

# РИЧАРД ШВАРЦ

создатель системной семейной терапии субличностей



# ВНУТРЕННИЕ СУБЛИЧНОСТИ

Проработать травмы  
и обрести целостность  
с помощью IFS-терапии

МИО

**Ричард Шварц**  
**Внутренние субличности.**  
**Проработать травмы и**  
**обрести целостность с**  
**помощью IFS-терапии**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Психология МИФ. Работа  
с внутренними фигурами»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67423515](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67423515)*

*Внутренние субличности. Проработать травмы и обрести целостность с помощью IFS-терапии / Ричард Шварц; Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023  
ISBN 9785002142552*

### **Аннотация**

**Новое издание книги «Мои разные „я“». Создатель модели внутренних семейных систем (IFS) доктор Ричард Шварц рассказывает о том, как в каждом из нас сосуществуют несколько субличностей, и как понимать, уважать и любить каждое из своих «я».**

«В голове такой хаос...», «Что-то внутри меня подсказывает обратное...», «Сам не знаю, как так получилось»... Знакомые состояния? Нас учили, что человек – цельная личность. Но иногда мы слышим внутренние голоса, которые не соответствуют идеальному представлению о себе. Тогда мы чувствуем страх или стыд.

Создатель модели внутренних семейных систем (IFS) доктор Ричард Шварц считает, что в каждом из нас сосуществуют несколько субличностей. Порой они диаметрально противоположны, но для счастья и здоровья нужно понимать, уважать и любить каждое из своих «я». Это суть модели внутренних семейных систем (IFS), которая трансформировала психологию на протяжении десятилетий.

Из книги вы узнаете, почему IFS эффективна для восстановления после травм, терапии зависимости и лечения депрессии, и как это новое понимание может радикально изменить нашу жизнь. А еще найдете ответы на следующие вопросы:

- как и почему революционный подход доктора Шварца изменил отношение к психическому здоровью;
- что делать, чтобы превратить свои субличности в союзников;
- как с помощью IFS исцелить детские травмы;
- как IFS демонстрирует человеческую доброту, показывая, что нет плохих частей, и как найти путь к гармонии и внутреннему спокойствию.

IFS – мощный подход к исцелению нас самих, нашей культуры и нашей планеты. Как учит доктор Шварц: «Наши части иногда могут быть разрушительными или вредными, но как только они освобождаются от бремени, возвращаются к своей сущностной

доброте. Когда мы научимся любить все наши части, мы сможем научиться любить всех людей – и это будет способствовать исцелению мира». Понимание богатства внутреннего мира и его сложности поможет избавиться от внутренних противоречий, найти путь к себе и жить счастливо и свободно.

### **Для кого книга**

Для тех, кто полон внутренних противоречий.

Для всех, кто стремится разобраться в себе и прийти к гармонии.

# Содержание

Предисловие	8
Часть I. Внутренние семейные системы	13
Глава 1. Множество субличностей	13
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Ричард Шварц

## Внутренние субличности

Благодарим за научную консультацию Марину Травкову

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Ранее книга выходила под названием «Мои разные "я". Что такое субличности и как знание о них поможет проработать травмы и обрести внутреннюю целостность».

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© 2021 Richard C. Schwartz.

Предисловие © 2021, Alanis Morissette.

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

# Предисловие

Я психотерапевт. Люди чаще всего обращаются ко мне после того, как в их жизни произошли некие драматические события. Как правило, все шло замечательно, пока не случился сердечный приступ, развод или не погиб ребенок. Не было б трагедии, эти люди не обратились бы к психотерапевту, поскольку считали себя успешными.

После удара судьбы трудно снова обрести любовь к жизни и уверенность в будущем. Карьера или покупка большого дома выглядят на фоне произошедшего бессмысленными. Человека охватывает незнакомое, пугающее ощущение потерянности и уязвимости. В защитном куполе над ним зияют прорехи, сквозь них пробивается свет.

