

Бесконечно вдохновляющая и мотивирующая книга...

ДЖЕЙ УОРЛИ



СЕЛФ-ТЕРАПИЯ

РАЗБУДИ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Сострадание и уважение — ключевые черты книги и того процесса, которому она обучает. Читатель все время ощущает, что его ободряют и поддерживают...

Каждый, кто хочет жить более полной жизнью или помочь другим, должен прочитать эту книгу.



Сам себе психолог (Питер)

Джей Уорли

**Селф-терапия. Разбуди
Внутреннего Ребенка**

«Питер»

2009

УДК 159.923.2
ББК 88.372

Уорли Д.

Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка / Д. Уорли —
«Питер», 2009 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-496-02968-1

В вашей жизни вроде бы все хорошо, но душа не на месте? Вы ставите себе амбициозные цели, но сами саботируете их осуществление? У вас голова с сердцем не в ладу? Все это говорит о том, что ваш «внутренний ребенок» ранен и вы не можете жить полноценной и счастливой жизнью. Эта книга научит справляться с неуправляемыми эмоциями и трансформировать их в позитивные убеждения. Практические советы и упражнения помогут разобраться с вашим внутренним миром, достичь гармонии. Хотите жить насыщенной, наполненной смыслом жизнью – прочтите эту книгу. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.372

ISBN 978-5-496-02968-1

© Уорли Д., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Благодарности	6
Вступительное слово	7
Предисловие	8
Предисловие ко второму изданию	9
Глава 1. Личностный рост и исцеление посредством терапии ВСС	10
Подробный разбор	12
Взгляд ВСС на человеческую психику	17
Доброе намерение	20
Результаты терапии ВСС	22
Что вам может дать эта книга	23
Как пользоваться этой книгой	24
Кому эта книга может быть полезна	25
Безопасность применения	26
В заключение	27
Глава 2. Ваша внутренняя система	28
Сила субличностей	29
Роли	30
Защитники	31
Изгнанники	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Джей Уорли
Селф-терапия. Разбуди
Внутреннего Ребенка

© 2009 by Jay Earley

© ООО Издательство «Питер», 2018

* * *

Благодарности

Я глубоко признателен Ричарду Шварцу за создание блестящего терапевтического метода, изменившего мою жизнь и жизнь многих моих клиентов и студентов. Я также благодарен преподавателям, которые наряду с Диком обучили меня терапии внутренних семейных систем (ВСС) и помогли развиваться как личности, терапевту и преподавателю, – Мичи Роуз, Сие Сайке, Тони Хербайн-Блэнк и Сьюзан Макконнелл.

Я многое узнал о человеческой психике и о ВСС от своих клиентов, проходящих терапию, от студентов ВСС-групп и от участников ВСС-тренингов, которые я помогал вести.

Аманита Розенбуш, мой редактор, подсказала мне, как писать книгу по самопомощи, и сделала мой стиль более ясным и живым. Аманда Соьер прочитала рукопись и дала ценные рекомендации по ее улучшению. Кира Фрид тщательно внесла все правки. Карен Доннелли оживила все «части» психики с помощью прекрасных иллюстраций.

Моя жена Бонни Уайсс, клинический специалист по социальной работе, – не только моя супруга, но и партнер по практике и преподаванию терапии ВСС. На протяжении всего проекта она поддерживала меня не только эмоционально, но и профессионально, предлагая свою точку зрения на содержание книги и стиль. Вдумчиво komponуя рисунки Карен, она приняла активное участие в создании многих составных иллюстраций.

Вступительное слово

Один из способов составить мнение о психотерапевтической модели – посмотреть, каких людей она привлекает. Тот факт, что Джей Эрли написал эту книгу, – высшая похвала для теории семейных систем, поскольку он был состоявшимся писателем и мыслителем, увлеченным системным подходом, еще задолго до того, как узнал об ВСС. Мечтой Джея было познакомить с ВСС обычных людей, которые смогли бы работать со своими субличностями самостоятельно, не обращаясь за помощью к психотерапевту. В течение нескольких лет он весьма успешно выполнял эту задачу, проводя дистанционные занятия. Этот опыт помог ему правильно структурировать книгу.

