

РИЧАРД ШВАРЦ

создатель системной семейной терапии субличностей

# ВНУТРЕННИЕ СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ



Принципы и методы подхода  
от основателя IFS-терапии

МИО

МИФ Психология

Ричард Шварц

**Внутренние семейные системы.  
Принципы и методы подхода  
от основателя IFS-терапии**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.3

## **Шварц Р.**

Внутренние семейные системы. Принципы и методы подхода от основателя IFS-терапии / Р. Шварц — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2023 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00214-341-2

За последние два десятилетия системная семейная терапия субличностей (IFS) изменила практику психотерапии. Это руководство поможет понять и научиться применять этот вдохновляющий и эффективный подход к самопознанию и исцелению. Под обложкой доктор Шварц делится эффективными инструментами и примерами из своей практики, которые помогут: – перейти от ограничивающей парадигмы «мономозга» к признанию своей чудесной многомерной природы; – освободить свои раненные части; – демистифицировать свои наиболее часто неправильно понимаемые части; – превратить свои самые сложные части из внутренних препятствий в бесценных союзников; – принять существование врожденной человеческой доброты – в себе и других; – соединиться с истинным «Я», которое гораздо больше, чем сумма ваших частей. «Мое самое замечательное открытие заключается в том, что, выполняя эту работу, вы освобождаете свое истинное “Я” – того, кто вы есть», – говорит доктор Шварц. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.3

ISBN 978-5-00214-341-2

© Шварц Р., 2023  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2023

# Содержание

Отзывы	7
Глава 1. Модель внутренних семейных систем	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ричард Шварц**

## **Внутренние семейные системы.**

### **Принципы и методы подхода**

### **от основателя IFS-терапии**

Научный редактор Марина Травкова

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

Copyright © 2023 Center for Self Leadership PC. This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

\* \* \*

## ОТЗЫВЫ

Мы, люди, блестяще умеем мучить себя множеством внутренних борющихся голосов и скрывать те части, которые, если их раскрыть, сделают нас более настоящими. Доктор Шварц преподносит нам подарок – способ обрести больше возможностей для наслаждения жизнью, проявляя любопытство и сострадание к разным частям нас самих. Благодаря его рассказам и прямолинейному стилю эта книга становится драгоценным даром, ее захочется перечитывать снова и снова.

За 28 лет работы консультантом по лидерству я редко встречала такие замечательные книги. Я бы хотела, чтобы семья, друзья, коллеги, практики и все лидеры, с которыми я когда-либо работала, извлекли пользу из прозрений Ричарда и вопросов, которые он предлагает нам изучить, – тех, которые заставили меня задуматься, почему я не задавала их раньше. Жизнь стала гораздо более тонкой и увлекательной благодаря тому, что мы изучили человеческие хитросплетения.

*Джилл Адер, советник по лидерству и председатель правления Egon Zehnder*

Эта богатая наглядными примерами и написанная с элегантною простотой и остроумием книга – идеальное введение для широкой публики в новаторскую терапию Ричарда Шварца. IFS – уникальный способ узнать, принять и научиться руководить всеми частями себя.

*Габор Мате, врач, автор книги «Миф о норме»*

В наши дни очень модно говорить о «любви к себе». Но как нам любить те части себя, которые безжалостно критикуют нас, заставляют стремиться к невозможному совершенству, изводят неуверенностью в себе и чувством собственной никчемности, переполняют невыносимыми эмоциями, ведут к самоповреждению или самосаботажу, создают проблемы со здоровьем, лгут, мошенничают, потакают своим зависимостям, контролируют других, причиняют боль людям, которых мы любим, или даже нарушают закон? Модель внутренних семейных систем предлагает нам столь необходимое понимание того, как любить себя. IFS полностью меняет правила игры, не только как трансформационный духовный путь, но и как метод лечения психиатрических и других заболеваний. Книга поможет вам научиться любить даже самые сложные части себя, а затем и других, нуждающихся в большем сострадании. Ведь сейчас наш мир отчаянно нуждается в большем количестве доброты.