Трагедия может стать поворотной точкой в жизни человека, если я не дам одержать верх его напористым материалистическим частям, всегда стоящим у руля, и он будет способен увидеть другие части себя. Так человек входит в контакт с Самостью<sup>1</sup> – воплощением спокойствия, ясности, сострадания и общности – и слышит то, что заглушали доминирующие части. Открывая для себя простые радости наслаждения природой, чтения, творчества, общения с друзьями, близости с супругом и детьми и помощи окружающим, чело-

---

<sup>1</sup> Далее в книге под «Я» понимается самость (Self) – внутреннее ядро, стержень, центр личности человека. *Прим. ред.*

век решает изменить свою жизнь и выделить больше места своему «Я».

Мои клиенты, как и все люди, не случайно поддались напористым материалистическим частям. Они доминируют над целыми странами и больше всего над моей родиной – США. Под воздействием этих частей люди не задумываются о том, что разрушают свое здоровье и отношения с окружающими. А страны, озабоченные постоянным ростом, не учитывают последствия своих действий для большинства жителей и климата планеты.

Бездумная напористость людей и стран обычно приводит к катастрофам. Я пишу эти строки в разгар пандемии COVID-19. Мы могли бы извлечь из нее важные уроки, чтобы не дошло до чего-то похуже, но еще неизвестно, обратят ли внимание наши лидеры на проблемы большинства и научатся ли наконец сотрудничать, а не конкурировать с другими странами. Могут ли нации и государства меняться так же, как мои клиенты?

## **Врожденная добродетель**

Без новой модели мышления перемен не дожидаться. Эколог Даниэль Кристиан Валь утверждает: «Человечество повзрослело и нуждается в “новой истории”, достаточно весомой и содержательной, чтобы стимулировать международное сотрудничество и направить людей на устранение зарож-

дающихся кризисов... Во взаимосвязанной и взаимозависимой планетарной системе, в которую все мы входим, лучший способ позаботиться о себе и близких – больше думать об общей выгоде (для всего живого). Образно говоря, мы все в одной лодке, поддерживающей жизнь на планете, или, как выразился Бакминстер Фуллер, на космическом корабле “Земля”. Устоявшаяся позиция “они против нас” в отношениях между странами, компаниями и людьми безнадежно устарела»<sup>2</sup>.

Джимми Картер согласен с этим: «Сейчас как никогда нужны лидеры, которые уведут нас от страхов и возрастят уверенность во врожденной добродетели и дальновидности человечества»<sup>3</sup>.

Но нашим лидерам это пока не под силу, поскольку современное восприятие самого понятия разума показывает наши темные стороны. Нужна новая парадигма, убедительно доказывающая, что от природы мы добры и неразрывно связаны друг с другом. Тогда мы с уровня концентрации на эго, семье и своем народе поднимемся до видо-, био- и планетоцентричности.

Изменения не бывают легкими. Слишком много базовых

---

<sup>2</sup> Wahl D. C. [We Are] a Young Species Growing Up // Medium, January 13, 2018 // [medium.com/age-of-awareness/we-are-a-young-species-growing-up-3072588c5a82](https://medium.com/age-of-awareness/we-are-a-young-species-growing-up-3072588c5a82).

<sup>3</sup> Джимми Картер, речь на Форуме по защите прав человека в Центре Картера: A Time for Peace: Rejecting Violence to Secure Human Rights. June 18–21, 2016. Опубликовано 21 июня 2016 г. // [cartercenter.org/news/editorials\\_speeches/a-time-for-peace-06212016.html](https://cartercenter.org/news/editorials_speeches/a-time-for-peace-06212016.html).

структур основано на негативном восприятии. Возьмем, например, неолиберализм – экономическую философию Милтона Фридмана, поддерживающую беспощадный капитализм во многих странах. Эта система зиждется на убеждении, что люди по природе своей эгоистичны и каждый сам за себя в этом мире, где выживает сильнейший. Государство должно отойти в сторону, чтобы сильнейший мог выжить и процветать. Современная экономическая философия привела к осязательному неравенству, разобщению и поляризации. Пришло время нового восприятия природы человека, которое высвободит живущие в нас стремления к сотрудничеству и заботе.

## Потенциал IFS

4

Как бы претенциозно это ни звучало, я предлагаю обнадёживающую парадигму и набор методов, которые могут привести к желанным переменам. Здесь много упражнений, подтверждающих позитивные предположения о природе разума, и вы сможете лично в этом убедиться.

