (грудная клетка) — это «рёберная корзина». Осознавание и прикосновение к этой гибкой корзине из костей и мышц, к которой прикрепляются дыхательные мышцы (спереди, по бокам и сзади), может помочь смягчить грудной отдел, позволяя сделать более полный вдох и более полный выдох. Рёбра прикрепляются к груди спереди. Положив руку на грудину на вдохе, мы чувствуем движение этой кости вверх и наружу. Перемещая руку к области чуть ниже грудины, мы видим, как она идёт наружу на вдохе и внутрь на выдохе. Наши ключицы и все прикрепленные кости и мышцы плеч и рук плавно движутся над рёберной корзиной. Положив другую руку на живот, мы чувствуем ритмичное расширение и уплотнение в животе. Перемещая эту руку к спине, мы чувствуем, как диафрагма становится плоской по мере того, как воздух входит и выходит из нашего тела при дыхании. Перемещая руки на рёбра по бокам, мы следим за движением диафрагмы и межрёберных мышц, поднимающих и опускающих рёберную корзину. Положив руки в подмышки, мы чувствуем, как верхние доли лёгких наполняются и воздухом и затем опустошаются.

Осознавание этих движений может мгновенно привести к более полному диапазону движений и изменению нашего дыхания. Мы можем заметить тонкие движения головы и шеи, плеч и рук, позвоночника и тазового дна. Наше дыхание может стать медленнее, глубже, полнее. Наряду с изменениями в нашем дыхании мы можем испытать усиление некоторых качеств энергии Селф. Мы можем обнаружить, как и Будда, что внимание к своему дыханию — это прекрасный способ жить. Или же мы можем начать больше осознавать ограничения в своём дыхании, или,

подобно неопытным адептам медитации, заскучать от фокусирования на этом простом действии.

У многих людей привнесение осознанности в акт дыхания может стать триггером активации частей. Осознание паттернов дыхания может активировать экзистенциальные проблемы, связанные с отношением к жизни и смерти. Прислушиваясь к своему дыханию, мы можем обнаружить истории, заложенные в нашей нервной системе. Пережившие психотравму могут впасть в ошеломление и переутомиться, фокусируясь на своём дыхании, поэтому важно учитывать роль вегетативной нервной системы при дыхании.

Моя подруга и коллега Деб Дана недавно расширила моё понимание практики Осознанного Дыхания, связанного с ВНС. В своей книге *The Polyvagal Theory in Therapy* («Поливагальная теория в терапии») она описала метод прослеживания, наблюдения и названия паттернов дыхания с целью оценки состояния нашей ВНС, а также её регулировки и формирования путём принятия потока нашей ВНС. Лишь только распознав определённое состояние ВНС, Дана предлагает сразу делать дыхательные практики, чтобы сформировать состояние активности нервной системы, обеспечивающее восстановление и переживание связи и безопасности в отношениях:

Как правило, замедление дыхания, удлинённые выдохи и дыхание с сопротивлением усиливают парасимпатическую активность. Равномерность вдоха и выдоха поддерживает вегетативный баланс, а неровное дыхание и резкие вдохи или выдохи увеличивают симпатическую активность.<sup>4</sup>

Осознавание дыхания позволяет нам как терапевтам оценивать состояние собственной ВНС и формировать его так, чтобы мы могли обеспечить безопасную связь для наших клиентов, в которой они смогли бы замечать и формировать свою ВНС. Благодаря этому процессу корегуляции нашей ВНС обременённые части попадают в атмосферу безопасности и доверия, где их истории можно увидеть и рассказать. Клиенты и терапевты могут понять, как их дыхание связано с их физиологическим состоянием и как их физиологическое состояние создаёт психологическую историю.

Когда внимание к акту дыхания срабатывает как сигнал об опасности, есть множество дыхательных практик для воздействия на ВНС клиента, помогающих привнести энергию безопасной и сострадательной связи с частями, рассказывающими свои истории. Сбалансированное дыхание, о котором упоминает Дана, известное как дыхание «по квадрату», может быть способом безопасно ввести дыхательные практики, а также справиться с тревогой. Йогическое дыхание, такое как дыхание огня или дыхание радости, может принести больше энергии в коллапсировавшее и застывшее состояние. Клиент может поэкспериментировать с постепенным удлинением выдоха или вдоха, чтобы увидеть, что приносит ему наибольший комфорт, облегчение и безопасность. Дана также предлагает обращать внимание на выдох, на автоматические вздохи, которые сопровождают выдохи клиентов, как способ признать

врожденную мудрость их вегетативной нервной системы, работающей над регулировкой систем. Точно так же я рекомендую зевать на вдохе, а также вздыхать и издавать звуки на выдохе, чтобы перевести ВНС с симпатической активации на парасимпатическое (вентрально-вагальное) состояние.

Подобно тому, как намеренное осознание дыхания может дать нам доступ к частям, дыхательные практики могут помочь нам выявлять части и привносить в них энергию Селф через дыхание. Подобно йогинам, которые верят, что дыхание переносит прану вверх по позвоночнику в любое место тела, в практике Осознанного Дыхания мы можем направить энергию Селф с помощью дыхания в любую точку нашего тела, как бы далеко она не находилась от лёгких. Мы находим качество Селф, такое как любопытство или сострадание, и дышим в это место. Дыхание может пробудить и оживить поток энергии Селф, и оттуда мы направляем дыхание в любое место нашего тела.

### **Телесное воплощение речи в Соматической терапии IFS**

Когда частям необходимо рассказать свои истории, Осознанное Дыхание может помочь им выразить свою боль. Зачастую части получают своё время прежде, чем могут сообщить о своих чувствах и потребностях. Их правде, возможно, не дали права голоса. Возможно, их не слушали или не верили им. Их боль и слова могут быть отрезаны, похоронены в тканях. И слова не могут найти выхода. Другие части могут пытаться рассказывать истории. Но их вербальный рассказ кажется оторванным от места в теле, из которого рождаются слова. Истина, которая хочет показать себя во всём объёме, заперта в мышцах и органах, участвующих в дыхании и речи, из-за чего голос звучит искусственно, натянуто, плоско или приглушённо. Истории ещё не нашли способа воплощения в речь. Иногда, прежде чем истина родится, прежде чем она превратится в слова, она начинается со звука, со вздоха. Вздох может быть первым шёпотом чего-то скрытого внутри, чего-то, ожидающего рождения, ожидающего стать словом. Выдох может привести к вздоху, ведущему к звукам и словам нашей правды, помогая воплотить её в речь.

В йоге есть дыхательная техника, которая может помочь клиенту обрести голос. В этой технике, называемой дыханием уджайи, на выдохе мышцы гортани сокращаются, увеличивая сопротивление выдоху. Звук, издаваемый при таком выдохе, подобен волнам океана, поэтому его иногда называют дыханием океана. Эта дыхательная практика даёт много физических, эмоциональных и духовных преимуществ. Она увеличивает содержание кислорода в крови, создает внутреннее тепло, выводит токсины и улучшает иммунную систему. Вибрации в гортани стимулируют сенсорные рецепторы, которые сигнализируют парасимпатической нервной системе о замедлении частоты сердечных сокращений и снижении артериального давления. Дыхание уджайи может принести много качеств, которые мы связываем с энергией Воплощённого Селф, таких как спокойствие, уверенность и ясность. Оно также может открыть дверь для обретения клиентом своего голоса, как это произошло с моей клиенткой Джуди.

Джуди чувствует себя шатко, она дрожит. Её дыхание поверхностно. Она говорит, что чувствует, будто что-то в её груди защищает её от врага. Я предлагаю ей попробовать это дыхание океана, замечая звук. В течение нескольких вдохов я помогаю ей вдыхать ровно столько, сколько ей комфортно, и выдыхать этим океанским дыханием, прислушиваясь к звуку. Она находит комфорт в звуке своего выдоха, он даже её утешает. После нескольких вдохов её дрожь уменьшается. Вдох становится легче и полнее. Она продолжает прислушиваться к звуку своего дыхания, и вскоре выдох становится вздохом. Сначала это вздохи облегчения от того, что страх и напряжение уменьшились. Затем она говорит, что вздохи сменились чувством печали, скрываемой страхом.

Пока Джуди остаётся с возникшей грустью, она чувствует слёзы на глазах, которые не находят выход. Я прошу её настроиться на то место в теле, откуда исходит грустный вздох.

Я спрашиваю её, слышит ли она звук, который грустная часть издаёт внутри. Когда она говорит, что не уверена, я предлагаю ей попробовать другие звуки. Она, похоже, немного смущена, и я мягко присоединяюсь к ней, экспериментируя с различными гласными звуками и разной высотой звука. Мы пробуем «ааааааа» и «ооооооо». Мы пропеваем эти звуки с разной высотой и громкостью. Наконец из уст Джуди вылетает мягкое, пронзительное «Ууууу», вызывая слёзы, которые хотела пролить та часть. Через дыхание, вздохи и звуки Джуди высвобождает голос своих уязвимых частей, чтобы выразить свою историю и эмоции.

Части влияют на качество голоса — тембр, тон, интонацию, ритм, высоту и темп — из этих различий становится очевидным, исходит ли он из части или состояния Воплощённого Селф. Когда я разговариваю со своими клиентами по телефону, я прислушиваюсь к тембру, тону и темпу голоса, чтобы оценить состояние их тела и нервной системы. Сюзан Апошьян, объединившая Боди-маинд центрирование (*Body-Mind Centering*) с психотерапией и создала Боди-маинд психотерапию (*Body-Mind Psychotherapy*), пишет, что в терапии часто пренебрегают работой по высвобождению нашей врожденной склонности к голосовому самовыражению:

Стремясь скрыть свои внутренние процессы от других, люди выработали привычку подавлять своё вокальное выражение. Вместо того, чтобы вздыхать, стонать, бурчать, кричать, плакать или смеяться, мы пропускаем все свои голосовые импульсы через неврологический механизм, подвергая их цензуре ради социальной приемлемости.<sup>5</sup>

Эти вокальные выражения — буквально саундтрек телесных историй. Многих людей стыдили и наказывали за громкую или гневную речь и крики, и защитникам пришлось стать цензорами. Некоторые слова могли оказаться табу. Иногда во время сессии подавляющих защитников удаётся обойти, и тогда на свободу вырываются спонтанные звуки и слова. Вокальное выражение частей-изгнанников необходимо приветствовать и поощрять, успокаивая одновременно защитников. Осознание звука и его внимательное повторение может открыть путь к исцелению.

IFS — не катарсическая модель. Суть не в том, чтобы очистить эмоции, а в том, чтобы вернуть голос замолчавшим, изгнанным частям и сделать так, чтобы их услышал Селф. Многие люди лишь молча плачут. Могут звучать и слова, но в подлинных эмоциях содержания может и не быть. Гневное сообщение может быть передано в добрых интонациях или выражено в извинениях. Воплощение речи может начаться с услышанных впервые слов внутри: «Я тебя ненавижу!» Мы замечаем, как тело реагирует на звук. Затем мы спрашиваем, согласны ли части с тем, чтобы клиент произнёс слова или издал звук, который он слышит внутри. Этот процесс может оказать глубокое влияние на части, которые стыдили и заставляли молчать. Мы находим те места, где слова происходят в теле. С разрешения защитников мы позволяем звуку двигаться на волне выдоха, поддерживаемой мускулатурой кора.

Части обнаруживают себя через голос. Когда мы слушаем, как говорят наши клиенты, мы обращаем внимание на качество голоса, не менее, чем на содержание. Качество голоса может измениться, предполагая, что только что проявилась другая часть. Мы можем услышать голос ребёнка. Мы можем спросить клиента: «Кто это сейчас говорит?»

Во время сессии с Алексом меня поразил его голос, когда он заверял свою юную часть, что случившееся с ним не было его виной. Слова были правильными, но его голос не звучал обнадеживающим. Он был высоким, напряжённым и дрожащим. Казалось, его детская часть слилась с его телом — по крайней мере, с его голосовыми связками. Я задалась вопросом, как помочь Алексу говорить из его Воплощённого Селф, а не из испуганного маленького мальчика. Я задала вопрос, определяя наличие доступа к этой энергии.

СМ: Алекс, как вы относитесь к этому маленькому пареньку?

Алекс: Мне его жаль. Пожалуй, с состраданием.

И интонация, и слова предполагали, что Селф ещё не здесь, но я подумала, что можно продолжить.

СМ: Где вы чувствуете это сострадание в своём теле?

Алекс: В сердце.

СМ: Дышите в своё сердце. Пусть выдох несёт сострадание из вашего сердца в горло. Пусть ваши слова исходят из сердца.

После нескольких вдохов голос Алекса стал медленнее, ниже и звучнее, когда он снова говорил маленькому мальчику, что он ни в чём не виноват.

Воплощённая речь терапевта передаёт присутствие энергии Воплощённого Селф, и она важнее произносимых слов. Голос терапевта подобен музыкальному инструменту, меняющему внутреннее состояние клиента. Более медленный, более мягкий тон может помочь клиенту замедлиться и обратиться внутрь. Высота голоса влияет на вегетативное состояние. Поливагальная теория говорит, что речь со слишком низкими частотами может сигнализировать о присутствии хищников, а монотонные и высокие тона говорят о боли и опасности. Просодия,

включающая интонацию, тон, высоту и ритм речи, может быть либо сигналом опасности, либо приглашением в безопасное вентрально-вагальное состояние социальной активности.

Терапевт может задать клиенту вопрос с интонацией и тембром, которые передают открытость или сухость, сострадание или суждение. Ничто не раскрывает наши части так, как тон нашего голоса. Мы можем не осознавать его, когда говорим. Мы можем проследить это на наших клиентах, определяя, вызывают ли тон, высота, громкость и ритм нашей речи вентрально-вагальное состояние социальной активности или же они активируют возбуждение ВНС их частей. Я осознала, что мой темп может ускориться, когда часть меня беспокоится о времени. Когда я не чувствую, что меня понимают, я становлюсь громче и, вероятно, выражаю фрустрацию. Направляя дыхание в нижнюю часть живота и позволяя ему поддерживать мой голос, я могу вернуться к Воплощённой речи.

### **Практика Осознанного Дыхания в Соматической терапии IFS**

Суфийский мистик и поэт Руми писал: «Есть способ дыхания, полный стыда и стеснения. Но есть и другой: дыхание любви, ведущее вас в бесконечность». Соматическая терапия IFS обращается к обоим способам дыхания, отмеченным Руми. По большей части я просто привношу осознанность в дыхание. Отмечая ограничения, сбои и неравномерность дыхания, мы можем получить доступ к частям с бременем стыда, страха, печали, отчаяния и гнева.

Я, конечно, использую и «дыхание любви» — особые дыхательные техники, которые ведут моего клиента если не в бесконечность, то, как минимум, к несколько большему доступу к энергии Воплощённого Селф, поскольку его вегетативная нервная система получает больше вагального контроля.

### **Осознанное Дыхание помогает терапевтическим отношениям**

Процесс терапии IFS и, конечно же, соматической терапии IFS начинается с достижения терапевтом настолько чистого состояния энергии Воплощённого Селф, насколько позволяют его части. Наш тип дыхания может выявить уровень нашей энергии Селф, а его изменение может увеличить этот уровень.

На первой встрече с моим клиентом Кевином я замечаю, что у меня немного учащается дыхание. Равно как и сердцебиение. Очевидно, какая-то часть меня беспокоится. Я глубже вдыхаю животом, привнося больше осознанности к нижней части живота. Я замедляю выдохи. Я чувствую больше простора в своём теле. Я чувствую себя более открытой не только внутри своего тела, — похоже, что и сознание стало более открытым. Я осознаю пространство вокруг меня и Кевина. Я вдыхаю эту энергию в своё сердце. Мне любопытно, что свело нас с Кевином. В течение одного-двух циклов вдох-выдох мой пульс и дыхание замедляются. Я сознательно выдыхаю энергию из своего сердца в пространство вокруг меня и Кевина.

Кевин быстро рассказывает о проблемах, с которыми, как он надеется, я могу ему помочь. Пока Кевин говорит, я замечаю напряжение в его челюстях. Я наблюдаю, как поднимается и опускается его грудь и живот. Большая часть движений приходится на верхнюю часть груди с некоторыми ограничениями в нижней части туловища. Его дыхание сейчас быстрее моего. В течение нескольких вдохов я зеркалю его паттерн дыхания, чтобы увеличить резонанс с ним. Мне

интересно, беспокоится ли какая-то его часть? Интересно, связано ли это с тем, о чём он говорит, или он просто привык так дышать. Я возвращаюсь к своему собственному узору дыхания на пару вдохов. Затем я вдыхаю его тревогу и выдыхаю энергию из своего сердца. Я напоминаю себе, что нужно сверяться со своим дыханием во время сессии.

### **Осознанное Дыхание помогает клиенту пойти внутрь**

Когда мы с Кевином почувствовали, что настроены на сессию, я направляю его внимание внутрь себя, на исследование его внутреннего мира. Кевину этот сдвиг даётся сложно. Мне интересно, есть ли у него иллюзия, основанная на работе с его предыдущим терапевтом, что процесс изменения произойдёт через изложение им данных, в которых я разберусь и предложу интерпретации и рекомендации. Также возможно, что он, как и многие другие, обнаружил, что разговоры и сосредоточенность на внешнем спасают его от утопания в ошеломляющих чувствах, и, возможно, это стало привычной защитой.

Моя диафрагма сжимается от мысли, что, возможно, мы с Кевином не найдём общий язык. Со вдохом в нижнюю часть живота мой желудок расслабляется. Мне любопытно узнать этого человека, сидящего передо мной. Я задаюсь вопросом, как я могу помочь ему, не втягиваясь в его «починку». Я объясняю Кевину, как я работаю, и спрашиваю, готов ли он позволить мне помочь ему обратить своё внимание внутрь себя, чтобы найти части, связанные с этими проблемами. Он готов.

СМ: Ваши части, связанные с этими проблемами, могут сначала проявляться в виде чувств, слов, образов или телесных ощущений. Вы можете начать с наблюдения

за своим дыханием. Вам не нужно дышать каким-то особым образом. Просто обратите внимание на то, как воздух входит и выходит при дыхании.

Кевин: *[смеётся]* Какой ещё воздух?

СМ: Хорошо. Давайте начнём с ощущений в ваших ноздрях, когда воздух входит и выходит. Теперь обратите внимание на любое движение в груди. Положите руки на рёбра.

Кевин: Не очень-то глубоко я дышу.

СМ: Понаблюдайте, можете ли вы отпустить напряжение в челюсти и просто продолжайте замечать, как вы вдыхаете и выдыхаете.

Я вижу, что он всё ещё дышит довольно поверхностно и быстро.

СМ: Попробуйте сделать небольшую задержку в конце выдоха.



Кевин смотрит на меня с некоторым скептицизмом, но, когда это позволяет его дыханию стать немного медленнее и глубже, он чувствует себя спокойнее и в его взгляде появляется больше доверия. Он закрывает глаза и готов прислушаться к себе, чтобы понять, на чём он хочет сосредоточиться во время нашей сессии.

### **Осознанное Дыхание открывает доступ к частям**

Можно полноценно проникнуть во внутренний мир частей, просто наблюдая за темпом, потоком и ритмом дыхания. Части-менеджеры научились контролировать чувства, напрягая мышцы и фасции корпуса и диафрагмы, а также рта и челюсти. На осанку влияет сжатие или опадание грудной клетки, а жёстко фиксированная поза, в свою очередь, препятствует более полному дыханию. Другие части-менеджеры, возможно, научились «правильным» паттернам дыхания, которые накладываются на эти более ранние защитные паттерны, заменяя индуцированное частями ограниченное дыхание компенсированным глубоким дыханием. Другая категория защитников, «пожарные», реагирует, когда чувствует опасность, внутреннюю или внешнюю. Их паттерны дыхания могут напоминать либо быструю неглубокую активацию СНС, либо диссоциированную активацию ПНС. Системы убеждений проявляются в привычных моделях дыхания. Части, ограничивающие вдох, могут считать, что они не заслуживают принятия. Части, ограничивающие выдох, могут иметь страх отпускания, страх смерти или глубокое желание сдаться и больше никогда не вдохнуть.

Одна из проблем, которую хочет исследовать Кевин, — это его пристрастие к сигаретам. По мере того, как он признаёт наслаждение глубоким дыханием, он понимает, насколько нуждается в комфорте и расслаблении, которые даёт ему вдох, и тот факт, что курение позволяет ему дышать глубоко. Он обязуется делать паузу, когда чувствует побуждение зажечь сигарету, и во время этой паузы практиковать глубокие, полные вдохи. Это создаёт для него пространство выбора: курить или продолжать дышать без курения.

В течение дня бывает много моментов, когда Кевин тянется к пачке и зажигает сигарету без дыхательной практики. Но постепенно он обнаруживает, что дыхание помогает ему остановиться. Это его первый шаг к отказу от курения.

Он начинает наслаждаться спокойствием, которое приходит с глубоким, медленным дыханием. Он также замечает, как автоматически соскальзывает на своё привычное быстрое поверхностное дыхание.

Кевин начинает осознавать свои дыхательные паттерны.

Он замечает некоторое напряжение в животе, когда вдыхает, которое ослабевает, когда он делает более короткие и неглубокие вдохи. Это ему любопытно, поэтому он дышит в место напряжения, чтобы посмотреть, что там. Он с удивлением обнаруживает робкого мальчика лет десяти. Он начинает

рассказывать, что в детстве его часто дразнили. Одноклассники обзывали его геем, ещё до того, как он сам понял это о себе. Он никому



не рассказывал, боясь, что как-то заслужил это сам. Когда Кевин начинает рассказывать мне о конкретном случае издевательств по дороге домой из школы, он начинает волноваться. Его дыхание учащается, а глаза начинают метаться по комнате.

### **Когда части захватывают власть**

Многие начинающие терапевты IFS сталкиваются с трудностями, когда кажется, будто части их клиентов (или даже их собственные!) высасывают всю энергию Селф из комнаты. Есть множество причин, по которым наши части считают, что они должны вступить во власть. Иногда защитники следят за тем, чтобы уязвимые части оставались в изгнании. Они могут проявить огромную власть и контроль, а также гениальную креативность, если считают, что это идёт на пользу системе. Они не доверяют Селф. Они думают, что Селф — это ещё одна часть, которая собирается их одолеть. Совершенно бесполезно спорить с ними, пытаться их обмануть или принудить. Это никогда не работает. Уязвимые части также могут затопить систему своими эмоциями. Они считают, что у них два пути: либо полный захват сознания, чтобы добиться, чтобы их услышали и помогли, либо снова оказаться взаперти, где им одиноко и безнадежно.

Когда вытесненный опыт Кевина, подвергшегося издёвкам, начинает всплывать на поверхность, эмоциональное и физическое выражение вспыхивает так сильно, что он не может присутствовать рядом с уязвимым маленьким мальчиком. Часть сливается с сознанием и наводняет его систему всеми физиологическими признаками активации СНС.

Я радуюсь, что мальчик проявился, и хочу, чтобы он и его болезненная история встретились с энергией Селф — как Кевина, так и моей. Я также замечаю небольшое эхо активации СНС в своём теле. Я настраиваюсь на свою диафрагму, делаю долгий вдох и решаю направить Кевина сфокусироваться на выдохе, чтобы помочь его изгнаннику отделиться. Я намеренно делаю свой голос спокойным.

СМ: Давайте оставим пока что рассказ и вернёмся к вашему дыханию. Сосредоточьтесь на выдохе. Когда вы выдыхаете, сожмите губы, как при выдохе сигаретного дыма. Выдохните медленно и полностью. Просто сосредоточьтесь на выдохе.

Я делаю это дыхание с поджатыми губами вместе с Кевином в течение нескольких вдохов.

СМ: Что вы замечаете сейчас в своём дыхании и в желудке?

Кевин: Кажется, длинные выдохи помогают мне замедлить дыхание. Я больше дышу животом. Я чувствую себя спокойнее.

Травма Кевина застыла в его дыхательных мышцах от челюсти до диафрагмы, контролируя его дыхание. Он замечает, что дыхание — как его естественное, так и особые дыхательные техники — помогает эффективно управлять циклом гипер- и гиповозбуждения, связанного с его психотравмой.

Теперь, когда его эмоции урегулированы, а безопасная связь со мной восстановлена, он может привнести эту энергию Селф в свою юную часть с помощью истории о нападении и насмешках со стороны нескольких мальчиков по дороге домой из школы. Мальчик чувствует себя утешенным в его присутствии и чувствует облегчение от того, что его болезненная история рассказана и услышана. Его бремя изоляции и страха, кажется, растворяется, когда эта часть чувствует связь с Кевином.

### **Осознанное дыхание с освобождением от бремени**

Юная часть Кевина впитала в себя бремя верования, что насилие произошло по его вине. Эта часть считала, что он плохой, раз заслужил такое обращение. Других мальчиков не били, а его били. Ассоциативно для него «быть геем» означало «быть плохим». Выросший в гомофобном обществе, он всю жизнь страдал от этого бремени, особенно когда некоторые члены его семьи не смогли принять его сексуальную ориентацию.

Часть Кевина говорит нам, что хочет избавиться от убеждения, что он плохой. Он находит бремя в теле в чувстве сжатия в животе. Когда я спрашиваю Кевина, как бы он хотел начать избавляться от ощущения «плохости», он встаёт со стула и, стоя, широко расставив ноги, закрывает глаза и сжимает кулак.

Кевин: *[кричит]* Прекрати! Оставь меня в покое! *[Он выдыхает воздух мощными толчками.]* Плохость выходит через мое дыхание.

СМ: Продолжайте. Вы прекрасно справляетесь. Отпустите это всё.

Кевин делает паузу, а затем продолжает снова топтать ногами и кричать. Поскольку он кажется связанным со своим Селф, я призываю его выпустить всю эту плохость из тела.

Кевин: *[голосом чуть тише]* Уходи из моего тела. Если ты меня не принимаешь, проблема в тебе!

СМ: Всё это сжатие в твоём теле, вся эта плохость, пусть она выйдет с вашим топотом, словами и дыханием.

Кевин судорожно глотает воздух, выдыхая его до предела. Его дыхание постепенно замедляется. Его лицо выглядит расслабленным, грудь кажется более полной. Он говорит

мне, что чувствует, будто в его теле завибрировал мотор.

Я поощряю его оставаться с ощущением вибрации и подвигаться по комнате, наслаждаясь ощущением дыхания в мире, где быть геем нормально.

Поскольку есть места, где существуют люди, с которыми быть геем всё ещё небезопасно, Кевин находит утешение в том, что в напряжённых ситуациях жизни он может сосредоточиться на своём дыхании, чтобы успокоиться. Его поддерживает тот факт, что спокойствие может быть на расстоянии одного-двух вдохов и выдохов.

## Осознанное Дыхание: примеры из практики

### Освобождение места для горевания

Моя клиентка Наоми — приверженка практик йоги и медитации. Во время медитации и пранаямы она заметила, что выдох дается ей труднее, чем вдох, и она хотела исследовать это на нашей сессии.

Наоми фокусируется на своем дыхании и сразу находит часть, которая оценивает её дыхание и хочет изменить его. Часть охотно отходит в сторону. Ей сейчас просто любопытно. Она чувствует расширение в середине лёгких на вдохе и замечает ограничение при выдыхании воздуха. Она изучает ограничение и находит некоторое напряжение в пупке. При этом чувство грусти начинает подниматься к её горлу. Напряжение в области пупка усиливается, но Наоми сохраняет спокойствие и любопытство в отношении грусти и напряжения.

СМ: Вдохните это напряжение в пупке. Как будто ваше дыхание нежно говорит «привет».

Наоми: Напряжение сдерживает грусть. Эта часть думает, что мы попытаемся его отпустить, и тогда грусти станет слишком много, и она поглотит меня.

СМ: Дайте ей понять, что мы на её стороне. Мы не хотим, чтобы вас поглотила грусть. Мы понимаем, что сдерживать печаль было важно, потому что это было бы слишком тяжело для вас. Отправьте это сообщение на вдохе, дыша в напряжение.

Наоми: Теперь мой выдох может быть немного глубже. Я чувствую, как поднимается грусть, но пока она не слишком интенсивна для меня.

СМ: Где в вашем теле находится часть, которая чувствует грусть?

Наоми: Вот здесь, в сакральной чакре, внизу живота. Я чувствую юную девочку. Ей около семи. Она плачет. Она скучает по папе. После развода родителей он уехал и создал другую семью. После этого я его почти не видела.

Наоми дышит животом, посылая приветствие и любовь этой маленькой девочке на вдохе. Она предлагает девочке поделиться своей печалью на выдохе. Наоми продолжает делать так на протяжении ещё многих вдохов, проливая слёзы, дыша глубже и чувствуя себя спокойнее. Она решает продолжить эти отношения через дыхание в своих медитациях.

### Дыхание и звук для исцеления сексуальных ран

У Марты, пережившей изнасилование, были трудности в сексуальных отношениях. Выйдя замуж во второй раз, она избегала своего мужа и боялась, что её не исцелённая травма разрушит эти отношения.

Мы решаем начать с той части, которая боится секса с мужем. Когда она рассказывает мне о недавних неудачных

попытках близости, я замечаю, что её дыхание учащённое и поверхностное.

Марта: *[сдавленным голосом]* Я его боюсь.

СМ: Правильно ли будет сказать, что «часть вас его боится»?

Марта: Да, полезно помнить, что это всего лишь часть меня.

СМ: Где вы замечаете эту испуганную часть в своём теле?

Марта: Через всю сердцевину тела. Я также замечаю, что дышу не очень глубоко.

СМ: Давайте посмотрим, поможет ли внимательное ведение дыхания через сердцевину вашего тела, касаясь тех мест, которые делают ваше дыхание поверхностным. Обратите при этом внимание, желает ли часть поговорить с вами о своём страхе.

Марта: Это тринадцатилетняя девочка. Она считает, что все мужчины опасны. Она боится, что если откажется от своего страха, то превратится в лужицу и её снова могут изнасиловать.

Дыхание Марты снова становится более быстрым, поверхностным и ограниченным верхней частью груди. Я прошу часть подождать с рассказом и последить пока что за её дыханием. На вдохе Марта даёт понять своей тринадцатилетней части, что она с ней. Она сознательно выдыхает долго и медленно, говоря своей части, что теперь она в безопасности.

Марта: Теперь я вижу девочку, которая хочет убежать. Но я попрошу эту часть отступить.

СМ: Прежде чем сделать это, спросите часть, которая хочет убежать, она ли это, та же самая тринадцатилетняя девочка?

Когда Марта говорит «да», я говорю ей, чтобы она побудила эту девочку бежать в безопасное место. Она бежит на задний двор Марты. Марта там с ней, и вместе они замечают виды, звуки и запахи её заднего двора.

СМ: Что происходит сейчас в сердцевине вашего тела, с вашим дыханием?

Марта: Сердцевина тела ощущается прохладной и просторной, наполненной белым светом. Но плечи всё ещё напряжены. Мне до сих пор тяжело дышать.

СМ: Просто оставайтесь со своим дыханием, отмечая и то, что его затрудняет, и ощущения вдоха и выдоха, и движения, которые вы замечаете. Вдохните в прохладную, белую, просторную сердцевину тела и сожмите губы в трубочку на выдохе. Когда ваше дыхание проходит мимо гортани, отметьте, хотите ли вы издать звук. Может быть, вы слышите тон или гласный звук, который хотели бы издать, когда воздух вибрирует в гортани.

Сначала Марта издает грубый и хриплый звук, но, продолжая экспериментировать с разными тонами и гласными звуками, она говорит мне, что ей нравится вибрация в груди и плечах. В течение нескольких минут она чередует звуки со сжатыми губами. Она говорит мне, что девочке тоже нравятся звуки. Плечи Марты расслабляются. Марта спрашивает девочку, может ли она отпустить весь свой страх теперь, когда она в безопасном месте. Она отпускает свой страх во

вселенную.

После снятия бремени Марта спрашивает её, боится ли она всё ещё заниматься сексом со своим мужем. Девочка говорит, что мужчина причинил ей боль, но её муж никогда не пытался этого делать. Марта говорит своей части, что, когда они занимаются сексом, это делает не тринадцатилетняя девочка, а взрослая Марта. Марта говорит мне, что девочка расслабляется, когда слышит это, и замечает, что её плечи ещё более расслаблены, и ей становится легче дышать.

### **Трансформация гнева через дыхание и звук**

София была участницей трёхдневного семинара по Соматической терапии IFS. Она вызвалась на роль клиента перед группой, чтобы продемонстрировать процесс терапии. Мы сели друг напротив друга и всей группой соединились с землей и с пространством вокруг нас. Мы закрыли глаза и вдохнули в сердце, фокусируясь на намерении погрузить Софию в энергию Селф.

Я открываю глаза и вижу, что София очень возбуждена. Её руки крепко сжимают колени, дыхание быстрое и поверхностное.

СМ: Хорошо, София. Я вижу, что-то происходит в вашем теле. Попробуем начать с этого?

София: Тут у меня шлейф напряжения [указывает] от задней части шеи до горла.

СМ: Как вы относитесь к этому напряжению?

София: Я хотела бы узнать о нём больше.

СМ: Хорошо, вы можете спросить это напряжение, чего оно боится, что могло бы случиться, если бы его не было?

София: Я была бы в ярости.

СМ: Может ли оно показать нам или рассказать, что опасного в вашей ярости?

София: [смеётся] Я могла бы кого-нибудь прихлопнуть.

СМ: Бывало ли такое, чтобы вы кого-то прихлопнули?

Я удивлена её реакцией. София утвердительно кивает головой и начинает волноваться ещё больше. Она сморкается в платок и быстро пускается в рассказ о том, как она пришла домой и обнаружила отца, снова пьяного, лежащим на крыльце дома, и сказала ему какие-то очень жестокие вещи. Я понимаю, что нужно замедлить процесс, иначе её систему скоро полностью захлестнут эмоции, уже готовые взорваться.

СМ: Я хотела бы услышать продолжение истории, но прямо сейчас я хочу, чтобы вы сделали паузу и заметили, что происходит в вашем теле, пока вы говорите.

София: Теперь я чувствую больше напряжения, словно ошейник вокруг моей шеи и плеч. Трудно дышать. Мне вообще трудно двигаться. Я чувствую себя застывшей.

Я вижу это напряжение в её теле. Её шея и плечи выглядят как крышка вакуумной скороварки, и я чувствую, как её энергия подпирает, стремясь вырваться наружу. Нет необходимости спрашивать, как она относится к этому напряжению. Я хорошо вижу, что доступа к энергии Селф у неё почти нет — она начинает переполняться эмоционально и физически, и её подпирает сильный импульс продолжать рассказ.

СМ: Посмотрите мне в глаза на секунду. Как сейчас?

София: Спасибо, стало чуть спокойнее.

СМ: Хорошо. Давайте немного успокоимся. Помните, мы говорили о том, как дыхание через сжатые губы успокаивает нервную систему? Можете сейчас так подышать, глядя на меня?

София дышит, и я вижу, как к ней возвращается некоторое спокойствие. Я спрашиваю её, сколько ей было лет, когда она нашла своего отца пьяным. Она говорит мне, что ей было восемнадцать. София возвращается к рассказу.

София: В тот день это было будто последней каплей. Я перепрыгнула через его тело, наговорила ему откровенных гадостей, а потом плюнула на него.

Я напоминаю Софии, как важно, чтобы она действительно резонировала с историей, которую рассказывает её восемнадцатилетняя часть. Я хочу, чтобы София была в присутствии со своей частью, хранящей сильные чувства, чтобы она могла помочь ей справиться с этой очевидно ошеломляющей историей.

СМ: Не могли бы вы спросить свою восемнадцатилетнюю часть, не против ли она, если я буду просить её иногда сделать паузу в рассказе, чтобы помочь ей оставаться более спокойной?

София: Да, она рада вашей помощи.

СМ: Давайте вернёмся к тому моменту истории, когда у вас возник импульс перепрыгнуть через его тело на крыльце. Где вы чувствуете этот импульс?

София: Вот здесь. [*Прижимая руку к диафрагме.*] Он как камень.

СМ: Хорошо. Побудьте с этим камнем. Сосредоточьтесь на нём. Коснитесь его своим дыханием. Дайте ему понять, что вы понимаете: это была последняя капля.

София: Да, он смягчается. Уже не похож на камень.

Я собираюсь предложить вернуть восемнадцатилетнюю девушку и перенести её в настоящее, чтобы помочь ей освободиться от бремени этих сильных эмоций.

София: А потом он умер.

Я чувствую, как шок пронзает моё тело. Я позволяю ему выйти через дыхание. Я восстанавливаю свою вертикальную связь. Затем я прошу её снова посмотреть мне в глаза.

СМ: София, вы хотите пересмотреть тот ужасный день, когда ваш гнев

обрушился на отца? *[Когда она говорит «да», я продолжаю.]* Хорошо, давайте войдем в эту сцену вдвоём, чтобы побыть с той девочкой.

София сидит на крыльце своего дома между распростертым на ступеньках отцом и восемнадцатилетней девушкой.

Я тоже рядом. Её часть говорит нам, что у неё никогда не было детства.

СМ: Как бы она хотела всё изменить?

София: Она хочет, чтобы я поговорила с ним за неё, даже если он не сможет этого услышать.

София начинает говорить тихим, сдержанным голосом отцу о его ошибках, своём гневе и печали из-за потери детства. Она говорит ему, что он сделал много, очень много ошибок. Голос её кажется сдавленным, когда она произносит эти слова. Я прошу её почувствовать, откуда исходит её гнев, и она снова указывает на диафрагму.

СМ: Глубоко вдохните в это место, где вы находите свой гнев. Пусть ваш голос исходит оттуда, когда вы говорите: «Ты совершил много ошибок».

На этот раз её голос чистый, сильный и глубокий. Её позвоночник удлиняется. Я чувствую, что можно было бы выразить ещё больше, если бы мы не были так сосредоточены на словах.

СМ: Вдохните снова этот гнев, а на выдохе издайте звук, выражающий этот гнев.

Она пробует несколько разных тонов и гласных. Она вдыхает грусть о том, что у неё не было детства, и выдыхает другой звук. Внешний вид Софии меняется. Сейчас она выглядит спокойной и счастливой. Она выглядит сильной.

София: Знаете, я ведь люблю своего отца. Хотя некоторые не хотят, чтобы я его любила, я всё равно люблю.

СМ: Да, я рада, что вы способны это чувствовать. Вдохните в это место, где вы чувствуете любовь, и говорите из него.

София говорит отцу, что любит его. Она говорит мне, что выражение любви было жизненно важным недостающим опытом в её последние минуты с отцом. Когда сессия подходит к концу, она говорит, что напряжение в шее, горле, плечах и желудке полностью исчезло. Она чувствует себя свободной и любящей.

## **Осознанное дыхание ведёт нас к практике Радикального Резонанса**

Дыхание, служа мостом во многих отношениях, соединяет наш внутренний мир с внешним и является порталом для связи с другими людьми. Осознавание дыхания связано со стихией Воздуха и открывает нас пространству энергии Селф в нашем теле. Мы осознаем взаимообмен внешнего и внутреннего. Когда осознавание своего дыхания увеличивает наше осознавание огромного пространства вокруг нас, мы понимаем, что все мы заключены в более крупный сосуд. Мы используем его как ресурс в нашей терапевтической работе. Подобно тому, как мы получаем живительный кислород с каждым вдохом, открываясь



окружающему нас пространству, мы можем получать руководство из этой кажущейся пустоты.

Осознание дыхания нашего клиента — частоты, характера, того, как оно меняется во времени, — даёт нам информацию о внутреннем мире клиента, о состоянии его вегетативной нервной системы. Координация нашего дыхания с дыханием клиента помогает нам почувствовать изнутри то, что переживает наш клиент. Мы вдыхаем его внутреннее состояние и резонируем с ним, а на выдохе посылаем сострадание. Простое приглашение нашего клиента привести осознанность в своё дыхание может быть трансформирующим. Кроме того, существует множество дыхательных техник, которые могут облегчить каждый этап процесса терапии IFS.

Наше дыхание напоминает нам о нашей общей зависимости от хрупкого слоя воздуха, который окружает нашу общую планету. Это осознание объединяет нас со всем живым — растениями и животными — и разрушает предположения наших частей о нашей изоляции и различиях. Мы вдыхаем, и наше тело расширяется. Наше мягкое нёбо, дыхательная и тазовая диафрагмы создают пространство для принятия животворящих энергий. Мы выдыхаем, и наше тело уплотняется, отпуская, питая растения. Вдох- выдох: внутрь-наружу. Простое осознание производит сдвиг. Наша нервная система успокаивается ритмичными вдохами и выдохами. Ритм нашего дыхания успокаивает бешено колотящееся сердце. Сердце, уютно устроившееся между лёгкими, первым получает животворящий воздух. И кислород, и прана из наших лёгких питают сердце, массируя и успокаивая охраняющих его защитников. С этими близкими отношениями между сердцем и лёгкими мы плавно вливаемся в сферу отношений и практики Радикального Резонанса.

Подобно тому, как Соматическое Осознание автоматически ведёт нас к практике Осознанного Дыхания, Осознанное Дыхание ведёт к следующей практике — Радикальному Резонансу. Соединяясь с Землёй посредством Соматического Осознания и открываясь пространству вокруг нас посредством Осознанного Дыхания, мы устанавливаем наше вертикальное выравнивание. Мы в соединении и гармонии с энергиями сверху и снизу. Эта связь позволяет нам быть громоотводом энергий в терапевтических отношениях.

## УПРАЖНЕНИЯ

### Привнесение осознанности к процессу дыхания

**ЦЕЛЬ:** Осознать привычные паттерны вашего дыхания - качество, глубину, темп, ритм, местоположение, движения тела, - чтобы получить доступ к частям.

### ИНСТРУКЦИИ:

1. Выразите почтение частям, у которых есть представление о «правильном» дыхании, и дайте им понять, что во время этого упражнения они могут расслабиться, так как его цель - просто осознать свои привычные паттерны дыхания, не пытаясь их изменить. Сообщите другим защитным частям, что, если в какой-то момент вам станет



«слишком», вы прекратите это упражнение.

2. Сосредоточьтесь на вдохе и выдохе. Обратите внимание на ощущения, когда вы вдыхаете воздух через нос в дыхательную диафрагму и выдыхаете его обратно.
3. В течение нескольких вдохов следите за темпом и ритмом своего дыхания.
4. Сравните свой вдох и выдох, замечая любые различия. Одинаковы ли они по длительности? Быть может, вдох даётся вам легче или свободнее, чем выдох, или наоборот?
5. Привнесите осознанность в те места вашего тела, которые двигаются при дыхании, - верхнюю, среднюю и нижнюю части туловища; сбоку, спереди и сзади. Обратите внимание на любые различия в движении.
6. Осознайте участки вашего тела, которые при дыхании двигаются не так свободно. Потратьте некоторое время, чтобы изучить, где и как мышцы вашего тела участвуют в ограничении более полного дыхания.
7. Сосредоточьтесь на одном вызывающем ваше любопытство аспекте дыхания - на темпе, ритме, глубине. Исследуйте его в течение нескольких вдохов. Вы можете поэкспериментировать, слегка преувеличив или преуменьшив этот аспект.
8. Выполняя это упражнение, обращайтесь внимание на всё, что происходит с вашим дыханием, осознанием и эмоциями.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Что вы узнали о своих привычных паттернах дыхания?
2. Какой аспект вашего дыхания вас особенно заинтересовал?
3. Привело ли осознание этого аспекта к каким-либо эмоциям, убеждениям, воспоминаниям или образам? Привело ли оно к какой-либо вашей части?
4. Если да, поприветствуйте эту часть и узнайте, желает ли она быть признанной. Если часть похожа на защитника, спросите её о её страхах и её роли, о моменте, когда она начала практиковать такое поведение - что она предпочла бы делать, что она хочет вам рассказать, что ей нужно от вас - обо всем, что вас интересует. Если это уязвимая часть, возможно, она показывает вам что-то через ваши паттерны дыхания. Узнайте, нуждаются ли ваши части в чём-либо прямо сейчас.

### **Изменив своё дыхание, измени своё мышление**

**ЦЕЛЬ:** Привнести осознанность к дыханию, отражающему состояние вегетативной нервной системы; изучить и практиковать дыхательные техники, помогающие регулировать эмоциональные состояния и сдвигать ВНС в сторону вентрально-вагального состояния.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Сначала определите состояние своей ВНС в данный момент, заметив и осознав своё дыхание, чувства, либо и то, и другое. Если вы

чувствуете страх, возбуждение или беспокойство, это указывает на симпатическое состояние. Если вы чувствуете сонливость, головокружение, рассеянность, вялость или отстраненность, это указывает на дорсально-вагальное парасимпатическое состояние.

2. Дыхательные техники для устранения симпатической активации:

- Дыхание по квадрату: вдохните на четыре счёта, рисуя в уме первую сторону квадрата, задержите дыхание на четыре счёта, рисуя вторую линию, выдохните на четыре счёта, рисуя третью линию, и задержите дыхание, рисуя четвёртую линию. Повторяйте, пока не почувствуете себя спокойнее.
- Дыхание через соломинку: вдохните, как будто через коктейльную соломинку. На выдохе сожмите губы и медленно и долго выдохните.
- Дыхание океана, или дыхание уджайи: на выдохе сокращайте мышцы гортани, чтобы увеличить сопротивление выдоху. Звук, который вы издаёте, будет похож на волны океана.
- Постепенно делайте выдох длиннее вдоха. Сделайте паузу в конце выдоха.

3. Дыхательные техники для устранения парасимпатической (дорсально-вагальной) активации:

- Глубоко вдохните всем туловищем, затем немедленно вытолкните воздух и заметьте, как он снова наполняет тело. Вы можете звучать как локомотив, по мере ускорения ритма дыхания. Ваш живот будет подтягиваться к позвоночнику.
- Если вы знакомы с пранаямой из йоги, вы можете выполнять Дыхание Огня: оно аналогично предыдущему упражнению, только выполняется быстрее.
- Встаньте, руки по бокам. Вдохните, подняв руки ладонями вверх, вверх к потолку. Выдохните, вытянув руки ладонями вниз, вдоль туловища, притягивая пупок к позвоночнику. Повторите.
- Во время выдоха задайте себе вопрос, хотите ли вы издать какой-либо звук. Вы можете сначала услышать его внутри - гласный звук или даже слово.
- Позвольте вашему дыханию вернуться в норму. Отметьте любые изменения в своём дыхании и эмоциональном состоянии.

2. Если было трудно ощутить какое-то качество энергии Селф по отношению к этой части, что за часть испытывала страх или беспокойство? Помогало ли вам дыхание?

3. Что переживала ваша часть, когда вы вдыхали в неё энергию своего Селф?

4. Удалось ли ей освободиться от бремени?

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Как вы оценили свое состояние ВНС, как симпатическую или парасимпатическую активацию?

2. Какие дыхательные техники вы попробовали? Каков был эффект?
3. Было ли какое-либо из этих упражнений особенно полезным для переключения ВНС в сторону вентрально-вагального состояния, в котором вам безопаснее и спокойнее в своем теле?
4. Если да, создайте намерение практиковать эту технику, чтобы при активации СНС или ПНС вы с большей вероятностью вспомнили о ней.

### **Отправка энергии Селф к части через дыхание**

**ЦЕЛЬ:** Использовать дыхание, чтобы создать безопасное пространство для части, направить энергию Селф части и помочь ей в освобождении от бремени.

#### **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Найдите удобное положение и привнесите осознанное внимание к циклу дыхания. С каждым вдохом ощущайте простор в своём теле. С каждым выдохом позвольте вашему осознанию идти глубже в вашу внутреннюю систему.
2. Углубляясь, вы можете встретить часть, готовую быть осознанной. Пригласите эту часть встретиться с вами в пространстве, которое вы создали для неё своим дыханием.
3. Обратите внимание на то, как вы относитесь к этой части. Ваше дыхание может рассказать о ваших чувствах на уровне тела. Если вы чувствуете какую-либо реакцию, кроме указывающей на энергию Селф, это другая часть. Найдите эту часть в своём теле и пригласите её в пространство вместо первой.
4. Если вы всё же чувствуете некоторую степень энергии Воплощённого Селф в отношении к части, вдыхайте туда, где в вашем теле вы чувствуете это качество энергии Селф, и выдыхайте эту энергию в ту часть тела, где вы ощущаете часть. Делайте это в течение нескольких циклов дыхания, вдыхая в энергию Селф, и выдыхая энергию Селф в часть. Часть может ощутить себя укачиваемой, как младенец, в ритме вашего дыхания.
5. Продолжайте дышать, посылая звук из энергии вашего Селф в часть на выдохе. Попробуйте разные звуки, чтобы увидеть, какой звук её трогает. Попробуйте «хम्म» и «ааааа». Обратите внимание на то, как часть реагирует на эти звуки.
6. Продолжайте дышать, посылая части словесное сообщение вместе с дыханием, например: «Я знаю», «Я здесь» или другие слова, которые, как вы чувствуете, части нужно услышать вместе с вашим дыханием. Часть может хотеть услышать песню. Она, возможно, содержит послание части для вас.
7. Если вы чувствуете, что часть готова отпустить то, что она в себе несёт - страх, стыд, веру в то, что она одинока, боль, напряжение, - вы можете предложить этой части использовать выдох, чтобы отдать это время стихии Воздуха, отправить в бесконечное пространство.
8. Сделайте ещё несколько циклов дыхания, чтобы завершить работу

с этой частью.

## РЕФЛЕКСИЯ

(запишите в дневник или поделитесь с кем-то):

### ГЛАВА 4



### Радикальный резонанс: усиление сферы отношений

Укоренённая в земном фундаменте Соматического Осознания и вдохновлённая воздухом Осознанного Дыхания, соединяющего наш внутренний и внешний мир, практика Радикального Резонанса выводит нас за пределы вертикального плана, чтобы исследовать богатую сложность горизонтального поля. Выстроенная между землёй и небом, питаемая и укрепляемая множеством энергий сверху и снизу, наша вертикальная ось поддерживает нас, когда мы отправляемся на эту территорию бурлящих отношений.

Чтобы облегчить переход от вертикального к горизонтальному плану отношений, некоторые из моих клиентов любят начинать сеанс с короткой медитации осознанной ходьбы. Мой клиент и я становимся рядом. Мы соединяемся с землёй, раскачивая тело, шевеля пальцами ног и чувствуя кости. Мы соединяемся с небом и пространством вокруг нас, замечая своё дыхание, вытягивая руки над головой. Мы начинаем ходить и дышать вместе определённым образом, сознательно соединяясь с землёй на первом шаге и с небом на втором, время от времени останавливаясь, чтобы собрать энергии земли и неба в своё сердце. Эта пауза укрепляет баланс жизни — возвращение к вертикали, чтобы отдохнуть и перезагрузиться, а затем снова отважиться идти в горизонталь, на уязвимую территорию внутренних и внешних отношений.

Вступая в мир отношений, можно порядком запутаться. Наши внутренние системы могут быть сложными, а системы межличностных отношений предлагают ещё больше сложностей, равно как и возможностей. Танец отношений рискован и деликатен. Наши части натываются на части других, как камни, отбрасываемые волнами. Мы натываемся друг на друга и, как камни, то ломаем, то отбиваем торчащие углы. Осознание вертикальной оси, проходящей через наше тело, обеспечивает опору, когда мы плывем по извилистым и часто беспокойным водам отношений. Осознание вертикальной линии энергии, проходящей через наше тело, также влияет на нашу осанку. Мы можем дышать лучше. Наше сердце поддержано. Наши органы не чувствуют себя раздавленными. Нашей шее не нужно напрягаться, чтобы удерживать семифунтовый череп. Соединяясь со стабильностью и поддержкой земли и мудростью бескрайнего пространства над нами, мы осмеливаемся войти в эту более сложную и часто неопределённую сферу взаимоотношений.

Первое зарегистрированное использование слова «отношения» относится к 1700-м годам, а двести лет спустя оно стало относиться в основном к романтическим или сексуальным отношениям. В последние несколько десятилетий это слово приобрело гораздо более общее определение. В соматической терапии IFS мы рассматриваем исцеляющую силу резонанса конкретно в отношениях между Воплощённым Селф (либо терапевта, либо клиента) и частями внутренней системы, хотя мы признаем, что резонанс может преобразовывать любые близкие отношения.

Мы находимся в отношениях с момента зачатия. Наш самый ранний опыт становится шаблоном нашего более позднего поведения в отношениях. Эти имплицитные истории записываются на подкорку нашего мозга и фиксируются в теле, а затем разыгрываются в поведении наших частей. Ранние переживания привязанности, которые мы «знаем, но не помним», выражаются в осанке, позах, жестах, мышечных сокращениях, паттернах дыхания, диссоциации и сексуальной энергии. Через эту сырую, элегантную, примитивную поэтику ранние травмы отношений частей резонируют в Воплощённом Селф клиента и терапевта.

### **Что такое резонанс?**

«Резонанс» — это термин, широко используемый в области акустики, физики, химии и электричества для обозначения взаимодействия вибрирующих систем. У каждого объекта есть своя естественная частота, и резонанс описывает феномен, происходящий, когда музыка, играемая в комнате, заставляет вибрировать вазу в комнате. Когда объекты вибрируют с сопоставимой частотой, они колеблются с большей амплитудой. Резонанс — это созависимое динамическое взаимодействие двух связанных систем. Резонансное взаимодействие в Соматической терапии IFS включает в себя как усиление, так и синхронизацию вибраций частей и Селф, совместно созданных внутри диады и внутри более крупных систем.