*Лисса Рэнкин, доктор медицины, автор бестселлеров по версии New York Times «Разум превьше медицины» и «Священная медицина»*

Внутренние семейные системы помогли мне в процессе работы над собой и открыли широкие возможности исцеления.

*Джонатан Ван Несс, номинант премии «Эмми», телеведущий, комик, автор бестселлеров New York Times, ведущий подкастов, парикмахер и новатор в области ухода за волосами*

Доктор Ричард Шварц в доступной и читабельной форме кратко знакомит читателя со своей моделью, меняющей парадигму. Модель

переосмысливает исторический внутренний диалог между сознательными намерениями и телесными побуждениями, которые приводят к действиям, часто воспринимаемым как непреднамеренные. Доктор Шварц предлагает – особенно тем, у кого в прошлом были серьезные невзгоды, – понятную дорожную карту для изучения преимуществ естественных интегративных свойств человеческого бытия. Делясь личным опытом и терапевтическими примерами, он сочувственно знакомит читателя с эффективной стратегией решения монументальных межличностных проблем, которые отвлекают многих от ощущения безопасности, доверия и любви.

*Стивен Порджес, доктор психологии, выдающийся университетский ученый и директор-основатель Консорциума по исследованию травматического стресса Института Кинси Университета Индианы, автор поливагальной теории*

*Посвящается растущему сообществу IFS, которое преподает, изучает, распространяет и использует модель, включая тренеров, партнеров, персонал и фонд*

## Глава 1. Модель внутренних семейных систем

Вы когда-нибудь слышали, как кто-то говорит: «Прежде чем я смогу полюбить кого-то другого, я должен научиться любить себя», или «Моя проблема в том, что мне не хватает самоуважения», или «Я не хотел этого делать, но не мог остановиться»? Что это за «я», которое нам нужно научиться любить и уважать, и почему это так трудно? Кто заставляет нас делать то, чего мы не хотим? Будет ли нас вечно преследовать всегда недовольный голос критика в голове? Есть ли лучший способ справиться с чувством никчемности, сидящим в животе? Как мы можем приглушить внутренний шум, из-за которого тревожимся и отвлекаемся?

Модель внутренних семейных систем (IFS, Internal Family Systems) содержит набор ответов на подобные вопросы. Они помогают людям начать относиться к себе иначе – любить себя. Я предложу конкретные шаги по усилению контроля над импульсивными или автоматическими реакциями. Они помогут превратить ваш внутренний критический голос в поддерживающий и избавиться от чувства никчемности. Эта модель способна помочь вам не только приглушить шум в сознании, но и создать внутреннюю атмосферу света и умиротворения, привнеся больше уверенности, ясности и творчества в ваши отношения.

Модель IFS сначала заставляет вас сосредоточиться внутри. Под этим я подразумеваю переключение внимания на свои мысли, эмоции, фантазии, образы и ощущения – ваш внутренний опыт. Это большой шаг для многих, ведь западная культура приучила нас не сводить глаз с внешнего мира, выискивая в нем как опасность, так и удовлетворение. Внешний аспект важен, потому что нам есть о чем беспокоиться и к чему стремиться. Но есть еще одна причина, по которой многие из нас не заходят в свой внутренний мир: мы боимся того, что там находится. Мы либо знаем, либо подозреваем, что глубоко внутри нас таятся воспоминания и чувства, которые могут захлестнуть нас и заставить ощущать себя ужасно, препятствуя нашей способности функционировать, принуждая действовать импульсивно, меняя наше отношение к людям и делая нас уязвимыми для боли. Это особенно верно, если вас когда-либо унижали и заставляли чувствовать себя никчемными, если вы пережили потери или травмы. Чтобы что-то из этого не повторилось, вы будете стремиться к постоянной активности и отвлечению, никогда не давая болезненным воспоминаниям возможности всплыть наружу. Вы организуете свою жизнь так, чтобы гарантировать, что не произойдет ничего, способного разбудить какие-то из этих страшных воспоминаний или эмоций. Вы стремитесь выглядеть и вести себя прилично, упорно трудитесь, чтобы доказать свою ценность, контролируете степень близости в отношениях, заботитесь обо всех, чтобы им понравиться, и т. д.