Я разрабатывал IFS почти сорок лет. Это был долгий, увлекательный и, как я подчеркиваю в этой книге, духовный путь. Теперь я хочу рассказать о нём вам. В пути я изменил

---

<sup>4</sup> IFS (International Family Systems, англ.) – системная семейная терапия субличностей или внутренние семейные системы. *Прим. ред.*

убеждения о себе, намерениях людей, человеческой добродетели и возможных масштабах трансформации. Постепенно IFS превратилась из чисто психотерапевтической теории в духовную практику, хотя верующим для ее выполнения быть не обязательно.

По сути, IFS – мягкий метод установления внутренних (со своими частями) и внешних (с окружающими людьми) связей, и в этом смысле я назвал бы ее жизненным навыком. Метод можно практиковать каждый день, в любое время, наедине с собой и в обществе.

Вероятно, вы пока не до конца мне поверили. Конечно, для вступительного слова это слишком громкие заявления. Прошу вас об одном: ненадолго предположить, что я прав, и выполнить несколько упражнений, чтобы проверить мою теорию на собственном опыте. Я и сам знаю, что в потенциал IFS трудно поверить, пока сам не попробуешь.

# Часть I. Внутренние семейные системы

## Глава 1. Множество субличностей

Все мы росли с представлением о целостном разуме, в котором возникают разные мысли, эмоции, импульсы и стимулы. Я тоже в это верил, пока не встретил несколько клиентов, убедивших меня в обратном. Теория целостного разума настолько распространена в нашей культуре, что мало кто в ней сомневается. Я хочу, чтобы вы пересмотрели убеждения о том, кто вы. Я познакомлю вас с парадигмой множественности и помогу представить, что вы, как и все остальные, состоите из субличностей. И это хорошо.

Я не намекаю на раздвоение (диссоциативное расстройство) личности, хотя люди с этим диагнозом недалеко ушли от нормы. Их внутренние личности называются альтерами, а в IFS это части, и они есть у всех. Единственное отличие в том, что люди с диссоциативным расстройством личности пережили насилие и их система частей утратила основные взаимосвязи: каждая оказалась на отдельном кирпичике, далеко от остальных.

Иными словами, мы рождены с несколькими субразума-

ми, постоянно контактирующими внутри нас. Мы называем этот процесс мышлением, поскольку части непрерывно переговариваются между собой и с вами о том, что делать и как. Когда ситуация кажется тупиковой, вероятнее всего, одна часть говорит: «Давай!» – а другая: «Не вздумай!» Мы осознаём две противоположные мысли, но не задумываемся об их источниках. IFS поможет их обнаружить и умело ими управлять.

Каким бы страшным и безумным поначалу ни казалось представление о множестве субличностей, вскоре вы убедитесь, что оно очень удобно. Беспокойство ваше обоснованно, ведь множественность осуждается нашей культурой. Человек, состоящий из нескольких личностей, считается ненормальным, а наличие у него альтеров объясняется фрагментацией единого прежде разума из-за пережитой травмы. Единый разум тождественен нормальному разуму. И только трагедия может разбить его на кусочки, как вазу.

Поскольку эта парадигма доминирует, мы боимся своих частей и считаем их симптомами болезни. Пытаясь управлять неприятными мыслями и эмоциями, мы боремся, игнорируем, дисциплинируем, прячем и стесняемся импульсов, мешающих заняться тем, чем хочется. А потом мы стыдим себя за невозможность с ними справиться. Нас бесит все, что встает на пути.

Это логично, если внутренние препятствия считать иррациональными мыслями или сильными эмоциями, исходящи-

ми из единого разума. Если вы боитесь проводить презентацию, например, можно силой воли преодолеть страх, успокоив себя рациональными доводами. Когда не получается – раскритиковать себя за трусость, притупить чувства или помедитировать. Если и это не помогает, придется привыкать к страху и избегать ситуаций, когда надо говорить на публике, чувствуя себя ничтожеством и выискивая в себе недостатки. Или того хуже – пойти к психологу и получить диагноз. Появится ощущение ущербности, самооценка упадет, а стыд заставит скрывать от мира свои недостатки и стараться выглядеть нормально. Захочется избегать людей, чтобы никто не увидел, что вы прячете под маской. Вы отождествите себя со своей слабостью, сочтете себя дефективным и придете к выводу, что все разбегутся, едва увидев ваше истинное лицо.