Играя на кларнете и настраиваясь на другой инструмент, я слышала, как их вибрации становятся слаженными, когда происходит сонастройка.

Если моя нота была немного выше или ниже, чем у другого музыканта, я слышала звук биения внутри высоты тона, «бау-уау-уау». Чем лучше я настраивалась, тем медленнее становился этот ритм, пока звуковые волны не синхронизировались, и ритм не переставал быть различимым. Удовлетворение от настройки при сочинении музыки подобно чувству сонастроенности с соматическим саундтреком ранних травм отношений моих клиентов, сопровождающим их словесные истории и объединению в соматический дуэт, когда наши энергии входят в большую согласованность.

Учёные измерили электромагнитную частоту вибрации Земли и утверждают, что, помимо неживых объектов, все живые существа, и даже все структуры человеческого тела имеют определённые измеримые частоты вибрации. Кажущееся прочным человеческое тело, согласно Эйнштейну, представляет собой энергию, вибрация которой достаточно низка, чтобы мы могли её воспринимать. Оказывается, резонансная частота планеты соответствует частоте наших клеток и человеческого сознания в состоянии альфа-волн мозга (когда мы в тишине или медитации). Есть доказательства того, что наши вибрации ускоряются, когда мы используем электронные устройства, и учёные говорят нам, что естественный пульс Земли, называемый резонансом Шумана, также ускоряется. Кажется вероятным, что, если измерить вибрации наших частей, они будут иметь разные частоты, а длина волны энергии Селф будет наиболее синхронизирована с пульсом планеты.

Резонанс в Соматической терапии IFS рассматривает отношения как поток энергии и информации между частями и Селф. Близкие отношения, в том числе терапевтические, раскрывают переживания привязанности, закреплённые в теле. Энергия этих переживаний и информация о них передаются в виде вибрационных частот через структуры тела и правого полушария мозга. Эти психобиологические корни нашего опыта отношений от зачатия до младенчества осознаются нами посредством соматических практик. Резонирующее тело — средство психобиологической настройки на энергию Селф, необходимую для извлечения ранних историй и перенастройки привычных паттернов отношений. Подобно тому, как один инструмент, звучащий в идеальной тональности, например, «ля», может помочь настроиться слегка фальшивящему инструменту, так и человек, пребывающий в энергии Селф, резонирующей с частотой частей, может привести их частоты в соответствие с частотой энергии Селф.

Когда клиент приходит в терапию, обычно все его защитники находятся в состоянии повышенной готовности, предполагая, что они будут отвергнуты, унижены или брошены, если обнаружат какие-либо признаки уязвимости. Их части собирают информацию об уровне безопасности и принятия в отношениях с терапевтом. Большая часть энергии и информации, сигнализирующих о безопасных, резонансных отношениях, передаётся невербально, так как правополушарная связь между людьми часто ниже уровня осознания. Терапевт, открытый к восприятию энергетических вибраций частей клиента, может усилить и сонастроить те вибрации, которые, возможно, ощущались лишь смутно.

Внутренняя система клиента может поначалу — и обычно ещё много раз на протяжении всего терапевтического процесса — полагаться на терапевта как на проводника к резонансу до тех пор, пока части не смогут доверять ему. Селф клиента как фигуру безопасной привязанности для раненых частей.

ИмPLICITные истории отношенческих паттернов частей, воплощённые в нейронах и теле клиента, попадая в интерсубъективные и часто турбулентные воды терапевтических отношений, поднимают реакции, которые могут потребовать от терапевта погружения в тайны собственного телоразума. Ясность энергии Селф предотвращает барахтанье в эмпатической луже эмоций. Вместо того чтобы быть наблюдателем или даже опытным проводником, терапевт резонирует с дрожью жестокого обращения, пренебрежения, предательства и покинутости. Невысказанные истории частей кажутся понятными. Их обременённые убеждения об отвержении и изоляции растворяются в эмоциональной, водной, сфере правополушарных отношений.

Собственная энергия Воплощённого Селф клиента становится фигурой надёжной привязанности для юных частей клиента. Вибрации энергии Воплощённого Селф как у терапевта, так и у клиента усиливаются. Результат такого резонанса — нечто большее, чем процесс добавления, передачи или заражения энергией. Динамическое взаимодействие, совместно созданное в поле отношений, преумножает энергию Воплощённого Селф экспоненциально.

### **Почему радикальный резонанс?**

Прилагательное «радикальный», описывающее эту практику, не только даёт термину удобную аллитерацию, но и подчёркивает качество глубокой укоренённости резонансных отношений. Когда в отношениях наши сердца и чувства открыты и каждая клетка ощущается живой, опыт настолько радикален, насколько это возможно. «Радикальный» происходит от латинского слова *radicalis* и означает «имеющий корни». Состояние резонанса — не поверхностное переживание связи. Это не про банальную поверхностную терапию. Только когда мы связаны своими корнями — как с растениями, которые переплетаются корнями или растут из одного корня, — мы можем обеспечить радикальную связь, делающую возможным глубокое доверие.

Питер Уоллебен в своей книге *The Hidden Life of Trees* («Скрытая жизнь деревьев») пишет об электрических импульсах, идущих через корни деревьев с помощью грибницы в почве<sup>1</sup>. Похоже, изолированные деревья и те, что были посажены в сельскохозяйственных целях, утрачивают эти способности. В самом корне, на самом фундаментальном уровне, живые существа жаждут резонанса с другими живыми существами. Некоторые из наших клиентов, подобно изолированному или выращенному на ферме дереву, утратили способность устанавливать безопасную, корневую, связь с другим человеком. Защитные части, настроенные на то, чтобы клиент никогда больше не пострадал от рук других людей, притупили и исказили его сенсорную способность считывать сигналы безопасности. Однако, в отличие от деревьев, части,

блокировавшие врождённую способность различать опасность и безопасность в отношениях, можно исцелить. Восстановление начинается с гибкой и плавной синхронизации терапевта с состоянием клиента и транслирования им энергии Воплощённого Селф. Всё начинается с веры терапевта в то, что эта энергия обладает мощной преобразующей силой.

С помощью этой практики мы погружаемся в таинственную область того, что мы привыкли считать чем-то за пределами нашего восприятия или возможности измерить, — по крайней мере, если смотреть через ньютоновскую призму. Глядя лишь через неё, мы, вероятно, отвергнем идею обмена энергией между клиентом и терапевтом как «какую-то шляпу». Квантовая физика открыла, что атомы состоят из невидимой энергии, а не из осязаемой материи, и что эти законы применимы на всех уровнях Вселенной.

Материю можно понимать и как твёрдую частицу, и как волну. Материя и энергия взаимозависимы и взаимосвязаны. Оказывается, в основе мы гораздо более связаны, чем можем воспринять или даже представить.

Реальность квантовой Вселенной сменяет декартовское разделение разума и материи, доминировавшее ранее в западной мысли и практиках. Квантовая физика воссоединяет нас с нашими древними корнями, показывая, что материя и энергия плотно переплетены, и ведёт к мировоззрению, мало чем отличающемуся от мировоззрения наших самых древних предков и некоторых сохранившихся культур коренных народов, которые верят, что камни, вода, воздух и животные, включая людей, — все одинаково пронизаны духом, невидимой энергией. Сегодня в некоторых культурах, например у австралийских аборигенов и амазонских шаманов, всё ещё используются способности восприятия энергии, и поэтому у них они не атрофировались, как у большинства из нас в развитых цивилизациях. За тысячи лет до того, как западные ученые открыли законы квантовой физики, восточные целительские практики измеряли и лечили энергетические дисбалансы, способствующие физическим, эмоциональным и духовным заболеваниям. Если большая часть энергетического обмена в наших терапевтических кабинетах находится ниже уровня нашего осознания, мы можем начать с осознания того, что мы этого не осознаём. Благодаря намерению и восприимчивости может развиться наша способность ощущать передачу энергии.

Сегодня я медитировала со своей сангхой, состоящей примерно из дюжины человек. Я сидела рядом с женщиной, у которой недавно диагностировали рак груди. Её голова была покрыта платком, потому что волосы начали выпадать из-за химиотерапии. Когда мой разум и тело начали успокаиваться, я почувствовала, как большой шар тёплой энергии поднимается от моего живота к голове, и по лицу потекли слёзы, из носа тоже потекло. Я просканировала свои части, чтобы понять, было ли грустно какой-то из них, и мне стало ясно, что печаль исходила не из моей внутренней системы.

Я также почувствовала какие-то смутные ощущения в правой части тела.



Я заметила эту женщину: она сидела справа от меня, шмыгала носом, искала салфетку и изо всех сил пыталась усесться спокойно. Она ёрзала на подушке для медитации и часто смотрела на часы. Когда пришло время медитации при ходьбе, я пошла и села с ней в другой комнате. После пролития некоторого количества слёз и короткого разговора её тело, реагируя на сильные химические вещества, заполнившие его, перешло в состояние, когда она могла присоединиться к группе. Она поделилась со мной, что болезнь вынуждает её написать книгу, о которой она думала более десяти лет. Её присутствие влияло на всю нашу сангху, и, вероятно, во многом за пределами нашего понимания. Я заметила, что наша группа стала ещё более сердечной и сплочённой.

• • •

Чарльз участвовал в упражнении на ретрите по Соматической IFS, практикуя Радикальный Резонанс. Его напарник поделился своим страхом совершить ошибку, и Чарльзу стало трудно дышать. Он попросил меня о помощи, и вместе мы нашли его часть, которая, как и его партнёр по практике, боялась совершать ошибки. Часть Чарльза прилагала такие огромные усилия, чтобы идеально резонировать, что это вызывало сокрушительное давление в его груди. На его часть оказывали давление его родители-иммигранты, добиваясь успеха. Он представил, как кладёт руку на спину своей юной части в области сердца, и успокаивающе поговорил с мальчиком. Он освободился от бремени перфекционизма и чрезмерных усилий как самой этой части, так и своих родителей. Дыхание нормализовалось, сердце ощущалось открытым. Его партнёр по упражнению тоже не чувствовал себя брошенным, пока Чарльз работал со своей частью, а напротив, сказал ему, что его собственная чрезмерно старающаяся часть освободилась от бремени вместе с ним, и он тоже почувствовал себя более расслабленно.

Быть может, резонанс ведёт нас туда, где концепции «терапевт и клиент», «я и другие» начинают растворяться, расширяясь за пределы межличностного, внутриличностного и трансперсонального исцеления, устанавливая более гармоничные отношения с другими людьми, со всеми живыми существами, с планетой, со вселенной. Быть может, восстановление нашей способности резонировать способно излечить представление наших нарциссических частей о том, что мы имеем право доминировать над другими людьми, животными, Землёй. Быть может, это могло бы привести к большему социальному и экономическому равенству. Вместо того чтобы продолжать контролировать ресурсы Земли ради собственной выгоды, мы могли бы избежать шестого массового вымирания, когда с планеты исчезнет более миллиона видов. Быть может, эта мечта берёт начало в смелости радикально резонировать с болью другого.

### **Радикальный резонанс связан со стихией Воды**

Волны озера Мичиган тихонько хихикают, невинно ударяясь о скалы на берегу возле моего дома. Мягкий звук движущейся воды противоречит её огромной силе превращать камни в песчинки, уносимые ветром в дюны. Просто, двигаясь свободно и непрерывно, вода терпеливо, мощно

и тщательно омывает любое препятствие, расчищая и унося остатки, и в конце концов смывая их вниз по течению в океан. Капля за каплей точит камень. Вода учит нас отношениям и процессу изменений. Резонирование с болью в состоянии полной телесной осознанности в конечном итоге растворяет твёрдые болевые места. Подобно тому, как вода размывает скалы, а океанские течения меняют рельефы твёрдых берегов, практика Радикального Резонанса может изменить паттерны возбуждения нейронов в мозгу и пересмотреть другие химические и энергетические паттерны в теле.

Наша жизнь началась с воды. Жизнь на нашей планете зародилась, когда молекулы «первичного бульона» или глубокого океанского жерла переместились в живую клетку. Каждый из нас начинает жизнь как водное существо. Оплодотворенная яйцеклетка плавает в амниотическом море, и по мере её развития наступает стадия, когда человеческий зародыш напоминает зародыш рыбы, с жаберными щелями и дугами. Наши клетки общаются друг с другом и воссоздают себя, перемещаясь по своему водному миру. Жидкости внутри клетки обмениваются веществами в интерстициальной жидкости, омывающей каждую клетку. Движение жидкости напоминает пульсирующее движение медузы. Из клеток зародыша, развившихся за счёт расширения и уплотнения клеточных жидкостей, вырастает наша голова, хвост и четыре конечности. Паттерны движения водных существ сохраняются, несмотря на то, что на их основе мы выстроили новые паттерны, чтобы ходить по суше. Как пишет Эмили Конрад, «человеческое тело образовалось по спирали из вихревой тенденции живой воды, продолжения первобытного океана, кажущегося отдельным, но сохраняющим постоянный резонанс. Мы находимся в постоянном контакте со всеми жидкими системами всюду во Вселенной, функционирующими как единое целое»<sup>2</sup>.

Потенциал отношений, ведомых Селф, подобен свойствам воды. Вода утоляет нашу жажду. Вода растворяет, омывает и очищает. Вода смягчает твёрдую, иссохшую землю и возвращает жизнь тому, что начало увядать. Вода трансформативна. Сама вода переходит из жидкого состояния в твёрдое, а затем в парообразное. Какие бы формы не принимала вода — туман, капля дождя, пруд, река, озеро, — в конце концов все они находят путь к океану и сливаются воедино.

Вода считается стихией бессознательного и связана с интуицией, эмоциями, сопереживанием и психической энергией. Подобно бессознательному, поверхность глубокого озера может быть спокойной или взволнованной ветром. Отражённый свет может затемнить скрытые глубины. Наши эмоции, как вода, хотят течь. Загрязнённые страхами и стыдом, они застаиваются. Когда они вырвутся на свободу, волны бушующих вод могут затопить систему и разбиться о берег. Когда эмоции и энергии находят безопасное русло, они мягко текут по течению, в гавани тишины и покоя.

В айкидо я научилась простому упражнению, в котором я держу вытянутую руку и визуализирую, как моя энергия вытекает из центра тела через кончики пальцев, как вода из пожарного шланга. Упражнение показало, что эта визуализация делала мою руку намного

сильнее, чем при попытках напрячься, преодолевая силу гравитации. Применяя этот принцип айкидо к терапевтическим отношениям, мы соединяемся со своим ядром — ядром нашего тела и главной причиной, по которой мы вместе. Мы замечаем реакцию частей на сопротивление или давление наших клиентов. Мы соединяемся с нашей текущей природой и более глубокими водами, питающими наши переплетённые корни. Воды отношений текут, расчищая любые болотца, застывшие или иссохшие места внутри нас, а наш резонанс может предложить эту текучесть, чтобы смягчить перегруженных ответственностью защитников клиента.

Когда мы рассматриваем аспект отношений в терапии, количество «водных» метафор зашкаливает. Сидя с клиентом в начале сессии, мы будто сидим у тёмного озера и изучаем температуру, консистенцию дна озера, жизнь внутри него. Наши взаимодействия могут быть похожи на камешек, брошенный в стоячую воду. Камешек исчезает из поля зрения, а круги на воде расходятся всё шире. Камешек может создавать волнение и в глубине нашей психики, всколыхнув неразрешённый страх, тоску, отчаяние.

Внутреннее море клиента начинает шевелиться, и что-то пузырится из тёмных вод. Какая-то болезненная эмоция — печаль, гнев или тревога — поднимается на поверхность. Мы слушаем речь нашего клиента — тон, темп, амплитуду, ритм, просодию, а также мимику, дыхание, позу, взгляд и жесты, чтобы понять, что скрывается под поверхностью слов. Эмоции частей могут начать наводнять их системы. Клиенты чувствуют, что мы путешествуем с ними по их бурным морям. Нас тоже иногда штормит, а наши собственные не переваренные эмоции в глубинах нашего телесного ума могут всколыхнуться. Мы держим голову над водой, соединяясь с подобными приливам и отливам ритмами дыхания и сердцебиения и более длительными ритмами расширения и сжатия. Наше внутреннее море успокаивается, и это спокойное присутствие передается через наш взгляд, дыхание, позу, тон нашего голоса, а также слова. Энергия нашего Воплощённого Селф может действовать как якорь, спасательный круг или маяк по мере того, как внутренний мир нашего клиента раскрывается и свидетельствуется, а бремя растворяется в водах отношений.

### **Резонанс в истории и современной практике**

Как и в случае с Осознанным Дыханием, корни практики резонанса уходят глубоко в духовность, равно как и в науку. В тринадцатом веке поэт и мистик Мевлана Джелалуддин Руми предложил нам отказаться от идей о правильном и неправильном в наших действиях, чтобы мы смогли прилечь на траве недвойственного резонансного поля отношений. В истории психотерапии есть множество отсылок на состояние резонанса под разными именами. Вильгельм Райх использовал термины «вегетативная идентификация» и «органический перенос» для обозначения физиологической межличностной регуляции, возникающей в результате бессознательного взаимодействия между терапевтом и клиентом<sup>3</sup>. Теория «коллективного бессознательного» Карла Юнга описывает феномен общих информационных паттернов<sup>4</sup>. Опираясь на

плечи Райха и Юнга, Стэнли Келеман — один из лидеров телесной психотерапии, впервые использовал термин «соматический резонанс» для обозначения биологического взаимопонимания между двумя людьми<sup>5</sup>.

Многие современники признают центральную роль резонанса в исцеляющих отношениях. Радикальный резонанс, включивший в себя аффективные и психобиологические процессы, больше не ограничивается почитаемой маргиналами сентиментально-утешительной терапией Нью-эйдж. Современные психоаналитики называют «реляционным (отношенческим) бессознательным» невербальную коммуникацию между бессознательным умом терапевта и клиента. Свежие интенсивные междисциплинарные исследования преобразуют психотерапию, меняя фокус с поведенческого и когнитивного на психобиологические процессы, связанные с терапевтическими отношениями.

Всплеск открытий в нейробиологии и теории привязанности за последние тридцать лет расширил и утвердил наше понимание этого феномена. Нейробиологи выясняют, как и где в мозгу происходит это, казалось бы, таинственное бессознательное общение. Они рассказали нам о системе социального взаимодействия, роли миндалевидного тела, островковой доли и префронтальной коры, зеркальных нейронах и гормонах связи, а также о резонансных цепях. Мы понимаем, как эта информация подтверждает нейронную пластичность мозга. Осознавая потенциал психобиологической настройки для перепрограммирования мозга, повреждённого травмой и нездоровой привязанностью, терапевты стремятся применять этот свежий источник информации в работе с клиентами. Практика Радикального Резонанса — ключ к этому виду исцеления.

Нейропсихолог Аллан Шор лаконично описывает феномен резонанса как «имплицитную, невербальную, аффектированную правополушарную коммуникацию»<sup>6</sup>. Его исследования матерей и детей, терапевтов и их пациентов подтверждают идею о том, что мозг можно реорганизовать и регулировать в обоих типах отношений. И матери, и терапевты могут служить «интерактивными психобиологическими регуляторами». Главный принцип его работы в том, что в отношениях, пока левое полушарие общается с помощью сознательного языка, правое полушарие невербально передаёт свои бессознательные состояния восприимчивому правому полушарию с помощью телесной эмоциональной эмпатии.

Другие исследователи использовали различные прилагательные для модификации «резонанса». Лори Карр использует термин «эмпатический резонанс».<sup>7</sup> Используя функциональную МРТ для картирования мозговой активности во время наблюдения и имитации эмоциональных выражений лица, исследователи обнаружили, что наш эмпатический резонанс основан на эмоциях, связанных с движениями тела. Биолог Руперт Шелдрейк расширяет концепцию резонанса за пределы межличностного до трансперсонального<sup>8</sup>. Он говорит о «морфическом резонансе» как о кумулятивной памяти сходных систем в культурах и во времени. Он

предполагает, что все биологические системы, от молекул до тел, обществ и даже целых галактик, формируются морфическими полями. Эти поля имеют резонанс, реверберирующий через поколения, с присущей им памятью, формирующей и организующей живые системы. Бонни Бейнбридж Коэн в Боди-майнд центрировании (*Body-Mind Centering*) использует термин «клеточный резонанс» для описания взаимных отношений между клетками тела, людьми, другими формами жизни, и даже со Вселенной<sup>9</sup>.

Психиатр и пионер исследования мозга Дэниел Сигел много писал о межличностном танце между биологическими и психологическими системами двух существ, находящихся в значимых отношениях. В книге *The Mindful Therapist* («Внимательный терапевт») Сигел описывает резонанс как взаимопреобразующий аспект близких отношений. Его теория «межличностной нейробиологии» определяет отношения как совместное использование потока энергии и информации (энергии со значением и символизмом). Тело, включая мозг, является механизмом этого потока, а разум представляет собой самоорганизующийся воплощённый в теле реляционный процесс (или процесс отношений), регулирующий этот поток энергии и информации, локализованный внутри индивидуума и между индивидуумами в отношениях. Это взаимодействие стимулирует активность и рост нервных волокон в мозге, восстанавливая его от ран отношений, и приводит к лучшей интеграции структур мозга. Когда мы открыты влиянию отношений на нас, *мы влияем на других*. Сигел пишет, что в некоторых случаях «сдвиги в энцефалограмме и изменения сердечного ритма совпадают. Функции нашей вегетативной нервной системы <...> выравниваются, и мы резонируем друг с другом <...> Наша работа — быть не теми, кто все знает, а быть в присутствии, сонастроенности и открытости тому, что есть»<sup>10</sup>.

Похоже, мы не отдельные автономные личности, как воображают себе наши части. Трансформируется не только мозг клиента, но и мозг терапевта. Сигел говорит: «Резонанс раскрывает глубокую реальность того, что мы являемся частью большего целого, что мы созданы непрерывным танцем внутри нас, между нами и среди нас»<sup>11</sup>. «Танец» может быть внутриличностным, когда мы настраиваемся на ритм нашего тела и выражаем его. Мы можем перейти на межличностный уровень, когда находим другого человека на танцполе и позволяем ритму другого влиять на наш танец. А также танец отношений может подвести нас к границе трансперсонального. Когда каждый из нас позволяет внутреннему состоянию партнёра влиять на себя, танец, который мы создаем вместе, — это танец согласованности и гармонии. Мы можем обнаружить, что танцуем «непрекращающийся танец внутри, между и среди нас». Когда мы сонастраиваемся, наша нервная система входит в режим, в котором «мы начинаем создавать резонанс, в котором наш внутренний наблюдатель приобретает некоторые черты наблюдаемого»<sup>12</sup>.

Сигел указывает на процесс, посредством которого могут возникнуть исцеляющие отношения. Он описывает процесс акронимом *PART*

(«часть»), — такое вот ироничное совпадение. *P* означает *Presense*, «присутствие», или внимательное осознание, и состояние восприимчивости к тому, что возникает в поле отношений. Известно, что состояние присутствия повышает уровень ферментов для восстановления и поддержания теломеров (хвостов хромосом), поддерживая здоровье клеток. *A* означает *Attunement*, «сонастройка» — фокусировка внимания на внутреннем опыте другого человека и одновременно на нас самих. *R* означает *Resonating*, «резонирование», которое, по словам Сигела, включает в себя как связь, так и дифференциацию — не отождествление с другим человеком, а прочувствование его чувств, что меняет вас и позволяет другому «чувствовать себя почувствованным». В отношениях Присутствия, Сонастроенности и Резонанса возникает физиологически измеримое Доверие, и оно представлено в английском акрониме буквой Т (Trust).

Джек Корнфилд, один из ключевых учителей, представляющих буддийскую практику осознанности (*mindfulness*) на Западе и блестяще объединивший восточную философию с западной психологией, описывает лимбический резонанс: «Если человек, наполненный паникой или ненавистью, входит в комнату, мы чувствуем это мгновенно, и если мы не будем очень осознанны, негативное состояние этого человека начнёт преобладать над нашим собственным. Когда в комнату входит выражено радостный человек, мы можем почувствовать и это состояние»<sup>13</sup>. Корнфилд и Сигел постепенно включили свою концепцию Майндсайта (*Mindsight*), основанную на буддийской психологии и нейронауке, в отчёты по своим исследованиям мозга, разума и духа и обучение практикам, помогающим другим найти устойчивый и энергичный способ существования в нашем сложном мире.

Но ещё до моего знакомства с работами Сигела была другая книга, открывшая для меня взаимную природу резонанса и связанных с ней изменений в нашем мозге: *A General Theory of Love* («Общая теория любви»). В ней тайны любви и связи исследуют три психиатра, опирающихся на результаты исследований мозга, в особенности его лимбических структур. Они используют термин «лимбический резонанс», описывая его как «симфонию взаимного обмена и внутренней адаптации, посредством которой два млекопитающих настраиваются на внутренние состояния друг друга»<sup>14</sup>. Эта врождённая способность, по их словам, является основой социальных связей, в особенности наших исцеляющих, любящих отношений. «Лимбические состояния могут передаваться от разума к разуму... лимбическая активность тех, кто нас окружает, приводит наши эмоции в почти мгновенную согласованность с ней»<sup>15</sup>. Они цитируют исследования, предполагающие, что лимбический резонанс действительно корректирует повреждённые подкорковые структуры при общении опекунов и младенцев, а также терапевтов и клиентов.

## **Системы организма, связанные с Радикальным Резонансом**

### **Жидкости**

Как и вся наша планета, человеческое тело примерно на две трети

состоит из воды. Более половины жидкости организма находится внутри клеток, а ещё четверть их окружает. Эта интерстициальная жидкость содержит сахара, соли, гормоны, аминокислоты, жирные кислоты, нейротрансмиттеры и клеточные отходы. Жидкость внутри клетки вязкая, она содержит питательные вещества и структуры, выполняющие основную работу клетки. Мы получаем доступ к качествам текучести и отзывчивости, привнося осознание в жидкости тела и органы, связанные с этими жидкостями. Плазма крови, лимфа, интерстициальная, краниосакральная и синовиальная жидкости постоянно циркулируют, способствуя гомеостазу.

Связь и трансформация внутренней и внешней среды происходит в жидкостях нашего тела. Эти жидкости могут оказаться заблокированными. Бремя наших частей может удерживаться в жидкостях тела. Линда Хартли в Боди-майнд центрировании проводит связь между заблокированным или искажённым потоком этих жидкостей и связанной с этим блокировкой ума из-за подавленных или невыраженных эмоций. Она обнаружила, что осознание естественного потока жидкости помогает перестроить поток и высвободить «застоявшиеся» эмоции.

Подавленные или невыраженные эмоциональные переживания могут удерживаться в жидкостях тела — мы можем это наблюдать на собственном опыте; возможно, жидкости тела притягивают заряд эмоциональной энергии подобно воде, когда она проводит электрическую энергию. Эти удерживаемые эмоции могут застаиваться, как засорённая река, пока не пробудится естественное течение нашего осознания; а через осознание восстанавливаются и сами жидкости<sup>16</sup>.

Занимаясь с другим практиком Боди-майнд центрирования, Лизой Кларк, я обнаружила, что более близкое знакомство со своей жидкостной природой увеличило мою способность к резонансу. Когда мне предложили погрузиться в «телесное время», чтобы настроиться на эти разные жидкости, я начала ощущать, что каждая жидкость имеет своё собственное качество, свой собственный ритм. Ритм крови похож на волны океана; артериальный поток подобен волне, устремляющейся к берегу, а венозный — волне, отливающей от песка, чтобы набраться сил; каждый ритм предлагает свой уникальный аспект резонанса в отношениях. Я узнала, что лимфа возникает из плазмы артериальной крови. Как и сама кровь, она течет от периферии к центру. Но, в отличие от крови, её течение зависит от движения. Фокусируясь при движении на лимфатической системе, я чувствую ясность в отношениях. Я узнала, что наша кровь, лимфа, спинномозговая и синовиальная жидкости возникают из интерстициальной жидкости, окружающей наши клетки. Кларк учит, что ритмичное движение жидкости внутрь клетки и из неё — основа дальнейшего развития наших паттернов движения и связанных с ними эмоций, убеждений и поведения.

Из моего опыта работы в краниосакральной терапии я хорошо знаю свойства спинномозговой жидкости. Когда эта краниосакральная жидкость (КСЖ) вырабатывается и поглощается структурами головного



мозга, по всему телу возникают тонкие ритмические волны движения. Наблюдение за медленной пульсацией глубоко расслабляет и меня, и моего клиента, и вместе мы входим в океаническое состояние за пределами эго. Бейнбридж Коэн говорит, что через КСЖ мы контактируем с «центральной ядром неограниченной самости»<sup>17</sup>. Эта жидкость научила меня резонансным отношениям. Мне нужно хорошо заземлиться, прежде чем вступать в контакт. Моё прикосновение в практике краниосакральной терапии лёгкое, как перышко, — и это сильно отличается от раскапывания фасциальных ограничений клиента. Напряжение в любом месте моего тела мешает моей способности ощущать тонкие ритмические волны. По мере того как жидкость двигает мембраны и кости тела, я обращаю внимание на приливы и отливы, а не на оценку, суждения и исправления каких-либо дисфункций. Мои руки мягко следуют сбоем в ритме, асимметрии, вялому течению, свидетельствуя его, поддерживая его, и иногда преувеличивая его. В ответ на это прикосновение ритм системы КСЖ в конце концов останавливается. Эта пауза в привычном поведении, подобная самопроизвольному тайм-ауту, называется «точкой покоя» (*still point*). Во время этой паузы система реорганизуется по более оптимальной схеме с более устойчивым, равномерным и симметричным движением. Многие клиенты освобождаются от эмоционального бремени во время этого процесса. Я никогда не теряла трепета от переживания того, как дисфункциональная система парадоксально органично перестраивается в предпочтительный паттерн. Из бесчисленного опыта я научилась верить, что осознанное внимание поддерживает свойственную системе самокоррекцию.

### **Наша волшебная мембрана**

Клетка общается с другими клетками через внешнюю среду. Каждая клетка обладает удивительной способностью ощущать внутреннюю и внешнюю среду и вносить соответствующие изменения в поведение. Каждая клеточная мембрана демонстрирует изобретательность и интеллект, зная, что впустить и принять, а что отпустить. Её работа — защита. Она реагирует на окружающую среду, влияет на другие клетки, а они — на неё. Клетки сообщаются друг с другом через внутриклеточную жидкость через клеточную мембрану. Отношения между клеткой и внешней средой представляют собой микрокосм межличностных отношений.

Клеточный биолог Брюс Липтон провел революционные исследования клеточной мембраны, объединившие принципы квантовой физики с понятиями клеточной биологии. В книге *The Biology of Belief* («Биология веры») Липтон описывает действие клеточной мембраны на молекулярном уровне, где рецепторные и эффекторные белки функционируют как интеллект клетки. Рецепторные белки получают информацию об окружающей среде — как внутренней, так и внешней по отношению к клетке. Они считывают вибрационные энергетические поля и вибрируют, как камертоны. Эффекторные белки генерируют клеточное поведение. Чтобы изучить переключатели восприятия мембраны, которые изменяют поведение клетки, Липтон экспериментировал с



клетками, выстилающими кровеносные сосуды; он обнаружил, что даже эти отдельные клетки тянутся за питанием и отталкиваются от вредных или токсичных веществ. Полупроницаемая мембрана выбирает, какие молекулы впускать, а какие не впускать, что удерживать и что отпустить. Так происходит жизнь и рост<sup>18</sup>.

Система телесного разума каждого человека имеет более сложную версию полупроницаемой мембраны, способной воспринимать и совершать действия в ответ на полученное. Мозг берёт на себя работу клеточной мембраны: получать информацию из внутренней и внешней среды, регулировать и модерировать внутреннюю систему. Лимбическая система получает информацию от клеток по всему телу и генерирует эмоции посредством высвобождения сигналов нервной системы. Тем не менее, отдельная клетка сохраняет свой интеллект. Кэндис Перт, как описано в её книге *Molecules of Emotion* («Молекулы эмоций»), обнаружила, что нервные рецепторы в мозге присутствуют в большинстве клеток тела, установив, что «разум» существует не в голове, а во всем теле<sup>19</sup>. Убеждения наших частей, как сознательные, так и бессознательные, хранятся в наших клетках и влияют на каждую клетку нашего тела. С помощью нашего мозга и белков-рецепторов нашего «мембранного мозга» мы воспринимаем и интерпретируем сигналы безопасности или её отсутствия. Мы делаем выбор что впускать, а что не впускать, что оставить, а что больше не нужно.

Подобно нашим клеткам, мы полупроницаемы для эмоциональных состояний друг друга. Мы наблюдаем за невербальными сигналами друг друга и придаём значение этим данным, но мы также вибрируем энергетическими полями, часто ниже нашего осознания. В процессе, подобном осмосу (*диффузии клеточного раствора через мембрану — прим. перев.*), мы находимся под влиянием эмоций друг друга или энергии Селф. Мы все испытываем проницаемость настроений, отношений и эмоциональных полей. У нас также есть фильтры и границы. Некоторые эмоции могут накапливаться, как капли дождя на стекле, или могут проскальзывать, как яичница по тефлоновой сковороде. Мы можем принимать определённые критические или защитные установки достаточно глубоко, чтобы оставаться в состоянии учуять лежащую в их основе уязвимость. Эмоции, как и запахи, проникают в наши внутренние системы. Мы обнаруживаем дискомфорт или неловкость, которые могут указывать на то, что полупроницаемые границы нашего клиента сдерживают чувства, чтобы избежать стыда или осуждения. Мы чувствуем эту блокировку наравне со стремлением раскрыть глубины отчаяния или ярости. Наша жажда связи так же важна для нашего эмоционального здоровья, как вода для физического. Возможно, осознание этой волшебной и разумной структуры вокруг каждой из наших триллионов клеток может помочь нам в резонансных отношениях.

### **Лимбический мозг**

У ящериц отсутствует лимбический мозг. Они откладывают яйца в песок и уползают. А у млекопитающих есть этот мозг. Из-за него они обнимаются и воркуют со своими детёнышами. Лимбический мозг,

расположенный между рептильным мозгом и неокортексом, представляет собой эволюционную надстройку, позволившую нам развить социальный и эмоциональный интеллект. Как было сказано ранее в этой главе, лимбический мозг — это хранилище эмоций, где наши ранние паттерны отношений полностью прошиты в имплицитной памяти. Это также место, где нейронный дефицит можно трансформировать новым опытом. Здоровые, ведомые Селф, взаимодействия могут использовать эту пластичность нейронов для более оптимальной перенастройки нейронов. Новые нейронные цепи и пути можно создать взаимодействием с сонастроенным, принимающим терапевтом.

Нейробиологи определили некоторые структуры, в том числе зеркальные нейроны, участвующие в Радикальном Резонансе. Их исследование утверждает, что мы запрограммированы на соматические сдвиги в отношении других людей. Когда мы настраиваемся на поведение нашего клиента, его жесты, интонации и выражение лица, в нашем мозгу активируются зеркальные нейроны. Эта информация быстро перемещается из коры через островок и лимбические области к нейронам interoцепции. Этот процесс связан с Соматическим Осознанием, помогающим нам понимать, что мы чувствуем в теле. Зеркальные нейроны допускают подкорковый резонанс, давая нам ощущение того, что чувствуют наши клиенты — изнутри наружу. Лимбические структуры придают эмоциональный смысл нашим телесным ощущениям, и информация поступает в среднюю префронтальную кору, связанную с эмпатией и резонансом — качествами, которые наиболее эффективно передаются нашим клиентам невербально. Система зеркальных нейронов освещает глубоко социальную природу мозга.

## Сердце

Разумеется, в Радикальном Резонансе участвует мозг, однако наш самый резонирующий орган — это, вне всяких сомнений, сердце. Именно клетки сердца формируются у эмбриона первыми, тело растёт и организуется в поле сердца. Сердце — нечто гораздо большее, чем насос, качающий кровь. На заре цивилизации сердце считалось центром наших чувств и нашей способности любить. Исследования Института математики сердца (*The HeartMath Institute*) показывают, что сердце окружено мощным полем диаметром около трёх метров и что оно производит самые сильные магнитные и электрические импульсы в теле, в пять тысяч раз мощнее электромагнитного поля, создаваемого мозгом. Вероятно, у сердца есть декларативная память. В 1998 году психонейроиммунолог Пол Пирсолл<sup>20</sup> провёл исследование людей, перенёвших трансплантацию сердца, в том числе восьмилетнего реципиента, чей донор был убит; ребёнок помнил все подробности убийства, и даже смог опознать убийцу. Из своего исследования Пирсолл делает вывод, что клетки сердца обладают памятью. Далее он утверждает, что всё тело представляет собой информационно-энергетическое интеллектуальное поле и именно сердце, а не мозг, в первую очередь управляет системами тела.

Хотя некоторые скептики сомневаются в телесной и клеточной памяти, я полагаюсь прежде всего на свой непосредственный опыт, говоря о связи

сердца с Радикальным Резонансом. Я не могу осознавать ощущения в лимбических структурах своего мозга, чтобы проверить на опыте то, что обнаружили исследователи, но я могу осознавать ощущения в сердце и вокруг него. В отношениях я нахожу ощущения либо тепла и открытости, либо стены, блока, пустоты. Мои студенты, терапевты на супервизии и клиенты также обнаруживают в своих сердцах оба этих вида ощущений, которые указывают либо на части, либо на Селф. Наши части, не признающие силу и устойчивость этого центра отношений, боятся его уязвимости. Опасаясь боли старых ран разбитого сердца, когда мы чувствовали себя покинутыми или с нами плохо обращались, наши части покрывают наше сердце слоями защиты, изолируя его от боли, — нашей собственной и боли мира. Имея таким образом меньший доступ к нашему сердцу, мы чрезмерно развиваем привычку слушать ушами и мозгом. Мы сосредотачиваемся на содержании, пытаюсь понять факты и запомнить их. Мы уже знаем, что наш мозг запрограммирован на резонирование и способен восстанавливать поврежденную лимбическую систему, — подобным же образом открытое сердце способно передавать исцеляющую энергию другому сердцу. В исцеляющих отношениях мы освобождаем эти части и раскрываем естественную способность нашего сердца резонировать. По словам Дэниела Сигела, отношения — это совместное использование потока энергии и информации, и этот поток течет от одного сердца к другому.

Ни одна из этих систем организма не работает независимо от других. На самом деле сердце и мозг, практически соприкасающиеся друг с другом у эмбриона, на протяжении всей нашей жизни имеют мощную систему связи. Джеймс Доти, нейрохирург и директор Стэнфордского Центра исследований сострадания и альтруизма (CCARE), будучи на передовой науки в понимании взаимодействия мозга и сердца, говорит о процессе нейронной иннервации, протекающей между стволом мозга и сердцем, способной изменить наши реакции «бей или беги», как об улице с двусторонним движением.<sup>21</sup> Он питает особую надежду на то, что наш «багаж эволюции», обретённый ещё во времена племенных конфликтов, можно изменить посредством резонансной связи между сердцем и мозгом. Его исследование проявления сострадания в теле и в действии значимо не только для нашей индивидуальной жизни, но и в целом для общества.

### **Тело как советник**

Как терапевты мы знаем о важности границ и дифференциации. Мы считаем важным различать возникающие телесные симптомы: наши или клиента? Радикальный Резонанс подразумевает, что телесные ощущения возникают в интерсубъективном поле терапевтических отношений. Наши части могут бояться близости в этой радикальной связи и вытаскивать наружу наши собственные травмы отношений. Иногда именно наши страхи, а не «сопротивление» клиента, мешают терапевтическим отношениям, создавая соматический диссонанс вместо резонанса. Нам как терапевтам и практикам крайне важно знать триггеры, блокирующие наш резонанс, чтобы иметь возможность восстанавливать присущую нашему телу способность получать и

отражать энергии и информацию, плавающие в биополе отношений. Не так важно, чей это симптом, как то, что мы с ним делаем.

На моих первых классах в качестве преподавателя терапии IFS у меня болел живот, и это прекращалось, стоило мне закончить класс перед группой. Я предполагала, что это нервы, но, когда я сверилась с собой внутри, я обнаружила часть, которая использовала этот телесный симптом, чтобы сообщить мне, что в глубинах группы скрывается что-то, требующее моего внимания. Конечно, я знала, что каждая группа, пока не ощутит себя в достаточной безопасности, кишит скрытыми страхами, неуверенностью, соперничеством и поляризациями, и мне не нужна была эта боль в животе, — иногда такая сильная, что мешала мне присутствовать, — чтобы напоминать об этом. Я отделилась от частей, желающих, чтобы боль ушла. Я поблагодарила болящую часть за её способность резонировать с энергиями группы и дала ей понять, что я услышала её сообщение. Я сказала этой части, что могла бы слушать лучше, если бы она снизила уровень сигнала. Дискомфорт вскоре прошёл, когда я обратила внимание на тонкие сигналы своего тела и научилась плыть по течению надежд и страхов группы.

В отношении индивидуальных клиентов мы не предполагаем автоматически, что возникающие физические симптомы обязательно являются «нашими», а считаем, что они могут предлагать информацию о клиенте и наших с ним отношениях. Тошнота, головная боль, перевозбуждение, скованность, напряжение и диссоциация могут быть синхронны состояниям тела, возникающим в резонансном поле терапевтических отношений. Скука может быть признаком того, что процесс не идёт по плану. Фрустрация может указывать на подавленный гнев клиента. Сонливость может указывать на то, что клиент близок к диссоциации. Терапевтические отношения могут отражать другие близкие отношения клиента. Эти симптомы могут давать нам важную информацию о внутреннем мире наших клиентов, и мы приветствуем их как ценных советников и приглашаем поделиться своей информацией.

### **Восприимчивость и ревизия**

Многие слова в английском языке, касающиеся резонансных отношений, тоже начинаются с буквы *Д*, например, восприимчивость (*receptivity*) и ревизия (*revision*). Есть еще взаимность (*reciprocity*), взаимопонимание (*rapport*)... А также реактивность (*reactivity*) и разрывы (*ruptures*). И ещё, надеюсь, восстановление (*repair*). Многие из этих слов также имеют приставку «*re-*», означающую «снова и снова» или «заново». В отношениях мы возвращаемся к корню нашего восприятия, к interoцепции, чтобы затем открыться получению сигналов извне. Восприимчивость допускает резонанс, а резонанс допускает то, что нейробиологи называют «ревизией». Из их исследований мы узнали, что соматическое влияние, происходящее в резонансных отношениях, затрагивает многие системы организма. Система социальной вовлечённости вегетативной нервной системы, реакция миндалевидного тела «бей или беги», зеркальные нейроны, гормоны связи, социально-эмоциональные предубеждения правого полушария и префронтальной коры — всё это играет роль в терапевтических изменениях.

## Восприимчивость

Радикальный резонанс зависит от способности терапевта быть восприимчивым к эмоциональным энергиям клиента. Мы от природы восприимчивы, но эта способность может быть нарушена нашими частями, которые считают, что быть таковыми рискованно. Именно из-за открытости, как они считают, мы попали в беду, — и гораздо безопаснее закрыться. Части могут бояться быть втянутыми в эмоциональный водоворот и затопленными болью, и поэтому возводят барьеры. Нашим сторонам может быть непросто отступить достаточно, чтобы принять боль нашего клиента — энергетически, эмоционально и физически. Наша восприимчивость к энергиям клиента может быть частично заблокирована или нарушена, как бывает, если коснуться резонирующего объекта. И тогда вместо резонанса мы испытываем соматический диссонанс. Восприимчивость может быть подавлена, — например, когда мы чувствуем скуку, оцепенение или усталость, либо гипертрофирована, — например, когда мы рассеяны, взволнованы или обеспокоены.

Консультируя других терапевтов, я ищу способы помочь им регулировать их восприимчивость и могу, например, предложить им найти другое место в своём теле для приёма вибрационной энергии их клиентов, где её можно модулировать для наиболее эффективной восприимчивости. Например, Джеки обнаружила, что может перенести свою открытую восприимчивость на заднюю часть тела, чтобы работать с клиентом.

Джеки — исключительно эмпатичный и чуткий терапевт. Я в восторге от её способности получать соматически столько энергии и информации от своего клиента. Джеки описывает свою сессию с клиентом, и передаёт мне яркое ощущение частей своего клиента: чувства брошенности, когда отец ушёл из семьи, отчаяние части-менеджера, старающейся лучше функционировать в её жизни, беспомощности уязвимых частей, молящих Джеки о помощи, и категоричности части-пожарника, которая могла легко отрезать клиента от чувств, как горячим ножом по маслу. Я даже чувствую некоторый резонанс с её клиентом в собственном теле, через неё.

Джеки настолько открыта для восприятия невысказанных эмоций и убеждений своего клиента, что сама дрожит от собственных необузданных эмоций. Она признаёт некоторые личные параллели с проблемами своего клиента. Она сливается с частями, боящимися быть осуждёнными и брошенными её клиентом. Джеки чувствует глубокую привязанность к своему клиенту и открыта эмоциональным энергиям, реверберирующим между ними, но вибрации настолько сильны, что она теряет балласт энергии Селф. Она чувствует, что потеряла свои «глаза терапевта». Размышляя о том, как помочь Джеки, я настраиваюсь на собственное тело, задаваясь вопросом, что позволяет мне смотреть этими «глазами терапевта». Просто потому, что я не рядом с клиентом Джеки, эмпатическая связь с ним, которую я чувствую, всё же не настолько сильна, чтобы перекрыть энергию моего Селф.

Размышляя о том, как я могу помочь Джеки, я чувствую, как моё внимание обращается к задней части моего тела. Когда я соединяюсь с



другими через переднюю часть своего тела, мне кажется, что я чувствую себя более уязвимой и мягкой. Задняя часть моего тела предлагает переживание общения с более чёткими границами. Я предлагаю Джеки настроиться на заднюю часть её тела. Она касается своего тела от макушки, через уши, вниз по плечам, по бокам туловища и ног. Благодаря этому осознанию фронтальной плоскости, разделяющей переднюю и заднюю стороны её тела, она читит

переднюю сторону своего тела за то, что оно такое открытое, такое интуитивно восприимчивое к эмоциональной жизни своих клиентов. Она начинает экспериментировать с тем, как можно было бы ходить и воспринимать клиента спиной. Поскольку все наши привычки глубоко укоренены, она сначала тренирует практику общения через заднюю часть тела, а затем начинает применять его в кресле терапевта.

Наше тело естественно восприимчиво и умеет себя регулировать. Клеточные мембраны умеют быть избирательными в отношении того, что они поглощают и что удерживают. Вероятно, мы можем довериться этой мудрости, чтобы впитать достаточно эмоциональной энергии для эффективной работы, а остальную часть выплеснуть в океан энергии Селф. В частности, клетки нашего мозга превосходно воспринимают и обрабатывают информацию. Нейробиологи подтверждают, что правое полушарие невербально передаёт свои бессознательные состояния другим восприимчивым правым полушариям.

В лимбических структурах мозга создаются и укрепляются нейронные синапсы за счёт повторяющихся импульсов. Наша способность к восприимчивости может быть обнаружена в синапсах, где есть аксоны, — «приёмники», которые ответвляются от нейронов. Ответвления от других нейронов — «передатчики». Эти нейронные ветви передают химические сообщения от нейрона к нейрону, даже не касаясь друг друга. Между ними крошечная щель, синапс, через который проходят эти химические сообщения. Джозеф Леду сказал: «Вы — это ваши синапсы. Они — то, что вы есть»<sup>22</sup>.

Хотя сам факт, что суть нашей идентичности есть пустое пространство, через которое течёт энергия и информация, довольно интригующ, я считаю эту синаптическую активность аналогом резонансных отношений. В этом промежутке между отправкой и получением есть возможность изменения, — изменения того, кто мы есть, или, по крайней мере, изменения наших привычных реакций. Восприимчивый, ведомый Селф терапевт также посылает клиенту информацию о безопасности, принятии и сочувствии. Клиент воспринимает правополушарный язык Воплощённого

Селф. Нервная система клиента получает эту информацию, и она может изменить его привычное поведение в отношениях. Благодаря сдвигам в привычных нейронных сообщениях мозг клиента (а также его тело, эмоции, убеждения и поведение) может измениться. Получение этих сообщений — ключ к ревизии нейронов.

## **Ревизия**

Сдвиги случаются. Концепция нейронной пластичности подтверждает то,

что мы переживаем в терапии. Один из выдающихся исследователей нейропсихологии, Аллан Шор, описывает процесс нейронной ревизии, идущий от правого полушария к правому полушарию. Он говорит, что сонатроенный терапевт непрерывно осознаёт невербальные ритмические структуры внутреннего состояния клиента, гибко и плавно изменяя собственное поведение, чтобы синхронизироваться с состоянием клиента и установить безопасные терапевтические отношения<sup>23</sup>. Безопасность создает среду, в которой происходят изменения в системе клиента.

Эти учёные позволяют нам заглянуть в мозг и тело наших переживаний в терапевтических кабинетах во время шага освобождения от бремени в терапии IFS. Когда части понимают, что теперь им безопасно, гипоталамус высвобождает окситоцин. Окситоцин побуждает префронтальную кору посылать нейротрансмиттер ГАМК в миндалевидное тело. Миндалевидное тело — это структура в лимбической области мозга, которая активирует реакцию страха, а волокна, несущие ГАМК, успокаивают привычную реакцию, основанную на страхе. Связи между нейронами ослабевают, и это позволяет создавать новые синаптические связи.

Клиент может увидеть образ части, отпускающей бремя. Или услышать часть, говорящую, что она отпустила бремя. Клиент может заметить, что его тело стало легче, просторнее, расслабленнее. Принято считать, что процесс снятия бремени происходит только с человеком, проходящим терапию, но на самом деле исследователи подтверждают, что, как и в любых значимых отношениях, будь то родитель и ребёнок, пара любовников или терапевт и клиент, — оба участника отношений подвергаются воздействию на многих уровнях. Учёные утверждают, что при этом происходит ревизия лимбического мозга обоих людей.

На нашей сессии с Терезой она делится со мной своим стыдом из-за того, что её дочь арестована за кражу в магазине. Я уделяю минутку соматическому резонированию с родительским стыдом и чрезмерной ответственностью своих частей. Тереза, похоже, чувствует моё присутствие рядом с собой, её темп речи замедляется, а голос становится глубже. В наших взаимодействиях есть много осознанных пауз. Тереза закрывает глаза и молчит несколько минут. Я чувствую, что это молчание сильно отличается от молчания в прошлом, когда она диссоциировала. В эти паузы её защитники отступают. Её вегетативная нервная система переходит из симпатического состояния в состояние социальной активности. В эти паузы она осознаёт телесные ощущения, связанные со стыдом.

Тереза сочувствует дочери и себе как матери. Она смеётся над своими бурными днями в подростковом возрасте и сочувствует своей матери. У неё появляется чёткое представление о том, как поддержать дочь в этот кризис.

Чувствуя мой резонанс, вероятно, организм Терезы уже вырабатывает окситоцин. Вероятно, волокна, несущие ГАМК, растут, ослабляя синаптические связи, связывающие участки мозга, опосредующие

качества и поведение частей и Селф. Вероятно, если бы мы могли заглянуть в синапсы Терезы, мы бы узнали, что её привычный паттерн возбуждения нейронов ослаб. Мы могли бы наблюдать, как формируются новые связи. Но что мы точно можем заметить, так это то, что её части, похоже, отпустили свой страх и стыд. Они знают, что больше не одиноки в своём чувстве ответственности. Они понимают, что в данный момент угрозы нет. На самом деле есть тепло, любовь и безопасность. Она вдыхает это всё. Пока она остаётся с этой частью, испытывая удивление и непривычность, в течение этих пяти-двадцати секунд, необходимых для того, чтобы этот новый положительный опыт зафиксировался в мозгу, могут вырасти новые нейронные цепи любви, сострадания, любопытства и доверия. В предстоящие дни и недели, когда она будет с любовью общаться со своей дочерью, синаптические связи будут укрепляться против повторяющихся вспышек, создавая новые нейронные цепи, пути и сети, поддерживающие здоровые, устойчивые отношения.

Повлияла ли эта сессия с Терезой и на мой мозг? Во время её молчания я также чувствовала любовь к дочери и к Терезе, с теплом в моём сердце и энергией, текущей по всему моему телу. Я чувствовала сострадание ко всем матерям и дочерям, сопровождаемое покалыванием в руках, позвоночнике и ногах, которое я снова чувствую, когда пишу эти слова.

## **Практика Радикального Резонанса с травмами привязанности**

### **Резонирующий терапевт**

Я знаю, что любое взаимодействие в отношениях идёт лучше, если хотя бы один из людей находится более или менее в состоянии энергии Селф. Будучи терапевтом, в ней должна быть я. Поэтому я делаю всё, что могу, со своей стороны.