Еще оценить модель психотерапии можно по тому, способствует ли она зависимости от терапевта или поощряет людей доверять себе. Эта книга поможет вам почувствовать сострадание к себе и излечиться без прохождения психотерапии. Следуя простому и понятному описанию внутренней семейной системы Джея, вы начнете изменять свой «диалог с собой», или внутренний диалог. Даже к самым постыдным эмоциям и импульсам вы привыкнете относиться с интересом, а не с осуждением, с заботой, а не с отвращением. Вы обнаружите, что ваши субличности – вовсе не такие, какими кажутся. Они представляют собой внутренние силы, которые были подавлены сложными жизненными обстоятельствами. Еще более воодушевит вас осознание того, что у вас есть стержень, суть, которую не затрагивают травматические жизненные эпизоды. То, что теория внутренних семейных систем называет «Я», есть у каждого из нас; это источник прекрасных качеств, пользуясь которым мы можем вести и внутреннюю жизнь, и внешнюю. Таким образом, книга освобождает нас от усвоенных патологических и пессимистических представлений о себе. Она предлагает новый, оптимистический и созидательный взгляд на разум и на то, как легко он может меняться и исцеляться.

Книга может дать вам большее. Чтобы оценить эффективность психотерапии, надо также понять, учит ли она людей просто справляться с сильными эмоциями или же на самом деле трансформирует эти эмоции и убеждения. С помощью практических, хорошо структурированных упражнений и примеров настоящих терапевтических ВСС-сессий вы сможете познакомиться со своим внутренним миром и ваши неуравновешенные части начнут исцеляться. Вы не столько их умиряете, сколько приветствуете и переводите в ценный ресурс. Также хорошо, если вы будете работать в парах с друзьями, сопровождая друг друга во внутренних путешествиях, что сделает ваши отношения глубже и доверительнее.

Кажется, что все слишком хорошо, чтобы быть правдой, и для некоторых читателей так и случится. Кто-то не сможет добиться существенных изменений сам и обратится к психотерапевту за помощью. Однако мой двадцатисемилетний опыт применения этой модели говорит мне, что многие люди способны проделать значительную часть работы самостоятельно, без психотерапевта. Возможно, у них не получится освободить всех своих изгнанников, но они смогут превратить внутреннюю атмосферу ненависти к себе в атмосферу любви и передать «Я» функции лидера. Кроме того, для людей, проходящих психотерапию, эта книга будет полезным руководством для самостоятельной работы в промежутках между сессиями.

Психотерапия обычно требует слишком много времени и денег. Я благодарен этой книге за то, что она помогает людям, которые не могут позволить себе пройти психотерапию.

Ричард К. Шварц, доктор философии, создатель ВСС, автор книг «Терапия внутренних семейных систем»¹, «Мозаичный ум» и «Вы тот, кого вы ждали»

¹ В русском переводе: Системная семейная терапия субличностей. – М.: Научный мир, 2011. – Примеч. пер.

Предисловие

Я работаю психотерапевтом вот уже 35 лет. За это время я познакомился со многими подходами, но когда я открыл для себя терапию внутренних семейных систем (ВСС), новую модель, разработанную психологом-новатором Ричардом Шварцем, эффективность моей работы с клиентами резко возросла. Модель ВСС показала себя настолько хорошо, что я почти полностью переключился в своей практике на нее. В результате мои клиенты стали быстрее и точнее разбираться со своей проблемой, а их изменения стали более глубокими и устойчивыми. Конечно, я все еще использую знания и опыт, полученные за долгие годы психотерапевтической практики, но модель ВСС полностью преобразила мой стиль работы. И чем дольше я ее практикую, тем больше ценю ее за глубину. Меня впечатляет то, как клиенты, работающие по этому методу, начинают зрело и эмоционально подходить к решению своих проблем. Такое сочетание редко встретишь у тех, кто не проходил курс психотерапии.

Хороший психотерапевт всегда работает над собой и продолжает расти. Подход ВСС усилил и углубил процесс моего самопознания. Я участвовал в различных формах психотерапии, личностного развития и духовных практик в течение более чем 40 лет, но подход ВСС вывел меня на новый уровень. Благодаря ВСС я смог четко сформулировать проблемы, с которыми хотел справиться, и научился хорошо отслеживать состояния своей психики. В прошлом были моменты, когда я неосознанно уходил от переживания сильной внутренней боли. Терапия ВСС помогла мне отследить, когда это происходит, и научила бережно работать с этими болезненными переживаниями, не избегая их. Теперь я точно знаю, что должно произойти, чтобы раны затянулись и мои части, застрявшие в прошлом, освободились. Самое ценное, что я почерпнул из ВСС, – любящее и уважительное отношение к себе. Это был настоящий прорыв. Несмотря на то что я уже делал шаги в этом направлении в других формах работы над собой, терапия ВСС показала мне, как любить себя в каждом из своих проявлений.