Когда меня спрашивали, готов ли я изменить свою жизнь, я не совсем понимал вопрос. Дело было не только в том, что кто-то узнает, кто я. У меня была другая проблема: когда я смотрел людям в глаза, то иногда слышал тоненький голосок, вопрошающий: «А ты будешь рад меня видеть, если получше узнаешь? Если будешь знать, что я сделал? Если увидишь все мои части?»

*Ведущий шоу Queer Eye Джонатан Ван Несс*<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Van Ness J. Over the Top: A Raw Journey to Self-Love. New York: HarperOne, 2019. Pp. 5–6.

## Краткая история

Парадигма целостного разума вместе с научными и религиозными теориями о примитивности человеческих импульсов подготовила почву для внутренней поляризации. Наглядный пример – слова влиятельного христианского теолога Джона Кальвина: «Наша природа не только полностью лишена добродетели, но так плодовита на всякого рода злые помыслы, что нельзя позволять ей лениться... человек, от макушки до пят, всеми частями утопает в грехе, и все исходящее от него заведомо грешно»<sup>6</sup>. Это так называемая доктрина полной греховности, согласно которой только милостью Божьей можно избежать вечных мук. Господствующие во многих культурах протестантизм и евангелизм несколько сотен лет придерживаются этой доктрины, что явно и негативно сказалось на всех нас.

Но не спешите полностью перекладывать на религию ответственность за это. Многие поколения философов и политиков, ссылаясь на Чарльза Дарвина, полагали, что человек движим первобытными инстинктами. Представление о том, что наш мозг развивался из примитивных форм жизни и, следовательно, сохранил пережитки своих предков, – так называемая теория триединого мозга – пока доминирует в пси-

---

<sup>6</sup> Calvin J. The Institutes of the Christian Religion: Books First and Second. Altenmünster, Germany: Jazzybee Verlag, 2015.

хологии, хотя давно развенчана<sup>7</sup>. Суть в том, что на древнее ядро рептильного мозга накладываются новые мыслящие слои, сдерживающие первобытные инстинкты. Это перекликается с теорией влечения по Фрейдю, не менее авторитетной и пессимистичной по отношению к человеческой природе. Согласно ей, цивилизованный пласт мозга скрывает подсознательные, эгоистичные, агрессивные и направленные на удовольствие инстинктивные порывы, управляющие нашими действиями.

## **Сила воли и стыд**

В американской культуре колоссальное значение придает-ся силе воли и самоконтролю. С помощью первой мы должны подавлять свои примитивные, импульсивные и грешные умы. В бесчисленных книгах из серии «Помоги себе сам» говорится, что для этого надо научиться себя контролировать и стать дисциплинированными. У представления о силе воли долгая история. Еще в Викторианскую эпоху христиане должны были сопротивляться своим порокам. Две истинно американские ценности – яблочный пирог и способность

---

<sup>7</sup> Thomas B. Revenge of the Lizard Brain: guest blog // Scientific American, September 7, 2012 // [blogs.scientificamerican.com/guest-blog/revenge-of-the-lizard-brain/](https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/revenge-of-the-lizard-brain/); Farley P. A Theory Abandoned but Still Compelling // Yale Medicine, Autumn 2008 // [medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/](https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/a-theory-abandoned-but-still-compelling/).

нести безоговорочную ответственность за свои поступки.

Политики и журналисты объясняют разницу в доходах наличием силы воли. Если человек беден, якобы он себя не контролирует, а если сколотил состояние, то благодаря самоконтролю. Так принято считать, хотя факты доказывают обратное. Согласно ряду исследований, у людей с низким доходом повышается продуктивность, если им хватает денег на удовлетворение базовых нужд<sup>8</sup>. Но на самом деле, как недавно показали нам экономические последствия пандемии, почва может уйти из-под ног у каждого в любой момент, поэтому приверженцев теории выживания уже гложут сомнения.

Мы с ранних лет верим в важность силы воли и учимся стыдиться и усмирять свои непослушные части. Мы бьемся с ними до подчинения.