Майкл считает себя профессионалом, поэтому он в ужасе от того, что его разум пустеет каждый раз, когда в его кабинет входит руководительница. Он не может смириться с тем, что в ее присутствии он чувствует себя зеленым и неумелым. Он знает, что эти чувства рождаются внутри него и не зависят от ее действий. На самом деле она одна из лучших руководителей, которые у него когда-либо были. Он произносил ободряющие речи перед ее приходом, пробовал дыхательные упражнения и критиковал себя за то, что так боится, но ничто не помогало.

Джонас очень заботится о том, чтобы его дети нравились себе, поэтому ненавидит то, как иногда выходит из себя при общении с сыном. Время от времени мальчик совершает незначительные проступки – разбрасывает свою одежду или приходит домой поздно, – и Джонас ловит себя на том, что кричит на него. Он часто чувствует, что у него начинается сильная реакция, но не может остановиться. Потом его мучит чувство вины и он ненавидит себя за это, но такие эпизоды повторяются.

Несмотря на все достижения Кайла, его мучит подспудное чувство, что он ничего не стоит. Люди постоянно хвалят его и говорят, какой он замечательный, но он не может этого

принять. Он старается казаться хорошим перед другими, но внутри убежден, что если бы другие действительно узнали его, то почувствовали бы отвращение. Умом он понимает, что его любят, и пытается убедить себя в этом, но сильное чувство никчемности сохраняется.

Часть Ким ощущает, что она не может контролировать свое питание. Она пробовала разные диеты, работала с диетологами и начинала новые программы упражнений, но, когда тяга к сладкому берет верх, Ким бессильна. Она ненавидит внутренний голос, который соблазняет ее подойти к холодильнику за пинтами мороженого, но не может устоять перед его чарами.

Изабелла жалуется, что ее привлекают только те мужчины, которые плохо на нее влияют. К ней проявляют интерес много хороших парней, но она чувствует влечение только к харизматичным мужчинам, которые в итоге плохо с ней обращаются и отвергают ее. Ей кажется, что «сердце обрекает ее на жизнь, полную душевных мук».

Что объединяет всех этих людей? Все они были моими клиентами, пришедшими из-за эмоций или импульсов, которые не могли контролировать. Мало того, они постоянно боролись с ними и злились на себя за то, что не могли взять верх. Неконтролируемые порывы сами по себе ужасны, но отношения, которые эти люди сформировали с ними, – их разочарование в них и в себе за то, что у них есть эти порывы, – проникли в их самооценку и заставили их чувствовать себя никчемными. Я считаю, что так происходит часто. Наше отношение к неприятной мысли или эмоции не только не позволяет нам контролировать их, но и усугубляет наши проблемы. Как выразился буддийский монах Тит Нат Хан, «если мы разгневаемся на свой гнев, у нас будет два гнева одновременно».

Чтобы лучше проиллюстрировать эту идею, воспользуемся аналогией с человеческими отношениями. Представим ваш гнев в виде ребенка, за которым вы присматриваете. Предположим, вы не могли справиться с малышом – скажем, он ежевечерне устраивал истерики. Одно это было бы уже плохо, но предположим, что, поскольку эти истерики действительно беспокоили вас, вы постоянно критиковали ребенка и пытались запереть его в комнате, опасаясь, что он поставит вас в неловкое положение на публике. Вы оставались дома по выходным, чтобы быть уверенным, что ребенок не сбежал, и чувствовали себя ужасным воспитателем. Предположим также, что все ваши реакции только усугубили истерику, поскольку ребенок почувствовал, что вы хотели бы избавиться от него. Из-за вашего отношения к нему проблема начинает поглощать вашу жизнь. То же верно и для наших экстремальных эмоций и иррациональных убеждений: они достаточно сложны, но то, как мы пытаемся с ними справиться, часто усугубляет их и делает нашу жизнь несчастной.