Я жду прибытия моей клиентки Хелен. Я уделяю минутку тому, чтобы почувствовать вертикальный поток энергии, идущий через моё тело. Я уделяю несколько минут сверке со своим внутренним миром. Я нахожу там обрывки новостей, услышанных в машине по радио и недавнее неприятное электронное письмо. Я прошу это отойти на задний план и фокусируюсь на том, что я знаю о Хелен. По рекомендации своего психиатра, поставившего ей диагноз «депрессия», Хелен кое-что прочитала об IFS и надеется, что эта модель поможет ей избавиться от хронической усталости и безнадёжности. Мы с Хелен вот-вот начнём разговор от тела к телу через выражения лица, просодию, позы и движения, в котором обе наши внутренние системы открыты к эмоциональному обмену. Резонировать с депрессией и тревожностью может быть вызовом для меня, не говоря уже о погружении в глубины отчаяния. Мои части боятся, что я не смогу ей помочь, и мы обе будем чувствовать себя ужасно. Они боятся, что Хелен почувствует мой страх перед её депрессией. Я более осознанно соединяюсь со стулом и полом и немного двигаю позвоночником. Я чувствую скорее любопытство, чем страх, когда поднимаюсь, чтобы открыть дверь.

Хелен напряжённо садится на своё место. Она строго держит своё тело и



ковыряет кутикулы, рассказывая мне о своей борьбе с депрессией на протяжении всей жизни. Она описывает различные лекарства, которые она принимала, и о том, что помогали они не очень хорошо или не очень долго. Хелен продолжает описывать, как депрессия ограничивает её жизнь, как ей трудно даже встать с постели, не говоря уже о том, чтобы сделать всё, что она должна или хочет. Хотя она и не пыталась покончить жизнь самоубийством, временами она считает, что смерть — единственное, что положит конец этому эмоциональному параличу. Она слышала о частях и ей интересно, какие из её частей вовлечены в депрессию, и сможет ли наша работа ей помочь.

Я слушаю её слова, наблюдаю её тело и замечаю своё. Я чувствую некоторое увеличение частоты сердечных сокращений. Я вдыхаю глубже в живот и медленно выдыхаю. Я быстро понимающе киваю своей напуганной части и прошу её сесть ко мне на колени, довериться и позволить мне занять кресло терапевта. Я настраиваюсь на горизонтальное пространство вокруг себя, помня, что меня поддерживают невидимые энергии. Я напоминаю себе, что я просто должна быть в присутствии — и это важнее любых техник. Я помню, что у Хелен есть энергия Селф, и что, несмотря на то, как она сама это чувствует, депрессия — это только часть её или, возможно, несколько частей. Я чувствую, как моё сердце начинает открываться ей. Мы одновременно меняем своё положение на стульях.

Хелен говорит мне, что её последний терапевт был холодным и отстранённым, и она немного нервничает, думая о работе со мной. Я говорю ей, что я тронута тем, что, несмотря на чувство безнадежности её частей и её неудачный опыт терапии, она нашла в себе мужество прийти сегодня. Я замечаю, как моя часть, желающая быть лучшим терапевтом, чем этот предыдущий, начинает пятиться. Я говорю ей, что верю, что мы можем помочь частям Хелен с депрессией, и что мы начнём с того, что прислушаемся, где в её теле находится депрессия.

### **Поиск, фокусировка и конкретизация частей с помощью резонанса**

Хелен обращает внимание внутрь себя в поисках телесных ощущений, похожих на депрессию. Она чувствует сокрушительную тяжесть в груди, из-за которой становится трудно дышать. Она также замечает стеснение в животе. Она указывает на область диафрагмы. Я удивлена её interoцептивной способностью, особенно учитывая диагноз депрессии. Я синхронизирую своё дыхание и позволяю своей груди и животу слегка имитировать эти симптомы. Однако через несколько мгновений Хелен срывается. Она говорит, что боится, что с ней не всё хорошо, что она застряла. Я тоже чувствую себя немного опустошённой, в голове туман. Я напоминаю своей части, что мы много раз застревали, но всегда выбирались. В голове проясняется.

Я говорю ей: «Давайте просто поинтересуемся этим туманом. Нам не нужно, чтобы он менялся. Давайте отделим его от страха и попытаемся просто побыть с ним. Вы чувствуете этот туман где-то в теле?» Хелен сидит напротив меня с плотно закрытыми глазами, пытаюсь заметить туман.

Продолжая прислушиваться к своему телу, наблюдая за её соматикой, я чувствую, как гнев вырывается из моего живота. Я не сержусь на Хелен и почти уверена, что не сержусь ни на что другое. Интересно, чувствую ли я что-то, что Хелен ещё не готова заметить? Если это гнев Хелен, интересно, это ещё одна часть или аспект той туманной части? Интересно, сердится ли она на меня за то, что я не предотвратила это неприятное застревание, или же это гнев прикрывается туманом.

СМ: Хелен, давайте вернёмся к ощущениям в груди и животе. Как там сейчас?

**Хелен:** Тяжело в груди. Как будто она пытается раздавить эту тяжесть в животе.

СМ: А как ваш живот реагирует на это?

**Хелен:** Похоже, теперь прорывается моя злобная часть. Прошу прощения.

СМ: Давайте поприветствуем все эти части. Они быстро выходят наружу. Давайте, чтобы уследить за ними всеми, найдём в комнате какие-нибудь предметы, представляющие их.

Хелен находит одеяло для туманной части и другие предметы для той части, что боится тумана, части с тяжёлым сердцем, напряжением в её животе, злобной части и той, которая извиняется за злобную часть, размещая каждый из них на полу.

СМ: Пройдитесь сейчас по всем этим частям. Возможно, ваше тело подскажет, на какой части вы хотите сосредоточиться.

Хелен больше всего интересуется туманная часть, представленная одеялом, поскольку она думает, что она связана с её депрессией.

### **Развитие резонансных отношений с частью**

Возможно, вы помните вопрос, устанавливающий отношения «Селф — часть»: «Что вы чувствуете к этой части?» Когда я прошу Хелен потрогать одеяло, поддержать его, узнать, как она к нему относится, она отвечает: «С состраданием». Я не чувствую сострадания, глядя на Хелен и слушая её. Мне интересно, действительно ли она соприкасается с этим качеством или где-то вычитала, что это «правильный» ответ.

СМ: Где в вашем теле вы чувствуете это сострадание?

**Хелен:** На самом деле я ничего не чувствую к ней, там туман.

Это говорит мне о том, что туманная часть сливается с ней.

СМ: Позвольте мне обратиться к туманной части: не могли бы вы немного отступить? Мы не будем пытаться заставить вас перестать скрывать её чувства, мы просто хотим помочь вам с вашей работой, и для этого нам нужно, чтобы Хелен поприсутствовала ещё немного.

Туманная часть отделяется достаточно, чтобы Хелен почувствовала некоторое любопытство к ней. Я предлагаю ей проявить своё любопытство к одеялу. Она снова берёт одеяло и рассматривает его.

СМ: Как вы чувствуете отношение этой туманной части к вам?

**Хелен:** Она не верит, что я могу позаботиться о себе. Она думает, что я юная девочка, которая нуждается в её защите. СМ: Отойдите от всех этих предметов на полу. Идите сюда и встаньте рядом со мной.

Из этого места в комнате Хелен может видеть, что она не туманность, не та часть, которую туманность считает собой, и ни одна из других частей, представленных предметами в комнате.

Дифференцировавшись от туманной части, она может начать устанавливать с ней резонансные отношения. Она подходит к одеялу, представляющему туманную часть, и гладит его, говоря ему, что она не та юная часть, какой её считает туманность, но она может помочь ей позаботиться об этой юной части. Она говорит мне, что чувствует эту юную часть, которую туманная часть пытается защитить. Она чувствует холодный узел в животе. Она видит маленькую девочку лет пяти, сидящую в одиночестве на кровати в своей комнате. Она говорит мне, что испытывает сострадание к этой маленькой девочке, и на этот раз это ощущается искренним. У нас начинают складываться резонансные отношения с девочкой. Хелен даёт ей понять, что она знает, как ей холодно и одиноко. Она говорит мне, что часть смотрит на неё с надеждой.

#### **Свидетельствование части**

СМ: Если часть согласна, вы могли бы пойти в её комнату и сесть рядом с ней на кровать.

Хелен идёт в комнату и садится на кровать рядом со своей частью. Мы находим ещё один объект, представляющий эту юную часть, и кладем его рядом с Хелен.

СМ: Предложите ей показать вам или рассказать то, чем ей важно с вами поделиться.

Хелен: Малышка смотрит на меня. Она выглядит такой грустной. Она такая застывшая и хрупкая, она не может говорить.

СМ: Хорошо. Тогда, возможно, ваше тело может дать вам почувствовать то, чем ей так важно с вами поделиться.

Тело Хелен напрягается, и ей становится холоднее. Ей кажется, что она не может двигаться. Я накрываю Хелен одеялом. Хелен говорит мне, что именно так ощущается депрессия в худшем её проявлении. Хелен даёт малышке понять, что она действительно ей сочувствует. Я нахожу ещё одно одеяло, чтобы Хелен накрыла предмет рядом с ней. Девочка по-прежнему не говорит, но Хелен разговаривает с ней. Она говорит ей, что она больше не одинока. Она даёт ей понять, что нормально, если та не хочет говорить. Хелен чувствует тепло в своём сердце по отношению к ней, и что согреет её и будет рада помочь ей любым другим способом. Маленькая девочка позволяет ей подойти достаточно близко, чтобы прижаться, и прислоняется головой к груди Хелен. Хелен рассказывает мне то, что она рассказывала другим терапевтам об этом «внутреннем ребёнке», об истории её семьи, пережившей Холокост, о пристрастии её отца к алкоголю и наркотикам. Она уже какое-то время работала над своим расстройством пищевого поведения, осознавая, как её мать

готовила огромное количество еды по субботам, поощряя всех есть, а затем наедине критиковала их за то, что они ели слишком много. Она считает, что переизбыток был попыткой позаботиться о нуждах этой маленькой девочки. Ей кажется, что история этой малышки до сих пор не была так глубоко прочувствована. У меня было много клиентов, которые рассказывали свои истории другим терапевтам, но их части никогда не чувствовали себя услышанными. Воспоминания об их ранах в основном связаны с правым полушарием мозга, и им нужно правое полушарие, чтобы получить их. Когда резонирует правый мозг клиента и терапевта, эффект усиливается.

### **Освобождение от бремени**

На последующих двух сеансах Хелен продолжает развивать резонансные отношения с этой пятилетней девочкой. Хелен легче сосредоточиться на ней, не выпадая в «туман». Защитник-туман, похоже, превратился в часть-одеяло, чтобы согреть маленькую девочку.

Хелен говорит, что девочка вылезла из-под одеяла, слезла с кровати и ходит по спальне. Она расслаблена и улыбается. Тело Хелен тоже стало более плавным и расслабленным. Пятилетняя девочка говорит Хелен, что готова покинуть спальню и войти с ней в настоящее. Она оставляет свой застывший страх и печаль в старом доме. Хелен говорит мне, что чувствует, как девочка ходит по кабинету, исследуя предметы, символизирующие части Хелен, которые мы разместили в комнате. Хелен выглядит довольной. Она улыбается и смотрит мне в глаза. Я улыбаюсь в ответ и чувствую тёплое покалывание по всему телу. Теперь, когда пятилетняя девочка в безопасности с нами в настоящем, мы отчётливо видим путь совместной работы над излечением последствий её травмы и расстройства пищевого поведения.

### **Радикальный резонанс и раны привязанности**

IFS блестяще лечит раны привязанности. Селф клиента — основная движущая сила в исцелении ран привязанности юной части, при поддержке Селф терапевта. BIFS работа терапевта состоит вовсе не в удовлетворении потребностей изгнанника, а в том, чтобы избежать динамики отношений между частями, увековечивающей стиль привязанности. Ведомый Селф IFS-терапевт создаёт условия для того, чтобы Селф клиента мог исцелить раны уязвимой части и создать безопасную привязанность с этой частью.

Практика Соматической IFS, особенно практика Радикального Резонанса, предлагает правополушарный подход к максимально близкой связи с покинутыми, заброшенными, травмированными частями. Резонансные отношения способны исцелить раны привязанности. Независимо от того, какое поведение избрали части клиента: тревожное, цепляющееся или обособляющееся и избегающее, за этим поведением стоит их жажда связи. Именно благодаря нехватке безопасной связи в их прошлом части клиента способны тонко чувствовать эмоциональную доступность терапевта. Часто раны привязанности возникают задолго до развития у ребёнка вербального языка, которым он бы мог сообщить о своих физических или эмоциональных потребностях. Если у младенца не было

сонастроенных родителей, ласково воркующих с малышом и от его имени, его уязвимые части могут желать, чтобы терапевт удовлетворил их невыраженные потребности. В Соматической IFS мы «воркуем» с телом клиента, помогая выразить его потребности.

Само начало жизни Патрисии было тяжелым. Её мать изнасиловали на свидании в шестнадцать лет, ей пришлось бросить школу, чтобы воспитывать дочь в одиночку. Родители её матери помогали ей финансово, но не эмоционально; они обвинили в изнасиловании её саму и её «дикое» поведение. Патрисия пришла в терапию, потому что её неуверенность отталкивала женщин, с которыми она вступала в отношения. Они сближались с ней сексуально, но затем отдалялись и уходили или изменяли ей. Напуганная и тревожная в периоды одиночества, Патрисия отчаянно цеплялась за плохие отношения. Она винила себя во всех неудачных отношениях, но не знала, что делать, чтобы эти женщины оставались в её жизни.

Сначала испытывавшие пренебрежение части Патрисии полностью сливались с ней, и энергия Селф не обнаруживалась. Очевидно, в решающие периоды развития Патрисии её мать была захвачена собственными частями и была недоступна для формирования резонансной связи. Неспособность Патрисии направить энергию своего Селф своим заброшенным частям красноречиво сообщала о её опыте: дома просто никого не было, — как в прямом, так и в переносном смысле. Патрисия положила на меня в вопросах эмоциональной регуляции, принятия потребностей её частей и уверенности в обеспечении всего необходимого, до тех пор пока её части не смогут позволить проявиться энергии её Селф.

Мы находим контролирующих, требовательных и отчаянных защитников и выражаем им признательность и сострадание. Много раз я чувствовала отсутствие связи с Патрисией, когда её части рвали связь со мной. В такие моменты я встречаюсь со скукой и разочарованием. Я способна выдерживать боль разъединения, зная, что моя реакция — это мой резонанс с историями её частей. Какие бы нейронно обусловленные защитные стратегии не выработала Патрисия ещё на эмбриональной стадии, теперь они выражаются в её позе, мимике, жестах, мышечных сокращениях, паттернах дыхания и сексуальной энергии и легко передаются моему телу и разуму. Я нахожу сострадание, вспоминая, что защитные части Патрисии пытаются уберечь её дух от уничтожения.

Защитники Патрисии начинают понимать, что их стратегии приводят к результатам, противоположным их намерениям. После общения с первым эшелом защитников и завоевания их доверия я вступаю в резонанс с теми, кого они защищают, — с частями, брошенными в одиночестве, пока её мать работала, с частями, пострадавшими от вопросов одноклассников о её отце, с частями, боящимися, что она унаследовала пороки своего отца. Когда я слушаю её историю, я чувствую сильную тяжесть в своём сердце и волны праведного гнева.

Патрисия начинает верить, что заслуживает любви. Она лучше справляется со своей нуждаемостью и одиночеством. Она начинает

новые, более здоровые отношения. Иногда она может успокоить и утешить свои напуганные части, когда её партнёрша уезжает из города. Её импульсивное поведение ослабевает. Но она по-прежнему часто чувствует тревогу и недоверие в своих текущих отношениях. Разговоры об истории нежелательной травматической беременности её матери не помогли уменьшить тревогу. Она опасается, что её обострённая потребность в утешении может оттолкнуть и эту женщину.

Мне важно присоединиться к Патрисии в тёмных водах её исконной привязанности к матери, в утробе, где присутствовала травма насилия и где она чувствовала себя нежеланной. Патрисия, возможно, чувствовала через пупок некоторую нехватку живительных питательных веществ и энергии и некоторое отвращение к ней, занявшей место в теле своей матери. Хотя воспоминания Патрисии об этом времени полностью находятся в имплицитной памяти, её переживания влияли на развивающиеся лимбические структуры и стали саундтреком её вызовов в отношениях.

Поскольку у Патрисии нет сознательных воспоминаний о времени получения травмы, ей приходится его воображать. Мы отправляемся через тело в тёмные водные истоки внутриутробного периода её жизни. Я помогаю Патрисии представить, как через пупок она соединяется со стенкой утробы своей матери. Она воображает себя тем крошечным эмбрионом, жизнь которого полностью зависела от матери. Она кладет руку на живот и вдыхает через пупок. Её тело сжимается при сгибании, и она перекачивается на бок. Её тело кажется мёртвым, тусклым, пустым. Она скручивается плотнее и начинает рыдать, сотрясаясь.

В течение последующих нескольких сессий мы возвращаемся в это место её самого раннего опыта привязанности, через пупок и эмбриональные структуры, зачатки её нервной системы и органов. Каждый раз Патрисия принимает позу эмбриона. Иногда она лежит неподвижно и инертно в этом положении, а иногда всхлипывает и дрожит. В конце концов она расслабляется, разворачивается и ложится на спину. Она представляет, как получает пищу и энергию любви от земли — энергию, свободную от травм и стыда, энергию, коренящуюся в едином ядре, что питает и поддерживает всех нас. Я тронута до слез. Когда она соединяется через пупок с этой универсальной энергией, она чувствует себя расслабленной, спокойной и «парящей». Патрисия становится более способной направлять энергию своего Селф своим частям, как будучи одна, так и почувствовав себя неуверенно в отношениях.

Через призму нейробиологии, сформулированную Дэниелом Сигелом, эти сессии с Патрисией демонстрируют, как соматические практики активировали области мозга Патрисии между лимбическими структурами и средней префронтальной корой, участвующие в нейронном резонансном контуре. Другими словами, эти практики обеспечили мост между областями её мозга, которые бессознательно определяли защитные стратегии её частей, и сознательной частью её мозга, способной восстановить эмоциональную регуляцию, психологическую устойчивость, самосознание и сострадание.

Мы все способны раскрыть надёжную привязанность по мере освобождения частей от бремени. Даже наиболее экстремально израненные части не отказываются от стремления получить то, что им необходимо. Незапланированные беременности, злоупотребление веществами во время беременности, изнасилования и насилие в семье — к сожалению, слишком распространённые ситуации для матерей и эмбрионов, растущих в их телах. Внутриутробные разрывы отношений могут иметь далеко идущие последствия. Родовые травмы, отказ от ребёнка при рождении и пренебрежение — вот лишь некоторые из явлений ранней жизни, требующие резонансного подхода для их исцеления.

### **Исцеление разрывов отношений**

До сих пор мы в основном фокусировались на формировании резонансных исцеляющих отношений, но что делать, когда возникает раскол? Разрывы отношений неизбежны. Зная, что эти разрывы в резонирующем потоке лишь часть территории отношений, а не катастрофа, мои части немного расслабляются. Мне очень не нравится, когда случаются разрывы, но полезно помнить, что они неизбежны. Я также напоминаю себе, что их вполне возможно исцелить. Подобно сломанным костям, отношения становятся крепче в местах переломов. Если отношения достаточно важны, оба человека будут мотивированы болью к поиску способа исправить раскол.

Неизбежные разрывы отношений, с которыми мы сталкиваемся, объясняются нейронаукой. Информация о нашем адаптивном мозге и нервной системе через межличностную нейробиологию Сигела и поливагальную теорию Порджеса помогает мне нормализовать эти разрывы. Я знаю, что, когда наши части воспринимают угрозу, из-за ДНК, унаследованной от наших предков, охотников и собирателей, наша вегетативная нервная система переходит в состояние либо мобилизации, либо коллапса. Вообще-то, наши клиенты не угрожают нашей жизни. Но когда процесс настолько стопорится, что мы чувствуем себя тупыми, как бревно, когда клиенты указывают на наши недостатки, наши части саботируют нашу резонансную способность.

Я понимаю, что ещё одна причина, по которой мы вылетаем из этого резонансного состояния, по иронии, состоит именно в том, что способность к резонансу является нашим «встроенным» человеческим качеством. Когда наши клиенты захвачены или сливаются с экстремально обременёнными частями, наша нервная система — лимбическая структура правого полушария, и фактически всё наше тело — резонирует со страхом, гневом, отчаянием или стыдом и зеркалит их. Буквально пары минут хватает, чтобы наш разум присвоил нам вину, а сердце закрылось, вместе с доступом к энергии Селф. Наше тело довольно красноречиво выдаёт наше реактивное состояние. А знаете, ведь клиенты умеют читать невербальные сигналы ничуть не хуже нас. Эта способность помогала им выжить. Так мы можем впасть в отношения, управляемые частями, включаясь в игру с непредсказуемо переключающимися в её процессе ролями жертвы, тирана и спасателя.



Всем нам свойственны управляемые частями привычные реакции на разрыв отношений. У всех нас есть бремя незаживающих ран. Мы несем в себе грусть, гнев, отчаяние, смятение и страх от неразрешённых конфликтов, которые привели к покинутости или даже физической травме. Первоначальными импульсами наших частей могут быть оборонительное поведение, отстранение, избегание, впадение в ничтожность, обвинение себя или другого. Клиент может не захотеть работать с нами над поиском выхода из тупика. Если он просто прекратит терапию, мы чувствуем себя покинутыми. Мы чувствуем себя уязвимыми. Возможно, на карту поставлена наша профессиональная репутация. Когда речь идёт о терапевтических отношениях или любых других отношениях с разной степенью власти, уместно, чтобы те из нас, чья роль предполагает большую власть, заботились о клиенте или о том, у кого её меньше. Возможно, нам понадобится внешняя помощь, чтобы проработать и снять бремя своих частей, прежде чем у нас будет достаточно энергии Селф, чтобы начать процесс восстановления разрыва.

Будь то профессиональные или личные отношения, когда мы пытаемся найти выход из тупика, вполне ожидаемо, что наши части не захотят отступить, чтобы позволить Селф начать восстановление. Часто разрыв вызывается частями, и они до сих пор где-то рядом, готовые защищать свою территорию от врага. Версия моей части может звучать так: «Ты думаешь, я тебя не слышу? Повторяешь это снова и снова, с каждым разом громче, — так оно не работает». «О, ты всё ещё не чувствуешь, что тебя услышали? Что ж, я тоже не чувствую себя услышанной, а ведь именно я просила послушать, а теперь ты ждёшь, что я забуду о своих нуждах и прислушаюсь к твоим?»

Когда мне удаётся заглянуть за пределы своего возмущения и оборонительной позиции, я часто нахожу часть, задетую тем, как меня характеризует человек (например, эгоистичной или невнимательной). Мои наиболее уязвимые части беспокоятся о том, что если я не могу защитить себя от подобного суждения, насколько я вообще достойна быть в этих отношениях? Я могу потерять этого человека, который так важен для меня.

Если я смогу замедлиться достаточно надолго, чтобы побыть с автоматической обороной моих частей-защитников, то, вероятно, я смогу побыть и со своими физическими ощущениями: сосредоточиться на своём закрытом сердце, учащённом сердцебиении, поверхностном дыхании. Я могу оказаться способна спросить свои части: «Вы уверены, что хотите, чтобы это продолжалось? Вы же знаете к чему всё это ведёт, разве нет?» А части ответят: «ДА, МЫ ЗНАЕМ!», сжимая мои кулаки. Если я смогу спросить ещё раз, возможно, я смогу прекратить эскалацию этих чувств и сделать паузу. Я могу вспомнить, что у меня есть много практик и навыков, которые помогали мне в прошлом. Я чувствую, как мне плохо, и как неприятно застопорился этот момент. Я осознаю, что могу что-то сделать для того, чтобы направить энергию в другое русло. Я приношу частичку осознания к своему дыханию. Я вдыхаю в давление в груди. Я вдыхаю в напряжение в затылке. Я вдыхаю в сжатие в животе,



ограничивающее мой вдох. Возможно, я смогу посмотреть в лицо своему «противнику». Сначала оно может показаться отталкивающим. Я смотрю глубже и вижу, что в нём отражаются такие же страх, печаль и неуверенность. Моё сердце немного оттаивает. С этим медленным оттаиванием всё остальное тоже начинает таять, как снежные шапки на горах. Вместе мы находим способ влиться в нашу обычную согласованность, разделяя нашу уязвимость и приходя к более глубокому познанию друг друга.

Если мы сможем вспомнить, что наша истинная природа — сок, что наше тело, вообще-то, на две трети состоит из воды, преходящая жёсткость наших защитников, пытающихся сохранить наше эго, может раствориться. В процессе восстановления связи, облегчение и радость, которые мы испытываем, подобны радости детей, играющих в прятки, или когда ребёнка подбрасывают в воздух и через секунду ловят. То, что было прорехой в ткани, теперь в целости. Переплетённые нити связи для нас дороже из-за нашего страха потери, боли разъединения.

### **Культивация резонансной способности**

Культивация и воплощение в теле энергии Селф — мероприятие пожизненное. Я пришла к выводу, что мои самые сложные клиенты помогли мне найти части, которые в противном случае могли бы и не проявиться. Поскольку практика резонанса требует, чтобы тело было резонирующим сосудом, терапевт может исследовать те части, которые боятся открыться глубокому физическому, эмоциональному и энергетическому воздействию. Большинству из нас причиняли боль в отношениях, и эти, ещё не зажившие раны выйдут наружу, когда мы откроемся реверберации наших раненых клиентов. Большинство из нас огородили защитной стеной свои мягкие, впечатлительные тела и разум, и наши части могут осознать, что наше тело — включая дыхание, клеточные и органические процессы — умеет принимать и отпускать. Оптимальное функционирование нашего мозга, связанное с отношениями, как никогда важно для нашего выживания. Ближайшие десятилетия потребуют ещё большей психологической устойчивости.

Мы полностью включаем наше тело в отношения с клиентами, предлагая его как вибрационный сосуд исцеления. С состраданием к нашим собственным человеческим ограничениям мы говорим от всего сердца, побуждая другие сердца открыться их текущей силе. Мы погружаемся в воды отношений и чувствуем их глубину, температуру, скрытые течения, водовороты и пороги. Внутренняя система клиента невербально сообщает о своих бессознательных состояниях нашему восприимчивому правому полушарию, даже когда мы держим голову сверху над потоками эмоций. По мере того, как мы ежеминутно обращаем внимание на невербальные ритмические структуры внутреннего состояния клиента, мы гибко и плавно синхронизируемся с состоянием нашего клиента. Чувствительно сонастроенные части системы клиента ощущают возможности безопасной, исцеляющей среды.

Защитники клиента расслабляются и позволяют его уязвимым частям чувствовать себя удерживаемыми в безопасных, сострадательных

отношениях. Их истории травмы, пренебрежения и покинутости ныряют, словно камушки, в спокойную, чистую воду, образуя круги до самого берега. Истории между строк, истории, ещё не созревшие для рассказа, истории, спрятанные глубоко внутри примитивных нейронных структур, посылаются на энергетических частотах в поле отношений. Наше сердце и всё наше тело воспринимают и отзываются дрожью этого соматического, энергетического общения. Наша сердечная, радикально резонирующая восприимчивость без слов передаётся и вибрационно принимается системой телоразума клиента.

Упражнения, представленные ниже, развивают нашу способность резонировать с отголосками имплицитных историй других людей. С помощью первого упражнения мы движемся из сердца в отношения, второе упражнение помогает нам изменить наши привычные модели слушания и реагирования. А в последующих трёх мы возвращаемся к нашим самым ранним переживаниям привязанности от стадии бластоцисты до стадии эмбриона и рождения, чтобы воссоединиться с нашей врождённой способностью к питанию, защите, связи и дифференциации. Мы вновь обращаемся к трём слоям, образующимся по мере того, как эмбриональные клетки размножаются, мигрируют и дифференцируются, организуясь в три вертикальных слоя, каждый из которых предлагает то, что требуется развивающемуся организму для его выживания, роста и развития. Воссоединяясь с каждым из этих слоев, мы проживаем нашу способность к питанию, защите и дифференциации, а также любые препятствия на пути к этим врождённым ресурсам. Встречаясь с частями по мере исследования этих слоёв, мы можем освободиться от бремени наших самых ранних травм привязанности, лежащих в основе бремени более поздних частей в отношениях. По мере восстановления врожденной резонансной способности нашего тела мы становимся сосудом для ревизии ран отношений.

Радикальный резонанс пересматривает и трансформирует внутренние системы как терапевта, так и клиента в направлении более полного воплощения лидерства Селф. В состоянии Воплощённого Селф наше энергетическое и вибрационное выравнивание позволяет нам признать наше функциональное единство с другими существами. Мы переживаем нашу взаимозависимость со всем живым и приходим к пониманию «глубокой реальности того, что мы являемся частью большего целого», словами Дэниела Сигела. Радикальный резонанс обеспечивает безопасное вместилище для изучения и усиления двух последних практик Соматической IFS: Осознанного Движения и Сонастроенного Прикосновения.

## **УПРАЖНЕНИЯ**

### **Движение в отношения из сердца**

**ЦЕЛЬ:** Привнести во взаимоотношения качества энергии Воплощённого Селф, установленные через вертикальное выравнивание; двигаться в отношения из сердца.

## **ИНСТРУКЦИИ:**

Первые два шага этого упражнения можно выполнять индивидуально, а последние два - в присутствии хотя бы одного человека. Уделите каждому шагу столько времени, сколько вам нужно. Делайте паузы, чтобы заметить телесные ощущения и чувства, давайте некоторое время смакованию опыта, либо исследованию любых препятствий ему, находя части и давая им то, что им нужно.

1. Соедините Низ и Верх: стоя или сидя сосредоточьтесь на своих костях, от мелких костей стопы вверх через таз, позвоночник, ребра, грудину и череп. Поделайте любые сдвиги, чтобы эти кости чувствовали поддержку снизу. Представьте, что вы укореняетесь, как растение, сквозь пол в землю. Будучи укоренены, можете ли вы одновременно парить наверху? Ощутите пространство над собой и вокруг себя и вдохните этот простор в своё тело. Почувствуйте или вообразите поток энергии, проходящий по этой вертикальной линии от ядра земли до самых дальних уголков космоса.
2. Подвигайтесь в горизонтальной плоскости. Когда вы двигаетесь, почаще делайте паузы для осознания. Исследуйте свои отношения с окружающим пространством, двигаясь в любом направлении, в любом положении. Подключите своё любопытство к вашей внутренней системе, пусть оно управляет вашими движениями. Обратите внимание, можете ли вы поддерживать вертикальное выравнивание, двигаясь в горизонтальной плоскости; если нет, уделите внимание его восстановлению.
3. Двигайтесь в область отношений: Расширьте своё осознание, включая в пространство других. Обратите внимание, присутствуют ли части, которые хотят соединиться с другими, и части, которые не хотят. Вдохните в своё сердце, ощущая его место на вертикальной оси. Позвольте вашему сердцу руководить движением. Если сердце побуждает вас соединиться с другим человеком в комнате, который также движется из сердца, пусть ваше сердце ведёт вас, выражая эту связь невербально - с физическим контактом или без него.
4. Один из вариантов физического контакта - спина к спине, стоя или сидя. Посвятите некоторое время тому, чтобы вы оба приспособились к разнице в размерах, устроились поудобнее, почувствовали, как ваши спины соприкасаются друг с другом, сохраняя вертикальное выравнивание. Отпустите себя в контакт. Замечайте ощущения, движения; поэкспериментируйте с другими движениями. Поэкспериментируйте со звуками - гудением, гласными звуками, ощущением реверберации. Поиграйте с этим способом отношений, замечая их динамику.

## **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. В парах по очереди расскажите о том, что вы заметили на первых двух шагах, включая ресурсы и препятствия, когда вы устанавливали вертикальное выравнивание, а затем переместились в горизонтальную плоскость.

2. Как каждый из вас выбрал войти в контакт? Как ощущалось то, что вас вело ваше сердце?
3. Как развивались ваши отношения на уровне коммуникации, ведения и следования?
4. Что вы чувствуете сейчас внутри себя и по отношению к партнёру по практике? Изменило ли вертикальное выравнивание что-то в ваших отношениях?
5. Можно ли что-то из этого опыта использовать в ваших отношениях с другими людьми?

### **Развитие восприимчивости**

**ЦЕЛЬ:** Это групповое упражнение развивает резонансную способность через практику расширения привычки слушать за пределы вербального содержания, включая в восприятие невербальный язык, внутренний опыт телесной осознанности, а также информацию из Поля энергии Селф.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Сформируйте группы по пять человек. Каждому даётся задача/роль, которые поочерёдно меняются: есть один спикер и четверо слушателей, причём у каждого слушателя свой способ получения потока энергии и информации от говорящего. Хронометраж общий для всей группы и строго соблюдается путём передачи часов от спикера следующему спикеру. Слушатели могут делать заметки.
2. Спикер стоит лицом к Слушателю №1 и в течение трёх минут говорит на выбранную им тему.
3. Слушатель №1 фокусируется в первую очередь на вербальном содержании рассказа Спикера. Слушатель №2 фокусируется на невербальном языке Спикера. Слушатель №3 следит за реакцией своего внутреннего телоразума. Слушатель №4 открыт для получения информации из энергии Поля Селф, даже если она кажется неуместной.
4. Каждый слушатель в течение одной минуты рассказывает о своём опыте.
5. Спикер отвечает в течение одной минуты.
6. Роли сменяются по кругу.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Когда все участники сделали полный круг, каждый размышляет о своём опыте Слушателя. Какая роль показалась самой знакомой, самой приятной, самой сложной, самой неожиданной?
2. Каждый участник размышляет о своём опыте Спикера, которого слушали четырьмя разными способами. Почувствовали ли вы резонанс? Показался ли вам один из фокусов слушания наиболее способствующим резонансу?
3. Возможно ли слушать всеми четырьмя способами одновременно?

4. Какие из фокусов/задач вы хотели бы больше интегрировать в свою привычку слушать?
5. Воплощение в теле эмбриологических корней нашего резонанса
6. Первые шаги следующих трёх упражнений можно выполнять индивидуально; последние требуют партнёра.

#### ● Резонирование через переднюю часть тела

Наш самый ранний опыт привязанности был связан с передней частью тела, из которой рос пупочный стебель, прикрепляясь к стенке матки. Этот зародышевый слой трансформировался в различные формы, превращаясь в наши органы пищеварения и выделения.

**ЦЕЛЬ:** Воссоединиться с врожденной способностью эмбриона к здоровой и безопасной привязанности и питанию, осознавая телом переднюю часть тела эмбриона и развивающуюся энтодерму, источник нашей интуитивной мудрости.

#### ИНСТРУКЦИИ:

1. Направьте осознание на переднюю часть тела. Проведите руками от лица к ногам. Двигайтесь в пространстве от передней части тела. Начните замечать, какие особые качества вы находите
2. те в передней части своего тела. Позвольте этим качествам проявиться в вашем движении.
3. Поднесите руки к пупку. Почувствуйте, как ваше дыхание двигает пупок внутрь и наружу. Вспомните или вообразите, как у вас вырос стебель, тянущийся и прочно прикрепляющийся к чреву матери (или к ядру Земли). Через эту связь вы получаете всё, что вам нужно, физически и эмоционально. Через это место - ваш пупок, вы можете отпустить любое бремя частей, которое вы впитали, отправив его обратно сквозь поколения.
4. Получая всё это питание, ваше тело растёт и развивает трубку, вашу кишечную трубку, идущую ото рта к анусу. Теперь вы можете отделиться от водной внутриутробной среды и выйти на сушу.
5. Передвигаясь по земле - стоя, сидя или лежа - оставайтесь на связи с кишечной трубкой. Осознавайте свои губы, язык, рот, пищевод, желудок, кишечник, анус, перемещаясь в пространстве, осознавая любые различия в том, как вы сейчас воспринимаете окружающую среду.
6. Обратите внимание на других людей в комнате. Вы можете почувствовать «нутром» того, с кем вы захотите сотрудничать в практике. Двигайтесь к этому человеку от передней части тела.
7. Двигайтесь вместе, каждый от передней части тела, от кишечной трубки. Обратите внимание на качество движения. С этим уровнем врождённой способности к питанию вам легче или сложнее поддаваться влиянию опыта вашего партнёра?
8. Когда почувствуете желание поделиться устно, говорите и слушайте друг друга по очереди от передней части тела.

## РЕФЛЕКСИЯ:

1. Назовите качества ощущений, отмеченные в первую очередь, когда вы двигались от передней части тела. Отличаются ли они от тех качеств, которые вы обычно ощущаете, двигаясь в миру?
2. Назовите любые чувства, ощущения, образы или мысли, которые возникли, когда вы прикрепилась через пупок. Какое питание вы получили? Освободились ли вы от какого-либо личного или межпоколенческого бремени, унаследованного во время пребывания в утробе матери?
3. Чем ваша «внутренняя мудрость» отличается от вашей интеллектуальной мудрости?
4. Когда вы общались, вербально и невербально, с партнёром по практике из передней части тела, чем это было похоже или отличалось от вашего обычного способа общения? Каково было говорить из передней части тела? Слушать передней частью тела? В какой степени вы были готовы к влиянию опыта вашего партнёра?
5. Что вы узнали о своей собственной системе телоразума из этого взаимодействия?
6. Подумайте о людях или ситуациях, в которых, как вам кажется, такое общение из передней части тела было бы полезным?

### • Резонирование через заднюю часть тела

Когда сформировался задний слой, он выпустил защитную мембрану, которая превратилась в наполненный жидкостью амниотический мешок, который позднее стал нашей кожей и нервной системой.

**ЦЕЛЬ:** Воссоединиться с врождённой способностью эмбриона к защите и безопасной связи, осознавая телом заднюю часть тела эмбриона и развивающуюся эктодерму.

## ИНСТРУКЦИИ:

1. Осознайте заднюю часть тела любым из следующих способов: вдохните в спину, подвигайте позвоночником, коснитесь задней части тела сверху вниз, лягте на пол на спину, попросите партнёра коснуться задней части вашего тела, встаньте с ним спиной к спине.
2. Стоя, двигайтесь от задней части тела. Посмотрите на других с перспективы своей задней части тела. Обратите внимание, какие возникают ощущения, эмоции, качества. Части? Защитники? Изгнанники? Селф?
3. Вспомните или представьте, как на задней стороне вашего тела растёт защитная мембрана, которая полностью окружает вас и прикрепляется к стенке матки. Можете завернуться в одеяло, чтобы лучше ощущать эту защиту. Почувствуйте, как надёжно вас окружает этот безопасный защитный мешок, омываемый маточными водами, где вы свободно становитесь тем, что вы есть.
4. Этот задний слой тела также образует трубку, которая затем

превращается в ваш головной и спинной мозг. Из него же образуется ваша кожа и другие органы восприятия.

5. Когда вы почувствуете, что готовы покинуть этот водный мир безопасной связи и выйти на сушу, найдите способ взять с собой эту внутриутробную защиту. Перенесите осознание на свою кожу, позвоночник, мозг, чувства. Почувствуйте, как эти структуры защищают вас сегодня. Стоя, сидя или лежа, перемещайтесь в пространстве от задней части тела, осознавая любые различия в том, как вы воспринимаете окружающую среду.
6. Обратите внимание на других в комнате и заметьте, есть ли у вас открытость для связи с другим. От задней части тела двигайтесь к этому человеку. Двигайтесь вместе, каждый из задней части тела - позвоночника, кожи, нервной системы. Обратите внимание на качество движения. С этим слоем защиты и дифференциации вам легче или сложнее попасть под влияние опыта вашего партнёра?
7. Когда почувствуете желание поделиться словами, по очереди говорите и слушайте друг друга, от задней части тела.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Назовите качества ощущений, которые вы заметили прежде всего, двигаясь от задней части тела. Отличаются ли они от тех качеств, которые вы обычно ощущаете, двигаясь в обычной жизни или в практике движения от передней части тела?
2. Назовите любые чувства, ощущения, образы или мысли, которые возникали, когда вы чувствовали эту защиту. Как отреагировали ваши части? Уязвимые части? Защитники?
3. Как ваша кожа и нервная система защищают вас сегодня? Как ещё вы обеспечиваете свою систему телоразума необходимой защитой?
4. Какие отличия вы испытали в восприятии, движении и общении от своей задней части тела?
5. Каково было говорить со спины? Слушать со спины? Как ваша задняя часть тела влияла на вашу готовность принимать и резонировать с опытом вашего партнёра?
6. Что вы узнали о своей системе телоразума из этого взаимодействия?
7. Есть ли люди или ситуации, в которых, как вам кажется, общение от задней части тела было бы полезным?

### **• Резонирование через середину тела**

Примерно через четыре недели после зачатия сформировался средний слой, объединяющий передний и задний слои. Этот средний слой со временем становится мезодермой: скелетом, мышцами, соединительной тканью, сердцем, сосудами, почками.

**ЦЕЛЬ:** Воссоединиться со множеством творческих возможностей связи и дифференциации, осознавая телом средний слой развивающегося эмбриона.



## **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Направьте осознание в средний слой вашего тела, где встречаются передняя и задняя части тела. Проведите рукой линию от макушки головы вниз по бокам, представляя этот слой через всё тело.
2. Полежите на полу на каждом боку, знакомясь с этим слоем. Какие качества вы чувствуете в этом среднем слое? Вы чувствуете его способность переплетать и соединять передний и задний слои, сохраняя их одновременно и отдельными?
3. Стоя, двигайтесь из середины тела. Этот слой соединял всё ваше тело, развиваясь в кости, мышцы и фасции. Двигайтесь из своих костей. Двигайтесь из мышц. Двигайтесь из фасции, которая охватывает и соединяет всё и придаёт вам форму.
4. Другой орган, развившийся из этого среднего слоя, - это сердце. Ощутите, как в вашем сердце мощно и усердно циркулирует кровь, как оно отправляет её к каждой клеточке, почувствуйте своё сердце как поле энергии, гораздо более сильное, чем мозг, как предмет любовных песен и поэзии.
5. Позвольте вашим костям, мышцам и сердцу направить вас к партнёру по практике. Ваша соединительная ткань покрывает и разделяет каждую структуру тела, она также обеспечивает связь и коммуникацию. Почувствуйте свою обособленность, и одновременно связь с партнёром.
6. Вместе с партнёром по практике, в неподвижности и тишине, словах и движении, через переднюю, среднюю и заднюю части тела исследуйте вашу связь. Возможно ли одновременное взаимодействие со всеми тремя слоями, из вашего кишечника, мозга и сердца?
7. Присоединитесь к другой диаде, формируя группу из четырёх человек. Трое выбирают по одному слою, чтобы резонировать с четвёртым участником. Четвёртый человек говорит или двигается в течение трёх минут, пока каждый резонирующий отвечает от передней, средней или задней части тела. Меняйтесь ролями по кругу и обсудите.

## **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Назовите качества ощущений, связанные со средней частью тела, которые отличались от практики движения из передней и задней частей. Какие из всех трёх более знакомы и привычны вам в восприятии, движении, говорении и слушании?
2. Назовите любые чувства, ощущения, образы или мысли, возникавшие при соединении со средней частью тела.
3. Каким образом системы, которые развиваются из этого эмбрионального слоя - кости, мышцы, соединительная ткань и сердце - способствовали резонансу?
4. Когда вы общались со своим партнёром, каждый из вас исследовал каждый слой, плавно перемещаясь между ними и интегрируя их, что вы узнали о своей системе телоразума?



5. Каково было слушать кишечником, сердцем и мозгом? Вы перемещались между ними? Казался ли один из этих способов более знакомым?

Каковы дары и ограничения каждого слоя? Как они работают вместе, помогая вам резонировать? Подумайте о людях и ситуациях, где определённый слой вашего эмбрионального тела мог бы способствовать большей способности поддаваться влиянию, резонировать с чужой скрытой историей и пересматривать её?

## ГЛАВА 5



### Осознанное движение: восстановление потока

«ДВИЖЕНИЕ?» многие из терапевтов могут решить: «Я могу пропустить эту главу. Я этим не занимаюсь». Большинство терапевтов и клиентов предполагают, что они будут сидеть на месте в течение всей сессии. Даже терапевты, занимающиеся танцевальным движением, частенько говорят мне, что большую часть сессии с клиентами они проводят сидя. Сидеть, контролируя свои двигательные импульсы, — одна из многих социальных норм, регулирующих наше поведение и уменьшающих социальную тревогу. Ещё в школе мы научились подавлять свои импульсы к выражению нашего любопытства, волнения или страха через движение. Вместо этого мы сидим тихо и двигаемся только тогда, когда нам разрешают, и то обычно лишь предписанным образом. На детей, которые с трудом приспосабливаются к подобным ожиданиям, часто вешают ярлыки. За годы жизни мы выработали множество способов контролировать и игнорировать наши импульсы двигаться, и это стало нашей второй натурой.

Однако слишком долгое сидение и подавление наших естественных двигательных импульсов имеют последствия для здоровья. Движение — это основной способ выразить эмоции, распознать их и найти путь к освобождению. Практика Осознанного Движения может выявить дремлющие импульсы к движению и безопасно восстановить поток наших эмоций и жизненной силы.

И нам вовсе не нужно для этого прыгать по комнате. Когда я представляю эту практику на семинаре, некоторые участники смотрят на меня с сомнением. Движение могло быть источником стыда и насмешек. Или предметом чрезмерного давления для достижений в танцах или спорте. Их части-защитники хотят избежать повторения демонстрации их слабостей. Участники с подобным опытом вздыхали с облегчением, когда я предлагала им начать с простого лежания на полу. В тишине суета жизни отступает. Они начинают доверять поддержке пола под ними. Они начинают замечать тонкие движения, происходящие в их теле. Они осознают движение, которое хочет произойти. Они могут обнаружить, что движение открывает путь к исцелению.

Движение — основной способ выражения наших эмоций. Латинский корень слова «эмоции» — *movere* (двигаться, *emovere* - возбуждать, волновать). Чарльз Дарвин в своей основополагающей книге «*The Expression of the Emotions in Man and Animals*» («Выражение эмоций у человека и животных») пришёл к выводу, что мы, человеческие существа, как и многие животные, выражаем свои эмоции движением: тонкой усмешкой, улыбкой, прищуром или сжатыми челюстями, — или чем-то более явным: бегом, объятиями, ударами или притворяясь мёртвыми/падая без чувств<sup>1</sup>. В отличие от животных в дикой природе, у людей есть части, которые боятся, что их осудят или отвергнут за выражение эмоций, и поэтому прячут свои чувства и контролируют движения. Но эмоции всегда будут искать способ выхода.

Наше тело — часть движущегося мира. Солнце, луна, реки, океаны, облака, деревья, травы, животные — всё движется с разной скоростью, в разных циклах, по спирали и волнами. Когда мы останавливаем свою бешеную, словно гонка, деятельность, мы замечаем ритмичные пульсации нашего сердца и дыхания. Мы замечаем урчание пищеварения и лёгкие мышечные сокращения под кожей. Нам может хотеться лежать на полу вечно. Мы можем свернуться калачиком на боку или покататься по полу. Подобно Инь и Ян, одна фаза нашего внутреннего танца имеет в себе проявление своей противоположности. Мы открываемся жизни и новизне, а затем закрываемся для отдыха и восстановления. Мы расширяемся и уплотняем, наполняем и опорожняемся, гнёмся и растягиваемся, сжимаемся и расслабляемся. Мы движемся навстречу, мы тянемся. Мы уходим прочь, мы отдаляемся. Помня о грубых и тонких видах течения нашей жизненной энергии, где одно движение порождает другое, мы обнаруживаем части, истории которых лучше всего можно рассказать через движение.

Мы движемся в утробе матери и не останавливаемся до последнего вдоха. Наши моторные навыки развиваются на протяжении всей жизни. В любом возрасте наши эмоции, намерения, убеждения, потребности и

желания выражаются в движении и двигательном развитии. Ранние модели движений начинаются в утробе матери и быстро развиваются в течение первого года жизни. Движения лежания на боку, выпрямления головы, перекачивания, ползания на животе, ползания на руках и коленях, а также поиска способа сидеть, стоять и ходить составляют основу для более сложных движений. Когда движение не ограничено и интегрировано, жизнь течёт свободно.

Однако между зачатием и смертью мы сталкиваемся со многими ситуациями — физическими и эмоциональными, — которые могут помешать нашему моторному развитию. Если нам не хватает безопасной привязанности, некоторые движения воспринимаются как опасные. Возможно, мы не смогли приблизиться или оттолкнули родителя, чьё поведение было непредсказуемым. Нашему естественному темпу двигательного обучения могли помешать тревожные или контролирующие части-менеджеры наших родителей. Ранняя травма могла прервать наше естественное развитие, загнав наши развивающиеся тела в ловушку изнурительного цикла гиперактивации и иммобилизации. Вмешательство или прерывание нашего двигательного развития влияет на наше перцептивное, когнитивное и социальное развитие, а также на наши модели движений, на всю жизнь. Включение осознания к заблокированному моторному развитию и приглашение к рассказу о его истории открывает путь к исцелению и восстановлению потока.

Истории прерванного моторного развития с самого раннего детства ждут, когда кто-нибудь их выслушает. Уязвимые части разрываются от желания рассказать свои истории. Движение может быть единственным каналом. Они могут хотеть показать нам свои попытки протянуть руку, зацепиться, оттолкнуться. Их запертые чувства требуют разрешения выйти наружу, пройти через тело до конца. Когда поднимаются энергии изгнанников, угрожая затопить систему, в дело вступают части-защитники. Защитники используют нервную тряску, экстремальные виды спорта, сексуальные действия и в самом крайнем случае - самоубийство и убийство, чтобы отвлечься от историй изгнанников или попытаться успокоить или разрядить сдерживаемую энергию.

Части-защитники также могут фанатично обращаться к фитнесу, культивируя конкуренцию, зацикливание на результатах, перфекционизм и бездумное повторение. Защитники могут выражать враждебность, тыкая пальцами в воздух или хлопая по телу руками. Они используют горизонтальные связки в теле, созданные для движения, — в области челюсти, шеи, спины, бедер, коленей и ступней, — чтобы остановить свободное выражение. В этих местах защитники блокируют импульсы брыкаться, бегать или кусаться, сосать, кричать или говорить, выражать радость, любопытство, сексуальную энергию, а также выделения.

Прерванная двигательная история частей может годами лежать в застывшем виде в застывших позах и гримасах, повторяющихся жестах, хронической боли и скованности. Терапевты Соматической IFS приглашают осознание движения — и недостатка движения, — потому

что и то, и другое — внешние проявления внутреннего мира клиента. Клиенты гладят себя по лицу и волосам, обнимают своё тело, касаются своего сердца,жимают плечами, отворачиваются и сутулятся. Мы приглашаем их внимательно осознавать эти движения. Когда они ведут к нерассказанным историям частей, мы находим их, фокусируемся на частях и конкретизируем их. Когда похоже, что двигательная история заблокирована, мы инициируем едва заметное движение, чтобы высвободить её. Приветствуя и наблюдая за движением, мы позволяем истории, хранящейся в тканях, раскрыться.

Я впервые наглядно увидела пользу Осознанного Движения в практике телесной терапии, когда мои попытки помочь пятнадцатилетнему Джейсону с болью в плече не приводили к успеху. Я перестала работать с его тканями и спросила, когда он впервые почувствовал эту боль. Он сказал мне, что его разозлил другой мальчик.

— А тебе не захотелось его ударить? — спросила я.

— О, я бы никогда этого не сделал, — быстро ответил он.

— Да, конечно, но ты хотел?

— Ну, да! — ответил он.

— Просто покажи мне, очень медленно, как бы ты это сделал.

Джейсон принял стойку, сжал правую руку в кулак, отвел руку назад и медленно позволил спиральному движению течь от плеча через кулак. Как только он смог завершить прерванный импульс движения, напряжение покинуло его спину. Он ушел с довольной улыбкой. Этот опыт научил меня тому, что ощущение боли или онемения может быть признаком прерванного двигательного импульса ударить, притянуть, оттолкнуть или расслабиться. По мере того, как история движения рассказывается и свидетельствуется, лёгкость и плавность в теле восстанавливаются.

Движение, совершаемое осознанно, также помогает нам культивировать энергию Воплощённого Селф. Существует множество двигательных практик, таких как различные формы йоги, самообороны, боевых искусств и танцев, которые поддерживают все качества энергии Селф. Они способствуют ясности ума, спокойствию и сосредоточенности. Они помогают снять хронический стресс и повысить телесную осознанность. Соматическая терапия IFS поощряет клиентов развивать регулярную практику движения, чтобы поддерживать и продвигать процесс исцеления. Важно учитывать, что наши части будут тоже использовать любую из этих практик для выполнения своих защитных функций. Они используют духовные практики, чтобы избежать эмоций. Они могут довести бег трусцой или физические упражнения до крайности. Они могут практиковать асаны, ката и хореографические танцевальные движения с позиции соревнования или перфекционизма. Когда эти практики применяются частями, это может мешать клиенту культивировать энергию их Воплощённого Селф.