Одну из наших частей этот культурный императив назначает сержантом-инструктором по строевой подготовке. Он – тот язвительный внутренний критик, которого все терпеть не могут. Он стыдит нас и пытается избавиться от позорных частей (которые нашептывают нам гадкие мысли о людях, например, или поддерживают разные зависимости).

Как правило, чем больше стараешься избавиться от эмоций и мыслей, тем они сильнее. Дело в том, что части, как и люди, сопротивляются, когда их стыдят и прогоняют.

---

<sup>8</sup> Подробнее об этом и похожих исследованиях: Брегман Р. Утопия для реалистов: как построить идеальный мир. М.: Альпина Пабlishер, 2020.

И даже если обуздать их карательными методами, нас начинает тиранить сержант-инструктор. Расслабляться некогда, изгнанные части (запойная, бунтующая, гиперсексуальная и т. п.) используют каждый момент слабости, чтобы вырваться на свободу. Надо всегда быть начеку и сторониться людей и ситуаций, которые могут стать триггерами.

Джонатан Ван Несс несколько раз безрезультатно пытался избавиться от наркотической зависимости в реабилитационном центре. «Дойдя до 12-го шага и глядя, как прославляют трезвость в клинике и в церкви, я пришел к выводу: исцелением считается полный отказ от употребления. Я решил, что не согласен с этим. Я пытался разобраться с последствиями сексуального насилия, наркоманией и посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), и что-то во мне сопротивлялось тому, чтобы никогда в жизни больше не предаваться дурным привычкам... Я не считаю, что бывших наркоманов не бывает. Я не верю, что зависимость – пожизненный диагноз... Если вдруг свернешь с пути трезвости или оступишься раз в пару месяцев, это еще не приговор»<sup>9</sup>.

Другие варианты программы «12 шагов» не столь категоричны, а в кругу друзей можно показать свои слабые стороны и получить поддержку. Рекомендация отдаться во власть высших сил может заставить внутреннего сержанта сбавить давление или даже сдаться. Любой подход, стимулирующий внутреннего сержанта к муштре (и вызывающий стыд из-за

---

<sup>9</sup> Van Ness, Over the Top, 173.

непослушания), для внутренней семьи не лучше, чем реальные родители, пытающиеся управлять ребенком, давя на его чувство вины.

Сказанное выше не означает, что во внутренней семье нет места дисциплине. У каждого есть части, которые вредят ему или системе в целом. Разница в том, что «Я» успокаивает импульсивные части с любовью и терпением, как заботливые родители. И когда какая-то часть одерживает верх, в IFS ее не стыдят, а отслеживают по ее импульсам, чего ей не хватает и как ей помочь.

## **Части – это не препятствия**

Парадигма целостного разума может спровоцировать страх себя или ненависть к себе из-за неспособности контролировать свой якобы единственный разум (полный первобытных греховных инстинктов). В безнадежном трепыхании узлы только ту же затягиваются, а жестокий внутренний критик казнит за неудачи. Вот что говорил Ван Несс: «Я так долго отталкивал маленького Джека. Вместо того чтобы заботиться о нем, я рвал его в клочья... Научиться быть самому себе родителем, любящим и сострадающим... вот путь к удовлетворению»<sup>10</sup>.

В основе большинства психологических школ и ре-

---

<sup>10</sup> Van Ness, Over the Top, 261.

лигиозных практик лежит парадигма целостного разума. Они настаивают на искоренении иррациональных убеждений или медитации над ними, поскольку это препятствия, исходящие от нас самих. Во многих направлениях медитации мысли считаются вредителями, а эго – помехой и неудобством, поэтому их надо игнорировать и возвыситься над ними. В некоторых индуистских традициях эго считают служителем богини Майя, который хочет заострить наше внимание на материальных благах и удовольствиях. Ее называют врагом, искусителем, как Сатану в христианстве, привязывающим нас к иллюзорному внешнему миру. В буддийских учениях «мартышкин ум» – скачки мыслей в сознании, похожие на игры шальных обезьян.