Мысль о том, что мы состоим в отношениях с мыслями или эмоциями, кажется странной, но мы не можем избежать этого. Они живут с нами, и мы должны вступать в отношения с ними. Их влияние на нас и наше взаимодействие с ними имеют такое же значение, как влияние трудных людей в нашей семье или на работе и наше с ними взаимодействие. Подумайте, как вы относитесь к своим различным мыслям и эмоциям. Возможно, вам нравится внутренний голос, напоминающий вам обо всех делах, которые нужно завершить, и подсказывающий стратегию по их выполнению. Вы слушаете его, и он становится вашей мотивацией; вы воспринимаете его как ценного помощника. А как насчет того, что вы начинаете расслабляться и тот же голос становится пронзительно критичным, называя вас ленивым и говоря, что вы будете недостойным человеком, если не вернетесь к работе? Как вам это понравится? Что вы ответите? Если вы похожи на большинство людей, вы будете внутренне спорить с ним, как с деспотичным менеджером. «Отстань от меня! Ты можешь дать мне посидеть спокойно хотя бы минуту? Расслабься!» Или вы пытаетесь заглушить его, посмотрев телевизор или немного выпив. Та часть вас, которая хочет, чтобы вы чего-то достигли, может быть прекрасным слугой, но ужасным хозяином, поэтому у вас с ней возникают отношения любви/ненависти.

Мы поддерживаем постоянные сложные отношения со множеством различных внутренних голосов, моделей мышления и эмоций. Они похожи на наши отношения с другими людьми.

То, что мы называем мышлением, часто оказывается нашим внутренним диалогом с различными частями нас самих. Возьмем другой пример. Представьте, что человек, которого вы любите, умер. Как вы относитесь к горю, которое испытываете из-за него? Может, вы боитесь, что это горе подавит вас, и ненавидите то, как это вас угнетает. Вы стараетесь запереть эти чувства в душе и избегать всего, что могло бы напоминать вам об умершем любимом человеке. К тому же вы становитесь нетерпеливыми: «Прошло столько времени, почему я всё еще чувствую себя так? Я думал, что уже пережил это». Вы пытаетесь превратить это во внутриспсихическое изгнание. Тем не менее, подобно изгнаннику, чувства продолжают появляться снова, настигая вас, когда вы ослабляете внимание, и устраивая внутренние перевороты.

А как насчет той части вас, которая занимает оборонительную позицию, когда вы спорите со своим спутником жизни или близким другом? В разгар ссоры вы внезапно становитесь этой частью: смотрите на партнера или друга ее глазами; принимаете ее искаженную, черно-белую, обвиняющую точку зрения; упрямо отказываетесь уступать хотя бы пару сантиметров; говорите неприятные слова. Позже вы понимаете, что перешли все границы дозволенного, и задаетесь вопросом: «Кто же взял верх и повел себя так отвратительно? Это был не я!» Как вы относитесь к этому внутреннему защитнику? Если вы похожи на большинство людей, вам не нравятся некоторые его аспекты, но вы чувствуете себя настолько уязвимыми во время драки, что полагаетесь на него в качестве защиты. Вы позволяете ему взять верх, уверенные, что без этого ваш партнер унижит вас. Ваш гнев становится похожим на крутого телохранителя, которого вам нравится держать рядом, но которого вы бы не пригласили на ужин.

Все люди, описанные в этой главе, пришли ко мне в состоянии войны с собой. Они увязли в дисфункциональных внутренних отношениях; неудивительно, что их отношения с миром были такими же. Изменив отношение к своим мыслям и эмоциям и взаимодействие с ними, они обнаружили, что проблема, с которой они обратились к психотерапевту, во многом разрешилась, да и в целом они чувствовали меньше внутреннего смятения, больше нравились себе и лучше ладили с окружающими.