Будучи на национальной конференции по женским боевым искусствам, я восхищалась мощными, плавными, искусными движениями опытных

практиков карате и айкидо. Не будучи опытным мастером боевых искусств, я отвела своё болящее, уставшее тело в мастерскую, которая предлагала более свободное выражение движений. Когда я начала двигаться под музыку и указания ведущего, я увидела, что многие другие участники продолжают двигаться по комнате, будто защищаясь от невидимого нападения. Они, казалось, не могли позволить своим движениям исходить из их внутренних побуждений, из музыки, окружающей среды или энергии группы, и поэтому они вернулись к привычным, хореографическим ката. Это огорчило меня и породило во мне решимость предложить участникам привнести осознанность в свои движения, и отметить, есть ли части, повторяющие привычные паттерны. Энергия в комнате меняется, когда участники экспериментируют с незнакомыми движениями, которые часто их удивляют.

### Почему Осознанное Движение?

Осознанное Движение намеренно избегает воспроизведения травматического опыта. Соматическая терапия IFS отличается от чисто катарсического подхода к терапии психотравмы. Травматическим историям, застывшим в теле, необходимо постепенно оттаивать через внимательное свидетельствование в моменте в присутствии энергии Воплощённого Селф. Когда клиент соприкасается с травматическим воспоминанием, движение, подпитываемое сильными эмоциями, может привести к затоплению или ретравматизации. Внимательное соматическое прослеживание направляет темп выражения. Двигательную историю — от первых попыток убежать в безопасное место до адаптивных рефлексов «бей или беги», и последующего коллапса, когда ресурсы тела перегружены, — можно медленно и безопасно перепросмотреть.

Мы привносим осознанность в импульсы «бей или беги» и инициируем нежные движения в коллапсировавших и онемевших участках тела. Осознанное Движение может восстановить прерванные реакции, физически противореча ошеломлению и беспомощности события. Бессель ван дер Колк в книге *The Body Keeps the Score* («Тело помнит всё») объясняет, что медиальная префронтальная кора, которую он называет «сторожевой башней», — это область мозга, отказавшая во время травмы, и пережившим травму её необходимо вернуть в оперативный режим<sup>2</sup>. Осознавание задействует эту область мозга и приводит к изменениям в этой и других областях, связанных с осознанием тела и страхом. Движение — одна из практик, которые он рекомендует для улучшения телесной осознанности и укрепления системы организма, регулирующей возбуждение<sup>3</sup>.

Осознавание создаёт условия для присутствия энергии Воплощённого Селф вместе с частями, когда они проявляются. А это присутствие предотвращает повторение травматического опыта части в ошеломлении и одиночестве при попытке восстановить её болезненную историю из архивов памяти. Терапевт не побуждает клиента заново пережить весь эмоционально мучительный опыт, а помогает эмоциональной регуляции системы клиента. Части могут стремиться затопить систему своей энергией и эмоциями, демонстрируя свою нестерпимую боль. Части, чьи

истории боли были подавлены и изгнаны, часто пытаются устроить переворот. Они могут биться, пинаться, махать кулаками, кричать, сворачиваться калачиком, убегать или как-то ещё тотально выразить величину своей боли в надежде разрядить эти сильные энергии. Без свидетелей своей истории одни части качают карбюратор эмоций, а другие давят на педаль тормоза, пока система не захлебнётся.

Без присутствия энергии Селф существует опасность ретравматизации системы клиента. Без тщательного рассмотрения экологии внутренней системы может возникнуть ответная реакция защитников, замедляя процесс исцеления. Двигательная история части осознанно свидетельствуется, переваривается и интегрируется во всю систему телоразума. Движения, выполняемые осознанно, часто медленны и незаметны, но могут быть и большими и выразительными. Осознание — это ключ, позволяющий энергии Селф резонирующего телесно осознанного терапевта и, со временем, резонирующего телесно осознанного клиента выдерживать выражение части. Осознание создает условия для того, чтобы движение стало средством трансформации лимбической системы мозга и тела клиента.

### **Какие движения мы осознаём?**

Как и во всех практиках, терапевт начинает с осознания себя, зная, что его внутреннее состояние передаётся клиентам через его движения, включая едва заметные движения глаз и лицевых мышц. Беспокойство, осуждение, скука, разочарование — всё это передается через движения и позы, равно как и сострадание, присутствие и принятие. Тот факт, что эмоциональные состояния влияют на позы и движения, был замечен Гиппократом, Чарльзом Дарвином и Уильямом Джеймсом, а теперь доказан и с помощью функциональной МРТ. Даже наш язык выражает эту тесную связь между движением и эмоциями. Слова «позиция», «жест» и «осанка» имеют значения, относящиеся как к разуму, так и к телу. Чувствует ли терапевт себя узником своего кресла или экрана компьютера? Или же, сидя в кресле, он может свободно позволить своей энергии двигать позвоночник, плечи, руки и голову из хорошо заземлённого таза? Простое изменение позы зачастую способно мгновенно восстановить поток энергии Селф через тело. Резонирующий терапевт может заметить движения или импульсы к движению, исходящие не из его внутренней системы, а из ди- дического поля отношений. Терапевт может бессознательно отражать движения клиента или осознавать, что ограниченные движения клиента ищут выражение в его движениях.

Терапевт также замечает движения клиента и может затем решить, следует ли привлекать осознанное внимание клиента к движению. Наблюдая, как рука клиента самопроизвольно сжимается в кулак, терапевт может назвать то, что он заметил, и спросить клиента, замечает ли он это тоже. Клиент может намеренно повторять сжатие ладони, отмечая любые эмоции, образы, мысли или воспоминания, которые возникают, когда он медленно ежи- мает и разжимает кулак, и это может привести к части. Это и многие другие решения связаны с «искусством» терапии и основываются на практике Радикального Резонанса.

Терапевт может пригласить клиента к движению на каждом этапе процесса IFS. Когда часть впервые проявляется как эмоция или мысль, движение может более полно конкретизировать эту часть. Часто слова клиента содержат подсказки к двигательным историям их частей, желающим развернуться. Клиент может говорить, что он чувствует себя застрявшим, парализованным или разрывающимся, или что он пытается уцепиться, оттолкнуться, вывернуться или нанести ответный удар. Когда слова и мысли заводят в тупик, путь вперёд может открыть движение тела. Мы можем предложить клиенту двигаться, чтобы дифференцироваться от части, продемонстрировать, что часть извлечена из прошлого, и воплотить процесс освобождения от бремени. Движение может помочь на этапе интеграции. Это может быть поза, походка или жест, какой-то высвободившийся импульс, представляющий изменение. Движение, повторяющееся с течением времени, может усилить изменение. В конце мощной сессии я часто предлагаю клиенту обойти квартал с этими качествами, прежде чем сесть за руль. Ходьба и другие кросслатеральные движения (лево-право) восстанавливают интеграцию мозга и нервной системы и реорганизуют связи в системе телесной осознанности. А процесс снятия бремени продолжается по мере движения клиента по жизни и часто приводит к раскрытию ещё более обременённых частей.

Мы также привносим осознание в движения, которые помогают нам находить и поддерживать энергию Воплощённого Селф. Постоянное естественное движение в нашем теле повторяет природные циклы. Мы находим движение даже в неподвижности. Когда мы достаточно успокаиваемся, мы открываем для себя целую симфонию ритмов. Нас убаюкивает ритмичное наполнение и освобождение дыхания. Биение нашего сердца и крови имеет более быстрый темп. Мы можем заметить жидкости, текущие в наших пищеварительных органах. Если мы совершенно неподвижны, мы можем заметить тонкие длинные, мягкие волны, создаваемые спинномозговой жидкостью, которая высвобождается и поглощается в головном и спинном мозге, мягко увлекая за собой кости и фасции. Постоянно меняющиеся вибрации и часто незамечаемые тихие ритмичные стуки вновь соединяют нас с естественными ритмами и движениями нашего живого тела. Наше тело может лежать в неподвижности или двигать нас неожиданным образом. Динамичное, текучее состояние энергии Воплощённого Селф в движении может стать прекрасной практикой.

### **Осознанное движение связано с элементом Огня**

С древних времен Огонь играл важную роль в культурах и религиях. Греки ассоциировали стихию огня с энергией, напористостью и страстью. Огонь приносит тепло, свет, рост и очищение. В тантрической йоге качества огня обнаруживаются в нашем физическом, энергетическом и эмоциональном телах и влияют на личность. Этот энергетический центр, или чакра, расположен в замечательно точно названном «солнечном» сплетении и связан с пищеварительным трактом. Наша пищеварительная система превращает пищу в топливо продвижения вперёд в мире.

Тепло огня усиливает движение молекул; движение, в свою очередь,



вырабатывает тепло. Движение производит большую часть телесного тепла. В этот самый момент, даже если мы сидим в относительной неподвижности, скоординированное и организованное движение внутри каждой клетки и между всеми клетками тела составляет процесс, обеспечивающий нас энергией для поддержания жизни. Когда мы двигаемся, конечно, нам требуется больше метаболического огня. Эта метаболическая поддержка обеспечивается пищей, которая превращается в глюкозу и отправляется в крошечные клеточные структуры, называемые митохондриями, которые соединяют её с кислородом, которым мы дышим. Этот процесс снабжает нас энергией, необходимой для поддержания медленного горения. Мышцы, которые постоянно находятся в напряжении, требуют такой же метаболической поддержки, как и мышцы в движении. Снятие мышечных напряжений освобождает больше энергии для движения к нашим жизненным целям.

На эмоциональном уровне наш внутренний огонь выражается в радости и смехе, а также в страсти и гневе, и все эти эмоции выражаются через движение. Защитные части могут изгнать любую из этих эмоций, чтобы сохранить систему в безопасности. Но сила эмоционально подпитываемых движений может в конечном итоге прорваться, несмотря на все усилия частей-защитников. Подобно тому, как вышедший из-под контроля огонь способен причинить серьезный ущерб, неосознанное движение тоже может быть опасным. Эксперты по управлению лесным хозяйством проводят контролируемое сжигание, чтобы очистить леса от подлеска, чтобы сделать лесные пожары менее разрушительными и уменьшить выбросы парниковых газов. Осознанное Движение обеспечивает контролируемое сжигание сдерживаемых эмоций и поведения.

Огонь, как и движение, трансформирует. Огонь превращает воду в пар, дерево в пепел, глину в камень. Трансформация — магический процесс. Будучи художником по глине, я бесконечно восхищалась преображающей силой огня. Я отбирала высушенные арт-объекты, готовые пройти испытание огнем, а остальные отправляла на переработку. Мы ставили на алтарь маленькие глиняные фигурки, изображающие богов и богинь огня, растапливая печь для обжига. Когда печь, наконец, остывала, мы взволнованно открывали дверцу, готовые созерцать преображённые огнём изделия. Глазурь обретала молекулярную связь с глиняной основой, а сухая глина перманентно трансформировалась в камнеподобную структуру, — в точности тем же образом, как давление и тепло из недр земли превращают грязь в камень. Теперь как терапевту Соматической IFS мне выпала честь наблюдать за трансформирующими эффектами Осознанного Движения.

## **Системы тела, связанные с Осознанным Движением**

### **Мышечная система**

Наша внутренняя система влияет на мышечную систему, а мышечная система влияет на наше движение. Скелетные мышцы являются основными двигателями тела: они воздействуют на суставы, приводя тело в движение. В движении мышц, — от самой маленькой мышцы в



теле (стременная мышца (лат. *stapedius*), которая натягивает барабанную перепонку, чтобы приглушить наш жевательный шум) до больших квадрицепсов и подколенных сухожилий, толкающих бегуна за финишную черту Бостонского марафона, — есть три варианта. Они могут укорачиваться, удлиняться и блокироваться. Все действия, позы, жесты — весь спектр возможностей движения — определяются этими тремя возможностями мышц. Мышцы определяют наш размер, форму и качество наших действий. Мышечная система состоит из более шестисот отдельных мешочков, или отсеков, функционирующих как единая система из многих частей, подобно нашей внутренней системе частей. Ни один мышечный отсек не действует независимо от других, связанных с его функцией. Все они работают в чрезвычайно сложном сотрудничестве. Дин Юхан в книге *Job's Body* («Тело Иова») предлагает рассматривать мышечную систему как одну мышцу с миллионами волокнистых клеток, тянущихся в разных направлениях, по мере того как одни из них сокращаются, а другие растягиваются. Вялый корпус требует жёсткости в нижней части спины; дряблая грудь напрягает заднюю часть шеи<sup>4</sup>. Взаимодействия в мышечной системе для создания баланса может опираться на взаимоотношения во внутренней системе человека, имеющей влияние на мышцы.

Эмоции влияют на мышечный тонус. Когда мышечный тонус слишком высок, тело кажется напряжённым, взвинченным, застывшим или скованным. На ощупь мышцы волокнистые и твёрдые, как вяленая говядина. Движения могут быть форсированными, контролируемые или стеснёнными. Когда мышечный тонус слишком низкий, мышцы вялые. Ткани на ощупь мягкие, дряблые, безжизненные. Тело кажется вялым, пассивным, ему не хватает энергии для движения. В организме может наблюдаться дисбаланс мышечного тонуса, при котором одни группы мышц в гипертонусе, а другие в гипотонусе. Когда мышечный тонус ровный, тело бодрое, расслабленное и проворное. Ткань упругая, но податливая. Мышцы могут двигаться с грациозной, лёгкой, скоординированной, гармоничной свободой, а поза и движение будут сигнализировать о Воплощённом Селф. Наша мышечная система, как и наша внутренняя система, нуждается в компромиссе между стабильностью и свободой.

Педагог-соматик Мейбл Элсуорт Тодд связала мышечный тонус с психологическими проблемами в своей книге *The Thinking Body* («Думающее тело») ещё в 1937 году. Эта книга считается классическим исследованием физиологии и психологии движения и была важной частью моего обучения работе с телом. Она писала: «Неуравновешенность этой особой функции тонуса часто сопровождается невротические расстройства <...> которые одни только физические упражнения не исправят»<sup>5</sup>. Она описывает, как каждая мысль и эмоция сопровождаются мышечной реакцией, и в конце концов эта реакция фиксируется в нашей осанке и жестах, столь же уникальных, как наши отпечатки пальцев. Таким образом, бремя наших частей фиксируется в нашей осанке и движениях. Наша вера в свою недостойность, самокритика, чувства стыда, отчаяния, потери и страха укореняются в нашем мышечном дисбалансе. Тодд говорит, что, поскольку эти

дисбалансы привычны и знакомы, они, как правило, не регистрируются сознанием. Привнесение осознанности в нашу походку, осанку и жесты раскрывает основные мышечные паттерны и связанные с ними мысли и эмоции.

### **Вегетативная нервная система**

Хотя все системы организма функционально взаимосвязаны, вегетативная нервная система (ВНС) сложно и тесно связана с мышечной системой, равно как и с действиями большинства других систем нашего тела, участвующих в движении. Наше движение по миру управляется нашей ВНС — прячемся ли мы от него, идём ли навстречу, замираем ли или и вовсе коллапсируем. Наша осанка и движения — отражение активности нашей ВНС.

Сейчас мы понимаем трактат Дарвина об эмоциях и движении животных, а также точку зрения Тодда на влияние эмоций на движения человека через новаторскую поливагальную теорию Стивена Порджеса. Порджес помог нам понять, что действия ВНС являются частью наследия, обеспечивающего выживание нашего вида, а также сделать значимые практические выводы для клинической работы с травмами и практики Осознанного Движения. Поливагальная теория предлагает путь к переосмыслению адаптивных реакций на травму, освобождению от травматических реакций

ВНС и восстановлению способности к здоровым отношениям через осознанное выражение движений, опосредованных ВНС.

Эта теория касается действий двух парасимпатических реакций ВНС при столкновении с угрозой, основанных на двух отдельных ветвях блуждающего нерва. Блуждающий нерв (лат. *nervus vagus*) — самый длинный нерв в ВНС. Его дорсальная ветвь берёт начало в стволе головного мозга и идёт через желудок и кишечник. Это наиболее примитивная в эволюционном отношении часть парасимпатической ветви, она - словно запасной игрок, ждущий самого крайнего случая. Вентральная часть парасимпатической ветви представляет собой наиболее недавно развившуюся структуру нашей ВНС, она обнаруживается у человека и других млекопитающих. Согласно Порджесу, при восприятии угрозы мы в первую очередь задействуем эту вентральную вагальную систему. Мы тянемся к взаимодействию, спасению, утешению, чувству безопасности.

Наша реакция на травму подобна путешествию по истории эволюции ВНС. Спокойно прогуливаясь, мы сталкиваемся с ситуацией вызова, — например, встречаем в тёмном переулке кого-то, кто, как мы боимся, может причинить нам вред. Первоначальный двигательный импульс, направляемый нашей ВНС, является нашим самым недавним с точки зрения эволюции вентрально-вагальным «социально вовлечённым» состоянием, когда мы зовем кого-то на помощь. Когда становится ясно, что помощь недоступна, срабатывает следующая по давности приобретения реакция. Наша симпатическая нервная система берёт верх, мобилизуя нас, чтобы отреагировать на угрозу бегством или борьбой. Тело вырабатывает гормоны, учащается сердцебиение, кровь

перенаправляется к крупным мышцам, чтобы подготовить их к бегству или противостоянию. Когда мы уходим в безопасное место, либо понимаем, что угрозы нет, наше симпатическое состояние успокаивается, и вентральная ветвь блуждающего нерва снова активизируется. Так наши части, мобилизовавшиеся вокруг угрозы, не травмируются. Травма возникает при нарушении сразу обеих функций ВНС. Наша ВНС прибегает к наиболее примитивному ответу от дорсальной ветви блуждающего нерва, который мы унаследовали от наших предков-рептилий. Дорсальный блуждающий нерв ингибирует симпатическую ветвь ВНС. Столкнувшись с неизбежной угрозой, мы замираем, теряем сознание и диссоциируем, как и многие примитивные животные. Мы физиологически и эмоционально отключаемся. Этот длинный нерв влияет на многие системы организма, такие как лимбический мозг, сердце, лёгкие и органы пищеварения. Наше тело вырабатывает больше обезболивающих эндорфинов, которые приводят нас в оцепенение или диссоциацию. Мышцы становятся слабыми и вялыми, кровяное давление резко падает, сердцебиение замедляется. Разум и органы чувств немеют, доступ к памяти блокируется.

Я снова отсылаю читателя к книге Деб Даны *Polyvagal Theory in Therapy* («Поливагальная теория в терапии»)⁶, упомянутой в третьей главе этой книги в отношении применения этой теории в Осознанном Дыхании. Её описание наблюдения и названия телесных переживаний применимы к движению так же, как и к дыханию, в оценке состояния нашей ВНС. Благодаря этому процессу распознавания движений, поз и жестов, указывающих на то, какая ветвь доминирует, — симпатическая ветвь или дорсально-вагальная часть парасимпатической ветви, — мы можем регулировать наши автоматические реакции и изменять состояния нашей ВНС.

## **Источники, повлиявшие на практику Осознанного Движения**

### **Хакоми**

Моё осознанное исследование наших привычных, в значительной степени бессознательных жестов началось с вопроса покойного Рона Куртца, разработавшего эмпирический, телесно-центрированный психотерапевтический метод Хакоми: «Ты гладишь большим пальцем указательный или указательным большой?» Вскоре я поняла, что целью этого вопроса было приглашение привнести внимательное осознание в наши движения как путь к глубинным эмоциям и убеждениям.

Моё обучение Хакоми научило меня обращать внимание на движения, которые делают мои клиенты во время разговора. Я начала замечать движения, которые раньше не замечала, — опускание, подъём или пожимание плеч, отворачивание или вытягивание вперёд головы, активное похлопывание руками по стулу и покачивание ног. Я заметила, что руки моих клиентов были очень активны — касались щёк, закрывали губы, сжимали сердце. Хакоми приглашает к осознанию этих спонтанных движений и поддерживает их выражение, чтобы выявить базовые бессознательные убеждения, организующие поведение клиента. Я научилась рассматривать эти движения как альтернативную

коммуникацию, дополняющую то, что клиенты говорили мне устно. Иногда движения, казалось, поддерживали их слова, а иногда противоречили им.

Сначала я боялась, что мои клиенты будут чувствовать себя неловко и незащищенно, но я обнаружила, что в атмосфере любящего присутствия приглашение к осознанному исследованию этих в основном бессознательных жестов клиенты могли связать свои неудовлетворенные потребности в утешении со своими страхами быть увиденными и услышанными и их убеждениями об отсутствии принадлежности. Мои клиенты были готовы экспериментировать с движением — преувеличивать его, замедлять или делать противоположное движение. Часто движение становилось способом удовлетворения потребности, успокоения страхов или изменения базового убеждения.

### **Танцы, йога, боевые искусства**

Другие практики движения, сформировавшие мое тело и разум, а также развитие Осознанного Движения, включают танец и разные формы йоги и боевых искусств. Один учитель тай-дцзы предположил, что точно поставленная последовательность движений, которую мы практиковали, началась с того, что один человек двигался настолько аутентично и грациозно, что его соседи начали имитировать движения, которые спустя поколения были формализованы в движениях тай-дцзы и цигун, которые мы знаем сегодня. Он учил нас наблюдать за движением ветра на деревьях и за кошкой, которая часто присоединялась к нашему классу, как за настоящими мастерами тай-дцзы. Вдохновившись его словами и признав, что определённые практики движения могут способствовать осознанности, я разработала практику, координирующую ходьбу, дыхание и движения рук, когда мы намеренно соединяемся с энергиями земли и неба, протекающими через тело. Я представила её нескольким клиентам. На данный момент подписался на неё один! Каждую неделю мы начинаем сессию с этой медитации при ходьбе, и она помогает нам быть более присутствующими и заземлёнными до конца сессии.

### **Аутентичное Движение**

В Аутентичном Движении клиент настраивается на мысли, чувства, образы и ощущения своего внутреннего мира и позволяет движению возникнуть из своих внутренних переживаний. Движения клиента наблюдает сонатроенный терапевт, и опыт обрабатывается вместе.

Терапевт IFS и ТДТ Сьюзан Кэхилл описывает этот процесс в том же ключе, что и описание практики Радикального Резонанса в предыдущей главе: «Позиции наблюдаемого в движении и наблюдающего за движением (свидетеля) становятся взаимозаменяемыми во время практики. В обеих позициях присутствует попытка ясно увидеть или засвидетельствовать себя одновременно как движущегося и как свидетеля»<sup>7</sup>. Мой опыт работы с этими учителями и коллегами, моё академическое обучение и, конечно, мои клиенты и ученики убедили меня в том, что движение — Осознанное Движение — важный компонент Соматической терапии IFS.

## Поливагальная теория

И снова я благодарю свою подругу Деб Дану за то, что она помогла мне увидеть применение поливагальной теории в разрешении травм, повлиявшее на практику Осознанного Движения в Соматической терапии IFS. Как объяснялось ранее, когда травма не разрешена, последствия активации ВНС блокируются в тканях. Физические и эмоциональные эффекты зависят от того, застревает ли ВНС человека преимущественно в симпатической или дорсально-вагальной парасимпатической активации, или колеблется между ними.

Биохимический осадок симпатической активации делает человека беспокойным, недоверчивым, сверхбдительным и тревожным, уязвимым для серьёзных проблем со здоровьем, если это состояние затянется. Их глаза могут метаться по комнате, их руки и ноги могут быть крепко сжаты или покачиваться. Пережившие травму, демонстрирующие состояние дорсально-вагального отключения, чувствуют себя отчаявшимися и изолированными, запертыми в парализующем ужасе. Обычно они винят себя в том, что не смогли избежать травмы, или даже чувствуют себя виноватыми, как будто они сами вызвали её. Физически гормоны удерживаются в организме; пищеварение, сексуальная энергия и иммунитет подавляются. При таком затянувшемся состоянии может возникнуть множество хронических проблем со здоровьем. Лицо клиента может выглядеть пустым или застывшим; застряв в дорсально-вагальном состоянии, они могут быть обессиленными и поникшими, могут неожиданно заснуть, когда вы приблизитесь к травме, а также у них могут возникнуть проблемы со слушанием и пониманием того, что им говорят.

Поливагальный взгляд на различные реакции ВНС на травму считает эти реакции инстинктивными и адаптивными для нашего выживания. Сама такая перспектива — облегчение для клиентов, обремененных стыдом и виной за свои действия и бездействия. Мы привносим сострадание к физическим проявлениям симпатической активации. Когда часть удерживается в безопасных отношениях, заблокированные движения осознанно выражаются и наблюдаются. Движение позволяет освободиться от страха и гнева, удерживаемых в теле, и позволяет ВНС вернуться в вентрально-вагальное состояние. Клиент с хронически или регулярно активируемым воспоминанием об ошеломляющем событии - «выключенным» дорсальным состоянием ВНС, убеждается, что его внезапное изнеможение, диссоциация и эмоциональное онемение находятся вне его контроля. Это состояние, как и симпатическая активация — результат нашей эволюции как вида. Поскольку хищники не едят добычу, которая выглядит мёртвой, симуляция смерти является вегетативным наследием, позволившим нашему виду выжить.

С появлением у клиента понимания адаптивного характера своей физиологической реакции, открывается путь к воссозданию травмы через движение с целью восстановления физиологии. Этот путь представляет собой обратную последовательность работы ВНС при травме. Путь к исцелению через движение состоит в реверсивном движении от онемевшего состояния к симпатическому и затем к

восстановлению способности находить расслабление, покой и связь.

С клиентом, хронически реагирующим дорсально-вагальным замиранием ВНС, мы привносим в реакции осознанность, принятие и приглашение в более раскрытое воплощение его физического состояния. Клиент может скрючиться от напряжения или стать апатичным, бессильным, онемевшим. С увеличением осознанности в этом как клиента, так и терапевта, любое застывшее состояние начинает оттаивать. Терапевт поддерживает любые движения и может предложить представить небольшое движение или даже поэкспериментировать с ним. Клиент часто чувствует некоторое пробуждение ощущений в конечностях, например, покалывание или дрожь. Терапевт поощряет эти движения, убеждая части, что это путь к исцелению. Терапевт Питер Левин, давний друг и коллега Порджеса, изучал реакцию «выключения» в наблюдении за животными и телесной работе с клиентами. В книге *Waking the Tiger* («Пробуждение тигра») он объясняет, что для выхода из состояния «выключения» требуется дрожь или тряска, чтобы высвободить резко приостановленную энергию реакции «бей или беги»<sup>8</sup>.

Ожидаемо, что при выходе человека из этого онемевшего состояния подавленная мобилизация его симпатической активации проявится в двигательных импульсах — ударить, пнуть, убежать, отпрянуть, оттолкнуться — любом из движений, заблокированных дорсально-вагальной веткой ВНС. В этих движениях мы можем прочесть историю попытки защититься от опасности или убежать от неё. Терапевт предлагает клиенту обратить внимание на эти импульсы и приглашает выразить движение так, чтобы клиент мог присутствовать в чувствах, связанных с движением. Терапевт часто замедляет темп автоматической сенсомоторной активности, сохраняя фокус на движении и проверяя, присутствует ли энергия Селф клиента рядом с частями по мере разворачивания истории. Осознаваемое освобождение движений, связанных с борьбой и бегством, позволяет клиенту получить телесный опыт успешного преодоления угрозы. Этот опыт обеспечивает телесное переписывание истории травмы. Части могут отпустить убеждения о своей беспомощности и недостойности, чувство стыда, страха и отчаяния. Соматическое освобождение от бремени происходит вместе с высвобождением накопленных продуктов метаболизма в мышечных волокнах и восстановлением гомеостаза в других физиологических процессах.

Осознанное выражение симпатической активации позволяет ВНС вернуться в вентрально-вагальное парасимпатическое состояние. Части, ранее застывшие во времени и пространстве, а также в физиологии, освобождаются от бремени. Клиент и терапевт чувствуют связь друг с другом и с освобождёнными частями. Клиент может вздыхать, зевать, потягиваться и продолжать дрожать, пока снимается остаточное напряжение. Со временем клиент будет испытывать всё меньше экстремальных колебаний между отключением и реактивной мобилизацией, ему будет всё легче отслеживать реакции своей ВНС, их колебания в течение дня, и ему будет легче возвращаться к вентрально-вагальному состоянию.



По мере разрешения травмы посредством Осознанного Движения, каждое из состояний ВНС становится динамичным и сбалансированным. Симпатическая активация обеспечивает силу, креативность, бдительность и сосредоточенность в таких задачах и действиях, как танец, спорт, игра, художественное самовыражение и письмо. Когда ВНС нуждается в некотором восстановлении, дорсально-вагальное состояние позволяет клиенту на мгновение «отключиться» или отдохнуть в неподвижности. Расслабляясь или играя с близкими, клиент получает удовольствие от вентрального аспекта парасимпатической ветви вагуса. Клиент посредством ко-регуляции и саморегуляции учится плавно перемещаться по этим трём состояниям восстановленной нормально функционирующей ВНС: симпатическому, дорсально-вагальному и вентрально-вагальному.

### **Боди-майд центрирование**

Боди-майд центрирование (БМЦ) — относительно недавний источник влияния на практику Осознанного Движения. Я впервые увлеклась этим телесно-ориентированным подходом к движению и сознанию, разработанным Бонни Бейнбридж Коэн, практикуя телесную терапию (*bodywork*). Мне понравились психофизические и эволюционные принципы БМЦ, а также эмпирический подход, в котором движение и прикосновение используются для перепрограммирования/репаттернинга телесной осознанности. Бейнбридж Коэн использует аналогию тела с песком, а ума — с ветром, дующим на этот песок. Наблюдение за позами и движениями тела открывает окно в мир эмоций и верований ума. В своей работе с клиентами она инициирует движения, чтобы вызвать изменения в отношениях системы телоразума<sup>9</sup>.

Протеже Бейнбридж Коэн — Сьюзан Апошьян и Лиза Кларк, применили её учение к психотерапии и йоге. Благодаря их учениям я исследовала, как в наших внутренних системах прорастают семена наших самых ранних движений, заложивших основу будущего развития нашего тела и разума. Линда Хартли, так же практикующая БМЦ, пишет: «Благодаря движению развивается нервная система плода, начинает проявляться осознание себя и окружения, а также закладывается основа для будущего обучения и способов взаимодействия и реагирования»<sup>10</sup>. В БМЦ считается, что любая задержка или нарушение естественного развития моторики может повлиять на более поздние паттерны движений, которые часто соответствуют нарушениям эмоционального и когнитивного развития. Практика Осознанного Движения в Соматической терапии IFS позволяет получить доступ к частям, связанным с нарушенными паттернами движения, и предложить им восстанавливающий опыт, воздействующий на всю систему телоразума.

БМЦ рассматривает параллели между формами развития эмбриологических и младенческих паттернов движения человека (онтогенетика) и эволюционной прогрессией в животном мире (филогенетика). Нормальное двигательное развитие идёт в последовательности, в некотором роде параллельной эволюционному развитию. Сьюзан Апошьян пишет: «В процессе развития от

младенчества до первого года жизни, с кульминацией в первых шагах, человеческий детёныш повторяет базовые паттерны прогрессивного развития видов в отношении передвижения»<sup>11</sup>. Как и другие психологи в психомоторном и соматическом направлении, БМЦ признаёт параллели в когнитивном и двигательном развитии у людей и других видов, очевидные в стадиях развития человеческих эмбрионов, напоминающих эмбрионы других видов, таких как рыбы и птицы, а Боди-Майнд психотерапия Апошьян рассматривает психологические аспекты этих стадий развития.

Лиза Кларк применила работу Бейнбридж Коэн к йоге, рассматривающей эмбриологическую основу различных структур нашего тела, которая становится шаблоном нашего восприятия, движения и психофизического выражения. Благодаря её направляемым движениям я вновь испытала выход из своего водного начала, чтобы стать наземным существом, ощущая происхождение моих нейроклеточных паттернов, эндокринной системы, жидкостей и органов. Для меня как терапевта соматической IFS, полагающего, что энергия Селф присутствует в нашем теле с рождения, особенно важно осознание того, что её качества проявляются уже в момент зачатия. В процессе быстрого деления оплодотворённой яйцеклетки жидкость перемещается между клетками и внеклеточным матриксом. Эти пульсирующие движения приводят к формированию новых структур в эмбрионе, организующемуся вдоль вертикальной оси. Возвращаясь к этим ранним структурам посредством движения, мы можем получить доступ к источнику нашей врождённой энергии Селф.

Эмбриональная структура, расположенная впереди этой вертикальной организации, представляет собой желточный мешок, обеспечивающий быстрорастущий эмбрион всем необходимым ему питанием. Эта передняя часть тела вскоре отращивает стебель, прикрепленный к стенке матки, который становится пупком, затем трансформируется в мягкую кишечную трубку ото рта до ануса и в конечном итоге превращается в органы пищеварения и выделения, которые мы называем энтодермой. Задняя часть тела сначала образует амниотический мешок, который окружает крохотное существо защитным слоем, который со временем становится позвоночником и нервной системой, а затем кожей, составляющими эктодерму человеческого тела. Таким образом, в течение первых недель после зачатия мы получаем всё, что нам нужно для питания и защиты, от передней и задней структур, и наше тело продолжает развиваться, обеспечивая эти важнейшие потребности. Более позднее время может заставить наши части поверить, что нам нужно искать питание и защиту где угодно, только не внутри себя, и это приводит нас к бесконечному болоту в отношениях. Но, осознавая телом эти ранние структуры и паттерны их движения, мы пересматриваем эти ранние шаблоны, соединяясь с энергией Воплощённого Селф и нашими врождёнными качествами творчества, сотрудничества и психологической устойчивости. Движения эмбриона становятся строительными блоками передвижения.

БМЦ рассматривает пять последовательных и взаимосвязанных движений, которые начинаются в утробе и становятся прототипами



нашего последующего физического и эмоционального развития. Чем более базовым является действие, тем больше оно влияет на последующее психосоциальное когнитивное развитие. Бейнбридж Коэн учит, что движения уступания, сдачи чему-либо (*yielding*), отталкивания (*pushing*), вытяжения, устремления к чему-то (*reaching*), хватания (*grasping*) и притягивания (*pulling*), начавшиеся в маточных жидкостях, когда эмбрион прикрепляется к пупку, являются основой как физического, так и психологического развития. Эти последовательные движения происходят посредством шести условных конечностей (*six limbs*) нашего тела — головы, таза, двух рук и двух ног. Пупок находится в центре. Все конечности происходят из этого центрального ядра. Плавая в амниотических водах, эмбрион играет этими пятью движениями, готовясь к выходу на твёрдую землю. После рождения и до конца жизни мы тянемся (*reaching out*) органами чувств головы, таза, рук и ног. Это движение может включать более одного чувства или конечности — например, мы устремляемся ртом и правой рукой, чтобы поздороваться и пожать руку. Или тянемся обеими руками, чтобы обнять. При этом могут обнаружиться и поляризованные части, например, руки тянутся вперёд, а нижняя часть тела — назад. Свободный поток этих движений наших конечностей может быть заблокирован или заторможен ранами психотравмы и привязанности.

Именно через призму БМЦ я наблюдала за движениями моей первой внучки всё её детство от рождения. Ища грудь носом и ртом, она тянулась и толкалась вдоль своей вертикальной оси. Она училась всё лучше контролировать и координировать неуклюжие движения своего корпуса, ног и рук. Она отталкивалась руками и от пупка, вытягиваясь вверх верхней частью туловища и головой. В конце концов она научилась координировать свои толчки и тянуться с помощью конечностей, выкручивая позвоночник, чтобы перевернуться. Когда она научилась сидеть, седалищные кости её таза стали дополнительным источником заземления (смягчённого подгузником).

В течение последующих нескольких месяцев моя внучка научилась поддерживать свои недавно интегрированные в движение спинные мышцы корпуса на всех четырёх конечностях. Затем, подготовившись к настоящему рок-н-роллу, она начала бегать по полу на руках, волоча за собой нижнюю часть тела, исследуя электрические розетки и шаткие подставки для растений. Её движения сначала имитировали движения лягушек, затем ящериц и, наконец, контралатеральные движения млекопитающих. Паттерны ползания, которые я наблюдала, инициированные отдачей (*yielding*) веса земле и отталкиванием (*pushing*) от земли, согласно БМЦ, способствовали развитию её эго и ощущению собственных границ.

Она тянется к журнальному столику обеими руками и вытягивает своё тело в вертикальное положение. Сгибая колени и глядя вниз, она размышляет, как ей вернуться на пол. Я в восторге от её решимости и энтузиазма. Я знаю, что все эти движения имеют решающее значение в развитии её восприятия и отношений, включая пространственную ориентацию и образ тела, а также обеспечивают базу для обучения и

коммуникации. Через движение она получает опыт ощущения себя единым целым, состоящим из отдельных частей, которые различаются, но вместе с тем и связаны.

### **Восстановление потока через пять движений**

Интеграция всех этих теорий и практик движения в IFS лежала в основе моей работы с клиентами, консультантами и участниками лабораторий. С клиентами, пережившими травму и раны привязанности в утробе матери или в младенчестве, телесно осознаваемая работа с внутренней семьей даёт возможность напрямую войти в довербальную матрицу опыта частей. Самые ранние раны привязанности могут быть излечены с помощью воображаемого движения, начиная с путешествия яйцеклетки по фаллопиевым трубам и далее в течение беременности, а также путём пересмотра стадий моторного развития. От бремени, унаследованного или энергетически передаваемого из поколения в поколение, можно освободиться. Это «наследственное бремя» (*legacy burdens*), как оно называется в модели IFS, можно отпустить с помощью движения<sup>12</sup>.

IFS признаёт, что определённые качества «теряются», когда часть поглощает бремя. Эти качества в очень юных частях закладываются в системы организма. Движению, так же как и эмоциям, свойственно проходить через тело. Движение хочет течь к каждой из наших шести<sup>13</sup> условных конечностей и от них. Все типы движений желают выражения. При травме эти ресурсы ограничиваются, усекаются. Защитники тормозят импульсы движения, замораживая историю тела. Истории прерванного моторного развития очевидно заметны в усечённых движениях. Мы приглашаем и поддерживаем эти движения, чтобы восстановить ресурсы, данные нам по праву рождения. Воспроизводя ранние паттерны движений, мы можем получить доступ к связанным с ними воспоминаниям и эмоциям, чтобы пронаблюдать и освободить части от бремени.

Мои ученики на лабораториях по Соматической терапии IFS с удовольствием играют в одноклеточных существ, морских звёзд, медуз, змей, лягушек, ящериц и, наконец, млекопитающих. Мы начинаем с паттерна уступания, сдачи (*yielding*), который, как ни удивительно, часто оказывается самым сложным из всех. Уступание раскрывает наши отношения с землёй. Оно включает смирение, отпусkanie, состояние бытия, а не действия. Оно требует доверия, восприимчивости к поддержке. Многие наши части сопротивляются сдаче. Они предпочитают что-то делать — продолжать двигаться, чтобы не застревать. Они не доверяют отдыху на земле.

Некоторые участники заново открывают для себя питательность этого состояния бытия и чувствуют, что могут оставаться в этом состоянии вечно. Другие чувствуют импульс свернуться в позу эмбриона, поддерживаемые этим положением, чтобы вернуться к своим внутренним ритмам. Их кожа становится клеточной мембраной, через которую тело вдыхает и выдыхает, отдаваясь поверхности земли и пульсируя в её ритме. Они чувствуют, как их тело вдыхает и выдыхает. Они соединяются со своим пупком и возвращаются к мощному моменту своего первого прикрепления/привязанности к стенке матки, получая

поддерживающее жизнь питание, которое направляется к голове, копчику и каждой из конечностей.

Энергия этого питания порождает импульс оттолкнуться от земли, первое выражение ощущения собственной отдельности. Движение отталкивания (*push*) утверждает право на границу, наше право требовать отдельной идентичности, наше отношение к окружающему нас пространству. Они устремляются в пространство и вытягиваются от пупка до макушки глазами, носом, ртом, губами, языком. Эта вертикальная энергетическая ось соединяет органы. Голова соединяется с сердцем, сердце и лёгкие с желудком, селезенкой, печенью, желчным пузырем, поджелудочной железой, а также с железами, костями и мышцами верхней части тела. Они связаны с третьей, четвертой, пятой, шестой и седьмой чакрами, а также движениями и эмоциями, связанными с этими энергетическими центрами. Они играют со сгибанием и разгибанием, поворотами нижней части позвоночника, создавая вертикальную линию от пупка до копчика, с движениями уступания, отталкивания и устремления, — соединяя органы, железы и другие структуры тела и энергетические центры нижней части тела между пупком и копчиком, или тазовым дном.

Полноценное отталкивание (*push*) приводит к импульсу вытяжения, устремления (*reach*). Когда движение устремления поддерживается осознанием фундамента земли и неба, мы не перенапрягаемся в нём. Когда мы заявляем о силе нашей отдельной личности, у нас появляется смелость дотягиваться до того, чего мы хотим и в чём нуждаемся. С помощью этого движения мы исследуем наш мир. Когда мы дотягиваемся (*reach*) до того, что нам нужно или чего мы хотим, мы хватаем (*grasp*) это и притягиваем (*pull*) к себе. Движение устремления (*reach*) предполагает разгибание, а хватание (*grasp*) и притягивание (*pull*) — наоборот, сгибание. Движением хватания мы держимся за то, что искали. Мы заявляем им о ценности предмета или человека для нас. Движение притягивания удерживает его в непосредственной близости, например, во рту или в сердце, где его можно использовать по назначению или бережно хранить. Восстановление нашей способности дотягиваться, хватать и притягивать позволяет нам высвободить энергию сгибания. Когда эта последовательность ощущается завершённой, цикл может начаться заново, с естественным переходом тела в состояние сдачи (*yield*).

Настроившись на свой пупок, участники тренинга воображают себя шестиконечной морской звездой, исследуя движение от центра к конечностям, а затем наслаждаются гибкостью позвоночника, играя в позвоночных, — рыб и змей. Они имитируют гомологические действия лягушки, двигая симметрично обеими руками, обеими ногами. Практикуя сдачу, отталкивание и вытягивание, они ползают, как ящерицы, по полу, попеременно сгибая и разгибая правую и левую стороны гомолатеральными движениями. Диагональные контралатеральные движения млекопитающих часто приводят к импульсу стоять и ходить, завершая стадии движений от зачатия до первого года жизни. С помощью этих игривых движений происходит переписывание (репаттернинг) собственного раннего опыта развития участников.

В процессе телесно осознаваемого переписывания основных двигательных моделей развития участники обнаруживают места, где их развитие было затруднено. Блок может проявляться как затруднение движения — слабость, отсутствие интеграции или лёгкости, отключение от движения. Он может проявляться в виде эмоций, тошноты, рассеянности или диссоциации. Они осознанно исследуют движение, пока не почувствуют облегчения или изменения, восстановления лёгкости, плавности и изящества движения. Мы намеренно делаем много пауз для осознания и интеграции опыта, прежде чем они перейдут к исследованию следующей стадии развития.

От этой вертикальной оси от пупка до головы и от пупка до копчика они соединяют каждую из остальных четырёх конечностей с пупком и друг с другом через пупок. Движения отталкивания, устремления, хватания и притягивания каждой из пробуждённых конечностей позволяют ими качать, перекачивать их, ползать на них и, возможно, даже сосать большие пальцы, ведь движения отражают как онтогенетическое, так и филогенетическое развитие движений, а также эмоции, заложенные в этих движениях.

### **Примеры практики Осознанного Движения в терапии**

Описанные ниже резюме клиентских сессий демонстрируют интеграцию многих направлений терапии, повлиявших на практику Осознанного Движения: пять основных движений и эмбриологический подход из Боди-майнд центрирования; осознанное исследование привычных поз, движений и жестов из Хакоми; и применение поливагальной теории в терапии травмы. Каждый пример показывает, как травмы, случившиеся в важные периоды развития приводят к недостатку интеграции в движениях, как эти нарушения мешают людям двигаться вперёд по жизни и как Осознанное Движение может восстановить этот поток.

### **Травма раннего развития**

Травма отношений для Теи началась ещё при зачатии. Её пятнадцатилетней матери не хватало эмоциональной, социальной и финансовой поддержки для воспитания ребёнка. Несмотря на то, что Тея не получила необходимой эмоциональной, энергетической и физической основы ни до рождения, ни в детстве, она выжила и во многом преуспела. Однако она была истощена десятилетиями гиперфункционирующей системы. Её не сдающиеся части-менеджеры упёрлись в стену — не в состоянии продолжать в том же духе, но в паническом недоверии, что Тея не справится, если они немного отдохнут.

Когда Тея соприкасается со своим истощением, она чувствует, как трудно ей даже просто сидеть прямо. Преодолев первоначальное сопротивление, она всё же сдаётся импульсу лечь на пол. Я помогаю ей сдать (yield) опоре пола, и она лежит на нём довольно долго. В конце концов её тело начинает расслабляться, а дыхание становится глубже.

Тея: Предплечья и кисти покалывает.

СМ: Побудьте с этими ощущениями покалывания в руках и кистях.

Тея: В моих руках много энергии.

СМ: Понаблюдайте, хочет ли энергия в ваших руках, чтобы вы двигались.

Тея начинает отталкиваться руками от пола.

СМ: Пусть это движение остаётся небольшим. Просто медленно оторвитесь от пола сантиметров на 5, отмечая ощущения. Снова сдайтесь гравитации, затем, когда будете готовы, вернитесь к отталкиванию... Просто двигайтесь медленно и осознанно назад - вперёд от сдачи и отдыха к отталкиванию. Что вы замечаете?

Тея: Мои руки сильные. Я чувствую лёгкость, когда поднимаюсь. И мне приятно, что пол подо мной даёт опору. Моя нижняя часть тела расслабляется больше. Она будто убеждает в моей внутренней силе, моей устойчивости. СМ: Продолжайте в том же духе, позволяя нижней части тела осознавать вашу силу и устойчивость, когда вы отталкиваетесь от земли.

Тея становится на четвереньки и играет с уступанием и отталкиванием верхней и нижней частью тела, в конечном итоге вытягиваясь от головы до копчика.

Тея обнаруживает, что сдача (*yielding*) — не то же самое, что коллапс, — крах, которого так боятся её трудолюбивые части-менеджеры. Сдача безопасной связи была прервана с момента зачатия и на протяжении всего её детства. Ей не хватало фундамента для следующего импульса развития, и она изо всех сил старалась не быть такой, как её мать. Теперь, научившись уступать и отталкиваться, Тея заряжается энергией, отталкиваясь каждой конечностью. Осознанное переживание движений уступания, сдачи и отталкивания позволяет Тее вне сеанса экспериментировать со способами доверять доступной ей поддержке и отстаивать свои потребности и автономию в отношениях, чтобы быть способной продолжать свою важную жизненную миссию, не истощаясь.

### Разрывы отношений

Движения отталкивания (*push*) и вытягивания (*reach*) на сессии с Майей демонстрируют, как осознание этих движений привело к восстановлению отношений. У Майи произошёл конфликт с сестрой, в результате которого сестра оборвала связь. Она опасалась, что они с сестрой воспроизводят модели поведения, которые они усвоили из поведения своей матери по отношению к их тёткам. Майя беспокоилась, что она и её сестра могут передать эти паттерны своим детям. Она надеялась, что Соматическая терапия IFS поможет высвободить их через тело.

Майя обращается вовнутрь, чтобы почувствовать, что чувствует её конфликтующая сторона. Она чувствует силу своей обороны.

**Майя:** Если бы я её не оттолкнула, боюсь, она могла бы разрушить всю мою реальность. Этот страх у меня в диафрагме. Это твёрдый комок.

Пока она говорит, я замечаю лёгкий толчок вперёд её правого плеча.

СМ: Побудьте с этим твёрдым комком в диафрагме. Понаблюдайте,

происходит ли что-то с вашим плечом.

Плечо Майи выдвигается вперёд, сначала это лёгкий толчок, который затем становится больше и агрессивнее, вскоре вовлекая всю правую сторону её тела. Выражение лица решительное.

СМ: Вы замечаете часть, связанную с этим движением?

**Майя:** Да, она отталкивает мою сестру. Я даю понять своей части, что мне нравится её сила. Я знаю, что она пыталась защитить меня. Но я не думаю, что эта часть осознаёт, что она также и оттолкнула мою сестру.

С этими словами движения становятся меньше и, в конце концов, стихают, её рука ложится на колено. Майя чувствует в сердце что-то тёплое, тающее, это место в сердце заботится о её сестре и желает здоровой связи с ней. Она чувствует, как энергия её сердца течёт через плечо и руку в сторону сестры. Когда она выражает свою способность защищать себя, комок смещается с её диафрагмы к плечу и телу. Убедившись в своей силе, с освобождением комка в диафрагме она может получить доступ к энергии своего сердца. Толкающее движение в плече трансформируется в порыв протянуть руку к сестре. Последовательность движений от толчка до протягивания руки от сердца приводит к разрешению разрыва с сестрой.

### **Расстройства пищевого поведения**

Сессия с Лори демонстрирует, как с помощью движения она разрешила свой парализующий «тяги-толкай» частей в отношении еды. Одна её часть подтолкнула её к сбросу 14 килограмм и отказу от всех лекарств от диабета. Другая пыталась оттянуть её от близости к успешному развитию этих здоровых привычек. Мы дали каждой части возможность двигаться и говорить.

Лори встаёт и поворачивается лицом к тому месту, где она только что сидела, и говорит из толкающей части: «Я заставила её похудеть. Я боялась, что она умрёт». Толкающими жестами она увещевает Лори делать покупки, готовить, есть правильную пищу и заниматься спортом.

Затем другая часть тянет её обратно на диван. Лори говорит из этой тянущей части: «Я тоже боюсь! Я в ужасе от того, что Лори здорова и живёт более полной жизнью. Толкающая часть утомляет меня этим сумасшедшим строгим планом здоровья. Вероятно, мы снова наберём вес и будем чувствовать себя неудачниками».

Лори берёт передышку в этой парализующей поляризации, используя паттерн сдачи (yield). Она встаёт, чувствуя пол под ногами, и начинает медленно ходить по комнате. Поначалу походка у неё скованная и неуверенная, затем она становится более свободной.

Она находит объект: статуэтку на моём алтаре. Она говорит, что она представляет Жизнь. Она дотягивается до неё и прижимает к сердцу. Она смотрит на неё с нежностью. Слезы начинают течь по её лицу. Она чувствует в сердце желание и стремление соответствовать поведению, поддерживающему здоровую жизнь, представляемую статуэткой, и именно из этого места её руки тянутся, хватают и притягивают к сердцу

то, что она желает.

Лори возвращается на диван. Она чувствует себя расслабленной и спокойной, и более уверенной в том, что может перейти к здоровому поведению более расслабленным способом. Я глубоко тронута способностью Лори принимать жизнь, зная, что в истории её семейной системы были изнурительные физические и психические заболевания и самоубийства. Мы обе признаём, насколько сложно изменить укоренившееся поведение. Она знает, какие продукты нужно есть, и говорит, что переход на эти продукты ощущается настолько драматичным, что, кажется, нужно залезть к себе в мозг и найти там переключатель. Она понимает, что требуется некоторое время, чтобы перепрограммировать её мозг, и что когда она делает правильный выбор не из-за толкающей части, а из своего Селф, она создает новые связи, которые в конечном итоге уменьшают тягу есть неправильную пищу. Чтобы закрепить это новообретённое принятие жизни, она берёт объект с моего алтаря, чтобы попрактиковать возможность дотянуться до него, схватить его и притянуть к своему сердцу.

### **Хронические физические симптомы**

Заблокированное эмоциональное выражение, приводящее к хроническому болезненному напряжению челюсти и истощающему заболеванию височно-нижнечелюстного сустава, побудило Дебру обратиться к Соматической терапии IFS. Дебра большую часть детства страдала угрожающей жизни болезнью. Не желая беспокоить людей, от которых она крайне зависела, она держала свои чувства внутри.

Экспериментируя с различными движениями челюсти, Дебра начинает злиться.

Дебра: Теперь я вспоминаю время, когда я была в больнице. Я вижу пятилетнюю девочку. Она стоит на больничной койке, держась за её холодные прутья. Она злится на мать за то, что она оставила её одну.

СМ: Когда вы чувствуете её гнев, что вы чувствуете в своём теле?

Дебра: Я чувствую большой ком в животе. Он будто застрял там.

Я замечаю, как сжимаются её челюсти.

СМ: Сосредоточьтесь на этом комке в животе и давайте посмотрим, сможем ли мы помочь ему сдвинуться.

Дебра: Мне хочется кусаться, но я не хочу, чтобы мой гнев причинил боль моей матери. Она сделала для меня всё, что могла.

Я даю ей сложенную мочалку, чтобы посмотреть, сможет ли гнев пройти через её рот. Дебра кусает его и качает головой, приглушая громкие звуки. Теперь, когда гнев выражен и засвидетельствован, Дебра может дотянуться до девочки, снять решётку с койки и забрать её из больницы. Пятилетняя девочка сидит у неё на коленях. Она обнимает малышку и говорит ей, что теперь она здорова и может остаться с ней в настоящем. Челюсть Дебры чувствует себя намного свободнее. Помимо ослабления напряжения в челюсти, Дебре стало легче говорить о своих эмоциях и потребностях.



## Движение вперёд с горем и потерей

Отсутствие движения тоже может быть весьма говорящим. Джек сидел напротив меня, строго держа лицо, шею и плечи. Его партнёр умер пару лет назад, и его тело выражало парализующую скорбь.