Как писал Ральф де ла Роса в книге «Вести от обезьяны»: «Удивительно ли, что мартышкин ум – бич медитации во всех странах? Для ищущих покоя в созерцательных практиках мысли – досадные помехи, грубые возмутители спокойствия, ломящиеся в заднюю дверь... В кругах адептов медитации из-за сравнения с обезьяной мыслящий ум приравнивают к нечистой, примитивной, низшей форме жизни, не представляющей ценности; просто мусор, болтающийся туда-сюда»<sup>11</sup>.

Де ла Роса – один из многих современных авторов, отказавшийся от привычной демонизации эго. Другой психоте-

---

<sup>11</sup> De La Rosa R. The Monkey Is the Messenger: Meditation and What Your Busy Mind Is Trying to Tell You. Boulder, CO: Shambhala Publications, 2018. P. 5.

рапевт, Мэтт Ликата, пишет следующее:

Про эго часто говорят так, будто это нечто отдельное от нас, но иногда овладевающее нами. Какой-то гадкий, бездуховный, невежественный человечиска, засевший внутри и заставляющий действовать неразумно и мешать нашему развитию. Эго надо стыдиться, и чем больше в нас духовности, тем усерднее мы изгоняем его, стараемся возвыситься над ним или вступить с ним в воображаемую войну. А если присмотреться, эго и есть те самые голоса, требующие от него избавиться<sup>12</sup>.

Собрание частей, называемых эго, – это Защитники, беспокоящиеся о нашей безопасности. Они реагируют на другие части, в которых содержатся эмоции и воспоминания о травмах, спрятанные где-то глубоко.

Позже мы детально рассмотрим, как люди используют религиозный обход; этот термин ввел в оборот Джон Уэлвуд в 1980-х. Джефф Браун подробно исследует это явление в фильме «Кармагеддон»: «Повзрослев, я начал искать религиозные практики, которые не давали бы боли всплывать на поверхность... Я путал самоизбегание с просветлением»<sup>13</sup>. Собственно, центральный посыл канонического повествования о пробуждении Будды в том, что мысли

---

<sup>12</sup> Licata M. *The Path Is Everywhere*. Boulder, CO: Wandering Yogi Press, 2017. P. 72.

<sup>13</sup> *Karmageddon*, режиссеры Джефф Браун, Пол Хемренд. Ontario, Canada: Open Heart Gang Productions, 2011, документальный фильм, длительность 2 часа.

и желания препятствуют просветлению. Во время медитации под деревом Бодхи Будду охватили инстинкты и страсти: вожделение, желание, удовлетворение, сожаление, страх, неуверенность и т. п. Только сопротивляясь им, он достиг просветления.

Однако распространенные нынче практики осознанности, заимствованные из буддизма, ведут в верном направлении. Они помогают изучать мысли и эмоции на расстоянии и принимать их, а не бороться с ними. На мой взгляд, это первый шаг. В большинстве известных мне практик осознанности в той или иной версии присутствует парадигма целостного разума, и, следовательно, они не способствуют взаимодействию с мыслями и эмоциями, которые считаются преходящими и не стоящими внимания. Но зачем вступать в контакт с мыслями и эмоциями? Они ведь не могут нам ответить, разве не так? Оказывается, могут. И многое расскажут.

## **Как я узнал про части**

Как и все, я считал разум единым и много лет учился на семейного терапевта (у меня ученая степень). В этой сфере разуму уделяют мало внимания. Копание во внутреннем мире считается потерей времени, ведь человек меняется вместе с внешними отношениями.

Но этот подход не работал. Я провел исследование результатов терапии среди булимиков и с беспокойством обнару-

жил, что они продолжают объедаться и исторгать из себя съеденное, не догадываясь о своем исцелении. На вопрос «Почему?» они бормотали что-то про части себя. Причем так, будто те не зависят от них и могут приказывать им делать даже то, чего не хочется. Я было испугался, что грядет эпидемия диссоциативного расстройства личности, но, поразмыслив, в ужасе обнаружил отдельные части внутри себя. Некоторые показались мне крайностями.

Я заинтересовался и попросил клиентов описать их части. Они сделали это очень подробно. И даже рассказали, как те взаимодействуют. Одни воюют, другие дружат, третьи кого-то защищают. Позже меня осенило, что эта внутренняя система очень похожа на внешние отношения, изучением которых я занимался. Отсюда и название: внутренние семейные системы.