Помимо индивидуальной психотерапии с клиентами я провожу занятия, обучая самостоятельному применению ВСС и проведению терапевтических ВСС-сессий с партнером. Поскольку я очень люблю этот метод, мне хочется, чтобы люди могли им воспользоваться без необходимости проходить психотерапию. Я обучил сотни людей модели ВСС, и большинство из них успешно используют ее для психологической гармонизации и личностного роста. Многие студенты продолжают свой путь саморазвития и после завершения занятий, работая самостоятельно или с партнером, с которым они познакомились в группе.

Книга *«Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка-»* основана на этих занятиях. Она подробно рассказывает о том, как пользоваться методом ВСС для решения своих проблем, то есть как выявлять и осознавать свои неосознанные побуждения, блоки и внутренние конфликты. Вы лучше и глубже узнаете себя – и скрытые болевые точки, и любовь, и силу, с которыми связь прервалась. Вы поймете, как исцелять обиду, страх и негативные убеждения, которые многие из нас таскают с собой, словно сундук со старыми вещами. Процесс терапии ВСС преобразует проблемные части в источники внутренней мудрости, спонтанности, самоподдержки и открытости. Книга поможет вам улучшить отношения с людьми, стать успешнее в работе, быть счастливыми и удовлетворенными жизнью.

Предисловие ко второму изданию

Последнее время мне очень приятно читать электронную почту: я постоянно получаю письма от людей, сообщающих мне, что они прочли *«Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка»* и это изменило их жизнь. Читатели пишут, что за многие годы испробовали разные формы терапии, но метод ВСС подошел им как нельзя лучше, а ясность и детальность книги помогли им совершить по-настоящему серьезный прорыв. По отзывам читателей я понял, что два с половиной года, потраченные на написание книги, того стоили.

Тогда для чего нужно второе издание? По нескольким причинам.

Последний год я разрабатывал веб-приложение, частично основанное на ВСС. Часть материала из книги *«Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка»* была добавлена в программу в более интерактивном виде. В процессе адаптации материала мне пришлось подвергнуть его строгой ревизии, и я во многих аспектах улучшил его. Надеюсь, что данная книга (и читатели конечно же) только выиграют от этих усилий.

Еще одна причина возникла неожиданно. Один издатель предложил мне опубликовать книгу *«Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка»* (первое издание было самиздатом). В конце беседы я решил все же издавать книгу за свой счет, но благодаря этой встрече у меня родилось несколько очень хороших идей. Мне указали на то, что я недостаточно обозначил понятие «часть» в начале книги. Придя к выводу, что все читатели согласились бы с этим замечанием, я приступил к работе. В этом издании я добавил вводный раздел в начале главы 1, разъясняющий, что такое «части», тем, кто впервые с этим столкнется.

Между тем я продолжаю писать книги по ВСС, чтобы раскрыть преимущества этой терапии. Я опубликовал новую книгу, которая основана на материале *«Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка»*, чтобы работать с самой сложной частью – Внутренним Критиком. Она называется *«Терапия Внутреннего Критика»* (Self-Therapy for Your Inner Critic) и написана совместно с моей женой Бонни Уайсс.

Скоро выйдет книга о том, как работать с «полярными частями» с помощью ВСС. Это важная составляющая, на которой я не смог остановиться в этой книге из-за ограничений по объему. Я рад восполнить этот пробел изданием книги *«Разрешая внутренний конфликт»* (Resolving Inner Conflict).

Я надеюсь, что все эти книги помогут вам глубоко погрузиться в процесс психологического исцеления и трансформации, чтобы ваша жизнь стала творческой, радостной и наполненной удовольствиями.

Глава 1. Личностный рост и исцеление посредством терапии ВСС

Все мы – люди, и поэтому иногда страдаем от болезненных чувств или разрушительных импульсов, нарушающих течение нашей жизни. Часто они становятся причиной того, что человек приходит за поддержкой к психотерапевту. Вот несколько примеров.

Джо часто вымещает зло на своей жене Морин, срываясь из-за мелочей. Вспыхивает ссора, которая не прекращается, пока он не начинает кричать на жену. Она напугана, и все заканчивается слезами. Тогда Джо ужасно себя чувствует: «Как я мог так поступить? Я не хотел обидеть Морин. Это был не я». Джо сурово осуждает себя за такое поведение, но следующий раз все повторяется.

Иногда у Мег бывают трудные дни. Например, неприятности на работе или заболела любимая собака. Тогда она садится и съедает целый торт или коробку шоколадных конфет. Она даже не думает о том, что делает, но сразу же после этого чувствует себя отвратительно: «Я пыталась похудеть, но все испортила. Мне так стыдно. Зачем я так объелась?»

Многие люди, как Джо или Мег, обеспокоены эмоциями или импульсами, которые кажутся им бессмысленными. Они пытаются справиться с этими иррациональными чувствами, сражаясь с импульсами или критикуя свои эмоции. Такие способы могут какое-то время работать, но в долгосрочной перспективе они неэффективны, и, как я поясню далее, часто приводят к обратным результатам.