В каком направлении шли эти изменения? Клиенты перешли от ненависти, страха, споров, попыток игнорировать, запереть или избавиться от них или поддаться этим чувствам и убеждениям и позволить им подавить себя к любопытству и стремлению прислушиваться к ним. Первоначальное любопытство часто обуславливало сострадание к их эмоциям, мыслям и попытки помочь им.

Приведу пример из своей жизни. Всякий раз, когда мне приходилось выступать с презентацией перед аудиторией до того, как я освоил этот новый способ отношения к себе, я начинал сильно беспокоиться о том, как люди воспримут выступление. В детстве меня унижали в школе, поэтому часть меня застряла в прошлом, каждый раз уверенная, что меня снова унижат. Интересно то, что такие эмоции часто сами обуславливают именно ту ситуацию, которой человек боится. Вот как это работает: «Когда тревога возьмет верх, я не смогу хорошо подготовиться и буду звучать неуверенно и невнятно, поэтому получу именно ту обратную связь, которой опасался». У меня были веские основания считать тревогу своим врагом: она очень сильно влияла на мою работоспособность. Всякий раз, начиная ее ощущать, я пытался успокоить себя: «Не волнуйся: ты знаешь, о чем говоришь, и никому не нужно, чтобы ты выглядел плохо. И даже провал не станет концом твоей карьеры». Такой рациональный разговор с собой помогал лишь на короткое время; затем тревога возвращалась, я расстраивался и усиливал самокритику. «Почему ты так боишься?! Почему ты не можешь быть таким же, как другие люди, которые делают это без особого труда?» Подобные внутренние конфликты терзали меня вплоть до презентации. Мое выступление, как правило, проходило нормально, но я мог потратить всю следующую неделю на то, чтобы разобрать каждую сказанную мной глупость или умную мысль, которую забыл сказать. Все это превратилось в ужасное испытание, пугающее меня.

Теперь я научился воспринимать свое беспокойство так, чтобы подобные мероприятия становились интересными задачами, а не страшными испытаниями на прочность. Вместо того чтобы атаковать свое беспокойство или игнорировать его, я пытаюсь войти в состояние любопытства, сосредоточиться на нем внутри себя и задать ему несколько вопросов. Когда я фокусируюсь на этом чувстве, я замечаю, что оно как будто исходит из узла в моем животе, поэтому я сосредоточиваюсь на нем, спрашивая про себя: «Чего ты так боишься?» – и спокойно жду ответа. Через несколько секунд я слышу слабый голос (на самом деле не столько голос, сколько поток мыслей), спонтанно всплывающий из темных глубин моего разума и говорящий: «Я знаю, что потерплю крах и мне снова будет неловко». Затем ко мне приходят образы из моего прошлого – сцены того, что происходило в школе давным-давно. Внезапно меня переполняют сочувствие и привязанность к этому застенчивому парню, которого так жестоко и публично опозорили за то, что он был не подготовлен. Мысленно я обнимаю этого мальчика и напоминаю ему, что я здесь и что не он должен проводить презентацию. Я даю ему понять: что бы ни случилось, я люблю его. Он тут же успокаивается, и я чувствую, как узел в моем животе развязывается. Всё взаимодействие занимает меньше минуты, потом я готов выступать, но только потому, что несколько лет назад я потратил несколько часов на то, чтобы по-настоящему узнать эту тревожную часть себя и изменить свои отношения с ней. Теперь краткого напоминания ей достаточно, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Возможно, для вас это прозвучит странно: зачем задавать вопросы об эмоциях? Но чувствовали ли вы когда-нибудь злость или грусть без видимой причины, а потом, через день или около того, ответ просто появлялся внутри? IFS предлагает способ ускорить этот процесс, который поможет вам узнать не только о том, из-за чего ваши эмоции расстроены, но и о том, как вы можете помочь им успокоиться и выяснить, что им нужно от вас. Эта форма самоуспокоения легко дается большинству людей, как только они усваивают идею. Трудность в том, чтобы испытывать любопытство или сострадание к эмоциям или убеждениям, которые вы привыкли ненавидеть и от которых хотите избавиться.