Например, клиенты говорили про внутреннего критика, который безжалостно набрасывается на них за каждую ошибку. Атака активирует часть, ощущающую себя обделенной, одинокой, опустошенной и никчемной. Это так тягостно, что на помощь спешит тревоугодие, превращающее человека в бездумную машину для поглощения пищи. Потом критик пеняет и за это, снова появляется ощущение никчемности, и так далее по кругу.

Сначала я пытался установить связь с частями, чтобы заставить их замолчать или остановиться. Например, посоветовал игнорировать критика или спорить с ним. Стало толь-

ко хуже, и я не знал, что поможет клиентам победить.

Часть одной клиентки заставляла ее резать себе вены. Мы вместе весь сеанс уговаривали ее перестать, пока она не подчинилась. Я страшно устал, но был доволен победой.

На следующей встрече я увидел у клиентки огромный порез на лице. Я внутренне сжался и ляпнул: «Сдаюсь, мне тебя не победить», а часть неожиданно ответила: «А я вообще-то и не хочу тебя побеждать». Это был поворотный момент. Я сложил оружие и вступил в мирные переговоры: «А зачем ты так с ней поступаешь?» И часть рассказала мне, что старалась вытеснить сознание клиентки из ее тела во время акта насилия, чтобы она вела себя тихо и не злила преступника. Тут я стушевался и признал героическую роль части в судьбе моей клиентки. Часть разрыдалась. Все ее демонизировали и пытались от нее избавиться, и ей впервые дали шанс рассказать о себе.

Я сказал части, что ее действия ради спасения жизни женщины в прошлом были обоснованны, но зачем ей резать себя сейчас?

Часть заговорила о том, что ей надо защищать другие уязвимые части и не выпускать наружу гнев, которого еще много. Слушая, я понял, что этот Защитник живет не в настоящем, а навсегда остался в травматичных эпизодах и считал мою клиентку ребенком в смертельной опасности, хотя она давно выросла.

Я начал осознавать, что эти части не такие, какими я их

воспринимал. Они как дети из неблагополучных семей, которые вместо естественных ролей берут на себя деструктивные ради защиты человека или системы. И я стал просить клиентов выслушать тревожащие их части, а не бороться с ними и поразился, как схожи их истории о роли Защитника, которую пришлось выполнять в прошлом, и как это тяжело, но необходимо ради спасения человека.

На вопрос, чем бы эти части занялись, если бы не нужно было защищать, они часто говорили о противоположных нынешней роли занятиях. Внутренние критики мечтали стать чирлидерами и советниками; слишком заботливые – способствовать установлению границ; бунтари считали, что способны определить, кому можно доверять. Складывалось впечатление, что части не такие, какими кажутся, и обладают полезными для клиента качествами и ресурсами, заблокированными на время исполнения ими роли Защитника.

Сейчас можно уверенно сказать, что так и есть, это подтверждает многолетняя практика и несколько тысяч клиентов (и тысячи психологов в разных странах, практикующих IFS). Части могут впадать в крайности и вредить человеку, но злого умысла тут нет. Если задавать вопросы с уважением, доброжелательностью и интересом, даже те части, которые заставляют булимиков переедать, а анорексиков голодать, думать о суициде или убийстве, поведают таинственную историю о том, как они оказались в этой роли и как бояться из нее выйти, чтобы не случилось ничего плохого. И доба-

вят, что так и живут в прошлом, постоянно переживая травмирующий опыт.

Прервемся и рассмотрим духовные последствия этого открытия. По сути, я подтвердил, что во внутреннем мире, как и во внешнем, правит любовь.

Слушайте, принимайте и любите свои части. Это их исцеляет и преображает так же, как и людей. Если провести аналогию с буддизмом, IFS делает человека бодхисаттвой своей души, который каждому разумному существу (части) помогает достичь просветления с помощью сострадания и любви. Или, если провести параллель с христианством, в IFS человек делает во внутреннем мире то же, что Иисус во внешнем: идет к изгнанникам и врагам с любовью, исцеляет их и приводит домой, как Христос поступал с прокаженными, нищими и отверженными.