Джек: Люди продолжают говорить мне, что я должен «двигаться дальше» и продолжать свою жизнь. Они даже пытаются свести меня с другими мужчинами. Возможно, я никогда не буду готов сделать это. Для меня никогда не будет другого Кайла. Я не счастлив в одиночестве, но движение дальше ощущается невозможным. Как-то нелояльно это, что ли. Я всё ещё скучаю по нему. Я много горевал и плакал, и, может быть, люди правы. Может, вы поможете мне найти способ двигаться дальше.

**СМ:** Я понимаю, что идея отдаления от жизни, которую вы разделяли тридцать лет с Кайлом, кажется какой-то части вас невозможной и неправильной, но при этом другая часть думает, что вам следует двигаться дальше. Сможем ли мы узнать об этом больше? Давайте найдём в комнате место, которое будет представлять жизнь, которую вы прожили с Кайлом. Посмотрите, каково это — попытаться сделать шаг в сторону от этой жизни.

Джек стоит посреди комнаты и не двигается.

**Джек:** Да. Я чувствую, я как-то застрял. Наверное, я просто не могу принять, что его и правда больше нет.

С этими словами Джек возвращается на своё место, обхватывает голову руками и плачет.

**СМ:** Да. Посвятите некоторое время тому, чтобы почувствовать в вашем теле все части, которые не хотят, чтобы вы двигались дальше. *[Через несколько минут я продолжаю.]* Интересно, есть ли другой способ двигаться, например, двигаться со своим горем, двигаться вперёд, а не двигаться дальше. Прямо сейчас, можете ли вы найти в комнате что-то, что представляет годы, прожитые с Кайлом, жизнь, которую вы разделяли?

**Джек:** У меня есть фотография нас двоих.

Джек встаёт, достаёт фотографию из бумажника, показывает мне, держа её в руке.

**СМ:** Хорошо. Теперь можете ли вы найти в комнате что-то, что могло бы обозначать что-то в будущем, к чему вы движетесь, даже если это кажется чем-то маленьким или незначительным?

**Джек:** Ну... У меня есть планы пойти в оперу с друзьями. Я на самом деле не хочу идти, потому что мне будет грустно, я ведь помню, как сильно Кайл любил оперу. Я могу назначить этот книжный шкаф оперой.

**СМ:** Хорошо. Держа фотографию, сделайте шаг в направлении книжного шкафа, представляя поход в оперу, беря с собой вашу печаль, горе и воспоминания о вашей жизни с Кайлом.

Джек прижимает фотографию к сердцу и делает шаг в направлении шкафа. Он останавливается на мгновение, а затем со слезами на глазах делает ещё один шаг.



**Джек:** Мне нравится идея «двигаться вперед», а не «двигаться дальше». Пожалуй, я мог бы сделать это.

## Заключение

Осознанное Движение может метафорически и буквально помогать процессу Соматической IFS. Опираясь на практики осознанности, дыхания и резонанса, мы установили отношения с вертикальным планом и движемся от нашего сердца к горизонтальному плану. Мы привносим осознание в движения, грубые и тонкие, привычные и прерванные, сознательные и бессознательные. Мы замечаем ритмы, жесты, позы и походку. Мы обнаруживаем части, истории которых лучше всего могут быть рассказаны через эти движения. Истории о прерванном моторном развитии от момента зачатия и в детстве ждут, когда кто-нибудь их выслушает. Приглашение и приветствие движений позволяет раскрыться историям, хранящимся в тканях.

Мы привносим внимательное осознание в движения уступания, отталкивания, устремления, хватания и притягивания. Когда мы сдаёмся гравитации, мы чувствуем, как пол поддерживает нас, полностью принимая вес нашего тела. По мере того, как мы уступаем (*yield*) ещё больше, по мере того как наше напряжение тает и наше тело сдаётся этой поддержке внизу, в конце концов из глубины нашего тела возникает приятный импульс подвигаться, почувствовать свою силу, сопротивляться, отталкиваться. Это движение ведёт нас к другим. Мы можем кататься по полу, чтобы позволить каждой части нашего тела также познать поддержку пола. Наши конечности могут захотеть подняться вверх, чтобы вытянуться в пространстве. Движения, большие и маленькие, быстрые и медленные, свободные и хореографические, — это естественный способ живых существ выражать свою самую истинную природу и свои отношения с огромным внешним миром.

Существует множество практик движения телоразума, культивирующих Воплощённый Селф, например, различные формы йоги, соматика, метод Фельденкрайза, метод Александра, танцы и боевые искусства. Привнося осознанность к частям, которые проявляются в процессе выполнения этих движений, мы можем проследить истоки ошибочных паттернов движения, чтобы исправить их в основе, а не путём направляемого повторения паттерна движения.

Мы также можем просто следить за естественными движениями нашего тела. Движение открытия приводит к импульсу закрытия. Разгибание в конце концов вызывает действие сгибания. Вытягивание приводит к желанию отдохнуть, вторя ритмическим циклам природы. Настроившись на эти циклы, убаюканные едва уловимыми ритмами наших внутренних систем организма, воодушевившись выражением своих двигательных импульсов, мы выражаем Селф в движении.

Когда эмоциональное выражение части подавлено, словно затушенный костёр, — как в случае Джейсона с заблокированным импульсом ударить, — внимательное осознание может разжечь эти угли и позволить заблокированной истории движения завершиться. Инициирование подходящих движений раннего развития в состоянии

осознанности может подействовать как сухой хворост на крошечную искру осознания, — даже с внутриутробными движениями, как у Теи, — помогая клиентам исцелить свои травмы отношений и развить надёжную привязанность со своим Воплощённым Селф. Восстановление и осознанное воспроизведение движений раннего развития, — как на сессии с Майей, — может привести к восстановлению отношений. Осознанное Движение может устранить поляризацию, — как в случае с расстройством пищевого поведения у Лори. Когда травма и происходящая из неё хроническая боль замораживают историю тела в прошлом, — как в случае с напряжением челюсти у Дебры и запертым горем у Джека, — Осознанное Движение позволяет историям травмы всплыть, а внутренней системе — трансформироваться.

Практика Осознанного Движения может напрямую контактировать с довербальной матрицей опыта частей. Она может выявить дремлющие импульсы к движению, позволяя застывшим импульсам и эмоциям пройти весь свой путь через тело.

По мере воспроизведения ранних паттернов движений мы получаем доступ к связанным с ними воспоминаниям и эмоциям, что позволяет засвидетельствовать и освободить части. Бремя частей — приобретённое, унаследованное или энергетически транслирующееся из поколения в поколение, — может быть очищено через движение, засвидетельствованное Воплощённым Селф. Когда поток жизненной силы восстанавливается, Селф выражается в мощном, изящном, интегрированном движении.

Упражнения, приведённые ниже, могут помочь терапевту Соматической IFS привнести осознанность в собственные движения, открывая путь к раскрытию и освобождению своих частей. Поскольку наши мысли и эмоции сопровождаются мышечной реакцией, эти реакции закрепляются в наших движениях. В основном неосознаваемые, эти движения, как правило, заявляют о нашем бремени и усиливают его. Исследуя наши привычные движения в позах, походке и жестах, мы получаем доступ к соматическим записям обременённых убеждений, эмоций и мыслей наших частей. Благодаря движению части могут быть засвидетельствованы, и их бремя высвобождается.

Другие упражнения дают возможность постепенно продвигаться по стадиям развития, чтобы получить доступ к неявно удерживаемым воспоминаниям и засвидетельствовать их, исправить нарушения в развивающейся системе телоразума и воссоединиться с нашей эмбриональной мудростью и творчеством. Мы можем повысить нашу способность выдерживать травмы отношений наших клиентов, воссоединившись со своим первичным опытом привязанности и более поздними движениями развития через наши конечности, которые становятся шаблоном нашей внутренней системы телесной осознанности. По мере нашего собственного продвижения с помощью этих упражнений по континууму энергии Воплощённого Селф, возможности для включения практики Осознанного Движения в нашу терапевтическую работу будут появляться естественным образом.

## УПРАЖНЕНИЯ

### Внимательность к привычным движениям

**ЦЕЛЬ:** Привнести любопытство в привычные движения и осознанно повторять их; выявить бремя, заложенное в наши двигательные привычки; дать частям возможность быть засвидетельствованными и освободиться от бремени, продвигая его через тело.

#### ИНСТРУКЦИИ:

1. Выберите одно привычное движение, которое вы хотите изучить. Это может быть жест, который вы часто делаете руками, или манера сидеть или стоять, или что-то характерное в вашей походке. Можно попросить друга понаблюдать за вами или попросить кого-нибудь снять на видео, как вы идёте, разговариваете или занимаетесь повседневными делами. Можно представить, что вы в ситуации вызова, чтобы пронаблюдать, как ваше тело автоматически реагирует на неё. Вы можете привнести осознанность в процесс прохождения через дверь, пересечения порога, входя на новую территорию или натываясь на закрытую дверь. Если сомневаетесь, на чём сфокусироваться, просто начните двигаться и позвольте своему телу выбрать фокус этого упражнения.
2. Обратите внимание на то, как вы относитесь к этому движению, и отвечайте на любую критику или стыд со стороны какой-либо части до тех пор, пока эта часть не откроется вашему тотальному любопытству к движению.
3. Осознанно повторяйте движение, открывшись любым мыслям, словам, образам или эмоциям, которые кажутся связанными с движением.
4. Если это приведёт вас к какой-либо части, позвольте этой части почувствовать ваше присутствие.
5. Можно поэкспериментировать, делая движения больше или меньше, быстрее или медленнее. Вы можете позволить движению охватить всё ваше тело или ограничиться, например, одним пальцем.
6. Если становится ясно, что вы имеете дело с защитником, можно попробовать не выполнять конкретное движение или изменить его, чтобы узнать больше о страхах части или о том, кого она защищает. Если эта часть хранит какую-то боль, можно предложить ей показать вам свою историю боли через движение. Спросите часть, есть ли другие движения, которые она хочет сделать, и предложите части позволить истории пройти через всё тело.
7. Узнайте, есть ли части, которые не хотят, чтобы история текла по телу.
8. Предложите части рассказать историю словами или образами.

#### РЕФЛЕКСИЯ:

1. Какое привычное движение вы исследовали? Как вы изначально отнеслись к нему?

2. Что произошло, когда вы осознанно повторяли движение?
3. Обнаружились ли части, которые сопротивлялись этому упражнению?
4. Использовала ли какая-либо часть это движение, чтобы рассказать свою историю или выполнить свою работу?
5. Были ли связаны с движением какие-либо эмоции, мысли или образы?
6. Получилось ли высвободить движение через тело?
7. Если вы сейчас повторите движение, будет ли разница?

### **Сдача, толкание и хватание по вертикальной оси**

**ЦЕЛЬ:** Научиться лучше осознавать сердцевину тела, особенно область пупка и вертикальную ось тела.

#### **ИНСТРУКЦИИ:**

Дайте себе необходимое время на процесс, и часто возвращайтесь к паттерну сдачи (*yield*), чтобы интегрировать движения. Если вы чувствуете какой-либо физический или эмоциональный блок или сопротивление во время выполнения движения, внимательно исследуйте его, пока не почувствуете лёгкость и плавность движения или пока не обнаружите часть за трудностями в выполнении движения.

1. Первое движение - уступание, сдача (*yield*). Лягте на коврик на спину, согнув колени. Пригласите своё тело отдохнуть на полу. Обратите внимание на места на вашем теле, которые касаются пола, и на места, которые не касаются. Сделайте несколько вдохов, позволяя мешающему мышечному напряжению растворяться с каждым выдохом. Пусть пол поддерживает вас. Представьте, что он поднимается, чтобы встретиться с вами. Обратите внимание на разницу между уступанием гравитации и крахом/коллапсом. Обратите внимание на все части вашего тела, которые ещё не готовы поддаться.
2. Направьте осознание на свой пупок, ваше первоначальное место соединения/связи. Положите руку на пупок; почувствуйте, как он поднимается и опускается вместе с вашим дыханием. Представьте себе линию, ведущую от этого центра вашего тела к центру Земли, канал, по которому вы можете получать энергию от земли и отдавать ей всё ненужное.
3. На выдохе, согнув ноги, прижмите поясницу к полу так, чтобы она его касалась. Это движение толкания (*push*). Сделайте это несколько раз, чередуя движения сдачи и толкания.
4. Чередуйте движения толкания и сдачи от пупка к копчику, а затем от пупка к голове вдоль всех позвонков.
5. Сохраняя связь с землёй от пупка, потянитесь (*reach*) копчиком вверх, затем уступите гравитации (*yield*); потянитесь макушкой, затем уступите. Потянитесь глазами, носом, ртом, языком, затем уступите. Тянитесь в любом направлении копчиком и головой, затем уступайте.

6. Перевернитесь на один бок, на другой, и на живот, продолжая исследовать сдачу, толкание и вытягивание между головой и копчиком. Сгибайтесь и разгибайтесь вдоль этой вертикальной оси от пупка к копчику и от пупка к голове. Эти движения соединяют органы, железы и другие структуры тела и энергетические центры тела.
7. Продолжайте изучать эти движения от головы до копчика на четвереньках, потом сидя, потом стоя.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Что вы испытывали, соединяясь с землёй через пупок?
2. Вы практиковали движения сдачи/уступания, толкания и вытягивания от пупка к голове и копчику. Как ощущался каждый из центров? Какие были лёгкими, довольными, и даже радостными? Какие качества энергии Селф вы обнаружили в этих движениях?
3. Чему/кому вы уступали/сдавались? От чего/кого вы отталкивались? К чему/кому вы тянулись?
4. Обнаружили ли вы блоки по линии от пупка до кончиков конечностей? Какие из них представляли собой вызов - сопротивление, слабость, отчуждение, замешательство или раздражение? Возникали ли какие-либо чувства, мысли, слова или образы, когда вы выполняли эти движения?
5. Была ли разница в лежании на спине, боках или животе?
6. Когда вы перемещали свою вертикальную ось от головы к копчику, были ли какие-либо места вдоль этой оси, где вы обнаруживали часть, требующую внимания?
7. Были ли эти движения восстанавливающими для вас?

### **Уступание, отталкивание и вытяжение через четыре конечности тела**

**ЦЕЛЬ:** Осознанно пересмотреть ранние проявления деятельности эмбриона через четыре конечности.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

Дайте себе всё необходимое время на процесс, и часто возвращайтесь к паттерну сдачи/уступки, чтобы интегрировать движения. Если вы чувствуете какой-либо физический или эмоциональный блок или сопротивление во время выполнения движения, внимательно исследуйте его, пока не почувствуете лёгкость и плавность движения или пока не обнаружите часть за трудностями в выполнении движения. В приоритете прислушивание к импульсам движения вашего тела, а не строгое выполнение инструкций.

1. Лягте на спину и снова соединитесь с пупком и движением сдачи/уступания.
2. Начиная с одной руки, осознайте каждую из своих четырёх конечностей и линию от середины тела у пупка до кончиков пальцев рук и ног.

3. Пригласите каждую конечность сдать притяжению пола под ними.
4. Поэкспериментируйте с движением толкания от этого центрального ядра к конечностям, поочередно к каждой, отмечая любые различия между ощущениями каждой конечности.
5. Исследуйте это движение толкания сразу несколькими конечностями: обеими руками, обеими ногами, конечностями с правой стороны, конечностями с левой стороны, всеми вместе и, наконец, по диагонали, каждый раз перемещаясь между толканием и уступанием, слушая импульсы вашего тела. Поизучайте эти движения, меняя положение лёжа - на боку или на животе, сидя или стоя.
6. Следующее движение, которое вы можете исследовать с помощью своих четырёх конечностей, - это вытягивание. Когда вы почувствуете желание потянуться, протяните руку от центральной части тела к кончикам пальцев. Далее вы можете попробовать потянуться обеими руками, обеими ногами, правой стороной, левой стороной, всеми четырьмя конечностями одновременно.
7. Продолжайте играть с этими тремя движениями, лёжа на полу, на четвереньках, сидя, стоя. Посмотрите, как эти движения несут вас через пространство.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Обрисуйте, как чувствует себя ваше тело после изучения этих движений уступания, толкания и вытягивания каждой из четырёх конечностей.
2. Чему/кому вы уступали? От чего/кого вы отталкивались? К чему/кому тянулись?
3. Как каждое из трёх движений ощущалось каждой из ваших конечностей? Какие из них были лёгкими, довольными, даже радостными? Какие качества энергии Селф вы обнаружили в этих движениях?
4. Обнаружились ли блоки по линии от пупка до кончиков конечностей? Какие из них представляли собой вызов - сопротивление, слабость, отчуждение, замешательство или раздражение? Возникали ли какие-либо чувства, мысли, слова или образы, когда вы выполняли эти движения?

Запишите всё, что вы заметили, чтобы вернуться к движению и провести больше времени с частями, связанными с движением, чтобы восстановить прерванное движение или насладиться опытом восстановительного движения.

## ГЛАВА 6



### Сонастроенное прикосновение: исследование силы этичного прикосновения

На эмблеме соматической терапии IFS эта последняя практика Сонастроенного Прикосновения выглядит так, будто её обнимают четыре практики, лежащие под ней. Практики осознания, дыхания, резонанса и движения обеспечивают основу и вместилище для прикосновения, присоединяющегося к ним в качестве канала невербальной связи между частями и Селф. Изображение демонстрирует, что последовательная поддержка каждой из предшествующих практик обеспечивает сонастроенность, уместность и этичность этой мощной практики.

Соматическое Осознание важно как для того, к кому прикасаются, так и для того, кто прикасается. Осознание нашего тела даёт нам понимание, когда мы хотим прикосновения, что это за прикосновение и что происходит, когда к нам прикасаются. Из всех наших чувств лишь осязание взаимно. Мы не можем прикоснуться к другому, не почувствовав это прикосновение<sup>1</sup>. Интероцепция важна для обеих сторон, в той же степени, как и экстероцепция терапевта, помогая отслеживать соматические реакции клиента на прикосновение. Осознанное Дыхание успокаивает нервную систему, чтобы она могла принимать и получать прикосновения. Акт дыхания прикасается к нам изнутри. Дыхание открывает пространство для резонансных отношений. Сострадание течёт от открытого сердца к руке. Восприимчивость и пересмотр, аспекты Радикального Резонанса обретают конкретную форму в этой практике, углубляя связь и участвуя в этом интимном, имплицитном общении плоти с плотью. Сонастроенное Прикосновение ютится в объятиях Осознанного Движения. Импульс к прикосновению может начаться с движения, когда рука спонтанно касается места на

теле, которое требует контакта. Тонкие движения в тканях, к которым прикасаются, могут выпустить скрытую историю части, а также и её разрешение.

Верхнее положение Сонастроенного Прикосновения подразумевает опору на базовые практики, гарантирующую, что сенсорные вмешательства будут исходить из Воплощённого Селф, а не из части. Его близость к Селф предполагает, что в некоторых случаях прикосновение может быть самым прямым и эффективным способом дать части ощутить присутствие энергии Селф. Прикосновение в большей степени, чем тон голоса, выражение лица или поза, молчаливо передаёт внутреннее состояние терапевта в отношениях с клиентом. Мой опыт терапевтической работы с телом познакомил меня с многочисленными благонамеренными частями, энергия которых, как я полагаю, легко передаётся от тела к телу. Части ищут изъяны, им нужно исправлять, чтобы чувствовать себя ценными, — неуверенные и неадекватные части, робкие части, самоуверенные части. Таким же образом передаются и качества энергии Селф. Независимо от того, исходит ли прикосновение от терапевта или от клиента, если даже прикосновение воображается во внутреннем сценарии клиента, оно предлагает дополнительный и часто более эффективный невербальный путь к отношениям Селф и частей. Энергия Селф, передаваемая через прикосновение, движется по непрерывной петле обратной связи, поддерживаемой сенсомоторной системой.

Помимо того, что все практики Соматической терапии IFS последовательны, они взаимозависимы и просто взаимны. Сонастроенное Прикосновение переплетается со всеми ними уникальным образом. Прикосновение изначально зависит от осознания, и оно может взаимно пробудить и усилить осознание. Прикосновение может сфокусировать наше внимание на части нашего тела, когда наш ум хочет отвлечься и перескочить на что-то ещё. Положив руки на места, которые двигаются при дыхании, мы лучше осознаём своё дыхание. Наше прикосновение может ослабить ограничения. Точно так же, как исцеляющее прикосновение зависит от сонастроенных отношений, поток биохимических веществ, высвобождаемый при прикосновении, укрепляет и ускоряет безопасные, исцеляющие, резонансные отношения. В то время как движение инициирует прикосновение, прикосновение к заблокированному или застывшему месту в теле освобождает движение, которое может восстановить поток энергии в системе телоразума.

Сонастроенное Прикосновение, как видно на графике, также является самой маленькой из всех практик. Это говорит о том, что время использования прикосновения на типичной сессии Соматической IFS меньше, чем у других практик. Прикосновение интимно. Однако «мал золотник, да дорог», и часто даже короткий физический контакт может пробудить сильную реакцию. Прикосновения терапевта могут не быть уместными для некоторых клиентов, а в определённое время и для любых. Прикосновение наполнено множеством смысловых слоёв, как психологических, так и культурных. Сексуальная, тактильная и



травматическая история клиента и терапевта, культура и религия клиента и терапевта, а также гендерная или иерархическая природа отношений между терапевтом и клиентом — лишь некоторые из этих слоев. Пробуждаемые смыслы прикосновения часто находятся за пределами сознательного понимания клиента и ещё чаще не артикулируются, но все же проявляются в теле и в отношениях. Соматические практики IFS, лежащие в основе Сонастроенного Прикосновения, предлагают инструменты для оценки соответствующих безопасных границ вокруг этой мощной практики, а также для чтения тактильных сообщений и реагирования на них. Относительно небольшой размер этой практики также отражает влияние культуры, боящейся и избегающей прикосновений. Западная культура смешивает прикосновение с сексом, властью и доминированием, а также сексуализирует и инфантилизирует значение прикосновения. Терапевты, опасаясь, что их прикосновения будут неверно истолкованы, избегают любых прикосновений, особенно в США с их культурой сутяжничества, — область психотерапии в основном занимает позицию «невмешательства». Прикосновение в психотерапии, и в нашей культуре в целом, чревато противоречиями, ограничивается профессиональными правилами, скованными практикой управления рисками, основанной на страхе. Несмотря на благие намерения, эти общекультурные защитники лишают клиентов прикосновения, которое могло бы излечить их раны, нанесённые прикосновением.

Существует множество национальных, региональных, этнических и расовых различий в отношении практик прикосновения. В США белые прикасаются друг у другу меньше, чем цветные. Психолог по вопросам развития Шэрон Хеллер говорит, что в Америке к младенцам и детям прикасаются реже, чем в большинстве других стран, что отчасти она объясняет чрезмерной зависимостью от детских переносок, колясок, качелей, пустышек, бутылочек и кроваток<sup>2</sup>. Другое исследование показывает, что в американской практике воспитания детей грубые и карательные прикосновения перевешивают ласковые<sup>3</sup>. Классическое исследование прикосновений, проведённое в 1960-х годах канадским психологом Сидни Жураром, часто используют для демонстрации межкультурных различий в общении.<sup>4</sup> Сидя в кафе в нескольких странах, он подсчитывал, сколько раз пары людей прикасались друг к другу за час. Неудивительно, что люди в Лондоне и США почти не касались друг друга, а во Франции и Пуэрто-Рико практически постоянно находились в телесном контакте. Идея воспроизвести его исследование с более тщательной систематической методологией мне кажется довольно привлекательной.

Мои эпизодические свидетельства культурных различий в отношении прикосновений опираются на опыт международного преподавания. Когда я преподавала во Франции, Германии, Испании и Португалии, мы каждое утро приветствовали друг друга тёплыми объятиями и поцелуями в обе щеки, и каждый вечер точно так же прощались. В США, Великобритании и Японии мы все демонстрировали чувство сдержанности в отношении прикосновений. По мере знакомства и установления доверия количество объятий увеличивается. Многие

участники британского тренинга заявили, что не помнят, чтобы родители прикасались к ним, кроме как для наказания, а для тех, кто посещал британские школы- интернаты, существовали строгие правила, запрещающие любой физический контакт между учениками. Сидя в аэропортах, ожидая вылета в разные страны, я наблюдаю прикосновение и его отсутствие. Я вижу маленьких детей в колясках, прилипших к iPad, в то время как родители смотрят в свои мобильные телефоны.

Культурное табу на прикосновение в психотерапии заставляет терапевтов увековечивать пренебрежение прикосновением, изначально вызвавшее травму. Ввиду огромного потенциала прикосновения как для исцеления, так и для причинения вреда, этот недооценённый путь связи от частей к Воплощённому Селф и в обратную сторону разумно и мудро используется в Соматической терапии IFS с разрешения всех частей.

Должна признать, что даже я на своих тренингах не уделяю этой практике того времени, которого она заслуживает. Вне зависимости от продолжительности обучения я склонна отрывать немного времени от практики прикосновения ради других практик, чувствуя, что каждая из них заслуживает и действительно требует целой жизни, чтобы должным образом овладеть ею, а затем я дожимаю оставшееся время с Сонастроенным Прикосновением. И все же я претендую на высочайшее мастерство в практике прикосновения, изучая и практикуя различные формы работы с телом более тридцати лет. Я испытала силу прикосновения в исцелении травм тела и ума на себе и бесчисленных клиентах. Пренебрежение этой практикой нельзя объяснить лишь неправильным управлением временем. Мои части впитали в себя эти культурные верования, и они верят, что, сводя к минимуму место Прикосновения в наборе практик, я могу избежать разжигания споров.

Однако, вопреки опасениям моих частей, из всех практик Соматической IFS именно практика Сонастроенного Прикосновения в последнее время привлекает наибольшее внимание. Участники моих тренингов просят продолжения обучения использованию прикосновений. Некоторые из них предполагают, что если IFS — вершина современной психотерапии, то Соматическая IFS — вершина IFS, а Сонастроенное Прикосновение — вершина Соматической IFS. В течение моей профессиональной жизни многочисленные исследования показали, что прикосновение — жизненно важный компонент исцеления в широком диапазоне клинических проблем. Нынешняя, более открытая, атмосфера в психотерапии даёт возможность адекватному, этичному, умелому прикосновению занять более заметную роль в исцелении сегодня, нежели в прошлом. Всё это помогает мне рассматривать эту практику как жемчужину в короне практик Соматической IFS. Сложность и потенциал прикосновения для исцеления тел и культур требуют, чтобы этой практике уделялось заслуженное внимание. Возможно, когда прикосновение будет признано и станет шире практиковаться в психотерапии, оно станет мостом, соединяющим два искусственно разделенных поля: тела и разума.

Если некоторые психотерапевты, можно сказать, слишком осторожны в отношении прикосновений, то, возможно, многие телесные терапевты и

работники здравоохранения, напротив, недостаточно осторожны. Во многих случаях они недостаточно осознают, что их прикосновения могут поднять травму и другие нерешённые проблемы, дремлющие в тканях тел их клиентов. Я слышала утверждения медицинских работников, что у них не было клиентов или пациентов с травмами в анамнезе. Многие стоматологи, медсёстры, врачи, физиотерапевты и другие врачи, проводящие диагностические и лечебные процедуры, предполагающие прикосновение, не спрашивают разрешения или обратной связи. Большинство телесных терапевтов и массажистов приглашают клиентов давать им обратную связь о прикосновении и давать им знать, если они хотят чего-то другого. Однако даже когда это озвучивают мне, при этом я лежу голая на столе под тонкой простынёй, а массажист усердно выполняет свой протокол, мне бывает трудно начать говорить. Я знаю несколько случаев, когда глубокие и инвазивные прикосновения причиняли вред клиенту. Помимо их исцеляющей силы, прикосновения способны навредить как отношениям, так и, в конечном счёте, клиенту. Обучение работе с телом даёт специалисту опыт в своём конкретном методе, но не может обеспечить его полного присутствия на минном поле психологических сложностей внутренних историй прикосновений каждого из тел, лежащих на их столах. Чтобы помочь удовлетворить эту потребность, мы, вместе с тренером Хакоми Морганом Холфордом, разработали тренинг для специалистов-телесников, чтобы помочь им работать безопасно и этично в рамках своей профессии с эмоциями, заложенными в тканях, жидкостях и органах.

Мои визуальные учебные материалы для Сонастроенного Прикосновения включают сцену сотворения Микеланджело в Сикстинской капелле, которая изображает Божий дар жизни, дарованный Адаму, когда они тянутся друг к другу руками. Тем не менее, если мы внимательно присмотримся, то увидим, что их пальцы на самом деле не соприкасаются. Когда наши глаза притягиваются к этому пространству между их изящно изображёнными указательными пальцами, мы ощущаем пропасть в наших отношениях с божественным. Мы чувствуем собственное стремление воплощённо соединиться с миром Духа. Хотя духовные отношения часто концептуализируются как бестелесные переживания, люди всех вероисповеданий тронуты изображением Микеланджело магического потенциала прикосновения, открывающего дверь к более глубокой связи с Духом.

Эта практика, изображённая на вершине практик Соматической терапии IFS, возвращает нас к нашим корням. Прикосновение — наш первый язык, как в хронологическом, так и в психологическом отношении. Основополагающая работа антрополога и педагога Эшли Монтегю *Touching: The Human Significance of the Skin* («Прикосновение: значение кожи для человека»)<sup>5</sup> объединяет исследования, демонстрирующие важную роль прикосновения в развитии человека. Он пишет, что осязание — это первая сенсорная система, развившаяся у животных, и что все остальные наши чувства произошли от неё. Прикосновение как основное средство связи начинается ещё в утробе матери. В течение трёх недель после зачатия у нас развивается примитивная нервная система, связывающая клетки кожи с рудиментарным мозгом. Примерно

через восемь недель после зачатия развивается осязание. Задолго до того, как мы сможем видеть, слышать, обонять или ощущать вкус, мы начинаем получать и обрабатывать информацию о себе и нашем внешнем мире посредством осязания. Бонни Бейнбридж Коэн из Боди-Майнд Центрирования говорит, что движение и прикосновение развиваются одновременно в утробе матери, и оба они питают нас на протяжении всей нашей жизни, внутри и снаружи. Она описывает эмбрион, плавающий в амниотическом океане, постоянно натыкающийся на стенку матки. Благодаря этому контакту кожи с кожей эмбрион узнает разницу между миром внутри и вне его кожи, что становится основой его дифференциации и индивидуации<sup>6</sup>.

После рождения прикосновения продолжают оставаться основным языком младенца. Тёплый, чувственный физический контакт между младенцем и опекуном устанавливает связь, более важную для здорового развития, чем даже пища. Прикосновение — строительный материал безопасной привязанности. Когда прикосновение настроено на младенца, сообщая о безопасности, защищённости и принадлежности, у младенца развивается надёжная привязанность, которая становится основой отношений в его последующей жизни. Недостаточное количество или качество прикосновений приводит к травме развития и неблагоприятным последствиям на всю жизнь. Для клиентов, имеющих младенческие и пренатальные раны привязанности и их соответствующих частей, прикосновение может быть наиболее эффективным средством коммуникации. Тактильный опыт остается центральным для наших эмоций, мыслительных процессов и нашего исцеления на протяжении всей нашей жизни.

Многим из наших клиентов в жизни не хватало правильных прикосновений, либо они получали слишком много некорректных прикосновений. Они впитали в себя множество психологических и физиологических нагрузок, влияющих на их личную жизнь.

Они могут чрезмерно или недостаточно реагировать на прикосновения. Они могут отвергать и сопротивляться прикосновению или не иметь возможности устанавливать границы прикосновения. У них могут быть части, которые жаждут прикосновения, или части, которые ищут неуместных прикосновений. Раны прикосновения можно излечить восстановительным прикосновением. Когда клиент в детстве испытал пренебрежение прикосновениями, прикосновения терапевта и/или клиента или воображаемые прикосновения могут начать процесс восстановления привязанности в отношениях системы телоразума клиента. Когда клиент может открыться прикосновению, несущему в себе сообщение о безопасности и связи, комфорте и удовольствии, его юные части получают возможность принять прикосновение, необходимое для их надёжной привязанности со взрослым Селф.

У Барбары была кожная сыпь на руках, которая не поддавалась лечению. Когда она осторожно прикоснулась к сыпи, чтобы настроиться на неё и спросить, о чём она говорит, она услышала, как часть сказала, что её кожа была тем местом, где она встретила мир, и мир не был безопасным. Затем Барбара представила себе ребёнка, жаждущего

прикосновений. Сыпь говорила ей, что она защищает ребёнка от тоски, опасаясь, что неизбежное разочарование снова затянет её в вакуум ужасающего небытия. Барбара нежно гладила её ручки, уделяя малышке тактильное внимание, которого она так жаждала. Сыпь на руке вскоре прошла, но позже появилась на других участках тела. Оказалось, что сыпь была первым признаком более глубоких эмоций, связанных как с покинутостью, так и с травмой, проявляющейся на поверхности её тела.

Сонастроенное Прикосновение, как и все практики Соматической терапии IFS, может помочь на каждом этапе IFS. Сонастроенное Прикосновение обращается ко всем видам коалиций частей во внутренней системе, включая части, поляризованные в отношении прикосновения. Независимо от того, исходит ли прикосновение от клиента, терапевта или просто воображается, окситоцин, высвобождаемый при прикосновении, может углубить связь между частями и Селф. Прикосновение может обнаружить часть в теле и помочь удерживать внимание на этой части. Прикосновение может помочь успокоить нервную систему и помочь клиенту отделиться от эмоционально дисрегулированных частей. Мягкие поглаживания по рукам или спине обращаются непосредственно к островковой доле мозга и другим лимбическим структурам, успокаивая их и сообщая о безопасности и эмоциональной поддержке. Прикосновение клиента или терапевта может «слушать» историю тела этой части. При прикосновении можно почувствовать, как ткани напрягаются, трясутся и дрожат или размягчаются и тают. Руки могут улавливать энергию диссоциации или разъединения. Прикосновение может способствовать разворачиванию двигательной истории, помогая клиенту свернуться калачиком, предлагая руку, от которой можно оттолкнуться, или твёрдо касаясь ногами земли, чтобы помочь клиенту сориентироваться в настоящем. Слова, образы и чувства части могут дополнять историю тела. Клиент, отвечая за выбор вида и количества прикосновений, проживает восстанавливающий опыт. Части клиента могут отпустить прошлые смыслы и ассоциации насильственного прикосновения и заменить их ассоциациями комфорта, связи и удовольствия.

Прикосновение часто является самой мощной формой невербальной связи между частями и Селф. Автор журнала *New Yorker* Адам Гопник пишет об особом исследовании эмоциональных прикосновений, проведённом Датчером Келтнером, профессором психологии Калифорнийского университета в Беркли<sup>7</sup>. (Келтнер также работал над мультфильмом *Inside Out* студии *Pixar* в качестве научного консультанта по эмоциям.) В исследовании Келтнера приняли участие 212 добровольцев, которые одну за другой определяли двенадцать различных эмоций, передаваемых посредством односекундного прикосновения к предплечью незнакомца. Участники при этом были разделены барьером, а человек, к которому прикасались, должен был угадать эмоцию. Учитывая количество протестированных эмоций, шансы угадать правильную эмоцию, связанную с прикосновением, составляли 8 процентов. Эмоции сострадания, благодарности, гнева, любви и страха участники угадывали правильно в половине случаев. Они гораздо лучше определяли эмоции через это прикосновение, чем через визуальные или

слуховые сигналы.

## Слушать и говорить руками

Когда психотерапевты говорят мне, что им нужно больше тренироваться в техниках прикосновения, чтобы чувствовать себя комфортно, используя прикосновение с клиентами, я отвечаю, что пребывание в состоянии энергии Воплощённого Селф важнее любых техник. Сонастроенное Прикосновение можно усилить тренировками в различных формах телесной работы, Рэйки или других мануальных или энергетических методов, но это не обязательно. Когда наши обременённые части не захватывают наши руки, диалог и исцеление руками — наше естественное состояние. Слушать руками так же естественно для нас, как и ушами. И точно так же, как мы можем натренировать наши уши лучше различать звуки в окружающей среде, мы можем обучить свои руки слышать тонкий имплицитный язык тела. И мы можем научить наших клиентов слушать и говорить со своими частями с помощью рук.

Работая с глиной, я впервые научилась слушать руками. Замешивая её, а затем размягчая водой, мои руки научились чувствовать, какую форму хочет принять это тело глины. Сжимая, вытягивая, оголяя верхнюю часть гончарного круга, я чувствовала, как появляется и развивается форма. Круглое, полое пространство внутри горшка и внешняя форма говорили моим рукам о характере прикосновения и о том, когда его достаточно. Слишком много прикосновения, и тело глины ослабнет и рухнет. Слишком мало — форма будет выглядеть тяжёлой и неинтересной.

С помощью моего первого учителя по работе с телом я смогла перевести эти знания в прикосновения к телам. Она не стала прописывать протокол техник, а вместо этого учила меня просто слушать, чего хотят ткани под моими руками, и отслеживать изменения в моменте. Отбросив концепции, страхи и неуверенность, я стала с готовностью общаться, отправлять и получать. Я просто положила руки на тело передо мной. Я посылала открытость и любопытство. Я получала сообщения о зажатости, сопротивлении, омертвлении, слабости и хрупкости. Мои руки сообщали о принятии и в ответ замечали движение, таяние, смягчение и раскрытие.

Моё более позднее обширное изучение анатомии улучшило моё умение слушать и видеть руками. Я лучше познакомилась с мышцами и фасциями, внутренними органами и жидкостными системами. Визуализация внутренностей тела сопровождала и дополняла сенсорный опыт. Другие тренинги по работе с телом помогли развить то, что Алин ЛаПьер назвала «пальпаторной грамотностью»<sup>8</sup>. И хотя специальное обучение прикосновениям тоже ценно, мой совет психотерапевтам, которые опасаются, что они недостаточно обучены прикосновениям, будет тем же, что и данный мне моим первым учителем по работе с телом: «Доверьтесь своим рукам». И теперь я добавляю: «Отделившись от ваших частей». Мой совет специалистам по работе с телом и врачам един: отложите в сторону свои техники, предположения, протоколы и планы и настройтесь на клиента или пациента.

Я усвоила этот урок много лет назад, работая с телом моей клиентки Паулы. Паула пережила сексуальное насилие, и её психотерапевт направил её ко мне. Она прошла десять сеансов традиционного лечения рольфингом, которое, по её словам, принесло ей пользу и которое я знала как тип работы с телом, способный вызывать интенсивные реакции, как физические, так и эмоциональные. Из этой информации я сделала несколько неверных предположений об уровне её телесной осознанности, но моё тело и её ткани говорили мне об обратном. Я не чувствовала связи с ней и не чувствовала реакции её фасций на мои прикосновения.

Я приостановила телесную работу и попросила Паулу рассказать мне более подробно о её опыте рольфинга. И тогда всплыла история о том, как она в тумане, пошатываясь, вышла после первого сеанса на оживлённую улицу и каким-то чудом смогла найти телефон-автомат (да, это было много лет назад!), чтобы позвонить другу с просьбой отвезти её домой. Она пережила оставшиеся девять сеансов рольфинга таким же образом, как ранее пережила сексуальное насилие: диссоциировавшись от своего тела. Её защитники заботились о том, чтобы её снова не захлестнули воспоминания о травме. Мы стали работать вместе над тем, чтобы найти способы, которыми она могла получать прикосновения, не отрываясь от тела. Я посоветовала ей начать с осознания ощущений на кончике одного мизинца в течение пяти секунд. Постепенно она включила свою кисть, всю руку и в конце концов остальную часть тела. Начав со своих собственных прикосновений, а затем осторожно включая мои, она стала выдерживать прикосновения, которые могла контролировать. В конце концов она смогла замечать, какие прикосновения ей нравились, а какие нет. Оказалось, она была исключительно осознанна и проницательна. Она обнаружила, что может попросить меня о прикосновении, которое помогло бы ей насладиться приятными ощущениями. Паула сказала мне, что она «вернула себе своё тело».

Наши руки умеют также и говорить. Энергетически мы соединяемся со своим сердцем и посылаем тепло и присутствие через руки частям, обитающим в тканях. Мы также можем отправлять слова, озвучивая или не озвучивая их, — такие как «Я здесь», «Я слушаю», «Я тебя слышу», «Теперь всё в порядке». Мы можем мягко спросить: «Что вы хотите, чтобы я знал?» «Чего вы боитесь?» «Готовы ли вы отпустить это?» Мы также говорим и словами, спрашивая, как части реагируют на прикосновение, то ли это прикосновение, которого они хотят, и что они хотели бы попробовать вместо этого. В особенности в отношении клиентов с известными вам нарушениями сексуального прикосновения, важно прямо заявить, что прикосновение не будет сексуальным и что прикосновения полностью регулируют они. Мы слушаем и говорим всеми нашими чувствами, прослеживая внутреннюю систему телоразума.

## **Система тела, связанная с Сонастроенным Прикосновением**

### **Соматосенсорная система**

Кожа — это видимая часть соматосенсорной системы, которую также

называют тактильной системой. Кожа — интерфейс между «я» и «не я». Наше чувство собственной идентичности, включая нашу красоту, в значительной степени не глубже поверхности кожи. Кожа является границей между всем, что внутри нас, и всем, что снаружи, и защищает от чужеродного вторжения и чрезмерной потери жидкости. И всё же это больше, чем нейтральная оболочка. Эта граница прокалывается, иногда с нашего разрешения, иногда случайно, иногда для исцеления, иногда для ранения. Именно через эту мембрану и связанные с ней нервные структуры мы ощущаем внешний мир. Через кожу мы узнаём, чего следует избегать, к чему двигаться, что принимать. Наша кожа учит нас о нас. Мы научаемся чувствовать себя комфортно в собственной коже, или наоборот.

Кожа — самый большой, самый старый и самый чувствительный орган нашего тела. Это самый активный источник ощущений в теле. У человека среднего роста кожа весит около пяти килограмм и занимает площадь около двух квадратных метров. За пределами нашего осознания кожа занимается метаболической активностью, регулированием температуры, заживлением, иммунитетом и выделением. Но её наиболее важная для нашего выживания и общего физического и психического здоровья функция — это её сенсорная деятельность.

Дин Юхан в своей книге *Job's Body* («Тело Иова») называет кожу внешним слоем мозга<sup>9</sup>. Существует множество связей между кожей и мозгом с первых дней после зачатия, когда клетки формируют три примитивных слоя вдоль вертикальной оси. Соматосенсорная система развилась из заднего слоя клеток, эктодермы, изначально сформировавшей защитные структуры амниотического мешка. Этот заполненный жидкостью мешок служил жизненно важной защитой для нашей самой ранней формации. Поскольку наш эмбрион развивался быстро, его структуры формировались и переформировывались волнами, идущими внахлест, возникавшими из этого слоя эмбриональных клеток. В течение трёх недель после нашего зачатия наша эктодерма развила примитивную нервную систему, связывающую клетки кожи с нашим рудиментарным мозгом. От времён этой примитивной структуры амниотического мешка через многочисленные преобразования эктодермы наше тело служит потребности коммуникации и защиты. Структура амниотического мешка радикально изменилась, но защитная функция осталась, поскольку кожа и нервная система связаны через нашу соматосенсорную систему, чтобы обеспечивать защиту, а также коммуникацию в отношениях на протяжении всей нашей жизни.

Бремя, которое мы несем из-за насильственных прикосновений или пренебрежения прикосновением, заложено в нашей соматосенсорной системе. Бремя появилось в ситуации, когда врождённая защита и коммуникация были недостаточными для предотвращения вреда. Наша соматосенсорная система содержит источник заживления этих ран. Доступ к воплощению нашего творчества и устойчивости в нашей тактильной системе можно получить через Сонастроенное Прикосновение.

Юхан описывает сложные процессы соматосенсорной системы как



взаимодействие получателя и арбитра прикосновений. Есть два пути этого прикосновения, которые действуют одновременно: афферентный путь от кожи к мозгу и эфферентный путь от мозга к коже. Части этой системы, участвующие в афферентном потоке сигналов, — кожа и различные сенсорные рецепторы и афферентные нейроны в коже, мышцах и органах, а также спинной мозг, ствол головного мозга, таламус и соматосенсорная кора получают информацию о прикосновении. Каждый тип рецепторов активирует различные части мозга, реагируя на множество видов прикосновений, — любящее прикосновение, сексуальное прикосновение, насильственное прикосновение, оскорбительное прикосновение и исцеляющее прикосновение. Соматосенсорная кора декодирует всю поступающую сенсорную информацию и придаёт ей значения.

Эфферентный путь проводит импульсы от головного мозга к периферии. Мысли и эмоции влияют на кожу и встроенные нейроны. Привносимый терапией положительный сенсорный опыт безопасное, успокаивающее, связанное, уважительное прикосновение — создает новые нейронные паттерны, расслабляя хронически напряжённые или вялые мышцы. Юхан объясняет процесс исцеляющего прикосновения:

Необходимо так использовать тактильные ощущения, чтобы достичь ума, всего ума, от поверхности кожи до спинальных рефлексов, до подсознательных реакций нижних отделов мозга, до поля осознания его коры. Когда это происходит, прикосновение действительно оказывает глубокое терапевтическое воздействие<sup>10</sup>.

Исследование Тиффани Филд даёт больше информации о том, как конкретно терапевтическое прикосновение влияет на соматосенсорную систему<sup>11</sup>. Из её исследований мы узнали, что при движении и прикосновении к коже она стимулирует особые рецепторы давления, которые замедляют частоту сердечных сокращений, снижают кровяное давление и выделяют кортизол и нейропептиды. Прикосновение вызывает поток исцеляющих химических реакций, включая увеличение серотонина и дофамина, а также количества клеток-киллеров в иммунной системе. Есть и другие специализированные тактильные рецепторы, предназначенные исключительно для передачи эмоций и формирования социальных связей, которые кодируются совершенно иначе, чем другая сенсорная информация, задействуя специализированные периферические нервные волокна, воспринимающие нежную ласку прикосновения. Интересно, что учёные определили даже идеальную скорость человеческой ласки, которая, по их словам, составляет от трёх до пяти сантиметров в секунду. Чувство удовольствия, вызванное этим прикосновением, активирует другую часть мозга, переднюю поясную кору, область, участвующую в нескольких когнитивных функциях, таких как эмпатия, эмоции, импульсный контроль и принятие решений. Считается, что эта область отвечает за многие аспекты нашего благополучия на протяжении всей жизни.

### **Стихии, связанные с Сонастроенным Прикосновением**

Связав каждый из четырёх классических первоэлементов с первыми четырьмя практиками соматической IFS, я задаюсь вопросом о стихии

этой пятой практики. Четыре стихии в древних культурах считались основой материального мира. Они были связаны с божествами и использовались для объяснения процессов физических тел, а также мистических явлений. Аристотель добавил пятый элемент — эфир, иногда называемый пустотой. Но прикосновение вовсе не эфирное, и оно не должно быть путём в бездну. Я решила дилемму, поняв, что эта практика включает их все.

Сонастроенное Прикосновение опирается на базовые соматические практики IFS, а четыре стихии объединяются во взаимодействии земли, воздуха, воды и огня. Терапевт соединяется с землёй для укоренения перед физическим контактом. Вступая в контакт, терапевт вовлекается в сенсорные, земные аспекты контакта кожа к коже. Настроившись на окружающее пространство, терапевт обращается к стихии воздуха. Это открывает терапевта его внутреннему простору, а также получению информации из более широкого Поля энергии Селф, помогающей терапевтическому прикосновению. Вода несёт поток энергии к самым безжизненным тканям и сердечное сострадание к казалось бы непроницаемым границам. Стихия огня как преобразующий элемент направляется успокаивающим теплом рук, чтобы утешить и расслабить части, запертые в напряженных тканях. Каждая из четырёх стихий и все они вместе поддерживают практику Сонастроенного Прикосновения и связывают исцеляющую практику Соматической терапии IFS с многовековыми целительскими и духовными практиками.

### **Споры о прикосновении в целительстве и психотерапии**

Использование прикосновения для исцеления — столь же древнее, как и сама потребность исцеления ума и тела. Самые ранние записи историй болезни показывают, что прикосновение использовалось для лечения в Египте и Китае. По крайней мере с 3000 г. до н.э. исцеляющее прикосновение использовалось в аюрведической медицине. Споры о прикосновении в целительстве почти так же стары, как и сама практика исцеляющего прикосновения. Начиная со Средневековья мирные целители прикосновением подвергались притеснениям и клеймению и в конце концов изгонялись или сжигались на костре; человеческое прикосновение заменили пиявки, высасывающие «гумор».

Использование прикосновения в психотерапии перекликается с циклом принятия и запрета на прикосновения. Зигмунд Фрейд в своей ранней практике использовал прикосновение, чтобы способствовать эмоциональному выражению и возрастной регрессии у пациентов, но, к сожалению, он путал младенческое желание прикосновений с сексуальностью. Его более поздний фокус на роли переноса заставил его отказаться от использования прикосновения, что пытался исправить его коллега Вильгельм Райх, используя прикосновение, чтобы освободить своих пациентов от мышечной брони. Злоупотребления прикосновением в психоаналитическом сообществе привели к тому, что маятник качнулся в сторону запрета. Столкновения между Фрейдом и его коллегами по поводу места прикосновения в психоанализе и его связывание всех форм прикосновения с сексуальностью предвосхищали наши нынешние споры.

В статье из библиотеки Института Цур описывается, как маятник качнулся обратно в пользу прикосновения после Второй мировой войны, когда исследования Джона Боулби и Мэри Эйнсворт привели психологическое сообщество к пониманию связи между прикосновением и привязанностью<sup>12</sup>. В этой статье описывается, как Гарри Харлоу «перенёс теорию Боулби в лабораторию», проведя множество экспериментов с макаками-резусами, чтобы оценить влияние материнской депривации и потребность во взаимном прикосновении для поддержки нормального развития.

Во время учёбы в бакалавриате я познакомилась с видеозаписями классического труда Харлоу. Мне до сих пор больно вспоминать, как младенцев макак разлучали с матерями при рождении и предлагали им на выбор фигуру-заменитель: сетчатую конструкцию, покрытую махровой тканью, и голую проволочную конструкцию, снабжённую бутылочками, и как они жалостливо цеплялись за мягкую структуру, и всё равно становились асоциальными и склонными к самоповреждению. Я поняла тогда, что ведь и многие новорождённые дети не получают достаточного количества прикосновений, поскольку вскоре после рождения их кладут в изолированную кроватку. Эксперименты Харлоу оказали неоценимое влияние на моё профессиональное развитие, но в более широком плане — его исследования наряду с работой детских аналитиков и исследователей были шагом к научному обоснованию важности тактильной стимуляции для здорового психологического развития.

Более поздние исследования, проведённые за последние полвека, подтвердили важность прикосновения для человеческого развития, установления связей и общения, что способствовало рассмотрению прикосновения как уместного психотерапевтического вмешательства, особенно в случаях пренебрежения прикосновениями. Эшли Монтегю писал, поэтично и в то же время убедительно: «Когда потребность в прикосновениях остаётся неудовлетворенной, возникает отклоняющееся от нормы поведение»<sup>13</sup>. «Отклоняющееся поведение», связанное с пренебрежением прикосновениями, имеет как социальные, так и психологические последствия. Джеймс Прескотт — нейробиолог, ранее работавший в Министерстве здравоохранения, образования и социального обеспечения США, изучил 49 сообществ и пришел к выводу, что основная причина агрессивного поведения взрослых — в отсутствии прикосновений и поглаживаний в периоды становления их жизни<sup>14</sup>. Многие социальные исследователи пришли к выводу, что дефицит прикосновений у американских младенцев и детей — один из самых высоких на Земле, они предположили, что это связано с высоким уровнем насилия в США по сравнению с другими развитыми странами, где люди касаются друг друга больше.

Ещё более поздние исследования продемонстрировали значительные преимущества прикосновений во многих других областях, от здоровья недоношенных новорождённых до выступлений баскетбольных команд NBA, посещаемости занятий и даже библиотек. С 1980-х годов исследования Тиффани Филд, проводимые Институтом исследования

прикосновений при Медицинской школе университета Майами, внесли огромный вклад в исследования эффективности прикосновений для физического и эмоционального исцеления людей всех возрастов. Филд продемонстрировала, что прикосновение уменьшает физические симптомы, которые невозможно отделить от эмоциональных, такие как боль, уровень кортизола, уровень глюкозы в крови и сердечное давление, а также улучшает иммунитет и функцию легких. Её книга *Touch* («Прикосновение») включает в себя результаты этих исследований, в которых говорится об эффективности прикосновения для исцеления широкого спектра клинических проблем, таких как тревога, депрессия, гиперактивность, дефицит внимания, горе, ПТСР, зависимости, и, конечно же, физических симптомов.