На первый взгляд это может показаться нелепым. Зачем хотеть сосредоточиться и попытаться почувствовать сострадание к критичному внутреннему голосу, который заставляет вас чувствовать себя ничтожеством; парализующему страху, замораживающему ваш мозг в ситуациях высокого давления; гневу, который может внезапно захватить ваш разум и причинить боль другим; и чувствительной части вас, которую легко ранить и которая заставляет вас чувствовать себя никчемным? Логично не стремиться к этому, а, наоборот, попытаться вытеснить все эти мысли и эмоции из своего сознания, чтобы избежать плохого самочувствия и нормально функционировать. Многих из нас учили разбираться со сложными эмоциями и убеждениями именно так. Но если бы такой подход сработал, вы бы не читали эту книгу.

Он основан на ошибочном представлении о том, будто наши экстремальные эмоции и убеждения – только чувства и мысли. Если ваш гнев, страх, ненависть к себе и чувство никчемности – просто нарушенные эмоциональные состояния или усвоенные иррациональные убеждения, стоит попытаться использовать силу воли, чтобы заблокировать их, поспорить с ними или противопоставить им позитивные мысли. Имеет смысл установить с ними авторитарные, принудительные или пренебрежительные отношения, поскольку они кажутся вам внутренним врагом. Однако при таком подходе вы будете выстраивать похожие отношения с окружающими, которые воплощают качества этих врагов внутри вас. Вы станете критиковать или проявлять нетерпение по отношению к любому, кто кажется испуганным, самоуничижительным, пристыженным или агрессивным.

Я хочу помочь вам осознать, что ваши эмоции и мысли – нечто намного большее, чем кажется, что они исходят от внутренних личностей, которые я называю частями вашего «я». То, что кажется, например, вашим взрывным характером, на самом деле не просто сгусток гнева. Если бы вы сосредоточились на нем и задали ему вопросы, вы могли бы узнать, что это

часть вас, которая защищает другие уязвимые части и находится в конфликте с теми, которые хотят угодить всем. Эта часть может открыть вам, что она должна оставаться гневной до тех пор, пока вы так уязвимы и готовы к самопожертвованию. Вы также можете узнать, что у нее есть и другие чувства, например страх и печаль, но ей кажется, будто она должна оставаться в роли гневного человека, чтобы защитить вас. Если бы вы попросили ее, она могла бы показать вам сцены из того периода вашей жизни, когда она была вынуждена выполнять роль защитника. Она может даже показать вам изображение или образ себя, например дракона, вулкан или крутого подростка. А главное, она способна подсказать вам, как помочь ей освободиться, чтобы она больше не застревала в этой яростной роли. С вашей помощью она может кардинально измениться и превратиться в ценное качество, и вас больше не будет мучить дурной характер. Вместо этого, например, у вас повысится способность грамотно самоутверждаться.

Последний абзац, возможно, активировал ту часть вас, которая сомневается: «Это звучит действительно странно. Он говорит, что внутри меня есть все эти маленькие человечки, которые могут спорить со мной». Я не виню вас за скептицизм. Я тоже был таким, когда мои клиенты впервые начали рассказывать мне о своих частях. Но это трудно принять, пока вы сами этого не испытаете. Пока вы не сосредоточитесь внутри себя, не начнете целенаправленно беседовать со своими эмоциями и мыслями и не будете удивлены получаемыми ответами, в это очень трудно поверить. Я не прошу вас верить мне на слово, я просто приглашаю вас сохранить разум открытым для этой возможности и провести собственное исследование. Выясните сами, можете ли вы помочь своим внутренним антагонистам стать вашими союзниками. Возможно, именно это имел в виду Иисус, когда сказал: «Любите врагов ваших» (Матфей 5:44).