Важный вывод таков: части – не то, чем их всегда считали. Это не когнитивная адаптация и не грешные порывы. Это божественные, духовные сущности, они заслуживают соответствующего обращения.

Кроме того, в книге я сопоставляю взаимоотношения человека с его внутренним миром и внешним. Если он ценит свои части и сострадает им, то так же будет относиться и к окружающим. А если не любит и презирает свои части, перенесет это отношение на людей.

Вот мои открытия о частях.

- Даже самые деструктивные из них руководствуются стремлением защитить.
- Обычно части застревают в травмирующей ситуации, когда им пришлось взять на себя роль Защитника.
- Когда часть поверит, что может оставить свой пост, она принесет пользу всей системе.

## Время

Я сделал еще одно важное открытие: крайние убеждения и эмоции в «телах» частей движут их чувствами и действиями.

Поначалу кажется странным и нелепым наделять части личности телами, независимыми от тела человека, в котором они находятся. Но я только излагаю здесь все, что узнал за многие годы исследования внутренних территорий, без оглядки на онтологическую реальность данных. Если вы расспросите свои части об их телах, полагаю, они ответят то же.

Долго я не знал, какой вывод сделать из этого открытия. Так части описывают себя: у них есть тела, где содержатся эмоции и убеждения, каким-то образом внедренные и не принадлежащие им. Иногда части указывают, в какой травматичный момент в них вселились убеждения и где сидят чужеродные объекты, внутри или снаружи тела: «Это деготь на моих руках», «В кишках огненный шар», «Тяжелая но-

ша оттягивает плечи» и т. д. Навязанные чувства и убеждения (иногда их описывают как энергии) я называю бременем. Оно управляет переживаниями и действиями частей, как вирус командует компьютером.

Важно отметить, что бремя появляется в результате непосредственного получения человеком опыта. Это ощущение никчемности из-за насилия родителей; непреходящий ужас после автомобильной аварии; убеждение, что никому нельзя верить, укрепившееся в юных частях после того, как ребенка предали и бросили. В детстве невозможно оценить обоснованность появившихся эмоций и убеждений, и они укореняются в телах юных частей и значительно (но подсознательно) влияют на дальнейшую жизнь. Это называется личным бременем.

Сильное личное бремя сравнимо с внутренними рабочими моделями пионера теории привязанности Джона Боулби<sup>14</sup>. Их составляют в детстве и ориентируются на них в ожиданиях, предъявляемых опекуну, окружающему миру и близким отношениям. Модели сообщают, каков ваш уровень добродетели и насколько вы заслуживаете любви и заботы.

Есть еще одна категория – унаследованное бремя, не связанное с непосредственным опытом. Обычно его передают родители, которые получили его от своих родителей,

---

<sup>14</sup> McLeod S. Bowlby's Attachment Theory // [SimplyPsychology.com](https://www.simplypsychology.com/bowlby.html), updated 2017 // [simplypsychology.org/bowlby.html](https://www.simplypsychology.com/bowlby.html).

те от своих и т. д. Унаследовать бремя можно и от этнической группы или культуры, в которой вы живете. Наследственное бремя в равной, а иногда и в большей степени влияет на вашу жизнь. Из-за его давности оно проникает так глубоко, что его сложнее обнаружить, чем личное бремя от травмы. Можно сказать, наследственное бремя для нас так же важно и незаметно, как вода для рыбы.

## **Части не равны бремени**

Важно разделять части и лежащее на них бремя. Причина большинства мировых проблем – ошибки парадигм, объясняющих функционирование разума: часть путают с ее бременем.

Принято считать, что человек, часто находящийся в измененном состоянии сознания, – наркоман с непреодолимой тягой к следующей дозе. Тягу пытаются побороть лекарствами и программами реабилитации, противопоставляя их зависимой части и силе воли больного. Если же предположить, что испытывающая тягу к вредным веществам часть на самом деле выполняет функцию Защитника и несет бремя ответственности за спасение человека от эмоциональных страданий, а то и от суицида, начинаешь совершенно иначе к ней относиться. Стоит помочь человеку поближе познакомиться с этой его частью, поблагодарить ее за старания и попросить разрешения исцелить или изменить то, что она защищает.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.