Признание необходимости прикосновений сталкивается с признанием потенциального вреда прикосновения, усиленного сообщениями СМИ о сексуальной эксплуатации и неуместных прикосновениях. Эдвард Смит открывает свою книгу *Touch in Psychotherapy* («Прикосновение в психотерапии») словами: «Окутанное покровом страха, слухов и дезинформации, прикосновение, пожалуй, — самая спорная тема в современной психотерапии»<sup>15</sup>. История изобилует инцидентами, показывающими потенциал прикосновения как для исцеления, так и для причинения вреда в любой профессии с различной силой влияния. Прикосновение в сочетании с травмой — наиболее противоречивый вопрос в клинической практике. Для навигации по этой территории требуется высокий уровень чувствительности. Так, много травм происходит через физический контакт: физическое насилие, домогательства, боевые действия, сексуальное насилие, серьёзные несчастные случаи и даже медицинские процедуры. Части травмированного человека отчаянно жаждут прикосновений, в то время как другие части одновременно боятся телесного контакта и не позволяют человеку хотеть и получать его. Прикосновение может вызвать у травмированных частей ощущение западни, страха, уязвимости, сексуального возбуждения или оцепенения. Прикосновения могут сильно сбивать их с толку, потому как травма нарушила их способность различать безопасные и небезопасные прикосновения. Некоторым пережившим травму прикосновения могут быть противопоказаны до тех пор, пока их система не исцелится достаточно, чтобы получать пользу исцеляющей силы прикосновения, описанной ранее.

Телесный терапевт и автор Бабетта Ротшильд рассматривает индивидуальные различия в отношении прикосновения в исцелении травмы<sup>16</sup>. Она предостерегает терапевтов от контакта с клиентами «Типа II В» (пережившими множественные травмы); она опасается, что перенос и контрперенос в этих случаях могут стать интенсивными и неудержимыми. Вместо этого она предлагает терапевту помочь клиенту научиться просить, получать и использовать прикосновения в кругу близких родственников, друзей и на терапевтических группах. Получая прикосновение, клиент может отслеживать частоту сердечных сокращений и дыхания и восстанавливать свою способность говорить «да» и «нет» прикосновениям.

Бессель ван дер Колк — один из ведущих терапевтов, исследователей и писателей в области исцеления травмы, решительно выступает за использование прикосновения<sup>17</sup>. В книге *The Body Keeps the Score* («Тело помнит всё») он выделяет прикосновение как самый элементарный инструмент успокоения системы. Он с сочувствием говорит о травмированных телах и предлагает успокаивать их так же, как мы успокаиваем младенцев, — беря их на руки, прикасаясь и укачивая их, находясь в гармонии с ними и очень постепенно открывая им новые возможности. Он поощряет всех своих пациентов заниматься какой-либо телесной практикой.

За последние пару десятилетий бесчисленные исследования показали исцеляющий потенциал прикосновения для травмированных клиентов и показали, что физиологические и эмоциональные последствия травмы можно обратить вспять с помощью прикосновения. Исследования мозга показали, что прикосновение заставляет гипоталамус выделять окситоцин, и это может стимулировать префронтальную кору к росту волокон, несущих ГАМК к миндалевидному телу, и успокаивать реакцию страха. Исследование Тиффани Филд травмированных людей показывает, что прикосновение помогает при многих симптомах, таких как отвращение к прикосновению, искажённое представление о теле, тревога, депрессия, высокий уровень кортизола и высокое кровяное давление. Прикосновение восстанавливает травмированную самооценку, доверие и ощущение собственной силы и свободы действий клиентов, особенно в установлении границ и умении озвучивать потребности. Согласно поливагальной теории, прикосновение может активировать вентральную ветвь блуждающего нерва и способствовать эмоциональной регуляции. Первый импульс перед лицом угрозы — позвать на помощь, но этот импульс подавляется более примитивными ответами ВНС, которые включаются в работу. Прикосновение может восстановить вентрально-вагальный импульс социальной вовлечённости, — позвать на помощь, а также другие, ранее вытесненные, импульсы.

Многочисленные исследования и публикации, касающиеся необходимости и эффективности прикосновения, способствовали появлению многих телесно-ориентированных видов терапии, использующих прикосновение, таких как биоэнергетика, адлерианская и гештальт-терапия, Хакоми, соматическое переживание и сенсомоторная психотерапия, а также семейная терапия Сатир и некоторые когнитивно-поведенческие подходы. На Соматическую терапию IFS оказали влияние многие из этих подходов.

Тем не менее, несмотря на все свидетельства способности прикосновения исцелять раны привязанности и последствия злоупотребления прикосновением — эмоционального, соматического, социального и даже неврологического — страхи и замешательство глубоко укоренились в этой области, заставляя многих психотерапевтов по-прежнему считать прикосновение опасным, неподходящим, неэтичным и неуместным в их клинической работе. Они боятся вызвать перенос и спровоцировать романтические или сексуальные отношения. Хотя эти опасения заслуживают особого внимания, они могут украсть у

профессии эффективные восстановительные вмешательства в клинической и образовательной работе с индивидуумами, парами и семьями. Табу на прикосновения отражает и усугубляет разъединение и диссоциацию от тела. Важно учитывать, что воздержание от прикосновения в качестве терапевтического вмешательства с клиентами с дефицитом необходимого прикосновения может усугубить их раны пренебрежения прикосновением.

Споры об использовании прикосновения свидетельствуют о силе прикосновения как в нанесении вреда, так и в исцелении. Намерение защитить клиентов и терапевтов от последствий неэтичных прикосновений с помощью строгих правил и запретов, к сожалению, не предотвратило злоупотребления прикосновениями. Исследования показывают, что причиной злоупотребления прикосновениями становится бремя терапевтов, связанное с прикосновениями. Эти части нуждаются в исцелении, важно, чтобы их не стыдили, не пугали и не контролировали риск-менеджментом, комитетами по этике и страховыми компаниями. Лучшая страховка от злоупотребления прикосновением для нас, практикующих специалистов, состоит в исцелении наших собственных ран, вызванных пренебрежением прикосновением или жестоким обращением. Эта работа крайне важна для терапевтов, практикующих **Сонастроенное Прикосновение**.

Обучение и супервизия правильного, этичного использования прикосновений также имеют большое значение. Институт Цур предлагает онлайн-курсы повышения квалификации для практикующих психотерапевтов по этичному использованию прикосновений. Телесный психотерапевт и писательница — Кортни Янг, призывает к более чётким этическим принципам для исцеляющих прикосновений, включая привнесение осознанности к терапевтическому воздействию рукопожатий, объятий, поцелуев в щёку или похлопываний по спине. Ассоциация телесной психотерапии США (*USABP*) публикует свой этический кодекс в Интернете, его раздел «Этика прикосновения» приведён в конце этой главы. Высоко оценивая важность прикосновения, Янг — лидер в области телесной психотерапии, понимает не меньшую необходимость руководящих принципов в определении уместности и этичности прикосновения:

Есть множество ситуаций, когда прикосновение с клинической или психотерапевтической точки зрения неприемлемо и может быть оценено как контрпродуктивное, выходящее за рамки допустимых границ, или даже оскорбительное. Существуют также ситуации, когда неуместно не прикасаться, и такое поведение терапевта может быть расценено как холодное, дистанцирующее, высокомерное, недоступное, бесчувственное и противопоказанное для психотерапевтического процесса человека<sup>18</sup>.

### **Сонастроенное Прикосновение в Соматической IFS**

Практика Сонастроенного Прикосновения учитывает как соображения Кортни Янг, так и попытки смягчить противоречие и снять табу на прикосновение. В обучающем сегменте, посвящённом практике Сонастроенного Прикосновения, даются несколько наших рабочих

способов обеспечить уместное и этичное прикосновение. Практики осознания, дыхания и резонанса обеспечивают фундамент нахождения касающегося (клиента или терапевта) в состоянии Воплощённого Селф. В этом состоянии связи со своим телом, при поддержке более широкого Поля Селф, а также в резонансной связи с человеком, к которому прикасаются, касающийся может отслеживать реакции — до и во время эпизода прикосновения — невербальные сигналы своего тела и тела человека, к которому прикасаются.

Участники тренингов исследуют свою тактильную историю и влияние конкретных культурных норм в отношении прикосновений, находя части, несущие бремя вредоносных и недостаточных прикосновений. У большинства из нас есть эти раны, и это бремя будет вмешиваться в наше прикосновение из состояния Воплощённого Селф. Юные части, обделённые прикосновениями, могут пытаться успокоиться, обнимаясь с клиентами. Части, раненные прикосновением, могут бояться и избегать его или чувствовать себя неадекватным. Части, запутавшиеся в профессиональных границах, могут испытывать искушение действовать в соответствии со своим сексуальным влечением. Заботливые защитники могут захотеть продемонстрировать свои навыки прикосновения. И даже если наше прикосновение (из частей) будет соответствовать текущим этическим принципам, бремя частей, скорее всего, будет передаваться через прикосновение, что, весьма вероятно, причинит вред.

Практика Сонастроенного Прикосновения использует целительный потенциал этих интервенций, избегая при этом вредоносного прикосновения, — не обязательно сексуального, но и более тонких форм прикосновения со стороны частей терапевта, — например, нуждающихся в физическом контакте для устранения собственного дискомфорта. Осознавая обремененные части клиента и их стадии процесса исцеления, терапевт может решить, уместно ли прикосновение. Разрешение собственного бремени, связанного с прикосновениями, заземление и поддержка со стороны практик Соматической IFS, обучение и супервизия прикосновений, а также информированность о профессиональных этических принципах обеспечивают важные границы, защищающие от использования неуместных, неэтичных или вредных прикосновений.

При прикосновении, поддерживаемом базовыми практиками, исходящим от Воплощённого Селф, часть, к которой мы прикасаемся, знает, что мы буквально «контактируем» с ней. Эта прямая связь может способствовать готовности части поделиться своей историей физического пренебрежения или злонамеренного прикосновения, закодированного в ощущениях и заблокированных или застывших двигательных импульсах. Эти истории могут пока быть бессловесными, но их всё же важно услышать. Прикосновение из Селф может исцелять раны нездоровой привязанности или насильственных прикосновений. Мы не выступаем за использование прикосновения для воспроизведения травмы, пережитой клиентом без присутствия энергии Селф. Из-за чувствительности процесса и возможности переноса, когда части клиента могут увидеть в терапевте нарушителя их границ, мы



соматически отслеживаем реакцию частей на прикосновение и присутствие в теле энергии Селф. Сонастроенное Прикосновение может быть недостающим опытом, которого части жаждали десятилетиями.

Прикосновение из состояния Воплощённого Селф — с разрешения частей клиента, укоренённое в других практиках Соматической терапии IFS — может исходить от Селф клиента, Селф терапевта, другого безопасного человека или находиться в воображаемом сценарии. Многие терапевты IFS испытывают облегчение, услышав, что практика Сонастроенного Прикосновения не обязательно требует прикосновений именно от них. На самом деле, часто, когда я спрашиваю клиентов, хочет ли их часть прикосновения от меня, от них или от нас обоих, они отвечают, что части достаточно только их собственного прикосновения. Для меня это означает, что часть чувствует себя в безопасности с клиентом. Соматическая терапия IFS согласуется с идеей IFS о том, что центральную роль в исцелении играет энергия Селф клиента. Когда она недоступна, Селф терапевта замещает её до тех пор, пока не расчистится путь для Селф клиента, — так часть удерживается в экспоненциальной силе Селф.

### **Образ прикосновения**

Осознанно воображаемые прикосновения между частями и внутренним Селф могут быть единственным видом прикосновения, который используют многие терапевты. Можно с уверенностью предположить, что каждый терапевт IFS использовал воображаемое прикосновение и обнаруживал, что это естественная и эффективная часть их терапии, особенно с юными, уязвимыми частями. В Соматической IFS — часто это всё, что нужно части. Образ прикосновения можно использовать с частями, ещё не готовыми к прямому физическому контакту.

Даже воображаемое прикосновение высвобождает окситоцин. Клиенты могут представить, что они или кто-то безопасный держит, обнимает или ласкает юные части в их внутреннем мире, получая многие преимущества реального физического контакта. Они могут видеть или ощущать младенцев, тянущихся к ним из кровати или больничной койки. Они поднимают их и надёжно держат на руках. Юные уязвимые части могут прыгнуть им на колени. Защитники, освобождённые от своих задач, могут держать за руку или опираться на Селф для столь необходимого им отдыха. Воображаемый физический контакт играет роль во многих внутренних сценах.

Стив настраивается на напряжение в животе и находит там десятилетнего мальчика, который отчаянно хочет, чтобы его взяли на руки, но боится.

СМ: Скажите ему, что вы понимаете, как он боится. Спросите, может быть, он готов соприкоснуться каким-нибудь не слишком страшным способом?

Стив: Он готов попробовать соприкоснуться руками.

СМ: Хорошая идея. Держите меня в курсе происходящего.

Стив: Он коснулся моей руки. Теперь он обнимает меня. Мой живот



гораздо спокойнее. Теперь ему нужно немного отступить. Он рядом, в полуметре от меня. Это было для него чем-то новым, другим. Ему кажется, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. А пока он хочет посидеть на солнышке на улице. Я говорю ему, что он может вернуться в любое время, и всегда можно трогать и обнимать меня, если ему захочется.

Когда я работаю с клиентом по телефону, воображаемое Сонастроенное Прикосновение занимает важное место на сессии соматической IFS. Тереза, терапевт IFS, консультировалась по телефону. Она поделилась своей неуверенностью и страхом перед работой. Её органы горели желанием помогать людям, находящимся на её попечении, но их ошеломляла ответственность, явно превышающая их возможности. Она вспомнила, как в детстве отец успокаивал её частые ночные страхи, нежно обнимая её. Маленькая Тереза цеплялась за него, и он так же крепко держал её. Он не говорил ей, что ей нечего бояться. Он не говорил ей идти спать. Он просто держал её, и она чувствовала его понимание и сострадание. Тереза погрузилась в эти ранние воспоминания и представила, что её обнимает отец, и они вместе обнимают все её маленькие и незащищенные части. Она сказала, что они создают колыбель любви, чтобы обнять все её части. Она сказала, что по её лицу текут слёзы, и вскоре я услышала её всхлипывания.

### **Самоприкосновение клиента**

Часто спонтанное прикосновение клиента к себе буквально указывает на часть. Терапевт замечает сам и предлагает клиенту заметить, как его рука автоматически постукивает по груди или сердцу, поглаживает лоб или щёку или потирает большим пальцем ладонь. Физический контакт с частью, обитающей в теле, может помочь фокусировке на этой части. Когда клиент уделяет внимание тканям под своей рукой, он может получить непосредственное ощущение напряжения, заблокированной энергии, внутреннего хаоса. Его прикосновения могут говорить с частью, здороваясь с нелюбимыми или изолированными частями тела: «Я сейчас здесь, с тобой», «Я хотел бы познакомиться с тобой», «Я вижу, как усердно ты трудишься», «Мне жаль», «Чего тебе хочется?», «Могу ли я помочь тебе это отпустить?», «Как сейчас?». Клиент может положить одну руку на то место в теле, где он чувствует энергию своего Селф, а другую руку — на ту часть, которая нуждается в сострадании, или обнять обе части поляризованной диады. Для клиентов с нарушенными границами прикосновения прикосновение к себе является альтернативой прикосновения терапевта, и обязательной подготовкой перед его получением.

Иногда прикосновение устанавливает контакт с частью, когда другие вербальные и невербальные методы не достигают этой цели. Билл был успешным и известным бизнес-лидером, а также адептом многих методов исцеления. Его трудолюбивые части сослужили ему хорошую службу, но иногда они мешали ему. Когда он направил дыхание на страх в животе, это не помогло ему соединиться с его испуганной частью и не ослабило напряжение в животе. По моему предложению он исследовал это сжатие рукой — его вариации, глубину, параметры. Затем он с удивлением

сказал: «Он больше не чувствует себя таким одиноким!» Его рука передала сообщение: «Да, я чувствую, как крепко ты держишься».

Терапевту важно следить, чтобы прикосновение исходило от Воплощённого Селф клиента, ведь только тогда оно будет исцеляющим. Одна моя клиентка обратила внимание на то, как она шлёпает себя по бедру, и обнаружила в этом часть, говорящую бедру, что она ненавидит его за то, что оно такое толстое. Когда часть отделилась, она исследовала текстуры своей кожи и нижележащих тканей и отправила бедру послание с извинениями за свою критическую часть. Другая клиентка, казалось бы, привносила энергию Селф через прикосновение к части в её плече, но это не имело никакого эффекта. Мы поняли, что прикосновение исходило от тринадцатилетней части-опекуна, которой не хватало уверенности, и как только она отступила, её прикосновение, ведомое Селф, помогло плечу смягчиться.

Клиентам с нарушениями сенсорного восприятия, например гипо- или гиперсенсорной чувствительностью, терапевты могут помочь испытать тактильные ощущения, медленно и мягко предлагая возможность почувствовать различные текстуры в комнате. Они могут называть и замечать текстуры и свои реакции на них. Клиенты с историей нарушения прикосновений должны знать, что на сессиях именно они решают, к чему и как прикасаться. Самоприкосновение может привести осознанность к некогда диссоциировавшимся частям тела и открыть заблокированные каналы энергии. Находящиеся там части могут испытывать отвращение к приятным прикосновениям, считая приятные ощущения опасными, сбивающими с толку или потенциально активирующими изгнанные травматические переживания. Эти части могут постепенно начать ассоциировать безопасность, комфорт и удовольствие с тем, что они чувствуют своими пальцами или руками.

### **Прикосновение терапевта**

Так же, как и в случае с прикосновением клиента, терапевту обязательно нужно находиться в состоянии Воплощённого Селф. Необходимо распознать части с планами исправлять, чинить или иным способом удовлетворять наши собственные потребности, части со страхами или неуверенностью, — и попросить их отойти на задний план, чтобы поработать с ними позже как со стражами нашей части-терапевта и нашей собственной истории прикосновений. Обычно я использую своё собственное прикосновение только после того, как установится стабильная, доверительная, резонансная связь и я уверена, что у клиента есть некоторый доступ к энергии своего Селф. Моё прикосновение может быть дополнением к прикосновению клиента. Моя рука поверх руки моего клиента — это физическое представление терапевтических отношений в IFS — энергия моего Селф соединяется с энергией Селф моего клиента и поддерживает её, — и телесно эта часть ощущается буквально поддерживаемой нами обоими. Я спрашиваю клиента, есть ли какие-либо части, которых как-нибудь тревожит идея моего вступления в физический контакт. Очень важно, особенно если в истории клиента были злоупотребления прикосновениями, прикасаться только с разрешения всех сторон. Я сообщаю частям, что ни при каких

обстоятельствах прикосновение не станет сексуальным, и проверяю, как части реагируют на это утверждение. При пренебрежении прикосновениями, как и при злоупотреблении ими, в системе часто присутствуют поляризованные стороны. Зная, что я не могу полностью полагаться на слова разрешения, я слушаю соматические подсказки и собственную интуицию. Я обнаружила, что, когда я в буквальном «контакте» с частью, она с большей готовностью делится своей историей, особенно в случае раннего физического пренебрежения и злоупотребления прикосновениями. Первый врождённый импульс — потянуться за помощью. Когда это не удаётся, как мы узнали, ВНС подавляет эту первую автоматическую реакцию вентральной ветви блуждающего нерва и запускает более примитивные реакции. С историями, закодированными в ощущениях и застывших двигательных импульсах, можно войти в контакт через прикосновение. В них может ещё не быть слов, но их можно услышать. Прикосновение может восстановить этот социальный вентрально-вагальный импульс, помимо других вытесненных импульсов.

Следующая сессия показывает, как я использовала своё терапевтическое прикосновение, помогая найти часть и сосредоточиться на ней, выслушать её историю, освободить её от бремени и восстановить её утраченные качества.

Джанет подвергается сексуальным домогательствам со стороны коллеги по работе. Она чувствует себя в ловушке и боится последствий прекращения домогательств или заявления о них. Пока она говорит, её рука неоднократно касается грудной клетки. Осознавая место, к которому она прикасается, она чувствует сильное жжение. Она мечется между страхом, гневом и рассеянностью, и не может сосредоточиться ни на одной из этих частей. Думая, что моё прикосновение может помочь ей оставаться сосредоточенной, я прошу Джанет свериться внутри с частями — согласны ли они, чтобы я положила руку на то место, которое горит, либо сверху на её руку, либо просто так. Она выбирает только мою руку.

Я встаю со стула и сажусь рядом с ней на диван. Я снова прошу её пойти внутрь, чтобы убедиться, что все её части согласны с этим прикосновением. Она говорит, что согласны. Я даю ей знать, что за прикосновения отвечает она. Я утверждаюсь в своём вертикальном выравнивании, вдыхаю

в сердце и медленно протягиваю руку к её груди. Её лицо и тело слегка расслабляются, почувствовав моё прикосновение. Она немного точнее направляет моё прикосновение, чтобы лучше почувствовать то жжение.

Джанет замечает лёгкое сокращение в тканях под моей рукой. Я говорю ей, что тоже чувствую тонкое движение. Пока Джанет остаётся с этим ощущением, она находит часть, которая пытается уйти. Я говорю: «Пусть моё прикосновение скажет этой части, что я слушаю её. Я понимаю, что она хочет уйти». Я чувствую, как ткани начинают смягчаться, и Джанет тоже это чувствует. Ей любопытно узнать больше об этой части, которая хочет уйти.

Теперь, в большем присутствии энергии Селф Джанет, я медленно убираю свою руку с области её сердца, и её рука ложится туда вместо моей. «Настройтесь на это любопытство, что вы чувствуете, и направьте его через руку к этой части в груди. Дайте ей понять, что хотите услышать то, что она хочет рассказать». Положив одну руку на сердце, Джанет говорит о желании уйти прочь от этого мужчины, одновременно её другая рука начинает делать слабые толчковые движения. Джанет хочет иметь возможность выразить это более полно через тело. Я кладу руки на её стопы, чтобы помочь ей почувствовать себя более укоренённой. «Где вы чувствуете это желание оттолкнуть его?» «Вот здесь», — говорит она, касаясь своего живота. Я подношу руки к этому месту, чтобы поддержать импульс движения. Она начинает толкаться в пространстве, а затем я обеспечиваю твёрдое присутствие, чтобы оттолкнуться. Всё тело Джанет показывает удовлетворение от возможности выразить свою силу.

Джанет снова идёт внутрь, чтобы найти часть, которая боялась противостоять этому коллеге. Она способна выслушать её ранние переживания бессилия и освободить её от бремени страха. После освобождения от этого значительного бремени она находит покой в моих объятиях. Она рада осознавать, что может сказать «Нет» нежелательным прикосновениям, принимая и ценя желаемые.

### **Сонастроенное Прикосновение и границы**

Эта сессия с Джанет подсвечивает проблему прикосновения и личных и профессиональных границ, которая лежит в основе Сонастроенного Прикосновения. Восприятие прикосновения как питающего или насильственного зависит от культуры и личной истории человека, к которому прикасаются, а также от контекста. Истории наших клиентов почти всегда включают некоторое восприятие того, что их личное внутреннее или внешнее пространство подвергается вторжению, если и вовсе не разрушению. Если было физическое или сексуальное насилие, то было и нарушение, разрыв, разрушение целостности личных границ. Физическое насилие, боевые действия, серьёзные несчастные случаи, и даже медицинские процедуры разрывают кожу, границу между внутренним и внешним миром. Переживание такого нарушения регистрируется в соматосенсорной системе и фиксируется в лимбическом мозге. Сонастроенное Прикосновение может восстановить эти разрывы.

Защитники в системе травмированного клиента играют крайне важную роль. Защитные части по-разному реагируют на нарушение границ человека. Они могут считать, что их гарантия безопасности заключается в установлении чрезвычайно жёстких границ в отношении прикосновений и физической близости. Их строгий контроль границ запирает тело и разум в изоляции. Другие защитники постоянно начеку, сверхчувствительны к сенсорным ощущениям и избегают прикосновений. Ещё один тип защитников — те, что могут согласиться на прикосновение, но затем вызвать онемение тела или диссоциироваться от переживания опыта. У клиента, запертого в состоянии дорсально-вагального коллапса, скорее всего, будут очень слабые или расплывчатые границы с неспособностью оценить, хочет он прикосновения или нет, понять,

какого рода прикосновения он хочет, и отличать безопасное прикосновение от насильственного. Система клиента может метаться между полюсами ригидности и вялости. Уязвимые части могут прорываться через защиту. Клиент может согласиться на предложение о прикосновении или даже искать его, а части могут попытаться воспроизвести травму, представляя терапевта в роли обидчика в попытке рассказать свою подавленную историю.

Бремя, связанное с нарушением границ, влияет на различные способы восприятия, и освобождение от него — деликатный процесс. Мы привносим осознание в бессознательное восприятие. Мы распознаём и прослеживаем укоренившееся в системе нейровосприятие опасности через те места в теле, где находятся части с нарушенными границами. Свидетельствование историй раненых частей во многом происходит в имплицитной, невербальной сфере, через дыхание, голос и зрительный контакт. Мы заслуживаем доверие диссоциирующих или сверхбдительных защитников. Они постепенно научаются воспринимать уровень безопасности в настоящем в отношении физического прикосновения.

Мы можем начать восстановление здоровых границ прикосновения с воображаемого прикосновения, а затем нахождения клиентом места, выдерживающего физическое прикосновение. Клиент может начать со своих ладоней или рук, пробуя разные места, надавливание, поглаживания. Он может расширить область прикосновения, включая в неё другие места, сохраняя присутствие в настоящем моменте. Прикасаясь, ему нужно замечать свои части — как защитников, так и уязвимых, — пробуждаемых прикосновением. Прикосновение может успокоить гипертонизированных изгнанников и восстановить функцию вентрально-вагального состояния в системе. В конечном итоге клиент обнаруживает достаточный уровень безопасности в своём теле.

Когда клиент показывает готовность испытать прикосновение терапевта, терапевт проверяет, есть ли части, которые ещё не готовы, и, если да, обращается к их потребностям, беспокойствам и страхам. С разрешения защитников можно получать и интегрировать прикосновение небольшими дозами — всегда только в присутствии Селф клиента, направляющего прикосновение. Мягкие поглаживания по рукам или спине обращаются непосредственно к островковой доле мозга и другим лимбическим структурам, успокаивая их и сообщая о безопасности и эмоциональной поддержке. Зная, что за прикосновение отвечают они, они сначала выдерживают, затем принимают, а затем начинают ценить прикосновение. Постепенно здоровые сенсорные границы восстанавливаются. Клиенты могут использовать тактильные упражнения и вне сеансов, чтобы стабилизировать свою нервную систему и иметь возможность продолжать исцелять нарушения границ.

### **Сонастроенное Прикосновение и сексуальность**

Сексуальность имеет огромное значение в нашей жизни, темы кожи и прикосновений, необходимости прикосновений, злоупотреблений прикосновениями и нарушением границ пересекаются с этой темой. В

нашей крайне сексуализированной и тактильно депривированной культуре физический контакт, особенно приятный или чувственный, часто путают с сексуальными намерениями. Неразбериха с сексуальным и несексуальным прикосновением, а также ассоциирование любых прикосновений с сексуальностью способствовали как злоупотреблению прикосновениями, так и запрету прикосновений в психотерапии с самых первых её дней. Когда я впервые сообщила отцу о том, что работаю с телом, он с ужасом спросил, не собираюсь ли я работать в «массажном салоне», опасаясь, что его дочь заявит о намерении стать проституткой.

Практика Сонастроенного Прикосновения может исцелить сексуальные раны и восстановить способность клиента получать удовольствие от секса.

Моя клиентка Джуди хочет улучшить свои сексуальные отношения с мужем. Ей грустно, что она может выносить близкий контакт (*кожа к коже*) с ним лишь совсем недолго. При тесном контакте её части чувствуют себя в ловушке, боясь, что ими будут манипулировать, заставляя заниматься сексом против воли. Джуди говорит, что этот опыт «выворачивает кишки наизнанку». Её часть опасается, что муж бросит её, если она не сдастся его желанию еженедельного секса. Этот страх приводит нас к юной части, которая верит, что умрёт, если скажет «нет». Часть покидает место в теле, где она оказалась в ловушке, и присоединяется к ней в настоящем.

Джуди обнимает свой живот, говоря этой части, что ей не нужно делать ничего из того, чего она не хочет. Её кишечник расслабляется. Её часть начинает любопытствовать, зачем вообще ей сдался этот секс. Джуди говорит, что секс может принести ей любовь, счастье, чувственность и прибавить энергии. Всё это для юной части звучит хорошо, но она не уверена, что сможет получить всё это от секса. После ещё нескольких физических объятий Джуди она испытывает немного этой любви, счастья и чувственности от прикосновения. Джуди говорит, что часть дала ей понять, что она готова попробовать испытать эти хорошие чувства с Джоном.

Джуди оказывается способна заняться сексом с мужем и находит в этом некоторое удовольствие, а также облегчение от ослабления его давления. Но она говорит, что это «занятие любовью» не даёт ей чувства любви, ни с его, ни с её стороны. Часть, не чувствующая любви, оказалась застывшей в четырёхлетнем возрасте девочкой, к которой приставал человек, на чью любовь и защиту она рассчитывала больше всего, — её отец. Это та же самая часть, которая появилась на нашей предыдущей сессии. Отвечая на сострадательное присутствие Джуди и предложение помощи, она говорит, что хочет, чтобы её обняли. Сначала она садится на колени Джуди, затем прислоняется к её груди, обнимая Джуди ручками. Эта часть точно знает, какие именно прикосновения она хочет. Она не хочет, чтобы её гладили. Она хочет лнуть и обниматься. Она начинает оттаивать, но глубоко внутри всё ещё заморожена; она очень осторожна и не хочет, чтобы её торопили. Джуди говорит ей, что она очень рада, что нашла её, что она долго её искала, и снова говорит ей, что ей не нужно делать ничего, чего она не хочет делать.

Джуди: Я чувствую связь, будто наши животы соединяются, и в этом месте нам становится тепло. Теперь она начинает плакать.

СМ: Хорошо, она оттаивает изнутри.

Часть показывает Джуди образ момента растления, и как она была смущена и сбита с толку, и как именно тогда она замерла/застыла.

СМ: Поблагодарите её за то, что она показала вам этот образ, и дайте ей знать, что вы можете взять его, как фотографию, а она может просто остаться с вами, живот к животу. Джуди: Она рвёт фотографию. Теперь она её сжигает. Она чувствует себя согретой жаром огня.

СМ: Дайте ей прочувствовать тепло, вобрать его глубоко в тело.

Живот Джуди ощущается более свободным, и её часть говорит, что её живот тоже. Её воображаемое прикосновение и прикосновение Селф заметно исцелили её доверие.

Испытание и окончательное восстановление её доверия к другим, особенно в отношении эротических прикосновений, будет происходить вне наших сессий, в её самых близких интимных отношениях.

## Заключение

Я завершаю написание этой книги в первые дни пандемии COVID-19. Нам советуют самоизолироваться дома и соблюдать социальную дистанцию, что, конечно же, означает избегать прикосновений. Неизвестно, какое долгосрочное влияние это окажет на наше поведение в отношении прикосновений. В этот период времени, когда мы ограничиваем даже наши объятия и рукопожатия, я нахожу утешение в словах стихотворения, написанного Линн Унгар 11 марта 2020 года, под названием *Pandemic* («Пандемия»): «Не протягивай руки. Протяни своё сердце... Протяни нити сострадания, зримо движущиеся к тому, чего мы не можем коснуться»<sup>19</sup>. Я с нетерпением жду того времени, когда прикосновение перестанет быть опасным для нашего здоровья и мы сможем с уверенностью извлекать пользу из целительного эффекта любящего,сонастроенного прикосновения.

Использование прикосновения для исцеления — столь же древнее, как и сама потребность исцеления ума и тела. Исцеляющее прикосновение часто занимало поляризованную и гонимую роль в истории нашей культуры и вызывало столетние споры в психотерапевтическом сообществе. Практикующие Воплощённый Селф используют исцеляющий потенциал этой интервенции, избегая вредоносных прикосновений — не только сексуальных, но и более тонких форм нездорового прикосновения. Практики осознания, дыхания и резонанса обеспечивают основу, гарантирующую пребывание касающегося в состоянии Воплощённого Селф, и связывают практику Сонастроенного Прикосновения с многовековыми исцеляющими и духовными практиками.

Соматическая терапия IFS празднует и прославляет возрождение практики правильных этических прикосновений из места их изгнания, где они скрывались в тени страха и стыда из-за ассоциаций с



сексуальностью, насилием и нарушением границ. Мы понимаем, что насилие в обществе и злоупотребление прикосновениями в терапевтических кабинетах связаны с пренебрежением прикосновениями и жестоким обращением, и что путь к предотвращению этого лежит через заживление этих ран с помощью прикосновения. Вместо избегания прикосновений мы можем использовать прикосновение, чтобы пробудить эти дремлющие, обычно бессловесные и часто даже лишённые образов подсказки о нашем психологическом и культурном бремени там, где их можно исправить.

Сонастроенное прикосновение происходит в контексте множества многоуровневых ассоциаций с прикосновением. Распаковывая наши истории прикосновений, мы исследуем сложные слои эмоций, убеждений и поведения, заложенные в наших внутренних системах. Мы учитываем сексуальную историю, историю прикосновений и травм терапевта и клиента, культуру и религию терапевта и клиента, а также гендерный и иерархический характер отношений терапевта и клиента. Практики Соматической IFS, лежащие в основе Сонастроенного Прикосновения, предлагают инструменты для оценки безопасных границ вокруг этой мощной практики, а также для чтения посланий прикосновения и реагирования на них. Каждый из четырёх первоэлементов и все они вместе поддерживают практику Сонастроенного Прикосновения, они связывают исцеляющую практику Соматической терапии IFS с многовековыми целительскими и духовными практиками.

Хотя Сонастроенное Прикосновение подходит не для всех клиентов, в некоторых случаях прикосновение может быть наиболее прямым и эффективным из всех невербальных форм выражения, как взаимное чувство прикосновения одновременно даёт и получает информацию через соматосенсорную систему. Даже в большей степени, чем тон голоса, выражение лица или поза, прикосновение бессловесно выражает энергию Воплощённого, ориентированного на отношения Селф клиента или терапевта. Сонастроенное прикосновение может исцелить раны от слишком малого количества корректных прикосновений и слишком большого количества некорректных, восстанавливая наше врождённое право быть сенсорно живыми.

Возможно, поток информации через нашу сенсомоторную систему может воздействовать на поле за пределами мозга одного человека. Подобно тому, как культура влияет на наш опыт прикосновения, а раны прикосновений имеют негативные культурные последствия, вероятно, восстанавливающее, питающее, любящее прикосновение человека к человеку может положительно влиять на более широкую культуру. Вероятно, в области целительства прикосновение играет роль моста, соединяющего два искусственно разделённых поля — разума и тела.

Прикосновение, подобно соединительной ткани, с которой оно контактирует, есть осязаемое проявление сети/паутины жизни. Каждое человеческое существо — начиная с его самого раннего опыта, когда он отталкивался от стенок матки, сдавливался в родовых путях и появлялся на свет на руки старших, до становления старшим и принятия новых членов рода в свои объятия — представляет собой историю



человечества, охватывающую временную шкалу вплоть до двухсот лет. Прикосновение — основа ткани нашей жизни. Нам жизненно необходимо быть настроенными на того, к кому, то, к чему, как и почему мы прикасаемся, а также от кого, чего, как и почему мы получаем прикосновения.

Приведённый ниже Этический кодекс Ассоциации телесной психотерапии США (*USABP*) — полезное руководство для терапевтов в отношении этичного использования прикосновения в психотерапии. Упражнения помогают с воображаемым прикосновением, прикосновением к себе и использованием реального прикосновения с клиентом на разных этапах Соматической терапии IFS. Опрос об использовании прикосновения в качестве психотерапевтической интервенции проясняет ваш опыт и соображения относительно различных видов терапевтического прикосновения к клиентам.

## ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС USABP<sup>1</sup>

### VIII. ЭТИКА КАСАНИЯ

Прикосновение играет законную и ценную роль как телесноориентированный способ интервенции, когда используется умело и с чёткими границами, чувствительностью в применении и здравым клиническим суждением. Поскольку использование прикосновения может делать клиентов особенно уязвимыми, телесно-ориентированные терапевты обращают особое внимание на возможность зависимого, инфантильного или эротического переноса и стремятся к здоровому контейнированию, но не к терапевтически неуместной акцентуации этих состояний. Прикосновения к гениталиям и любые другие сексуальные прикосновения со стороны терапевта или клиента всегда, во всех случаях, неуместны, они никогда не бывают уместны.

1. Телесные психотерапевты оценивают уместность использования прикосновения для каждого конкретного клиента. Они учитывают ряд факторов, таких как способность клиента дать подлинное информированное согласие; уровень развития и диагноз клиента; трансферентный потенциал личной истории клиента в отношении прикосновения (вероятность возникновения переноса); способность клиента с пользой интегрировать опыт прикосновения; и взаимодействие стилей тактильной работы терапевта и клиента. Они фиксируют свои оценки и консультации в карточке клиента.
2. Телесные психотерапевты получают информированное согласие перед использованием техник прикосновения в терапевтических отношениях. Они делают всё возможное, чтобы согласие на использование прикосновения было подлинным, и клиент адекватно понимал характер и цели его использования. Как и с любым информированным согласием, настоятельно рекомендуется письменное документирование согласия.
3. Телесные психотерапевты признают, что сознательное словесное и

<sup>1</sup> Источник: <https://usabp.org/USABP-Code-of-Ethics>

даже письменное согласие клиента на прикосновение, даже очевидно подлинное, может неточно отражать возражения или проблемы с прикосновением, о которых клиент может не подозревать в настоящее время. Зная это, телесные психотерапевты стремятся быть чувствительными к вербальным и невербальным сигналам клиента относительно прикосновения, принимая во внимание способность конкретного клиента к подлинному и полному согласию.

4. Телесные психотерапевты продолжают следить за постоянным информированным согласием, чтобы гарантировать продолжительную уместность интервенций, основанных на прикосновениях. Они ведут периодические письменные записи текущего согласия и консультаций по любым вопросам, которые могут возникнуть у них или у клиента.

5. Телесные психотерапевты признают и уважают право клиента отказаться или прекратить любое прикосновение со стороны терапевта в любой момент, и они информируют клиента об этом праве.

6. Телесные психотерапевты признают, что прикосновение, как и все аспекты терапии, используется только тогда, когда можно обоснованно предсказать и/или определить, что оно принесёт пользу клиенту. Прикосновение никогда не может быть использовано для удовлетворения личных потребностей терапевта, либо потому, что оно видится как требуемое с теоретической точки зрения терапевта без учета потребностей или желаний клиента.

7. Применение техник прикосновения требует от терапевта высокой степени внутренней ясности и интеграции. Телесные психотерапевты готовятся к использованию терапевтического прикосновения путём основательного обучения и супервизии использования прикосновения, прохождения терапии, включающей прикосновение, и соответствующей супервизии или консультации, если в процессе терапии возникнут какие-либо проблемы.

8. Телесные психотерапевты не прикасаются к гениталиям и не практикуют никакие другие сексуальные прикосновения, а также не используют прикосновения сознательно для сексуальной стимуляции клиента. Терапевты несут ответственность за поддержание чётких сексуальных границ с точки зрения собственного поведения и установление ограничений на поведение клиента по отношению к ним, что запрещает любые сексуальные прикосновения. Информация о терапевтической ценности чётких сексуальных границ при использовании прикосновения передается клиенту до и во время использования прикосновения в манере, не вызывающей стыда или унижения.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИКОСНОВЕНИЯ В КАЧЕСТВЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ**

(По желанию вы можете отправить мне свои ответы на этот опрос по адресу [susanmcccon@gmail.com](mailto:susanmcccon@gmail.com), чтобы добавить их к уже собранным данным.)

Гендерная идентичность

Возраст \_\_\_\_

Профессиональная принадлежность \_\_\_\_\_

1. В каких целях вы используете терапевтические прикосновения со своими клиентами?
  - поприветствовать или попрощаться
  - Получить доступ к частям, установить с ними связь, сосредоточиться на них
  - Поддержать процесс дифференциации частей от Селф
  - Засвидетельствовать телесные истории частей
  - Научиться выдерживать и утешать части, переполненные эмоциями
  - Помочь частям в диссоциированном состоянии заземлиться, переориентироваться в настоящем.
  - Способствовать процессу освобождения от бремени
  - Помочь с интеграцией восстановленных качеств
2. Каким образом пол, возраст, раса или клиническая проблема вашего клиента влияют на использование вами прикосновений?
3. Есть ли другие соображения, влияющие на ваши решения относительно прикосновений?
4. Были ли у вас случаи, когда клиенты неправильно истолковывали ваши прикосновения?
5. Знаете ли вы клиентов, столкнувшихся со злоупотреблением прикосновениями во время терапии?
6. Какие из ваших частей боятся прикасаться к вашим клиентам?
7. Есть ли у вас какое-либо бремя из-за жестокого обращения или пренебрежения ранним контактом, которое может помешать прикосновению из состояния Селф с вашими клиентами?
8. Замечаете ли вы, когда ваши клиенты спонтанно прикасаются к разным местам на собственном теле?
9. Предлагаете ли вы клиентам самостоятельно работать со своими частями?
10. Используете ли вы воображаемое прикосновение со своими клиентами?

## УПРАЖНЕНИЯ

### Воображаемое прикосновение

**ЦЕЛЬ:** Обеспечить часть опытом получения воображаемого прикосновения Селф.

### ИНСТРУКЦИИ:

1. Вспомните случай (или случаи) такого прикосновения к вам, которое было желанным, любящим, соединяющим и исцеляющим.

Позвольте воспоминанию развернуться в виде образов, звуков, запахов и ощущений. Оставаясь с этим воспоминанием, замечайте свои ощущения. Вы можете возвращаться к нему в любой момент выполнения этого упражнения.

2. Пригласите часть, которая хотела бы принять такое прикосновение прямо сейчас, проявиться. Если возникает часть с бременем насильственного или болезненного прикосновения, или мучительного пренебрежения прикосновением, попросите эту часть подождать возможности сделать это при поддержке терапевта.

3. Когда часть проявится, и вы её почувствуете, увидите или услышите в своём теле, обратите внимание на то, как вы к ней относитесь. Когда вы почувствуете любопытство, дружелюбие и открытость, пошлите эту энергию части и обратите внимание на её реакцию.

4. Обратите внимание, как близки вы и эта часть. Если ваша часть не против большей близости, спросите, хочет ли она сама приблизиться к вам или чтобы вы подошли ближе. Спросите часть, хочет ли она физического контакта.

5. Дайте этой части понять, что это может быть ровно тот физический контакт, который ей нужен, и что она отвечает за то, какого рода это будет контакт и насколько длительный. Прикоснитесь к этой части в своём воображении, когда увидите или почувствуете её.

6. Обратите внимание, что происходит с частью, когда она получает физический контакт. Если приходят слова, связанные с прикосновением, произнесите их вместе с прикосновением. Если часть хочет почувствовать ваше физическое прикосновение, установите с ней контакт в том месте на вашем теле, где она находится.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Какая часть проявилась? Как она отреагировала на прикосновение?

2. Спросите свою часть, что может помочь ей укрепить свой опыт получения любящего, исцеляющего прикосновения. Искусство, слова, объект, ваше собственное прикосновение?

3. Если у вас есть история неразрешённого злоупотребления или пренебрежения прикосновениями, рассмотрите возможность работы с частями в безопасной среде, набросайте план.

### **Самоприкосновение в энергии Селф**

**ЦЕЛЬ** : Узнать, как с помощью самоприкосновения можно найти подход к части, нуждающейся в восстановительном прикосновении, и дать этой части необходимое ей прикосновение Селф.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

1. Пробудите осознание в своих руках, прикасаясь к ним, потирая ладони друг о друга, двигая ими, осознавая линию между вашим сердцем и руками.

2. Медленно проведите руками по всему телу. Обращайте внимание как на различные ощущения в руках, так и на различные сенсорные реакции на прикосновения по всему телу.
3. Обратите внимание на те места на теле, где ваши руки задерживаются или куда возвращаются. Есть ли на вашем теле место, которое требует больше физического контакта?
4. Сосредоточьте своё внимание и открытое любопытство на этом месте, чтобы увидеть, каких прикосновений оно может хотеть.
5. Вдохните в сердце и пошлите дыхание любви из сердца в руку. Затем установите контакт с этим местом в вашем теле с намерением просто присутствовать. Позвольте вашей руке слиться с поверхностью вашей кожи.
6. Прислушивайтесь рукой к реакциям кожи, мышц, фасций, костей, крови, ритмов, энергий. Обратите внимание на любые ощущения в той части тела, с которой вы контактируете. Можно экспериментировать с разными видами прикосновений, разным давлением, разными поглаживаниями, разными темпами.
7. Прислушивайтесь рукой и сердцем к любым эмоциям, мыслям или образам, возникающим в ответ на ваше прикосновение.
8. Это прикосновение могло пригласить вашу часть, обитающую в теле, но возможно, что просто само это место в теле нуждается в прикосновении.
9. Если часть присутствует, узнайте о ней больше, предложите ей более полно проявить себя в мыслях, эмоциях, словах. Пусть ваше прикосновение сообщает о вашем присутствии, вашем понимании, вашей готовности познакомиться с этой частью. Начните вербальный или невербальный диалог, чтобы узнать, какие прикосновения могут принести чувство связи, утешение или исцеление вашей части.
10. Сохраняйте текучий тактильный контакт с частью, в потоке изменений части и её перемещения по телу. Когда ваша часть почувствует насыщение прикосновением, мягко завершайте физический контакт с частью, сохраняя энергетический.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Сделайте заметку или рисунок, чтобы указать место на вашем теле, которое требовало прикосновения.
2. Какое прикосновение предпочитало это место?
3. Удалось ли вашей руке и сердцу «прислушаться» к этому месту?
4. Была ли это часть, живущая в теле, которая захотела прикосновения? Если да, что вы узнали об этой части? Почувствовали ли вы её опыт прикосновения?
5. Каких прикосновений хотела ваша часть?
6. Что произошло, когда часть получила прикосновение от вас в энергии Воплощённого Селф?

7. Возникали ли какие-либо части, беспокоенные вашим прикосновением?

### **Работа с клиентом: Сонастроенное прикосновение и «шесть F»**

**ЦЕЛЬ:** Проиллюстрировать, как Сонастроенное прикосновение может содействовать на каждом из шагов модели IFS при работе с человеком в роли клиента, изучающего свою историю прикосновений или желающего поработать с частью, принимая прикосновения от другого человека.

#### **ИНСТРУКЦИИ:**

Шаги не являются строго последовательными, это скорее обучающая методичка для практики роли терапевта, работающего с частями клиента с помощью прикосновения. Важно, чтобы у клиента во время сессии был некоторый доступ к энергии Селф, когда он принимает прикосновение от терапевта; если доступа нет, терапевт работает с частями до тех пор, пока они не смогут доверять происходящему здесь и сейчас. Терапевт может установить ограничения на прикосновения из соображений безопасности, этики или собственной истории прикосновений.

1. Находим часть (*Find the part*). Клиент может поделиться сенсорной памятью части, желающей получить прикосновение от другого человека. Это может быть часть, которая в прошлом не получала достаточного количества прикосновения или того качества прикосновения, в котором она нуждалась, или часть, которая получала некорректные прикосновения, или часть, которая ранее не могла отвечать за качество, количество, длительность и своевременность прикосновений и хочет получить иной опыт. Спросите, проявляется ли часть в теле. Терапевт помогает найти любые другие части, беспокоенные прикосновением, и просит
2. их отойти в сторону, приглашая вернуться, если они почувствуют себя некомфортно.
3. Фокусируемся на части (*Focus on the part*). Если воспоминание сработает триггером во внутренней системе клиента, могут вмешаться и другие части. Если часть (и остальные части) согласна на контакт, прикосновение терапевта или клиента к месту в теле, где находится эта часть, может помочь клиенту сохранить фокус внимания на части. Фокусирующее прикосновение сообщает о добровольном, открытом присутствии. Если части клиента не могут отступить, это указывает на то, что сначала нужно поработать с защитниками. Терапевт работает с этими частями с помощью шести F, с прикосновением или без него.
4. Конкретизируем часть (*Flesh out the part*). Терапевт и клиент приглашают часть проявить себя во всей полноте - возможно, в эмоциях, словах, образах, мыслях. Если часть ещё не очевидна соматически, прикосновение клиента может помочь обнаружить её место в теле.
5. Выясняем чувства (*Feelings*) клиента в отношении части. Ответ клиента на этот вопрос позволяет терапевту оценить, присутствует ли в какой-то мере в клиенте энергия Селф. Если нет, это ещё одна возможность поработать с частями, защищающими уязвимые части, пострадавшие от прикосновения, до того как работать непосредственно с

глубинной травмой.Терапевттакже сверяется внутри с наличием каких-либо частей, которые могут препятствовать потоку энергии Селф через его руку.

6. Устанавливаем дружеские отношения с частью (*BeFriend the part*). Попросите клиента проверить, готовы ли его части принять прикосновение - если ни одна из частей не возражает, прикосновение терапевта может передать качества энергии Селф через его руку. Движение медленное, отслеживающее реакцию клиента, а прикосновение руки похоже на движение с паттерном сдачи (*yield*). Терапевт сообщает о своём постоянном присутствии через прикосновение. Если в какой-то момент сессии систему клиента захлестнёт эмоция, прикосновение может помочь клиенту вернуться в настоящий момент и обеспечить успокаивающее, заземлённое присутствие - например, касание ног, руки или кисти клиента, или рука терапевта, положенная на спину клиента в области сердца. Терапевт готов прекратить физический контакт в любой момент, если любая из частей клиента просит об этом.

7. Обращаемся к страхам части (*Fears*). Выясняем, чем хочет поделиться часть. Возможно, своей историей, миссией или чувствами - выражая их как вербально, так и невербально. Рука терапевта восприимчива - открыта для любой соматической информации из реакции части на прикосновение. Прикосновения терапевта реагируют на любые ощутимые сдвиги, слегка меняя степень давления и вид прикосновения, получая словесную обратную связь от клиента. Если часть делится болезненным опытом прикосновения, терапевт и/или клиент могут использовать прикосновение по модели шести F, чтобы засвидетельствовать историю части и обеспечить восстанавливающее прикосновение.

## ГЛАВА 7



### **Телесное воплощение Селф: внутренняя система во плоти**

«ТЕЛЕСНУЮ ОСОЗНАННОСТЬ», «ВОПЛОЩЁННОСТЬ» - EMBODIMENT, можно определить как субъективный опыт пребывания в нашем теле, присутствия в наших ежеминутных ощущениях и двигательных импульсах. Более фундаментально состояние «воплощённости» можно описать как «быть нашим телом, быть нашими ощущениями и движениями». Это естественное состояние большинства видов. Эти сенсорные способности адаптивны. Интероцепция (способность чувствовать своё тело) [экстероцепция (способность чувствовать и понимать внешний мир) помогли нашему виду выжить. Телесная осознанность позволяет нам чувствовать опасность и защищаться от неё. Помимо функции выживания воплощённость — это состояние, в котором вы наиболее живые, способные чувствовать радость, сострадание, довольствие и связь с другими людьми и окружающим миром.

Очевидно, наша внутренняя семья существует не только в мозге — и части и Селф воплощены в нашем теле. Всего через несколько дней после зачатия горстка клеток демонстрирует творчество, общение и сотрудничество. Эти несколько клеток организуются для выживания, удовлетворяя потребности организма в защите и питании. Энергия Селф у новорождённого осязаема, как и у его частей, по мере того как проявляется его отчётливая индивидуальность. Части младенца входят в мир с дарами спонтанности, мужества, интеллекта, творчества и чувствительности. Другие части остаются в спящем состоянии, проявляясь в соответствии с ровней развития на протяжении жизни. Энергия Селф младенца хоть и глубоко ощутимая, в значительной степени скрыта в уязвимом и беззащитном теле. Столь юные тело и мозг ещё не приспособлены для актуализации врождённой энергии Селф,



большая часть безмятежных качеств энергии Селф дремлет, ожидая зрелости нервной системы и всего физического тела, чтобы в полной мере проявить потенциал Селф в управлении внутренней системой.

Между тем, если внешняя среда не обеспечивает необходимой любящей заботы и защиты, к моменту этой зрелости части могут быть настолько изношенными и всячески деформированными, то их изначально чистые, драгоценные первозданные дары будут повреждены или и вовсе похоронены. К тому времени, когда человек разовьет физические и эмоциональные ресурсы, чтобы заговорить и попытаться защитить себя от жизненных ран, его части уже не верят в существование энергии Селф. Они не верят, то внешний мир приветствует и поддерживает их. Они не могут удерживать веру в свою ценность. Тем не менее, части до сих пор несут в себе отголоски своего священного происхождения. Их можно услышать в положительных намерениях частей.

В теле мы находим это всё. Бремя, врожденные дары, качества энергии Селф — все находятся в теле. Самые сакральные качества наших частей и Селф, спрятанные глубоко в нашем теле, — наш источник мудрости, силы и исцеления. С помощью практик Соматической терапии IFS с энергией Селф в её воплощённом состоянии мы обнаруживаем, раскапываем и восстанавливаем наши погребённые в теле ресурсы. Наши части освобождаются от навязанных ролей и могут возобновить или принять гармоничные, сотрудничающие роли и отношения друг с другом и Селф. Их функции, задачи и характеры проявляются соответствующими текущей ситуации способами, в нужное время. Наше наследие восстанавливается.