Именно такое понимание беспокоящих мыслей и эмоций – что это проявления внутренних личностей, которые вынуждены играть экстремальные роли из-за событий нашей жизни, – заставляет относиться к ним иначе. Легко испытывать сострадание к внутреннему подростку, который доблестно пытался защитить вас в прошлом и в итоге застыл навсегда в этой гневной роли, или к маленькому мальчику, который боится новых унижений. С этим пониманием вы начнете обращать вспять дисфункциональные внутренние отношения, сложившиеся у вас с различными внутренними частями и у этих частей – друг с другом. По мере того как отдельные части начнут ощущать себя принятыми и менее подверженными угрозам или нападкам, они станут выполнять свои естественные ценные функции. Вдобавок вы будете больше принимать людей, которые раньше вас беспокоили, и меньше реагировать на них. К ним можно относиться с состраданием, если мы способны делать это с частями себя, похожими на них. Иногда мы обнаруживаем, что эти люди тоже преображаются. Или, по крайней мере, меняется наше восприятие их и отношения с ними.

Подумайте о том, как изменилась бы ваша рабочая среда, если бы руководители в вашей организации относились к себе иначе. Если они ненавидят ту часть себя, которая хочет сбавить обороты и наслаждаться жизнью, они будут нетерпимы к не настолько целеустремленным работникам, как они сами. Если они хотят избавиться от собственной неуверенности и беспокойства, то создадут атмосферу, где люди будут бояться, что потеряют работу, если покажут уязвимость. Если они будут критиковать себя за совершенные ошибки, все станут притворяться идеальными. Если они боятся своих внутренних критиков, они будут бояться осуждения других и позволят людям стать эксплуататорами. И напротив, если они смогут относиться к этим частям себя с заботой, сострадание и принятие проникнут в компанию и всем сотрудникам будет намного проще относиться с состраданием к своим частям и друг к другу. Тот же процесс применим и к вашей внутренней семье.

Этот новый способ отношения к себе нельзя навязать. Не получится заставить себя проявлять любопытство к этим частям себя или притворяться, будто испытываешь к ним сострадание. Всё должно быть искренне. Как же добраться до этой точки? Так поднимается вопрос о том, кто есть «я», которое связано с вашими частями. Кто вы по сути?

Самое замечательное открытие, которое я сделал, заключается в том, что, выполняя эту работу, вы высвобождаете то, что я называю вашим «Истинным “я”» или «Селф». Я нахожу, что, когда люди сосредотачиваются на своих экстремальных эмоциях и мыслях и в процессе отделяются от них, у них спонтанно проявляются качества, которые способствуют грамотному лидерству – как внутреннему, так и внешнему. Похоже, в основе каждого из нас лежат такие качества, как любопытство, сострадание, спокойствие, уверенность, смелость, ясность, креативность и связанность. «Селф» – это душа, о которой говорят духовные традиции, но которую большинство психотерапевтов не признают. Ваше «Селф» заслоняется этим страхом, гневом и стыдом – всеми экстремальными эмоциями и убеждениями, которые накачиваются в вас всю жизнь, – так что вы можете даже не подозревать об этом.

Если вы похожи на большинство людей, вы видели свое «Селф» только мельком. Возможно, ваш постоянный внутренний диалог с вашими частями и между ними внезапно прекратился, когда вы «потерялись» в творческой или спортивной деятельности, в красоте заката или невинности играющих детей, а то и в таком опасном занятии, как скалолазание, которое требует полного осознания, сосредоточенности на настоящем. Возможно, вы запомните эти переживания как краткие моменты абсолютной радости и глубокого умиротворения. Возможно, у вас был мимолетный опыт связи с бо

## **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.