Телесная осознанность, как и энергия Селф, находится в континууме. Те из нас, кто смог освободиться от бремени с помощью терапии IFS или других методов терапии, чьё тело, мозг и нервная система функционируют достаточно хорошо, чтобы поддерживать и выражать качества энергии Селф, — в числе счастливых, которым повезло жить более или менее на одном конце этого континуума. Но состояние Воплощённого Селф — динамическое. Мы движемся по шкале этого континуума момент за моментом, день за днем. Лично у меня в стрессовых ситуациях части берут верх, и тогда энергия Селф кажется не более чем эфемерной концепцией. Моя степень телесной осознанности тоже меняется от момента к моменту. Я могу игнорировать сообщения своего тела о необходимости двигаться, отдыхать или удерживать внимание, как будто моё тело — назойливый вредитель. Волшебна изменчивая игра звука, света, тени, движения и текстуры, окружающая меня, закрывается для моих чувств. Однако со временем притяжение оторванного от тела полюса континуума, управляемого частями, стало слабее. Я трачу на это меньше времени, легче и быстрее возвращаясь к полюсу Воплощённого Селф.

Тем не менее, никто из нас не достиг своего полного потенциала. Я вижу проблески возможностей полной телесной воплощённости, наблюдая за своими собаками, которые, даже будучи одомашненными животными, трепещут от восторга, когда чувствуют, как волны озера Мичиган разбиваются о берег, или улавливают запах множества диких

млекопитающих, резвясь в лесу.

Они настолько очарованы прелестями мира, что, освободившись от поводков, радостно мчатся, наматывая петли бесконечности в пространстве. Не обременённые более сложными кортикальными процессами человеческого мозга, которые анализируют и отвлекают или цепляются за страхи, обиды и устаревшие убеждения, мои собаки почти ошеломляют меня своим бурным ликованием каждый раз, когда я возвращаюсь после того, как оставила их одних. Я также вижу проблески энергии Воплощённого Селф в книгах и документальных фильмах о кочевниках и сохранившихся коренных народах, чьё выживание зависит от неё. Каждое освобождение от бремени приближает нас к полному потенциалу Воплощённого Селф.

### **Освобождённая от бремени внутренняя система во плоти**

Тренер IFS Мариэль Пастор внесла свой вклад в наше понимание характеристик частей, освобождённых от бремени: «Части работают гармоничнее вместе... Врождённые таланты каждой части доступнее, они проявляются и исчезают сознательно»<sup>1</sup>. Многие из её описаний освобождённых от бремени частей отражают качества воплощённости, вызывающие образы молодых людей, — танцующих, смеющихся, счастливых, воодушевлённо работающих и играющих друг с другом. Следующие описания взяты из мандалы «Свободной от бремени внутренней системы», которую она создала вместе с Диком Шварцем:

- Освобождённые от бремени Защитники: одни части полностью освобождаются от ролей защитников, другие эффективно защищают только при необходимости.
- Освобождённые от бремени Пожарные: сигнализируют напрямую Селф, когда уровень стресса высок. Имеют эффективный арсенал саморегулирующих занятий и развлечений. Добавляют жизни остроты страстью к приключениям, здоровым риском и юмором. Выступают за справедливость и борются с несправедливостью. Проявляют отвагу и уверенность, действуя смело в сложных ситуациях.
- Освобождённые от бремени Менеджеры: предлагают сбалансированный подход к повседневным обязанностям. Эффективны и компетентны, способны сотрудничать и поощрять другие части и людей. Выступают за рост и раскрытие талантов. Могут быть по-родительски любящими и заботливыми по отношению к другим частям и людям.
- Освобождённые от бремени Изгнанники: нежные, чувствительные части с детским любопытством и восторгом, выступающие за связь и заботу. Чувствуют себя в безопасности с Селф в роли основного опекуна, свободнее обращаются к другим. Интуитивны в отношении чувств других людей. Наслаждаются своей открытостью и доверием.

Описание Пастор этих освобождённых от бремени частей включает в себя слова, иллюстрирующие энергию Селф, которые в английском начинаются с буквы С — любопытный (*curious*), творческий (*creative*), соединённый (*connected*), центрированный (*centered*), спокойный (*calm*), сострадательный (*compassionate*), смелый (*courageous*), уверенный

(*confident*) и ясный (*clear*). Эти качества указывают на то, что, освободившись от последствий своей раны, часть больше не отрезана от энергии Селф (из-за чего ей приходилось действовать так экстремально, движимой страхом и изоляцией), она восстановила свои отношения с Селф. Эта энергия настолько пронизывает всё её существо, что пробуждается Селф части. Освобождённые от бремени части вовсе не становятся «залеченными», покорными частями личности, которые научились слушаться Селф. Их функции и характер в системе наполнены их собственной энергией Селф.

Модель IFS признает параллели между внутренней семейной системой и другими системами, как меньшими, так и большими. Точно так же, как во внутренней семейной системе есть части и Селф, у частей тоже есть части и Селф, а у этих частей свои части и Селф и т.д., хотя в клинической практике обычно достаточно работать на уровне частей, имеющих части и Селф. Системный аспект IFS применим и к более крупным системам. Независимо от того, фокусируется ли терапия IFS на внутренней семье индивида — на паре, семье или на более крупных группах, она принимает во внимание взаимное влияние как малых, так и больших систем. Я отсылаю читателя к прекрасной главе второго издания книги *Internal Family Systems Therapy* («Терапия внутренних семейных систем») Шварца «Применение модели к социальным и культурным системам», в которой рассматривается наше культурное наследие, включающее расизм, патриархат, материализм, гомо- и трансфобию, и предлагается видение управляемой Селф страны:

Наши глаза и уши откроются на изгнанников и разрушения, которые мы причиняем планете. Это пробуждение усилит и ускорит наши усилия по обращению вспять изменений климата, экономического неравенства и дискриминации. Мы бы предложили терапию, а не наказание для деструктивных Пожарных... Мы ценим отношения больше, чем материальные блага и власть<sup>2</sup>.

Шварц заканчивает эту главу вдохновляющим взглядом на то, что исцеление внутриличностных систем может излечить более крупные системы:

А поскольку уровни человеческой системы взаимосвязаны, лидерство Селф на любом уровне помогает исцелить все уровни. Мы верим, что каждый освободившийся от бремени клиент помогает уменьшить бремя планеты, открывая всем нам немного больше доступа к Селф<sup>3</sup>.

Соматическая терапия IFS более конкретно обращается к тому, что индивидуальное бремя, касающееся тела, часто коренится в расистских, патриархальных и сексистских установках, передаваемых социальными институтами. Эти отношения наносят ущерб телу, вплоть до гибели людей. Культурное и межпоколенческое бремя, заложенное в институтах расистского общества, приводит к повреждению чернокожих тел, включая насилие и смерть. Травматическое наследие более чем четырехсотлетней расовой несправедливости, основанной на внешнем виде тела, по которому человек рассматривался как собственность, заложено в институтах и практиках нашего общества, а также в телесном

сознании людей. Патриархальные институты увековечивают насилие в отношении женщин, поскольку женщины тоже считались собственностью мужчин. Самым экстремальным телесным результатом этого культурного наследия становится физическое и сексуальное насилие и лишение жизни. Достигнув равенства на многих уровнях, многие женщины обременены объективацией извне, а также объективируют собственное тело как средство достижения успеха в нашем обществе. Для людей, идентифицирующих себя как квиры, жизнь в обществе, патологизирующем тех, чья гендерная идентичность и/или сексуальное самовыражение лежат за пределами социально сконструированных бинарностей, сама по себе препятствие воплощённой телесности. ЛГБТ-сообщество переживает насилие и смерть из-за гомофобного и трансфобного общества. На более общем плане, травмы, полученные в результате физического и сексуального насилия, пренебрежения, детских или взрослых хронических болезней и инвалидности, и даже в результате несчастных случаев и хирургических операций, зачастую также связаны с культурными нормами и институтами.

Независимо от того, принадлежим ли мы к доминирующей культуре или к угнетённым меньшинствам, бремя, пронизывающее наши культурные институты, постепенно и неумолимо служит прекращению нашего доступа к энергии Воплощённого Селф. Свобода маленьких детей громко плакать, извиваться, хихикать и прыгать ущемляется. Белые гетеросексуальные мужчины впитывают культурный мандат на ограничение выражения своих уязвимых эмоций из-за страха быть униженными, избитыми или отвергнутыми. Мы можем испытывать стыд по отношению к своим телесным выделениям, экскрементам и запахам, а также отвращение к немощным, больным или старым телам, своим или других людей. Наши физические недомогания либо игнорируются, делегированные профессионалу, либо, наконец, привлекают наше внимание к собственному телу, которого мы так жаждем.

Есть свидетельства сдвигов культурного бремени, связанного с расизмом, сексизмом и гетеросексизмом. Внутренняя работа, которую мы делаем, исцеляясь от этих социальных ран, ведёт к энергии Воплощённого Селф. Врождённая психологическая устойчивость также очевидна как у белых мужчин, так и у чернокожих, женщин и представителей субкультур. Движения *#MeToo* и *Black Lives Matter* возникли в ответ на общественную объективацию и обесценивание женских и чёрных тел.

Когда мы воплощаем в теле энергию Селф, мы можем более эффективно исцелять раны нашего общества. Мы становимся менее проницаемыми к заявлениям и действиям культуры. Практики Соматической терапии IFS восстанавливают наш субъективный взгляд на своё тело, изнутри наружу. Такое рассмотрение сходных паттернов внутри паттернов согласуется с мнением многих математиков и учёных о том, что вся Вселенная — от субатомного, атомарного, молекулярного, клеточного, организменного до межличностного и космического уровней — обладает фрактальными свойствами. Фракталы — это объекты или системы, в которых одни и те же паттерны повторяются в разных масштабах и

размерах. Многие природные явления в той или иной степени фрактальны. Кочан брокколи Романеско и снежинка — отличные визуальные примеры фракталов. Эта теория считает, что наша Вселенная может быть огромной, кажущейся бесконечной, фрактальной структурой, где целое выражается даже в мельчайших частях узора, и наоборот.

Соматическая терапия IFS учитывает фрактальные свойства внутренней семьи как на концептуальном, так и на физическом /ровнях. Человеческое тело демонстрирует фрактальные свойства с параллелями внутри систем и структур тела. Один из примеров — ветвление лёгочной системы — от бронхов к бронхиолам и альвеолам, где целое закодировано в каждой части, и все части вместе составляют одно взаимосвязанное целое. Мы находим фрактальный дизайн в наших органах — почках, печени, поджелудочной железе и мозге. Функции и строение клеточной мембраны повторяются в коже и в фасциях, покрывающих органы, мышцы, сосуды и нервы. Цитоскелет клетки, соединяющий каждую часть клетки от мембраны до ядра и всех органелл, перекликается с опорнодвигательным аппаратом и соединительной тканью организма. Этот цитоскелет и продолжительная сеть соединительной ткани, наряду с нервной, сердечнососудистой и другими тканями, вместе составляют форму тела. Они также проводят поток энергии и информации внутри каждой клетки, внутри тела и наружу в окружающую среду и из окружающей среды в самые глубинные части клеток. Эти структуры работают синергетически, образуя живую матрицу, непрерывную взаимосвязанную полупроводниковую сеть.

Фрактальная природа нашей Вселенной — одна из определяющих характеристик голограммы, где каждая часть голограммы содержит всю информацию, которой обладает целое. Человеческое тело также можно рассматривать как голограмму, существующую в гораздо большей голограмме, которую мы называем нашей Вселенной. Идея человека как микрокосма Вселенной и каждой части тела как микрокосма всего человеческого тела заложена в большей части китайской и восточноазиатской философии и лежит в основе традиционной китайской медицины. Например, на ступнях и ушах есть акупунктурные точки, связанные с разными другими частями тела. Схема рефлексотерапии стоп напоминает изображение человеческого тела. Художники, философы и целители на протяжении сотен лет признавали фрактальные и голографические свойства человеческого тела. В отличие от западной науки, пытающейся понять физические явления, расчленяя, разделяя и изучая отдельные части, голограмма учит нас тому, что разделение просто ведёт к уменьшенным версиям целого, и что всё фундаментально взаимосвязано и является частью большего целого. Этот взгляд относится не только к пространству, но и ко времени.

Относительно недавний эксперимент, проведенный в Женеве для проверки квантовой теории, развел две субатомные частицы на расстояние семи миль (более 11 км) и обнаружил, что они одновременно реагируют на стимул, воздействующий только на одну из них<sup>4</sup>.

Поведение этих частиц объяснил физик Дэвид Бом, бывший одним из самых уважаемых квантовых физиков в мире и протеже Альберта Эйнштейна. Эти две частицы на самом деле не разделены, сказал он. Их обособленность — иллюзия. Возможно, эта точка зрения предполагает, что наше восприятие частиц как отдельных сущностей неверно и что наше восприятие самих себя как индивидуальных сущностей также не соответствует реальности, а лишь фильтруется нашими чувствами. Известно и высказывание самого Эйнштейна: «Реальность — это всего лишь иллюзия, хоть и весьма навязчивая».

Каждая часть голограммы содержит всю информацию, которой обладает целое, поскольку на самом деле она не является отдельной частью. Это та простота, что лежит в основе всей сложности и разнообразия, которое мы воспринимаем вокруг себя. Этот взгляд, противоречащий нашему обыденному опыту, что все вещи бесконечно взаимосвязаны и влияют друг на друга, — по сути, что все мы едины, — имеет огромный практический смысл.

Для соматической терапии IFS этот смысл в том, что наша внутренняя система представляет собой неделимую систему телоразума, бесконечно связанную с любым другим уровнем системы во Вселенной. Мы идентифицируем различные аспекты внутренней системы точно так же, как каждый из нас утверждает свою уникальную индивидуальную идентичность, помня при этом, что это лишь полезные конструкции для ориентации в нашей воспринимаемой «реальности». Мы являемся физическим телом, но мы также являемся сознанием, находящимся в голографическом поле энергии и информации, которое направляет и постоянно воспроизводит физическую форму. Селф вплетён в каждый уровень нашего внутреннего существа и в сеть наших отношений, что очевидно проявляется в энергии Поля Селф. Нам доступен непрерывный поток энергии и информации со всех этих, казалось бы, отдельных уровней. Природа голограммы «целое в каждой части» даёт нам представление о том, что каждая часть внутренней системы телоразума неотделима от гораздо большего сознания Поля Селф. Единственное, что очевидным образом отделяет наши части от этого Поля Селф — это их бремя. «Наиболее навязчивым» из этого бремени является иллюзорная вера в нашу разделённость.

Из всего этого ясно, что результат психологического исцеления не означает, что отдельные аспекты внутренней семьи растворяются, превращаясь в однородную кашу. Внутри системы есть интеграция, но не потому, что части исчезают или сливаются в безвкусное однообразие. Вернее то, что без бремени, ограничивающего и искажающего их восприятие и поведение, части могут свободно восстанавливать свои первоначальные таланты, выполнять своё предназначение и вступать в конструктивные, сотруднические отношения. Исцелённая внутренняя семья — это микрокосм индивидуумов в здоровой, любящей семье (или, если это трудно представить, группы, члены которой любят и уважают друг друга и преданы общему делу), которые проявляют схожие качества, в то же время внося свой уникальный вклад и сотрудничая на благо общего целого. Лидерство каждой части уважается даже тогда,

когда Селф ядра личности, влияющий на части и находящийся под их влиянием, а также связанный с более широким Полем, направляет, ведёт и объединяет.

Мы прежде всего голографические поля энергии и информации и лишь затем физические существа. Освобождение от бремени высвобождает блоки в системе телоразума, позволяя телу восстанавливать и исцелять себя. Тело может поддерживать высокую степень слаженности, поддерживая необычайно сложные телесные процессы. Информационное поле тела содержит в себе программу здоровья, теоретически способную излечить любую болезнь. Нам просто нужно убрать блоки.

Покойный ныне физик из университета Рокфеллера Хайнц Пейджелс, как и многие другие теоретики, считал, что квантовая физика — это своего рода код, связывающий между собой всё во Вселенной, включая физическую основу самой жизни. У него было понимание, что он (и, следовательно, предположительно всё) воплощает в себе принцип жизни, превосходящий смерть. В своей книге *The Cosmic Code: Quantum Physics as the Language of Nature* («Космический код: квантовая физика как язык природы») Пейджелс, заядлый альпинист, описал свой сон о падении в пропасть:

Внезапно я понял, что моё падение было относительным; не было ни дна, ни конца. Чувство удовольствия переполняло меня. Я понял, что то, что я воплощаю, — сам принцип жизни, — нельзя разрушить. Это записано в космическом коде, в порядке мироздания. Продолжая падать в тёмную бездну, объятую небесным сводом, я пел красоте звезд и примирился с тьмой<sup>5</sup>.

Шесть лет спустя Пейджелс погиб в результате несчастного случая при восхождении.

Мистическая поэзия тринадцатого века Мевланы Джелалудди- на Руми передаёт многие принципы квантовой физики, о которых писал Пейджелс. Один фрагмент стихотворения говорит нам, что именно в теле мы можем найти покой, который ищем:

В твоей душе есть сила жизни, ищи эту жизнь.

В горах твоего тела есть драгоценный камень, ищи его.

О, путник, если ты в поисках Того,

Не смотри вовне, загляни внутрь себя и ищи То<sup>6</sup>.

Многие из его стихов говорят, по сути, о каждой из практик Соматической терапии IFS: осознании, дыхании, резонансе, движении и прикосновении, которые помогают нам добывать драгоценный камень, жизненную силу в горах нашего тела. Я добавлю фрагмент стихотворения в конце последующего обсуждения каждой из практик, как ещё один голос, передающий аспект полностью воплощённой, управляемой Селф внутренней системы, что и является целью Соматической терапии IFS.

Изучив каждую из практик как путь к Воплощённому Селф, мы рассмотрим теперь, как, освобождённое от оков бремени частей,

состояние полного телесного воплощения, наше право по рождению, выражается в каждой из этих практик. Наши клетки вибрируют осознанностью, наше дыхание полное и лёгкое, наши движения плавны, и всё наше тело способствует резонансной связи.

## Как Воплощённый Селф выражается в пяти практиках

### Соматическое Осознание

Находясь в состоянии Воплощённого Селф, мы прекрасно осознаем своё тело. Наше тело пульсирует осознанием. Наши органы чувств получают поток информации из внешнего мира. Каждая наша клетка искрится жизнью, коммуницируя и координируя свои действия с другими клетками и окружающей её жидкостью для выполнения своей уникальной миссии. Каждый орган пульсирует в собственном ритме, создавая непрерывающуюся симфонию с другими системами организма. С пробуждённым осознанием нашего тела мы воплощаем многие из качеств, описывающих энергию Селф.

Один из основных аспектов энергии Селф — чувство центрированности (*centering*). Когда мы в контакте с нашим центром, мы знаем, где мы находимся, кто мы есть и кем мы не являемся. Многие указывают на центр нашего тела, показывая, где мы чувствуем энергию Селф. Некоторые говорят, что это цилиндрическое ядро; другие указывают на одну конкретную точку — своё сердце, пупок, или живот. Физический опыт центрирования включает наши про- прицепторные клетки, а также структуры в каждой клетке, осознающие действие гравитации и наши отношения с вертикальной осью. Освобождение от бремени могло буквально сместить наш центр тяжести. Центрированные физически и концептуально, мы чувствуем невозмутимость и равновесие. Мы не привязаны к результатам. Когда нас временно выбивает из центра, мы чувствуем это нутром и находим путь через тело обратно к нашему центру. Мы настраиваемся на фактический физический центр нашего тела, чтобы получить доступ к энергии нашего Селф и стать тихим «я» в центре бури. Когда мы остаёмся центрированными в своём теле, буря сбавляет обороты и возвращается в состояние спокойствия.

Ещё один аспект Селф, к которому можно получить доступ через Соматическое Осознание, — это связь, соединённость (*connection*). Связь очевидна на каждом соматическом уровне в не обременённой системе телоразума. Наша фасция, которая буквально покрывает наше тело, а также соприкасается с любой другой системой через многочисленные сенсорные нервы, — пример этой воплощённой связи. Каждая из триллионов наших клеток занята обменом информацией, коммуникацией с другими клетками, с более крупными системами организма и так далее до бесконечности. Это качество связи очевидно у эмбриона и сохраняется на протяжении всей нашей жизни в наших клетках и во всех системах организма. Каждая система тела автономна, но взаимозависима и связана с каждой другой системой.

С помощью Соматического Осознания мы ощущаем связи между членами воплощённой в теле внутренней семьи. Тело и ум соединены, все части тела связаны друг с другом, части связаны друг с другом и с



Селф. Осознавая тело, мы легче соединяемся со своими частями и тем, как они используют ощущения нашего тела, чтобы выполнять свои роли и общаться с нами. Мы осознаём тонкие сообщения частей нашей внутренней системы, посылаемые через ощущения нашего тела. Они чувствуют нашу связь. Им не нужно впадать в крайности в надежде быть замеченными. Основанная на нашем телесном опыте, разворачивающемся мгновение за мгновением, нам доступна врождённая мудрость, заложенная в нашем теле.

Соединённые внутренне, мы устанавливаем связи и снаружи. Через наше тело мы связываемся с другими и конкретизируем сеть отношений. Мы заземлены и поддерживаем других на каждом этапе пути. Как много людей ходили по Земле до нас, и мы идём по их стопам. Мы чувствуем свою связь со Вселенной и всей жизнью, с нашими предками и будущими поколениями. С благодарностью Земле за её дары мы обязуемся жить с ней в гармонии и сохранять её здоровье для будущих поколений.

Через наши чувствительные тела мы осознаём наши отношения с Землёй и другими формами жизни на планете. Мы знаем своё место под Солнцем. Мы шагаем с уверенностью (*confidence*). Ядро Земли говорит нам о принадлежности, безопасности и стабильности. Наша уверенность растёт от нашей благодарности изобильной поддержке Земли и урожаю нашей жизни, результату засеянных нами семян осознания, расцветающих и дающих плоды. Подобно самой Земле, мы знаем ритмы и циклы перемен, горные вершины и глубокую тьму пещер. Соматическое Осознание и стихия Земли стали надёжным якорем перед бурями эмоциональных энергий. Наша уверенность заразительна. Наша уверенность побуждает наших клиентов находить безопасность и поддержку в Земле, верить в то, что даже самые их сокровенные секреты и самые тёмные страхи могут стать плодородной почвой для прорастания нежных новых семян.

Динамическая способность, которую мы унаследовали от древних предков, — чувствовать опасность, а также открываться наслаждению, доступна для осознанного выбора действий. Мы проникаем глубоко в землю, наши корни простираются далеко. Пепел наших предков, учителей и наставников питает нас. В своей жизни мы выражаем благодарность Земле и её людям за все дары.

Руми говорит нам: «Есть тысячи способов преклонить колени и поцеловать Землю». Затем мы можем оттолкнуться от колен, чтобы дотянуться до пространства за её пределами, переходя к следующей практике: «Ты укоренён в своём теле, как растение в Земле, но при этом ты — ветер».

### **Осознанное Дыхание**

Эта вторая практика Соматической терапии IFS тоже демонстрирует качество соединённости энергии Воплощённого Селф. Когда стихия Воздуха соединяется со стихией Земли, мы живём, осознавая своё место в мире. Укоренённые в Земле через стопы и таз, мы открываемся пространству наверху и осознаем нашу вертикальную ось, нашу связь с пространством наверху и внизу. Мы не просто соединены, мы сами —

связующее звено между землёй под нами и бесконечным пространством вокруг нас. Наше тело может действовать как громоотвод для заземления хаотичных энергий извне. Земля придаёт нам твёрдость, а воздух показывает, что на самом базовом уровне мы в основном пустое пространство. Дыхание соединяет твёрдую материю нашего тела с энергией, кажущейся пустотой, которая кажется ничем, но может быть всем, что может быть так же критически важно для нашей духовной жизни, как невидимый кислород для нашей физической жизни. Дыхание соединяет бессознательное и сознательное, направляя нас от озабоченности прошлым или будущим обратно в настоящий момент.

Акт дыхания соединяет нас с нашей взаимозависимостью со всеми живыми существами, с нашей общей зависимостью от поддерживающего жизнь тонкого слоя газа, окружающего нашу Землю. Мы вдыхаем этот драгоценный воздух и выдыхаем иллюзию нашей обособленности. Этот синергетический обмен газами словно танец нашего сущностного единства и взаимозависимости. Наше дыхание соединяет нас, людей, с живущим миром растений и животных. В состоянии Воплощённого Селф мы стремимся защитить воздух от загрязнений, а деревья от вырубки и сжигания. Через акт дыхания каждая клетка связана с внешней средой непрерывным обменом кислорода и углекислого газа, соединяя внутренний и внешний миры, объединяя нас если не со всем миром аэробной жизни, то, как минимум, с внутренними системами наших клиентов. Находясь между интроспективной практикой Соматического Осознания и отношенческой практикой Радикального Резонанса, Осознанное Дыхание связывает внутриличностные, межличностные и трансперсональные системы.

В нашем дыхании мы находим наше врождённое любопытство (*curiosity*). Находясь в Селф, мы легко подключаемся к своему любопытству — так же безуильно, как дышим. Мы вдыхаем простор из энергии Поля Селф и передаём этот простор на выдохе. Мы вдыхаем любопытство ко всему, что возникает в нашем сознании, и выдыхаем звук «хмм». Мы продолжаем дышать в своём любопытстве: «Где в моём теле эта эмоция/убеждение?» «Как я к этому отношусь?» В этом «хмм» длинного медленного выдоха мы переживаем отпускание и открываемся неизвестному. Воображаем ли мы, что издаём звук, или действительно звучим, вибрация этого гудящего звука резонирует в нашей голове и груди, растворяя любую запутанность и чрезмерное старание. После «хмм» из пустоты может появиться что-то новое. Мы можем найти простор, или информацию, или просто наслаждение дыханием, гудением, отсутствием необходимости знать. Как терапевты мы помним, что в этом просторе у клиента есть доступ к энергии Селф. Когда мы действительно присутствуем из места удивления, наше любопытство приводит нас к чувству благоговения, когда «хмм» меняется на «хааааа». Любопытство, возникающее на вдохе, разжигает наше воображение, интуицию и вдохновение, поддерживая нас в исцеляющих отношениях.

Когда мы дышим с любопытством, а не поём одну и ту же песню нашего обусловленного восприятия, на выдохе мы получаем доступ к другому

качеству энергии Селф — ясности (*clarity*). Когда я приняла прибежище в буддизме, я получила новое имя Чонг Гак. Мой учитель дзен сказал мне, что оба слова — это разные способы сказать «ясность». И если я действительно могу претендовать на какое-либо достижение в ясности, я приписываю это осознанию своего дыхания. В то время мне попросту не на чем больше было сосредоточиться, сидя в тишине в неподвижности дни напролёт, постоянно прося свои части отойти в сторону. Учителя медитации говорят, что по мере того, как наше тело успокаивается, осадок нашего взбудораженного, затуманенного ума наконец оседает, оставляя наш ум и тело ясными. Часть, не желавшую отступить в сторону, я встречала на вдохе мягким вопрошанием: «Что это?», а на выдохе — открытым: «Не знаю». Со временем, ясности стало больше.

Джек Корнфилд, один из моих любимых авторов и учителей, связывающий духовную и психологическую сферы, опирается на инсайты лидеров западных и восточных духовных сообществ в своей книге *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path* («После экстаза: как сердце становится мудрее на духовном пути»), актуальных для периода «после освобождения от бремени»<sup>7</sup>. Когда части, влияющие на дыхание, больше не обременены, мы обнаруживаем, что осознание дыхания помогает нам справляться со сложными вызовами реальной жизни в нашей работе, здоровье, взрослении/старении и отношениях. Когда части впрыгивают по привычке, чтобы справиться с этими вызовами, осознание того, как они влияют на наше дыхание, приносит восстановление спокойствия и ясности, приводя к творческим ответам на вызов. Дыхание приносит ясность на физиологическом уровне, а также поддерживает эмоциональную ясность.

Респираторная система очищает организм от клеточного бремени. Когда наша система телоразума чиста, как воздух в ясный день, наши чувства остры, мышление обширно и точно, мы знаем, что чувствуем, и выражаем это ясно. Осознанное дыхание поддерживает ясность нашей речи. Наиболее прямым выражением нашего телесного знания может быть молчание. Мы знаем, когда говорить и что говорить, когда канал нашей телесной мудрости чист. Мы обнаруживаем, что ясность — это магнит. Корнфилд делится известной цитатой Уильяма Батлера Йейтса, который говорит о трансформирующей силе этой практики: «Мы можем сделать наш разум подобным зеркальной глади воды, — таким, что существа соберутся вокруг нас, чтобы увидеть собственные отражения, и таким образом жить на мгновение более ясной, возможно, даже более яркой жизнью благодаря нашей тишине»<sup>8</sup>.

Осознавая своё дыхание, мы входим в состояние спокойствия (*calm*). Осознание этой в основном бессознательной практики влияет на автоматизмы нервной системы, затрагивая частоту сердечных сокращений, кровяное давление, пищеварение и обмен веществ. Независимо от того, осознаем ли мы эту в значительной степени бессознательную деятельность или занимаемся определённой дыхательной техникой, наше полное, лёгкое дыхание мягко раскачивает нас в ритмах вдоха и выдоха, отдачи и получения, наполнения и

опустошения, вторя ритмам природы. Будучи в тисках частей, наши энергии сжимаются и сужаются, становятся более плотными, более сдержанными. Ритмы респираторного и клеточного дыхания создают спокойствие и простор в нашем теле и уме. Каждый вдох приносит новые возможности, новую жизнь. Каждый выдох позволяет нам отпустить то, что нам больше не нужно, освобождая место новому.

Сострадание (*compassion*) также доступно нам через дыхание. Кислород, полученный при вдохе, поступает в сердце, расположенное между лёгкими. Сердце мощно качает насыщенную кислородом кровь к нашим клеткам, и оно же передаёт не менее драгоценное сострадание по всему телу, и мы выдыхаем сострадание. Мы вдыхаем энергию Селф из окружающего пространства и выдыхаем её в поле отношений. Наше дыхание поддерживает нашу Воплощённую Речь, чтобы передать это присутствие через тональность, высоту звука и наши ритмы. Мы не утверждаем, что это присутствие принадлежит нам, — это просто присутствие, протекающее через нас, как воздух, — к тем, кто нуждается в исцелении. Драгоценный воздух, оживляющий наше сердце, открывает мир отношений для следующей практики, Радикального Резонанса.

Руми говорит, что «дыхание любви» способно унести нас «в бесконечность».

### **Радикальный Резонанс**

Требуется смелость (*courage*), чтобы пройти этот путь «в бесконечность». Слово *courage* происходит от латинского корня *cor*, означающего «сердце». Из нашего сердца исходит смелость погрузиться в глубокие воды отношений. Когда страх и отчаяние больше не мешают нашим отношениям, нашему сердцу больше не нужно отгораживаться слоями защиты. Нашим чувствам нет необходимости притупляться. Мы находим возможности более глубокой близости. Мы свободны резонировать с внешним миром, включая других живых существ. Испытывая физическую и эмоциональную вибрационную энергию, исходящую от каждой, казалось бы, твёрдой материальной субстанции, мы начинаем постигать реальность сети отношений, частью которой мы являемся. За пределами представлений о себе и других, разуме и теле, материи и энергии, существует просто невидимое свидетельство того, что все мы в равной степени пронизаны духом.

По мере того, как наше сердце ведёт нас к более глубокой близости, раскрывается наш телесный опыт привязанности. Части, привыкшие определённым образом ориентироваться в сложном, часто бурлящем мире отношений, могут быть в растерянности. Многие из полученных нами ран были пережиты в этой горизонтальной сфере отношений, и они усердно работали, чтобы уберечь нас от дальнейшего вреда и сообщить нам о своих ранах. В частности, они, возможно, ощущали, что энергетические частоты окружающих их людей были подавляющими и хаотичными. Возможно, они очень рано научились скрывать свою открытость. Эти части, хоть и признают, что их убеждения и поведение устарели, могут чувствовать себя дезориентированными, растерянными и бесцельными. Эти части ещё не синхронизировались с новыми

вибрациями.

Мы приносим им смелость нашего открытого сердца. Смелость — это не отсутствие страха, — мы можем чувствовать страх, но мы идём вместе с ним вперёд. Мы готовы резонировать с этими частями, чтобы позволить нашим энергиям объединиться. Мы подвергаемся эмоциональному и вибрационному воздействию, одновременно оставаясь на связи с вибрацией энергии Селф. Подобно тому, как с помощью одного хорошо настроенного инструмента можно настроить другой, слегка расстроенный, — резонируя с частотой части, можно привести эту часть в гармонию с частотой энергии Селф. Эта гармония отражается в нервных, химических и энергетических паттернах тела. Мы также говорим нашим частям, что могут быть ситуации, когда их экраны, щиты и забрала всё же могут понадобиться. Восстановление нашей резонансной способности не означает, что мы утрачиваем способность модулировать нашу восприимчивость. Радикальный Резонанс предполагает умение чувствовать, когда безопасно и желательно быть открытым.

Знаменитая история из дзен изображает высшую позицию смелости перед лицом страха и трансформирующую силу смелости. Согласно этой истории, когда стало известно, что в город прибывает убийца-головорез, все жители деревни, кроме одного, отправились в горы. Когда убийца услышал, что этот человек имел наглость остаться, он постучал в его дверь. Человек открыл дверь, убийца вытащил меч и прокричал: «Ты знаешь, кто я? Я тот, кто может разрубить тебя пополам, не моргнув глазом!» Человек посмотрел в глаза убийцы и спокойно ответил: «А ты знаешь, кто я? Я тот, кто может быть разрублен пополам, не моргнув глазом». Услышав эти слова, головорез вложил меч в ножны и отвернулся.

В нашем сердце находится и наша способность к истинному, глубокому состраданию (*compassion*). Наше сердце кажется тёплым, открытым и покаявающим, и энергия излучается наружу. Сострадание означает «страдать вместе». Гуань Инь известна в буддизме как Богиня Сострадания, и её имя означает «Та, кто слышит плач мира». Говорят, что она не только наблюдает страдания людей, но и страдает вместе с ними, исцеляя их. Гуань Инь — прекрасный образ того, как, живя внутри кожи страдающего существа, можно оставаться дифференцированным от страданий, удерживая боль в бесконечно большомместилище.

Хотя этиология сострадания подразумевает страдание вместе с человеком, страдающим от боли, сострадание — это не болезненный опыт, а весьма благодарный, как показывают недавние исследования, опубликованные Диком Шварцем в книге *Internal Family*

*Systems Therapy* («Терапия внутренних семейных систем»). Крупномасштабное исследование, проведенное Таней Зингер и её коллегами из Института Макса Планка в Лейпциге, Германия, было сосредоточено на том, как практики тренировки ума, такие как медитация, могут влиять не только на личное благополучие, но и на социальные проблемы справедливости и мира. Один из их результатов

функционального МРТ показал, что эмпатия и сострадание относятся к разным схемам в мозге. Эмпатия активирует участки боли, а сострадание — участки вознаграждения. Сострадание — это присутствие, а эмпатия — эмоциональное слияние. Наше сердце наполняется состраданием, когда мы резонируем с чужой болью. Это возвышает нас, а не тянет вниз. Мы обнаруживаем, что всё наше тело, а также пространство вокруг нас представляют собой достаточно большоеместилище, чтобы вместить, казалось бы, невыносимую боль.

Наша сердечная, радикально резонирующая восприимчивость передаётся бессловесно и принимается вибрационно системой телоразума клиента. Обременённые убеждения частей растворяются. Разрывы отношений восстанавливаются. Привычное поведение теряет подкрепление старых паттернов синаптической активации. Вибрации myriad диссонирующих частей приходят к гармонии по мере перестройки мозга и тела. Освобождение от бремени в сочетании с передачей энергии Селф освобождает Воплощённый Селф клиента, чтобы он мог стать надёжной фигурой привязанности для юных частей клиента. Синергия Селф терапевта и клиента экспоненциально усиливает частоту сострадания. Части осознают биологическую и психологическую реальность, где они являются частью большего целого.

Характерное Селф качество спокойствия (*calm*) тоже является отличительной чертой резонансных отношений. Мы чувствуем это качество в нашем теле — в дыхании, частоте сердечных сокращений, в расслабленной мускулатуре. Это спокойное состояние нашего мозга имеет измеримую частоту вибрации. Этот ритм, вероятно, не случайно имеет ту же амплитуду, что и ритм Земли. Ритм планеты, набор электромагнитных длин волн, достоверно измеренный с 1960-х годов и получивший название «сердцебиения Земли», известен как резонанс Шумана. Это состояние спокойствия заметно отличается от кажущегося «спокойствия», возникающего в результате подавления и контроля наших реакций, или когда человек коллапсировал на диван или застыл обездвиженный в кресле. Это не статичное состояние, а такое же динамичное, как глубокие океанские воды, поверхность которых может вздымать волнами ветер. В состоянии энергии Селф, в состоянии резонансных отношений, мы выглядим спокойными, звучим спокойно и передаём спокойствие нервной системе другого, когда мы просто говорим, двигаемся и взаимодействуем.

Мы можем увидеть проблески реальности за пределами чувственного опыта нашей нераздельности. И пусть мы по-прежнему функционируем как отдельные личности и относимся к другим и к нашей внутренней системе как к состоящим из отдельных дискретных компонентов, мы можем жить в этой реальности, где мы, как и субатомные частицы в Женевском эксперименте, на самом деле не отделены. Наши представления о терапевте и клиенте, о себе и другом можно легко удерживать в более широком осознании. Мы можем выйти и за рамки представлений о межличностном, внутриличностном и трансперсональном исцелении, живя в гармоничных отношениях с другими людьми, со всеми живыми существами, с планетой и даже со

Вселенной. Наши резонирующие тела становятся каналами энергии и информации, текущей по всем, казалось бы, разрозненным иерархическим уровням нашей Вселенной от субатомного до галактического. Исцеляющий потенциал резонансных отношений огромен.

Поэзия Руми об этом недвойственном, резонирующем поле отношений: «Когда обняли душу травы луга, мир так наполнен, что слова пусты. Язык, идеи, фраза та: "друг друга" — смысл потеряли. Нет ни "я", ни "ты"».

### **Осознанное Движение**

Сила нашего творчества (*creativity*), проявляющаяся в наших движущихся телах, действительно заслуживает нашего благоговения. Креативность, пластичность и потенциал тела очевидны с момента зачатия, когда клетки размножаются и дифференцируются, образуя постоянно развивающиеся структуры, взаимодействуя и сотрудничая для удовлетворения новых потребностей и задач на протяжении всей нашей жизни. Мы сдаёмся (*yield*) водному миру утробы матери. Мы прикрепляемся к её стенке и купаемся в нём. Мы играем с различными движениями. В состоянии Селф мы получаем доступ к творческому, игривому потенциалу движения, нашему праву от рождения. На протяжении всей нашей жизни тело в движении — источник и средство выражения нашего творчества. Движение, связанное со стихией Огня, зажигает наше творчество и даёт ему выражение. Нам не нужно застревать или коллапсировать ни перед какими проявлениями жизни. Дилеммы и конфликты рассматриваются как возможность для творчества, а не паралича. Нам как терапевтам не нужно запоминать техники. Инновационные и самые подходящие интервенции возникают в поле отношений. Мы можем просто встать со стула и предложить нашим клиентам тоже встать, лечь, поползти, чтобы позволить историям найти выражение в движении. Мы резонируем и отражаем их движения.

Мы увидели, как воспроизведение эмбрионального развития может раскрыть естественные движения, которые выражают нашу истинную природу, ещё до факта более поздних нарушений. Путешествуя по пространственно-временному континууму к нашему самому раннему воплощению, мы воссоединяемся нашими врождёнными творчеством и силой, чтобы защищать и питать себя. Мы соединяемся с движением пульсации, лежащим в основе жизни. Мы фокусировались на движениях уступания, толкания, устремления, толкания и притягивания для выявления признаков вмешательства во врождённое разворачивание через движение, либо приобретённое в результате травмы развития, либо унаследованное, либо переданное эпигенетически. Относительно травмы, мы привнесли осознанность в первые попытки убежать в безопасное место, в адаптивные рефлексy «бей или беги», за которыми следует коллапс, если ресурсы тела перегружены. Постепенное, осознанное, медленное и безопасное воспроизведение этих движений, захороненных в наших нервно-мышечных системах, позволяет раскрыть историю движения. Это приводит к освобождению от бремени паттернов движения, а также восприятия, убеждений и эмоций. Таким образом,



Осознанное Движение становится агентом трансформации лимбической системы мозга и тела клиента, стабилизируя физическое выражение внутренних сдвигов с осознанием и внимательными повторениями. Восстановленный поток жизненной силы выражается в новых движениях, отличающихся грацией, силой и гибкостью.

Когда мы воплощаем Селф, наши движения выражают нашу уверенность (*confidence*). Наша восстановленная уверенность отражается в нашей открытой, экспансивной позе, в нашей походке и жестах, в каждом нашем движении. Мы можем споткнуться, потерять опору, потерять равновесие — и быстро восстановить его. Как и смелость, наша уверенность не основывается на надежде на то, что всё будет гладко, или на устранении всего, что не в порядке. Источник нашей уверенности — знание того, что всё уже в порядке. У нас внутри есть всё, что нам нужно. Наше тело — хранилище уверенности, которую мы можем черпать, когда сталкиваемся с неизвестным. Мы можем чувствовать себя уверенно в собственной коже, такими, какие мы есть, независимо от нашего размера, возраста или способностей. Нам не обязательно знать, что нас ждёт впереди. Мы уверенно ходим в темноте, чувствуя лишь почву под ногами. Нам больше не нужно ни преуменьшать себя, становясь невидимками, ни раздуваться, стремясь казаться больше, чем мы есть.

Райнер Мария Рильке в стихотворении из сборника *A Book of Hours* («Часослов») пишет, что Бог говорит нам продолжать движение, несмотря ни на что. В этом стихотворении Бог говорит нам дойти до предела нашей тоски по нему, воплотить его, вспыхнув, словно пламя, отбрасывая огромные тени, в которых будет виден его танец<sup>9</sup>. Мы не отворачиваемся от своей тоски, своего высокого стремления, опасаясь разочарования или неудачи. Мы идём к его пределам. Куда мы идём, чтобы найти его? Не к драгоценному ли «камню в горах нашего тела», который упоминал Руми? Когда мы находим этот драгоценный камень в своём теле, Бог говорит нам «вспыхнуть, как пламя». Движение, поведение, действия, подпитываемые высоким стремлением нашего Селф, ведут нас в удивительные места в мире, где наш свет отбрасывает тени, достаточно большие для движений Бога. А пока мы идём в мир с уверенностью Воплощённого Селф, Рильке продолжает озвучивать совет от Бога: «Пусть с тобой случится всё: и красота, и ужас. Просто продолжай идти». Мы просто продолжаем двигаться по своей жизни, уверенно действуя, реализуя свою цель, шаг за шагом.

Стихотворение Рильке перекликается со стихотворением Руми: «Танцуй, когда разорван. Танцуй, сорвав бинты. Танцуй среди шумной битвы. Танцуй в своей крови... Танцуй — свободен ты!»

### **Сонастроенное Прикосновение**

Соединённость и связь (*connection*) как аспект энергии Селф наиболее фундаментально и конкретно выражается через практику Сонастроенного Прикосновения. Те из нас, кто помнит времена, когда нам приходилось платить за междугородние звонки, могут вспомнить старую рекламу AT&T, призывающую нас «протянуть руку и прикоснуться к кому-нибудь», изображающую слезливые сценарии разлучённых



людей на фоне эмоциональной музыки, которые теперь связаны лишь междугородней и международной телефонией. Хотя телефон и другие устройства вносят свой вклад в поддержание связи с другими людьми, прямой физический контакт гораздо более эффективен. Связь через прикосновение проходит через чувствительные нервы нашей кожи до каждой части мозга, принося сообщение: «Я с тобой, как и ты со мной». Связанные с нашим телом, поддерживаемые более широким Полем Селф и находящиеся в резонансной связи с человеком, к которому прикасаются, части удерживаются в экспоненциальной силе Селф. Мы соматически отслеживаем реакции — до и во время эпизода прикосновения — невербальные реакции на прикосновение — внутри нашего собственного тела и в теле человека, с которым мы соприкасаемся. Наше прикосновение меняется почти одновременно с реакцией.

На протяжении всей жизни мы все жаждем прикосновений, от них зависит наше физическое и эмоциональное благополучие. Моё стремление стать художником по глине возникло из глубокого желания где-то внутри, в животе, «трогать других» своим искусством. Двигаясь и дыша, я разминала и лепила глину; воображение и творчество, дремлющие в моём теле, нашли выражение через глину. Я любила разнообразные ощущения ручной работы, — то, как глина смешивается с водой, как влажная глина высыхает на воздухе, а сухая преобразуется в огне. Послания моего тела формировали глину под моими руками, а готовые объекты приносили что-то изнутри во внешний мир. Эти предметы трогали других, иногда достаточно, чтобы они захотели их купить. В какой-то момент, однако, я вернулась к желанию прикоснуться к другим, я решила делать это более напрямую, и начала работать с телом. Иногда более, чем что-либо ещё, нам необходимо давать и получать настоящие телесные прикосновения.

Эта прямая коммуникация через соматосенсорную систему обоих участников может оказаться самой мощной и эффективной из всех форм имплицитной коммуникации между частями и Селф, — когда мы буквально соприкасаемся с частью. Прикосновение, наш первый язык, неявно передаёт воплощённую, ориентированную на отношения энергию Селф от клиента или терапевта непосредственно через кожу, «внешний слой мозга». Энергия течёт через обширную сеть фасций и нервов, осязаемое проявление жизненной сети, проходящей через каждое из наших индивидуальных тел.

У акта прикосновения из Воплощённого Селф нет цели, только любопытство (*curiosity*). Когда мы вступаем в физический контакт, Сонастроенное Прикосновение — в отличие от некоторых форм работы с телом или медицинской пальпации — не ожидает обнаружить что-то неправильное, изменить или исправить то, с чем мы контактируем. Отношение, которое мы передаём — это просто присутствие. Просто присутствуя, мы открыты для восприятия тонкого имплицитного языка тела, передаваемого через плоть. Прикосновение к месту обитания части в теле с разрешения всех частей клиента передаёт сообщение открытого любопытства: что это такое, что хочет быть услышанным, и что,

возможно, могут слышать мои руки? Что ты хочешь почувствовать от меня, что ты можешь понять только через моё прикосновение? Наше естественное любопытство исходит от наших рук и голоса. Тому, к кому мы прикасаемся, может оказаться легче доверять сообщению наших рук, чем словам. Наши руки знают, как быть открытым сострадательным каналом для частей. Что бы мы ни воспринимали через прикосновение — напряжение, вялость, пустоту, хрупкость, таяние, смягчение, раскрытие, — наши руки продолжают сообщать о готовности присутствовать вместе с этим по мере разворачивания процесса.

Сонастроенное Прикосновение передаёт спокойствие (*calmness*) Воплощённого Селф, когда прикосновение проходит от кожи к мозгу и к каждой клетке. Когда история физического пренебрежения или злонамеренного прикосновения, закодированная в ощущениях и заблокированных или замороженных двигательных импульсах, разворачивается, она пробуждает то, что ранее дремало в тканях. Тактильное ощущение безопасного, соединённого, уважительного прикосновения проходит по афферентным нервным путям, восстанавливая вентрально-вагальное состояние социальной вовлеченности в системе. Это спокойное состояние лимбической системы проходит по эфферентным путям, успокаивая гипервозбуждённых изгнанников, живущих в тканях. Эмоционально дисрегулированные части получают возможность отделиться, поскольку воздействие прикосновения замедляет частоту сердечных сокращений, снижает кровяное давление и запускает поток исцеляющих химических реакций, включая кортизол и нейропептиды. Сонастроенное Прикосновение, не важно, воображаемое ли, исходящее ли от Селф клиента или терапевта, передаёт соматическое сообщение частям тела о том, что они в безопасности и их поддерживают. Находясь в безопасности, они успокаиваются эмоционально, физически, социально, неврологически и, возможно, духовно. Когда прикосновение было связано с болью или жестоким обращением, Сонастроенное прикосновение может закрепить новое послание о спокойном и безопасном контакте.

Подобно тому, как культура влияет на наш опыт прикосновения, исцеляющая сила восстанавливающего, заботливого, любящего прикосновения от человека к человеку, вероятно, может выходить за пределы индивидуального. Исследования продемонстрировали корреляцию между тактильной депривацией и насилием. Мы надеемся, что заживление индивидуальных ран прикосновения может оказать положительное влияние на общество. Мы социальные существа, и тактильные ощущения остаются основой нашего благополучия на протяжении всей жизни. В той же мере, в которой виртуальное сообщество социальных сетей заменило нам живое телесное взаимодействие, а злоупотребления прикосновениями в динамике власти получают молчаливое признание общества, потребность в Сонастроенном Прикосновении выходит за рамки индивидуального уровня. Сонастроенное прикосновение способно исцелять раны прикосновения как внутри личности, так и в обществе.

Соматическая терапия IFS празднует возрождение практики правильных

этичных прикосновений из места их изгнания, где они скрывались в тени страха и стыда. Прикосновение может пробудить дремлющие инсайты к нашим психологическим и культурным проблемам, открывая возможность их исправления, восстанавливая наше человеческое право от рождения на сенсорную живость. Наши индивидуальные и социальные раны прикосновений, если их не избегать и не отрицать, могут стать толчком к исцелению. Когда мы «протягиваем руку и касаемся кого-то» из Воплощённого Селф, мы проникаем им в самую душу.

Из поэзии Руми: «Я не эти волосы, я не эта кожа, я душа, которая живёт внутри».

### **Примеры, иллюстрирующие использование пяти практик**

Следующие три сессии кратко демонстрируют Соматическую! терапию IFS с различными клиническими проблемами, показывая, как пять практик интегрируются в модель IFS.

#### **Практики Соматической IFS выявляют сексуальное насилие**

Диану беспокоили произвольные подёргивания в области таза. Она думала, что они могут быть связаны с невропатией после химиотерапии. Она идёт вовнутрь, чтобы сосредоточиться на ощущениях в тазовом дне, и вместо этого замечает ощущение беспокойства в ногах (Соматическое Осознание). Пока она остаётся с этим ощущением, её ноги начинают двигаться рывками (Осознанное Движение). Вместо того, чтобы сфокусироваться на произвольных движениях, я присоединяюсь к её дыханию тазовым дном, чтобы помочь снять напряжение (Осознанное Дыхание и Радикальный Резонанс).

Дыша так, Диана начинает раскачиваться. Я присоединяюсь к ней в движении (Осознанное Движение). Она наслаждается сознательным аспектом движения, контролируя это движение, а не будучи контролируемой им. Продолжая раскачиваться, она вспоминает, как её гладил и ласкал врач, когда в возрасте четырёх лет ей удалили миндалины. Её шок и замешательство в то время заставили её запереть эти ощущения на замок в тазовом дне. Она понимает, что подёргивание было вызвано тем, что маленькая девочка внутри стала прорываться через замок, пытаясь привлечь её внимание.

Мы обе стоим, Диана осознает свои ступни, ноги, бёдра и таз, перемещаясь по комнате (Осознанное Движение). Её ноги покалывает, они оживают. В них больше энергии (Соматическое Осознание). Она наслаждается ощущениями в тазовом дне, свободно двигая тазом. Я двигаюсь вместе с ней, и мы делимся друг с другом ощущениями, которые замечаем в наших телах (Радикальный Резонанс). Диана чувствует поток энергии, идущий от её тазового дна к сердцу. Она проводит рукой по этой линии и смеётся от радости (Сонастроенное Прикосновение).

#### **Практики Соматической IFS разрешают травму, полученную в результате аварии**

В юности Елена попала в серьёзную аварию, после которой у неё

начались изнурительные хронические головные боли. Это ощущалось, будто по правой стороне её головы постоянно стучал молоток (Соматическое Осознание). Она как-то справляется с болью при помощи лекарств и старается продолжать жить как можно лучше, но чувствует себя застывшей в своём теле. Ей любопытно посмотреть, сможет ли Соматическая терапия IFS помочь восстановить то, чего лишил её несчастный случай, — радость и удовольствие от движения её тела. Я замечаю, что её правое плечо и шея крепко сжаты, и во всех её движениях ощущается скованность и неуверенность (Осознанное Движение). Желание Елены избавиться от боли настойчиво, и я чувствую, как моё тело напрягается от усилия. Я отпускаю это и фокусируюсь на своём сердце. Моё сострадание течёт к ней, когда я думаю о том, что она потеряла (Радикальный Резонанс).

Мы возвращаемся к её воспоминанию об аварии, проживая каждое мгновение достаточно медленно, чтобы Елена могла осознавать каждое телесное ощущение, возникающее, когда она вспоминает детали аварии. С каждой деталью, которую она вспоминает, мы делаем паузу, чтобы заметить ощущения в её теле (Соматическое Осознание). Постепенно тело Елены начинает оттаивать. Небольшое движение начинается в её позвоночнике, и постепенно всё больше включает её плечи, шею и руки. Эти первые едва заметные движения переходят в дрожание, а затем и в тряску. Слёзы начинают течь по её лицу. Постепенно тряска стихает. Она зевает и дышит глубже. Она двигает головой и шеей, оглядывая комнату с улыбкой на лице (Осознанное Движение).

Я замечаю, что её ноги не участвуют во всех этих чудесных движениях и отпускании. Я предлагаю ей настроиться на нижнюю часть тела, чтобы посмотреть, хочет ли она двигаться. Елена пробует очень лёгкое разгибание и сгибание ног, но движение останавливается (Осознанное Движение). Привнося осознанность в остановку движения, она обнаруживает юную напуганную часть, находящуюся недалеко от правой стороны её тела. Эта юная девочка рассказывает ей о ненависти её отца к слабости. Часть опасается, что слабость от аварии вызовет его ненависть.

Елена протягивает руки к девочке и прижимает её к своему сердцу (Сонастроенное Прикосновение). Она даёт ей понять, что двигаться безопасно, что никто не назовёт её слабой. Ноги Елены начинают дрожать и трястись. Когда они расслабляются, она вытягивает ноги, а затем встаёт (Осознанное Движение). Все её тело расслаблено. Она говорит мне, что давление в её голове уменьшилось (Соматическое Осознание). Я вижу, что её шея и плечо с правой стороны двигаются более свободно (Осознанное Движение). Получив свидетельство всей её двигательной истории относительно аварии, она восстановила поток энергии в своём теле, что позволит протечь естественному процессу исцеления, которому препятствовал страх её части перед отцом.

В случае с Еленой внимательное осознание стука в её голове не принесло бы освобождения от боли. Фокусирование внимания на боли лишь высвободило бы полчище частей, связанных с этим ощущением.

Вместо этого привнесение осознания в каждое ощущение, которое возникало в каждый момент её воспоминаний об аварии, позволяло заблокированной травме высвободиться посредством движений: дрожи и тряски, а также зевоты и дыхания. Осознание

заблокированного движения в нижней части тела открыло её часть, которая блокировала естественную исцеляющую реакцию её тела. Воображаемое прикосновение к этой части высвобождало блок, и поток естественной травматической реакции тряски смог пройти через тело.

### **Практики Соматической IFS открывают двигательную историю множественных травм**

Софи приходит на сессию после недавней встречи с мужчиной, чьё поведение ей кажется угрожающим. Когда она рассказывает об этом событии, её дыхание учащается, тело становится более напряжённым, а лицо бледнеет (Соматическое Осознание). Я спрашиваю, не против ли она временно отложить рассказ, чтобы обратить внимание на части, проявляющиеся в её теле. Она замечает, что её руки и ноги не ощущаются связанными с корпусом (Соматическое Осознание). По моему предложению она встаёт и делает несколько шагов в комнату. Она размахивает руками и поворачивает корпус из стороны в сторону (Осознанное Движение). Она говорит, что это движение помогает её рукам и ногам чувствовать себя более соединёнными. Пока она это делает, я ловлю себя на том, что мне хочется зевать и двигаться (Радикальный Резонанс).

Софи садится и сосредотачивается на своём теле. Она замечает напряжение в области солнечного сплетения. Оставаясь с ним, она падает на диван. Затем она резко выпрямляется, словно сопротивляясь падению (Осознанное Движение). Мы говорим об этих противоположных движениях, предположительно указывающих на то, что в её теле действуют две поляризованные части. Она позволяет движению коллапса/падения брать верх всё больше и больше, пока не сворачивается калачиком (Осознанное Движение). Оставаясь в этом свёрнутом положении, она находит часть,

которая обвиняет себя в сексуальном насилии в детстве. Она просто не хочет больше никогда вставать. Она обнимает свой живот и представляет, как держит на руках маленькую девочку (Сонастроенное Прикосновение). Постепенно импульс встать прямо становится более естественным, и она разворачивает тело. Затем Софи, по моему предложению, чередует менее экстремальные версии этих двух движений, руководствуясь ритмом своего дыхания (Осознанное Движение и Осознанное Дыхание). На вдохе её передняя часть тела вытягивается. На выдохе — сгибается. Я присоединяюсь к её движениям. Мы делаем это в течение нескольких циклов вдоха и выдоха. Сгибаясь, она говорит своей маленькой девочке, что это не её вина, и что она сожалеет, что никто не спас её от насилия. Когда её передняя часть тела разгибается, она чувствует часть, которая пытается помочь ей пережить как сексуальное насилие, так и физическое насилие со стороны её отца. Она чувствует жёсткость и сжатие своего позвоночника (Соматическое Осознание). Она говорит этой части, что теперь с ней всё в порядке, и

она может расслабиться.

Софи заканчивает рассказ о своей встрече с угрожающим мужчиной в гораздо более спокойной форме. Её частям ясно, что Софи находится в состоянии Селф. Часть Софи, которая заставляла её вскакивать в вертикальное положение и удерживала её спину в напряжении, требует больше внимания. Она осознанно преувеличивает напряжение в вертикальной позиции (Осознанное Движение). Она больше не чувствует желания упасть, но ощущает недостаток поддержки в позвоночнике и шее (Соматическое Осознание). Она прислоняется к дивану, затем спрашивает меня, не хочу ли я сесть с ней спиной к спине, чтобы она могла почувствовать, как моё тело поддерживает её (Сонастроенное Прикосновение).

Пока мы это делаем, я синхронизирую своё дыхание с её дыханием. Я чувствую, как её дыхание становится более полным и медленным, а её спина смягчается (Сонастроенное Прикосновение, Соматическое Осознание, Осознанное Дыхание, Радикальный Резонанс). Когда Софи медленно

отстраняется и снова смотрит на меня, её глаза расслаблены, а на лице появляется улыбка (Соматическое Осознание), она говорит мне, что это именно то, что ей было нужно. Она говорит, что рада, что этот человек угрожал ей, потому что это дало ей возможность найти части, связанные с её прошлой травмой, которые действовали в её теле, но до которых было трудно добраться.

### **Воплощённая внутренняя система как путь к Единству**

IFS можно рассматривать как трансперсональную или психодуховную модель. Терапия IFS сформировалась под влиянием многих великих интеллектуальных, философских и религиозных систем, возникших приблизительно в один период времени, — между пятым и третьим веками до нашей эры. Учения, возникшие в различных евразийских обществах — от Сократа, Будды, Конфуция, Лао-Цзы и еврейских пророков, — сделали нашу культуру более саморефлективной. Иисус сказал: «Царство Божие внутри вас». Будда сказал: «Посмотри внутрь себя, ты и есть Будда». В Упанишадах написано: «Самость повсюду, сияет из всех существ, просторнее простора, неуловимее эфира, недостижимая, и в то же время близкая, — ближе дыхания, ближе биения сердца». Две с половиной тысячи лет спустя их мудрость по-прежнему направляет нас, оставаясь ориентиром в практиках исцеления, включая терапию IFS. Как отмечает Шварц, «когда наши части отделяются от места сознания (Селф), мы обнаруживаем то, о чём знали и чему учили нас духовные традиции на протяжении тысячелетий; что у нас есть ресурсы, необходимые для поддержки и защиты этого уязвимого внутреннего населения с его огромным потенциалом»<sup>10</sup>.

Хотя может показаться очевидным, что взгляд внутрь включает в себя тело, его энергии и сенсорные способности, и что, следовательно, духовный опыт является телесным, большая часть философской мысли и религиозной доктрины последних столетий рассматривала тело как препятствие к высшим духовным достижениям<sup>11</sup>. Тело считалось

препоной к духовному процветанию, источником зависимости, греховности и скверны, плохой кармой. Сексуальное и чувственное удовольствие демонизировалось. Наградой за добродетельную жизнь нам обещано избавление от этого отвратительного источника страданий и долгожданный отдых в блаженстве бестелесной загробной жизни. Такой взгляд привёл общество к подавлению, аскетизму и концепции изгнания или сублимации тела для «высших» целей одухотворённого сознания.

Но тело не препятствие на пути к духовным достижениям, оно и есть этот путь. Концепция энергии Селф в IFS открывает духовное измерение, и в Соматической терапии IFS это выражено ещё ярче. Соединение разума и тела готовит почву для финального триединства разума, тела и духа. Перестав разделять ум и тело ложной дихотомией, мы можем испытать опыт этой большей реальности, о которой говорят духовные учителя. Преодоление дуализма имеет синергетический эффект. Подобно реакции пищевой соды и уксуса, которые, соединяясь, растворяются и образуют новое вещество, которое выбрасывается в воздух — буквально CO<sub>2</sub> и H<sub>2</sub>O — системы тела и разума объединяются, чтобы превратиться в телоразум, а Дух высвобождается в виде бурлящих энергий.

Преодолевая дуалистическое разделение разума и тела, а также триалистическое разделение разума, тела и духа, Соматическая терапия IFS приводит все эти человеческие измерения в более полное равновесие. Отношение к телу как к субъекту, а не объекту, и к Селф как к воплощённому в теле состоянию приводит нас к воплощённой духовности, рассматривающей тело и его энергии как необходимые для устойчивой психодуховной трансформации. Воплощение в материальной форме — не препятствие для воссоединения с миром Духа, это и есть наш путь домой, туда, где живёт наш Дух.

Становление телесной осознанности — жизненный путь, берущий начало в состоянии воплощённой осознанности, которую мы частично теряем в процессе, и, надеюсь, восстанавливаем со временем, позволяя нашему телу гармонично стареть, давать сбои, рассыпаться и разлагаться. Наше тело — самый изменчивый и многообразный из всех аспектов нашего бытия. Наше тело, меняющееся в младенчестве, детстве, юности, взрослой жизни, среднем возрасте и старости, — свидетельство изменчивой природы Вселенной. Телесная осознанность не является конечной точкой нашего существования. Это начало пробуждения духовной мудрости. Мы смотрим вовнутрь и, как только наши обременённые части отходят в сторону, мы находим божественное внутри себя. Оказывается, эта божественность, которую в IFS мы называем «Селф», — не что иное, как мощное исцеляющее присутствие. Каждая практика Соматической IFS служит восстановлению и поддержке нашего наследия полной воплощённости и нашего полноценного, подлинного, сущностного Селф. Мы смотрим изнутри наружу. И вдыхаем частички друг друга с каждым вдохом. Мы касаемся друг друга руками, и наши молекулы смешиваются. Мы понимаем, что мы гораздо больше похожи, чем различаемся, телом и разумом. Мы все состоим из земли, воздуха, огня и воды, и все мы зависим от этих стихий. Мы ощущаем

связь, эту невидимую сеть, включающую нас самих и каждое живое существо.

Когда мы пытаемся говорить о Духе или энергии Селф, это так же невыразимо, как мыльные пузыри, которые лопаются в момент, когда мы к ним прикасаемся. На тренингах участники часто хотят поговорить о Селф — что это есть и чем оно не является. Я вижу, что чем дольше мы говорим о Селф, тем меньше мы в нём. Очень быстро в ходе этой дискуссии я перевожу группу в эмпирическую практику. Это нужно пережить, чтобы понять. Мы настраиваемся на своё тело и замечаем разные его части, сверху вниз, от передней части к задней, от поверхности до глубин. Мы замечаем нашу кожу, мышцы, жидкости, кости, наши органы. Мы замечаем ритмы нашей жизненности. Мы замечаем наше дыхание и движения. Наблюдение и свидетельство углубляются до тех пор, пока мы не выйдем за пределы парадигмы «обладания» телом, и не начнём им быть. С этим пребыванием мы входим в царство Духа. Парадоксально, погружаясь всё глубже в переживание Селф в теле, мы начинаем терять ощущение твёрдого тела с твёрдыми границами между внутренним и внешним. Энергия Селф, синоним Духа или Души, невыразима. Она может терять своё антропоморфное состояние.

На сессии, описанной ниже, клиент ощущает энергию своего Селф сначала как вихрь, а позднее становится единым с естественным миром моря, песка и солнца. Этот клиент провел много лет в буддийском монастыре в качестве монаха и переживает части и Селф несколько иначе, чем большинство моих клиентов, живущих на Западе. Этот клиент, живущий в Азии, попросил называть его Парящим Ветром. Он узнал об IFS и был настолько очарован этой моделью, что начал курс обучения для терапевтов, чтобы использовать IFS, помогая другим исцелиться. Он хотел лично испытать модель терапии IFS и поработать именно со мной из-за моей соматической точки зрения на терапию и опыта в буддизме. Мы начали работать вместе онлайн. Он записывал и расшифровывал наши сеансы, поэтому отчасти мой отчёт дословный, а отчасти это краткое изложение нашего разговора.

Парящий Ветер почувствовал свой Селф как вихрь энергии. Пока он оставался с этим ощущением, в нём проявилась часть, которая выскочила на его уроке, когда он почувствовал, что плохо выступил. Эта часть искала любви, принятия и безопасности. Он находил их с его матерью, становясь «милым котиком», и со сверстниками, проявляясь как «король». Эта часть, стремящаяся к отличной успеваемости, парадоксальным образом мешала его работе руководителя группы. Часть сказала: «Мне нужно за что-то зацепиться. Мне нужно затвердеть. Мне нужно привлечь людей на свою сторону. Я вижу образ моей осуждающей мамы, и я чувствую, что должен быть котиком, тогда я буду чувствовать себя в безопасности».

Когда возникла эта часть, Парящий Ветер почувствовал в своем теле ощущение твёрдости, сгущения и сдерживания его энергий, которое говорило о том, что он теряет связь с энергией Селф. Он сделал практику дыхания океана, чтобы восполнить доступ к энергии Селф. Он



смог привнести энергию Селф в эту часть. Сначала его Селф проявился как вихрь энергии, а позже как солнце, песок и шум океанских волн.

На этой сессии Парящий Ветер не видел и не ощущал энергии своего Селф как его физического тела, это скорее была энергия, звук и природа. Он сравнил своё переживание

энергии Селф с тем, что в буддизме называется «отсутствием Я» или состоянием пустоты, как в моменты просветления. Несмотря на это, он мог говорить с этой частью. Я попросила Парящего Ветра пригласить часть, чтобы та показала свою привязанность к успеху. Часть показала, как она держится, хватается и цепляется за него. Она поделилась своим страхом потерять признание и принятие других, если отпустит.

Парящий Ветер: *[обращаясь к своей части]* Я вижу твои истинные намерения. Я всем сердцем принимаю того, какой ты есть. Тебе всегда есть место в моём сердце. Я преклоняюсь перед тобой. Я благодарю тебя за то, что ты показал мне других людей в мире, похожих на тебя. Ты позволяешь моему сердцу чувствовать больше сострадания; полнее видеть диапазон, в котором может простираться мое сострадание. Ты так много значишь для моего сердца, и я преклоняюсь перед тобой.

Когда Парящий Ветер посмотрел на лицо части-мальчика, оно на мгновение превратилось в лицо старика, затем взрослого человека, а затем снова мальчика.

Парящий Ветер: *[мне]* У этой части тысяча лиц. Я преклоняюсь перед ним. Я чувствую, как моя прана проникает всё глубже и глубже в моё тело. Эта часть вбирает в себя мою мирную энергию. С моих рук и ног ручьями течёт пот. Я хотел бы узнать его лучше.

Часть: Я могу быть кем угодно. Я могу быть где угодно. Потому что каждый — это я, и я — это все. Спасибо тебе за море, солнце и песок, и за то, что показал мне, что я часть всего сущего, а всё сущее — часть меня.

Парящий Ветер: Значит, ты больше не чувствуешь себя потерянным и сбитым с толку? Больше не жаждешь материнской любви?

Часть: Если я обнаруживаю свою истинную природу как часть всего и всех, то кто же тогда одинок?

Парящий Ветер: Так ты действительно чувствуешь, что это больше не обременяет тебя? Если у тебя не будет мамы, которая согреет, ты не почувствуешь себя одиноким? Или, будучи в классе без друзей, признающих тебя великим терапевтом, свершившим все свои великие дела, — даже без этого, ты будешь свободен и в безопасности?

Часть: В данный момент так и есть.

Парящий Ветер: Ты чувствуешь, что я здесь с тобой? Ты чувствуешь, что Мы с тобой?

Парящий Ветер задал эти вопросы части, чтобы убедиться, что она освободилась от бремени просто благодаря его присутствию, без шагов свидетельствования, извлечения и освобождения от бремени. Он воспроизвёл в воображении ситуацию, которая изначально

спровоцировала часть — выступление перед классом, — и часть продолжала ощущать принятие и сострадание. Парящий Ветер сказал мне, что чувствует это как «вау-момент».

После долгого глубокого молчания Парящий Ветер перешёл к разговору со мной о своем опыте переживания энергии Селф и о том, чем он отличался от его понимания того, как большинство западных людей описывают свой опыт. Он задавался вопросом, существует ли культурная обусловленность, из-за которой они видят Селф как нечто твёрдое. Его переживание Селф как вихря энергии — нечто «большее, чем стабильность». Для него энергия Селф — всё и ничто одновременно.

Затем Парящий Ветер поделился со мной своим опытом осознания Единства, случившимся 10 лет назад, которое наставило его на духовный путь буддизма, а позже и исследования трансперсональной психологии. Он рассказывал, что, хотя его опыт медитации и буддийские учения и «мелькали» во время сессии, они не становились интеллектуальной помехой. Он убедился сам, как хорошо работает IFS, но всё же задавался вопросом, не слишком ли мы цепляемся за понятие частей вместо более широкой реальности, где нет ни тела, ни ума, ни частей, ни Селф. Он продолжил, полагая, что корневое бремя — это представление о том, что мы отделены друг от друга, идея, над которой я частенько размышляла и сама. Он объяснил мне свой опыт Соматической терапии IFS:

Парящий Ветер: Когда я достигаю состояния Селф, я испытываю столько уважения к части, что она преобразуется в тот же момент. Моё чувство принятия не только в том, что я чувствую себя хорошо и принимаю эту часть как от дельную, но и в том, что я полностью принимаю эту часть на том уровне, где я вижу, что эта часть ничем не отличается от меня, и я являюсь этой частью, и вы — это я, а я — это вы. С такого рода принятием корневым бременем становится идея, что мы отделены друг от друга. Мы отличаем часть от Селф. Мы отделяемся от части. Мы дифференцируемся, но после дифференциация растворяется. Есть просто суждение, есть принятие, и всё просто... да, как будто есть облака и солнце, песок, деревья, пустыня, я и мама... И если вы докопаетесь до корневого бремени, они становятся всеми и всем.

### **Нет тела, нет разума, нет Селф, нет частей?**

С этим клиентом, как и со многими другими, я увидела, что освобождение внутренней системы телоразума — это путь к духовной реализации. В состоянии Воплощённого Селф они видят проблеск того, что помимо наших идей и концепций мы все в равной степени пропитаны духом. Селф как единство разума, тела и духа — трансцендентное состояние. Мы выходим за пределы ограничений и стеснений, навязанных бременем частей. Будучи по-настоящему воплощённой, энергия Селф парадоксальным образом выходит за пределы наших индивидуальных тел. Она выходит за пределы нашей кожи, за пределы фильтров наших перцептивных и сенсорных возможностей.

Воплощённый Селф - это голограмма космического Поля Селф. Этот соединённый разум, лежащий за пределами видимого материального

мира, существует как в каждом из нас, так и вне нас. Он поддерживает и информирует каждый уровень системы, и каждый уровень системы вносит в него свой вклад. Укоренённые в земле, соединённые с бесконечными энергиями свыше, общаясь с энергией Поля Селф вокруг нас, мы вдыхаем её, и выдыхаем обратно в неё. Мы движемся через это поле, и оно движется через нас.

Поддерживаемые и информированные этим полем, мы смотрим внутрь себя и находим свои части, каждая из которых — голограмма Вселенной. Мы дифференцируемся от части, чтобы помочь ей, понимая при этом, что на самом деле она не отделена от нас или от чего бы то ни было. Мы дифференцируемся от других, сохраняя при этом чувство нашей взаимосвязанности. Мы узнаем в них их Селф, а также их части, очень похожие на наши собственные.

Похоже, когда мы объединяем разум и тело, это не только открывает нам духовную сферу, но фактически заставляет нас начать понимать, что все члены системы, от субатомного уровня до межличностного и космического, взаимозависимы, взаимосвязаны и неделимы. Можно предположить, что дифференциации и определения, категоризации и характеристики служат достижению этого более широкого понимания природы реальности. Точно так же, как каждый из нас заявляет об индивидуальной идентичности, мы идентифицируем различных членов нашей внутренней системы. Вероятно, мы можем рассматривать эти отдельные идентичности как полезные и необходимые конструкции, позволяющие проживать нашу жизнь с более широким осознанием того, что мы действуем в иллюзии нашей разделённости. Возможно, это «корневое бремя», о котором говорил Парящий Ветер, и о котором писали, который исследовали и изучали Пейджелс, Бом, Эйнштейн и многие другие, может охватить концепция более широкого Поля Селф.

Практики Соматической терапии IFS приводят нас к осознанию того, что мы являемся физическим телом, но также мы являемся и сознанием, пребывающим в голографическом поле энергии и информации. Качества Воплощённого Селф — это нити, вплетённые в сеть отношений и каждый уровень нашей системы телоразума.

Энергия и информация текут бесконечными волнами, непрерывно внутри всех, казалось бы, отдельных уровней существования. Мы можем увидеть реальность нашей нераздельности за пределами нашего чувственного опыта. И хотя мы по-прежнему функционируем как отдельные личности и относимся к другим людям и членам нашей внутренней системы как к отдельным дискретным компонентам, мы можем жить в той же реальности, в которой субатомные частицы из Женевского эксперимента не являются отдельными. Наши представления о терапевте и клиенте, о себе и другом можно легко удерживать в более широком осознании. Мы можем выйти за рамки представлений о межличностном, внутриличностном и трансперсональном исцелении, если мы живем в гармоничных отношениях с другими людьми, со всеми живыми существами, с планетой и даже со Вселенной.

Энергия Селф часто не поддаётся определению. На моём тренерском

опыте, чем больше мы пытаемся определить, что такое энергия Селф, тем меньше мы её понимаем и переживаем. Хотя энергия Селф не может быть окончательно локализована, в теле, когда она переживается и закрепляется в теле, она становится понятным и прожитым опытом. Качества, описывающие состояние энергии Селф, — ясность, любопытство, смелость, сострадание, уверенность, творчество, спокойствие, соединённость/связь — наши врождённые, воплощённые в теле состояния. Следующее упражнение предлагает альтернативу словесному описанию этого неуловимого состояния, цели Соматической терапии IFS — переживанию качеств Селф в теле. Мы также обнаружили, что, однажды пережитое, это состояние всё же является преходящим. Оно всегда где-то есть, но некоторые части скрывают его — и часто, к сожалению, когда наши системы и окружающие больше всего в нём нуждаются. Последнее упражнение предлагает конкретные действия, связанные с каждой из пяти практик, чтобы помочь нам и нашим клиентам быстро восстановить состояние энергии Воплощённого Селф.

## УПРАЖНЕНИЯ

### Воплощение качеств энергии Селф

**ЦЕЛЬ:** Ощутить качества энергии Селф в теле. Найти и освободить блоки, препятствующие течению энергии Воплощённого Селф.

#### ИНСТРУКЦИИ:

Это упражнение можно выполнять индивидуально (до шага 7) или в группе.

1. В любом положении выберите одно из названных ранее качеств энергии Селф, чтобы исследовать его в своем теле. Где оно находится в вашем теле? Как оно проявляется? Какие возникают ощущения? Что происходит с ощущениями, пока вы остаётесь с ними?
2. Понаблюдайте, что произойдёт, если вы направите своё дыхание в то место в теле, где проявляется это качество?
3. Понаблюдайте, что произойдёт, если вы позволите этому качеству двигаться? Какие части вашего тела захотят двигаться? Можно ли перемещаться с ним в пространстве?
4. Что произойдёт, если вы прикоснётесь к этому месту на своём теле?
5. Можно ли почувствовать или выразить это качество ещё сильнее? Что для этого нужно?
6. Есть ли ограничения, блоки для выражения или расширения этого качества? Возможно, они сначала проявляются как чувство или мысль. Участвует ли ваше тело в ограничении этого качества? Что нужно этой ограничивающей части, чтобы расслабиться и быть в согласии с присутствием и выражением этого качества?
7. Оставаясь в том же положении, в котором вы сейчас находитесь, произнесите вслух качество энергии Селф, которое вы исследовали,

слушая других участников, кто, возможно, исследовал то же качество.

8. Сформируйте небольшую группу. Каждый участник невербально выражает качество, которое он исследовал, пока другие угадывают слово, описывающее это качество энергии Селф. Затем устно поделитесь своим опытом.

9. Поделитесь опытом в большой группе.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Какое качество вы выбрали и почему?

2. Как каждая из пяти практик помогла получить доступ к определённому качеству энергии Селф, которое вы исследовали?

3. Какие из них могут помочь вам быстро отделиться от части и более полно перейти в энергию Воплощённого Селф?

### **Быстрое соединение с энергией Селф**

**ЦЕЛЬ:** Практика 5 техник Соматической терапии IFS для быстрого восстановления энергии Воплощённого Селф.

### **ИНСТРУКЦИИ:**

Выполните все упражнения ниже, относящиеся к каждой из 5 практик. Заметьте, как быстро вы можете их выполнять и при этом получать пользу. Делайте их прямо перед сессиями. Рассмотрите вариант приглашения вашего клиента к выполнению этих упражнений вместе с вами. Возможно, вы найдёте одну или несколько практик, которые наиболее надёжно и быстро укореняют вас в энергии Воплощённого Селф.

1. Соматическое Осознание: быстро просканируйте своё тело, начиная с мест, соприкасающихся с полом или сиденьем, и продолжая до головы и лица, проходясь вниманием по коже, мышцам, костям и органам. Если в вашем теле есть места, которые болят или вызывают дискомфорт, попросите части за ними временно отойти на второй план, пообещав, что вы вернётесь к ним позже. Пусть вес ваших костей поможет вам установить связь с землей.

2. Осознанное Дыхание: сделайте пару вдохов, отмечая темп, ритм и любые ограничения по всему торсу. Вдыхайте в ограничения и делайте долгие, полные выдохи. Вдохните окружающий вас простор в места вашего тела, которые кажутся стеснёнными. Сделайте ещё один вдох в своё сердце. Почувствуйте вертикальную энергетическую ось, делающую доступными для вас все ресурсы из бесконечной энергии Поля Селф снизу и сверху.

3. Радикальный Резонанс: расширьте своё осознание до человека напротив вас. Отмечайте любые ощущения, указывающие на препятствия на пути вашего открытого сердца. Привнесите своё осознание, дыхание и/или прикосновение в эти блоки, принося признательность и уверенность частям, которые защищают ваше сердце.

4. Осознанное Движение: слегка подвигайтесь из стороны в сторону, вперёд-назад, сгибаясь и разгибаясь, чтобы способствовать вашей связи

с верхом и низом, вашему полному, лёгкому дыханию и открытому сердцу. Просканируйте своё тело на наличие ненужного мышечного напряжения, особенно в тех областях, где, как вы знаете, ваши части испытывают напряжение. Посмотрите, можете ли вы сделать небольшое движение, чтобы выпустить это напряжение.

5. Сонастроенное Прикосновение: ваши руки могут коснуться места на вашем теле, где вы идентифицировали часть с помощью этих практик, передавая уверенность и утешение этой части.

### **РЕФЛЕКСИЯ:**

1. Помогли ли эти упражнения увеличить энергию вашего Воплощённого Селф? По каким признакам это можно сказать?
2. Сколько времени вам понадобилось, чтобы выполнить все вышеперечисленные упражнения?
3. Когда у вас есть немного времени, например перед сессией или во время сессии, какие из вышеперечисленных практик вы бы использовали, чтобы быстро восстановить энергию Воплощённого Селф?

## **Сноски**

### **Введение**

- 1 Ken Dychtwald, *Bodymind* (New York: Tarcher Putnam, 1986).
- 2 Thomas Hanna, *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health* (Cambridge, MA: Da Capo, 1988).
- 3 Richard C. Schwartz and Martha Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 2nd ed. (New York: Guilford, 2020), 45.
- 4 Richard C. Schwartz, *Internal Family Systems Therapy* (New York: Guilford, 1995).
- 5 Susan McConnell, «Embodying the Internal Family», in *Internal Family Systems Therapy: New Dimensions*, ed. Martha Sweezy and Ellen L. Ziskind (New York: Routledge, 2013), 90-106.

### **Глава 1**

- 1 Schwartz and Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 65.
- 2 Schwartz and Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 255.
- 3 Linda Hartley, *Wisdom of the Body Moving* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1995), xxxiii.
- 4 Susan Aposhyan, *Body- Mind Psychotherapy: Principles, Techniques, and Practical Applications* (New York: Norton, 2004).

### **Глава 2**

- 1 Daniel J. Siegel, *Aware: The Science and Practice of Presence* (New York: Random House, 2018).
- 2 Siegel, *Aware*, 75.
- 3 Stephen W. Porges, «Neuroception: A Subconscious System for

Detecting Threats and Safety, » *Zero to Three* 24, no. 5 (May 2004).

4 Deane Juhan, *bob's Body: A Handbook for Bodywork* (Barrytown, NY: Station Hill, 1987).

5 Siegel, *Aware*, 19.

6 Siegel, *Aware*, 161.

7 Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* (New York: Viking, 2014), 100.

8 van der Kolk, *Body Keeps the Score*, 101.

9 Antonio Damasio, *The Strange Order of Things* (New York: Pantheon, 2018), 154.

10 van der Kolk, *Body Keeps the Score*, 287.

### Глава 3

1 Lynne McTaggart, *The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe* (New York: HarperCollins, 2002).

2 Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice* (New York: Weatherhill, 1970), 13.

3 Blandine Calais- Germain, *Anatomy of Breathing* (Seattle: Eastland, 2006).

4 Deb Dana, *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* (New York: Norton, 2018), 35.

5 Aposhyan, *Body- Mind Psychotherapy*, 128-29.

### Глава 4

1 Peter Wohlleben, *The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate— Discoveries from a Secret World*, trans. Jane Billinghurst (Vancouver: Greystone Books, 2016).

2 Emilie Conrad, *Life on Land: The Story of Continuum* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007), 290.

3 Wilhelm Reich, *Character Analysis*, 3rd ed. (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1949).

4 Carl Jung, *The Undiscovered Self (Present and Future)* (New York: American Library, 1959).

5 Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind* (Berkeley, CA: Center, 1981).

6 Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development* (New York: Routledge, 2003).

7 Laurie Carr, Marco Iacoboni, Marie- Charlotte Dubeau, John C. Mazziotta, and Gian Luigi Lenzi, «Neural Mechanisms of Empathy in Humans: A Relay from Neural Systems for Imitation to Limbic

Areas», *PNAS* 100, no. 9 (April 29, 2003), 5497-5502, <https://doi.org/10.1073/pnas.0935845100>.

8 Rupert Sheldrake, *The Presence of the Past: Morphic Resonance and the Habits of Nature* (New York: Times Books, 1988).

9 Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering* (Northampton, MA: Contact Editions, 1993), 15.

10 Daniel J. Siegel, *The Mindful Therapist* (New York: Norton, 2010), 54-57.

11 Siegel, *Mindful Therapist*, 57.

12 Daniel J. Siegel, *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, 2nd ed. (New York: Guilford, 2012), 171.

13 Jack Kornfield, *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology* (New York: Random House, 2008), 17.

14 Thomas Lewis, Fari Amini, and Richard Lannon, *A General Theory of Love* (New York: Random House, 2000), 63.

15 Lewis, Amini, and Lannon, *General Theory of Love*, 64.

16 Hartley, *Wisdom of the Body Moving*, 271.

17 Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*, 15.

18 Bruce H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles* (New York: Hay House, 2005).

19 Candace Pert, *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine* (New York: Touchstone, 1997).

20 Paul Pearsall, *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (New York: Broadway Books, 1998).

21 James Doty, *Into the Magic Shop: A Neurosurgeon's Quest to Discover the Mysteries of the Brain and the Secrets of the Heart* (New York: Penguin, 2017).

22 Joseph LeDoux, *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are* (London: Macmillan, 2003), 324.

23 Allan Schore, *Right Brain Psychotherapy* (New York: Norton, 2019).

## **Глава 5**

1 Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (London: Oxford University Press, 1998). First published 1872.

2 van der Kolk, *Body Keeps the Score*, 236.

3 van der Kolk, *Body Keeps the Score*, 209.

4 Juhan, *fob's Body*, 114.

5 Mabel Elsworth Todd, *The Thinking Body: A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man* (New York: Paul B. Hoeber, 1937), 31.

6 Dana, *Polyvagal Theory in Therapy*.

7 Susan Cahill, «Tapestry of a Clinician: Blending Authentic Movement



and the Internal Family Systems Model», *Journal of Dance and Somatic Practices* 7, no. 2 (2015), 251.

8 Peter Levine, *Waking the Tiger: Healing Trauma* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997).

9 Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*.

10 Hartley, *Wisdom of the Body Moving*, 27.

11 Aposhyan, *Body-Mind Psychotherapy*, 205.

12 Ann L. Sinko, «Legacy Burdens, » in *Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy*, ed. M. Sweezy and Ellen L. Ziskind (Oxford, UK: Routledge, 2016).

## Глава 6

1 Mic Hunter and Jim Struve, *The Ethical Use of Touch in Psychotherapy* (London: Sage, 1997).

2 Sharon Heller, *The Vital Touch: How Intimate Contact with Your Baby Leads to Happier, Healthier Development* (New York: Henry Holt, 1997).

3 Ofer Zur and Nola Nordmarken, «To Touch or Not to Touch: Exploring the Myth of Prohibition on Touch in Psychotherapy and Counseling», Zur Institute, accessed February 19, 2020, [www.zurinstitute.com/touch-in-therapy/](http://www.zurinstitute.com/touch-in-therapy/).

4 Sidney Jourard, «An Exploratory Study of Body-Accessibility», *British Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no. 3 (1966), 221-31.

5 Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (New York: Harper & Row, 1971).

6 Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action*.

7 Adam Gopnik, «Feel Me: What the New Science of Touch Says About Ourselves», *New Yorker*, May 9, 2016.

8 Aline LaPierre, «From Felt-Sense to Felt-Self: Neuroaffective Touch and the Relational Matrix», *Psychologist-Psychoanalyst* 23, no. 4 (2003).

9 Juhan, *fob's Body*.

10 Juhan, *fob's Body*, 182.

11 Tiffany Field, *Touch* (Cambridge, MA: MIT Press, 2001).

12 Zur and Nordmarken, «To Touch or Not to Touch: Exploring the Myth of Prohibition on Touch in Psychotherapy and Counseling». 13 Montagu, *Touching*, 46.

14 James W. Prescott, «Body Pleasure and the Origins of Violence», *Bulletin of the Atomic Scientists*, November 1975, pp. 10-20, [www.violence.de/prescott/bulletin/article.html](http://www.violence.de/prescott/bulletin/article.html).

15 Edward W. L. Smith, Pauline Rose Clance, and Suzanne Imes, eds., *Touch in Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (New York: Guilford, 1998).

16 Babette Rothschild, *The Body Remembers: The Psychophysiology of*

*Trauma and Trauma Treatment* (New York: Norton, 2000).

17 van der Kolk, *Body Keeps the Score*, 215-17.

18 Courtenay Young, «Doing Effective Body-Psychotherapy Without Touch, » *Energy & Character*, no. 34 (September 2005), 50-60, [www.courtenay-young.co.uk/courtenay/articles/B-P\\_without\\_Touch\\_I.pdf](http://www.courtenay-young.co.uk/courtenay/articles/B-P_without_Touch_I.pdf).

19 Lynn Ungar, «Pandemic, » March 11, 2020, [www.lynnungar.com/poems/pandemic](http://www.lynnungar.com/poems/pandemic).

## **Глава 7**

1 Mariel Pastor with Dick Schwartz, «The Unburdened Internal System», 2012, [www.marielpastor.com/the-unburdened-system](http://www.marielpastor.com/the-unburdened-system).

2 Schwartz and Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 251.

3 Schwartz and Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 252.

4 Malcolm W. Browne, «Far Apart, 2 Particles Respond Faster Than Light», *New York Times*, July 22, 1997, <http://nytimes.com/1997/07/22/science/far-apart-2-particles-respond-faster-than-light.html>.

5 Heinz Pagels, *The Cosmic Code: Quantum Physics as the Language of Nature* (New York: Simon & Schuster, 1982), 349.

6 Shahram Shiva, trans., *Rumi, Thief of Sleep: 180 Quatrains from the Persian* (Prescott, AZ: Hohm Press, 2000). All Rumi quotations are from this volume.

7 Jack Kornfield, *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path* (New York: Bantam, 2000).

8 Jack Kornfield, *The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace* (New York: Random House, 2002), 185.

9 Rainer Maria Rilke, *Rilke's Book of Hours: Love Poems to God*, trans. Anita Barrows and Joanna Macy (New York: Berkley Publishing, 1996).

10 Schwartz and Sweezy, *Internal Family Systems Therapy*, 42.

11 Jorge N. Ferrer, *Revisiting Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality* (Albany: State University of New York Press, 2002).

## **Предметный указатель**

IFS (внутренние семейные системы) другие системы и, 314 зачатки, 22

как трансперсональная и психодуховная модель, 345

первоэлементы и, 70

популярность, 8, 27

развитие, 22, 29, 30

сила, 25

цель, 9, 21, 68

айкидо, 171, 172, 223 анапанасати, 129

Апошьян, Сьюзан, 3, 11, 74, 137, 238, 239 Аристотель, 278 Ассаджиоли, Роберто, 74

Ассоциация телесной психотерапии США (USABP), 285, 301 Аутентичное движение, 234

безопасность

во внешней ситуации, 36 в терапевтическом кабинете, 37 Бейнбридж Коэн, Бонни, 174, 179, 238, 239, 240, 270 бессознательное коллективное, 173 реляционное, 173 биоэнергетика, 284

блуждающий нерв, 231, *см. также* поливагальная теория 98, 133, 139, 230, 232, 234 Боди-майнд психотерапия, 74, 137, 239 Боди-майнд центрирование (БМЦ), 137, 174, 178, 238, 245, 270 боевые искусства, 15, 233, 254

боль, хроническая, 221, 250, 255, 318

Бом, Дэвид, 320, 352

Боулби, Джон, 280

Будда, 19, 129, 133, 345

буддизм, 18, 19, 70, 327, 331, 348, 349, 350

вегетативная нервная система (ВНС), 52, 64, 131, 140, 190, 203, 230

Вода, стихия, 70, 72, 170, 171, 279 Воздух, стихия, 70, 123-125, 279 воображаемое прикосновение, 288, 298, 305, 306, 343 Воплощённая речь, 139

Воплощённость, 313, *см. также* Воплощённый Селф Воплощённый Селф важность, 29, 30 как путь к единству, 345 как трансцендентное состояние, 351 освобождение от бремени и, 332 Осознанное Движение и, 68, 72, 75, 218, 335, 356 Осознанное Дыхание и, 68, 326, 356 Радикальный Резонанс и, 68, 330, 356 Соматическое Осознавание и, 64, 68, 323, 355 Сонастроенное Прикосновение и, 66, 68, 336, 356 сравнение с Селф, 62 упражнения для, 354 восприимчивость, 207, 210 восприятие, 93

ГАМК, 189, 190, 283 гиперактивность, 282 гипоталамус, 189, 283

Гиппократ, 70, 225 гнев, трансформация, 151 голограммы, 320, 321, 352 Гопник, Адам, 272 горе, 147, 251 Гуань Инь, 331

Дамасио, Антонио, 105 Дана, Деб, 133, 134, 232, 234 Дарвин, Чарльз, 219, 225, 230 движение, *см. также* Осознанное Движение виды д., 242

контролирование импульсов и, 219, 229, 241 прерванное моторное развитие и, 220, 221 привычное, 232, 245, 253, 255, 257 части-защитники и, 219, 221 эмоции и, 219

энергия Селф и, 222, 223, 237 депрессия, 61, 63, 94, 127, 191-193, 197, 282, 283 дефицит внимания, 282 Джеймс, Уильям, 225 Дзен-буддизм, 18, 128, 331 диафрагма, 130 диссоциация, 48, 127, 132 Додд, Вики, 11, 15 Доти, Джеймс, 184 дыхание по квадрату, 159 дыхание, *см. также* Осознанное Дыхание анатомия д., 130

быстрое, 132, 140, 142, 143, 149, 151 д. по квадрату, 159 дыхание огня, 134, 159 дыхание радости, 134 дыхание уджайи, 136, 159 затруднение д., 147, 150

как произвольный и непроизвольный процесс, 123, 130 осознание д., 123 поверхностное, 127 частота д., 123 Дэвидсон, Алан, 11, 95

жидкости, 171, 177 Журар, Сидней, 266

заземление, 99, 100, 120 Защитники

вмешательство З. в осознание тела, 87 движение и, 219-221 дыхание и, 143 исцеление, 167

конкретизация, 41, 45, 47, 48, 80

метафора сторожевой собаки для, 108

нарушения границ и, 294

нахождение, 79

переговоры с, 83, 109

позитивные намерения, 49

свободные от бремени З., 58

страхи З., 47

тело и, 48

травма и, 24

фокусирование на, 81

части подружиться с, 23, 39, 45, 82, 108

чувства к, 39, 41, 44

Земля, стихия, 31, 70, 71, 120, 123, 279, 326 зеркальные нейроны, 182  
Зингер, Таня, 332

Изгнанники, части

восстановление голоса и., 135, 136 значение, 23, 52

освобождённые от бремени и., 52, 58 работа с, 52 травмы и, 23 Иисус, 345

Институт математики сердца, 182 Институт Цур, 285

интероцепция, 93-96, 101, 106, 182, 186, 264, 313 Йейтс, Уильям Батлер, 328

йога, 10, 13, 15, 29, 114, 128, 135, 147, 159, 222, 227, 233, 238, 254

Карр, Лори, 174

квантовая физика, 125, 167, 168, 180 Келеман, Стэнли, 173 Келтнер, Дахер, 272 Кларк, Лиза, 11, 178, 238, 239 клеточная мембрана, 180, 181  
клеточный резонанс, 174 коаны, 19 кожа

функции, 269, 270 как граница, 270, 271, 275 мозг и, 270 размер, 276  
коллективное бессознательное, 173 коммуникация, невербальная, 35,

38, 40, 52, 79, 80, 82 Конрад, Эмили, 171 Конфуций, 345 Корнфилд, Джек, 176, 328 краниосакральная жидкость, 178, 179 краниосакральная терапия, 16, 17 Куртц, Рон, 18, 232 Кэмпбелл, Джозеф, 114 Кэхилл, Сьюзан, 234

Лао-Цзы, 345 ЛаПьер, Алин, 274 Левин, Питер, 236 Леду, Джозеф, 188 лимбический мозг, 181, 232 лимбический резонанс, 176 Липтон, Брюс, 180 личность, множественность л., 20 любопытство, 293, 306, 307, 316, 327

МакТаггарт, Линн, 125 Маллен, Ян, 22 Менеджеры, части, 23, 25, 45, 48, 51, 68, 86, 107, 142, 187, 221, 246, 247, 316, *см. также* Защитники, части Метод Александра, 254 Микеланджело, 269 миндалевидное тело, 189, 283 митохондрии, 227 мозг

дыхание и, 123, 124 кожа и, 270

лимбическая система м., 181, 232 нервные рецепторы в, 180 прикосновение и, 270 Монтегю, Эшли, 269, 281 морфический резонанс, 174 моторное развитие, прерванное, 220, 238 мышечная система, 228

нарушения границ, 285, 287, 290 наследственное бремя, 242 нейроцепция, 98, 106,

Огден, Пэт, 18

Огонь, стихия, 31, 59, 70-73, 227, 228 окситоцин, 189, 190, 271, 283, 288

освобождение от бремени, 52, 58, 60, 112, 198, 237, 315, 322, 324, 332

осознавание, *см. также* Соматическое Осознавание важность для исцеления, 87 восприятие и, 93 дыхания, 117, 122 прикосновение и, 264 тела и в теле, 68, 85, 90 трансформирующая природа о., 90 Осознанное Движение, *см. также* движение в Соматической IFS, 34, 66, 68, 223 влияние на практику, 238 Воплощенный Селф и, 68, 254, 323,

польза, 222

приглашение, 221, 222, 232 примеры из практики, 245 системы организма, связанные с, 228 Сонастроенное Прикосновение и, 264 стихия Огня и, 72 упражнения для, 257 Осознанное Дыхание, *см. также* дыхание в Соматической IFS, 34, 68, 122 воплощённая речь и, 139 Воплощённый Селф и, 129, 132 доступ к частям через, 132 и освобождение от бремени, 146 как мост, 127-130, 155 культивация, 132 примеры из практики, 147 Радикальный Резонанс и, 68, 75, 155, 156 системы организма, связанные с, 75, 124, 130, 131 Сонастроенное Прикосновение и, 214, 264 стихия Воздуха и 71, 124 упражнения для, 157 отношения

движение от сердца к, 208 значение, 163

исцеление разрывов, 202, 247

как общий поток энергии и информации, 165, 175, 183 резонанс и, 156, 163-167 сложность о., 163

пальпаторная грамотность, 274 пандемия COVID-19, 298

парасимпатическая нервная система (ПНС), 131, 132, 143  
Пастор, Мариэль, 315, 316  
Пейджелс, Хайнц, 322, 323  
первоэлементы, классические, 68  
Перт, Кэндис, 180  
Пирсолл, Пол, 183 Пожарники, части, 23, 25, 48, 51, 68, 111, 143, 171, 187, 315, 317, *см.*  
*также* Защитники, части Поле Селф, 126, 321, 327  
поливагальная теория, 98, 131, 133, 139, 203, 230, 232, 234, 245, 283  
Порджес, Стивен, 98, 203, 230, 231, 236 прана, 128, 135, 156, 349  
Прескотт, Джеймс, 281 привязанность движение и, 255 прикосновение и, 270, 280 резонанс и, 174, 198 прикосновение, *см. также* Сонастроенное Прикосновение важность, 269, 270, 273, 280, 281, 285, 289  
воображаемое, 287, 288, 289, 295, 298, 301 как психотерапевтическая интервенция, 286, 299 культурные различия в, 265, 266, 267  
осознавание и, 264 привязанность и, 270, 280 самоприкосновение, 289 травмы и, 265  
целительный потенциал, 267, 269, 286 эмоции и, 269 энергия Селф и, 265 этика, 285, 302, 309 продолговатый мозг, 130 проприоцепция, 93-95, 101  
ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), 94, 282 пустота, 125, 126, 155  
Радикальный резонанс, *см. также* резонанс в Соматической IFS, 68, 164 Воплощённый Селф и, 68, 332 восприимчивость и, 186, 207 значение, 162, 164  
Осознанное Дыхание и, 68, 75, 155, 156 польза, 207  
раны привязанности и, 198  
системы организма, связанные с, 75 Сонастроенное Прикосновение и, 264 стихия Воды и, 72, 170 травма и, 184 упражнения для, 208 Райх, Вильгельм, 173, 280 расстройства пищевого поведения, 198, 249 Резонанс Шумана, 165, 332 резонанс, *см. также* Радикальный резонанс в истории, 173  
воплощение эмбриологических корней р., 211 значение, 164 клеточный, 174  
культивация способности к, 205 лимбический, 176, 177 отношения и, 162, 164 соматический, 164, 164, 173 Шумана р., 165, 332 эмпатический, 174  
речь, воплощённая, 139 Рильке, Райнер Мария, 335 ритм Земли 332 рольфинг, 274 Ротшильд, Бабетта, 282 Роудс, Бобби, 11, 19  
Руми, 139, 173, 322, 326, 329, 333, 335, 336, 339 Рэйки, 273  
самадхи, 125, 128 самоприкосновение, 289, 291  
сексуальное насилие, 26, 53, 55, 294, 299, 318, 340, 344 сексуальность,

280, 296, 299

Селф, *см. также* Воплощённый Селф, Энергия Селф воплощение, 312 движение и, 222 доверие С., 21, 24 значение С., 61 как континуум, 62, 314 как наблюдатель, 91 культивация, 205 лидерство С., 9, 21, 27 переживание, 62, 347, 348, 350, 353 Поле С., 126, 321, 327 послание частям из, 135 прикосновение и, 265 разговоры о, 350 раскрытие С., 12 сила, 22

Сравнение с Воплощённым Селф, 62 тело и, 62 терапевта, 21, 24 энергия С. при рождении, 24 Сенсомоторная психотерапия, 29, 284 сердце, 182

Сигел, Дэниел, 87, 94, 104, 175, 176, 183, 202, 203, 207 симпатическая нервная система (СНС), 131, 132, 143-145 смелость, 72, 117, 244, 330, 335, 353 Смит, Эдвард, 282

соединённость, связь, 324, 326, 336, 353 Сократ, 345

Соматика, 8, 11, 15, 31, 32, 254

Соматическая терапия IFS (внутренних семейных систем), *см. также* Сонастроенное Прикосновение; Осознанное Дыхание; Воплощённый Селф; Осознанное Движение; Радикальный Резонанс; Соматическое Осознавание системы организма и, 61, 69, 74 как ответвление IFS, 8 развитие, 11 стихии и, 31, 68 цель, 66, 68

практики, 9, 11, 13, 30, 33, 34, 63, 67, 68, 70, 73 шаги, 35, 36

соматический резонанс, 173

Соматическое осознавание, *см. также* осознавание в Соматической IFS, 30, 40, 65, 68 Воплощённый Селф и, 63, 64, 68, 87 восприятие и, 93 восстановление, 87 освобождение от бремени через, 112 польза, 88

системы организма, связанные с, 74, 75, 99, 100 стихия Земли и, 98-100, 115, 119, 156 травмы и, 93, 104, 105 у младенцев, 85, 86 упражнения для, 118 Соматическое переживание, 29, 284 соматосенсорная система, 275

Сонастроенное Прикосновение, *см. также* польза прикосновений, 274, 280, 282, 299, 302, 303 в Соматической терапии IFS, 66 285

Воплощённый Селф и, 63, 45, 276-78, 292 время для, 265, 267 границы и, 271, 275, 283, 290, 294, 295 обучение и, 268, 269, 274, 285, 286, 303 сексуальность и, 280, 296

системы организма, связанные с, 74, 76, 54, 224-26 стихии, связанные с, 72, 279 упражнения для, 306 шесть F и, 309 сострадание, 329, 331, 332 спокойствие, 329, 332, 333, 338, 353 структурная интеграция, 95 структурная терапия, 16, 17 Судзуки, Сюрю, 128

тай-дзы, 233 танец, 233, 237 творчество, 333 тело

как советник, 184 культурный взгляд на, 15, 18

разум и, 15, 17, 18, 30, 31, 35, 321, 322, 324, 328, 330, 346, 351 Селф и, 61, 62 системы т., 69, 73 слушание, 30 части-защитники и, 48 телоразум, 15 Тодд, Мэйбл Элсуорт, 230 травма

ВНС и, 230, 231, 234 прикосновение и, 265, 267, 268, 270 примеры из практики, 340, 341, 343 Радикальный резонанс и, 174 раннее развитие и, 244, 245 сенсорные способности и, 97 Соматическое осознание и, 93, 104, 105 части-защитники и, 24 части-изгнанники и, 23 тревожность, 53, 94, 192, 221

уверенность, 325 уджайи, дыхание 135, 136, 159 Умный Ганс, 35 Унгар, Линн, 298 Уоллебен, Питер, 167 Упанишады, 345

утраченные качества, 60, 113, 292

фасциальная система, 100 Фельденкрайз, 254 Филд, Тиффани, 278, 281, 283 фракталы, 319 Фрейд, Зигмунд, 279, 280

Хакоми, 8, 11, 18, 22, 27, 29, 96, 232, 245, 269, 284, 378

Ханна, Томас, 15, 32

Харлоу, Гарри, 230

Хартли, Линда, 74, 178, 238

Хеллер, Шэрон, 266

Холфорд, Морган, 269

Хьян, Соенг, 19

центральная нервная система, 104

центрированность, 62, 324

Ци, 103

цигун, 233

Шварц, Ричард, 10, 11, 19-22, 30, 35, 315, 317, 331, 345

Шелдрейк, Руперт, 174

шесть F, 43, 55, 79, 91, 309

Шор, Аллан, 174, 189

Эйнсворт, Мэри, 280

Эйнштейн, Альберт, 165, 320, 352

экстероцепция, 93-96, 106, 264, 313

эмоции движение и, 219, 220 изгнанники и, 52, 54 мышечный тонус и, 229 прикосновение и, 269 текучая природа э., 171, 172

этимология, 219

эмпатический резонанс, 174

энергия, см. также Энергия Селф материя и, 167, 168

чувствование, 167, 168

Юнг, Карл, 70, 173

Юхан, Дин, 229, 276, 277

Янг, Кортни, 2, 285



ясность, 327

Об авторе



**СЬЮЗАН МАККОННЕЛЛ**, *Магистр Психологии, сертифицированный Хакоми-терапевт*, преподает *Терапию внутренних семейных систем (IFS)* в США и за их пределами с 1997 года. Будучи основателем *Соматической терапии IFS*, Сьюзан проводит ретриты и тренинги по телесному осознанию внутренней системы, применимому для терапии всех психологических проблем.