В этой книге представлено современное понимание того, как функционирует психика. Оно основано на плодотворном методе психотерапии – терапии внутренних семейных систем (ВСС). Когда вы узнаете, как устроена человеческая психика с точки зрения ВСС, вам откроется абсолютно новый способ работы со сложными чувствами, который доказал свою эффективность на примере многих людей.

Эти тревожащие нас эмоции и желания на самом деле происходят от наших частей, иногда называемых субличностями. Эти «части» (такое название они носят в ВСС) похожи на маленьких людей внутри нас – со своими уникальными чувствами, стремлениями и мировоззрением.

Например, у Джо есть Сердитая часть, которая набрасывается на Морин по какой-то конкретной причине. Когда они ссорятся, Морин иногда упрекает и стыдит его, и ее поведение «запускает» детскую часть Джо, которого унижали в детстве. Эта часть начинает переживать стыд из прошлого снова и снова. Тогда на выручку приходит Сердитая часть. Злясь на Морин, она защищает Джо от повторного переживания этого стыда. Если бы Джо уделил немного времени тому, чтобы познакомиться со своей Сердитой частью и Пристыженным ребенком, он бы смог изменить свое поведение и не впадать в ярость в подобных ситуациях.

Когда начальник Мег критикует ее, она начинает сильно беспокоиться за свою работу, хотя шансы ее потерять крайне невелики. Ее страх силен (и не обоснован), поскольку поведение начальника напоминает Мег о каких-то страшных событиях из детства. События того дня активизируют Напуганную детскую часть Мег, которая цепляется за детский страх из прошлого. Другая часть Мег – Обжора – начинает переживать, что Мег испытает чересчур сильный страх. Она заставляет ее набивать желудок едой, чтобы Мег успокоилась и перестала испытывать детский страх.

Сердитая часть Джо и Обжора Мег по-своему пытаются защитить своих «хозяев» от боли детских частей. Это не просто иррациональные чувства или неподвластные контролю импульсы.

Они как маленькие люди внутри них, прилагающие все усилия для того, чтобы справиться с беспокойством и болью.

Когда мы это осознаем, мы видим, что борьба, подавление или осуждение частей не работают. Ведь они просто пытаются помочь и по-своему (несколько ошибочно) защитить. Если мы действительно вступаем с ними в борьбу, они отвечают ударом на удар, если же мы пытаемся от них отказаться, то они чувствуют себя еще более одинокими и бесполезными, чем до этого.

Однако если мы будем относиться к ним как к маленьким существам внутри нас, которые действуют из наилучших побуждений, мы начнем абсолютно иначе воспринимать свои чувства. Мы сможем познакомиться с ними, сможем понять, что ими движет, и стать настоящими друзьями. Когда это произойдет, «части» изменятся, им не придется больше переедать или выходить из себя. Они наконец-то расслабятся и станут действовать разумно.

В наших силах позаботиться об исцелении тех частей, которые дают о себе знать приступами гнева или обжорства. Когда они чувствуют, что их принимают и любят, они могут стать целостными и принимающими себя. А это коренным образом меняет нашу самооценку.

Мне часто бывало грустно и одиноко, когда моя жена Бонни уезжала больше чем на один день. Если она уезжала на выходные или, не дай бог, на неделю, я чувствовал себя опустошенным и подавленным. Как только я познакомился с ВСС, то понял, что эти чувства исходили от моей Обездоленной детской части, которая оставалась несколько недель в медицинском инкубаторе после преждевременных родов и затем не получала достаточно заботы от матери.

Работая с этой частью посредством ВСС, я понял, что могу позаботиться о ней и успокоить ее, пока Бонни в отъезде. Также я помог ей соприкоснуться с тем, в чем она тогда действительно нуждалась. Моему внутреннему ребенку нужны были мои любовь и поддержка для того, чтобы установить связь со своим (моим) телом и его жизненной силой. Спустя какое-то время этот ребенок почувствовал, что его оберегают и успокаивают, он ощутил связь со мной, а также связь со своими чувствами и телом. Это полностью решило проблему моего одиночества. Сейчас я больше не испытываю такого подавленного состояния, когда Бонни уезжает.

Человеческая психика не едина, и в ней порой возникают иррациональные чувства. Это сложная система взаимодействующих *частей*, обладающих своей собственной психикой. Она похожа на внутреннюю семью – с обиженными детьми, взрывными подростками, строгими взрослыми, сверхкритичными родителями, заботливыми друзьями, внимательными родственниками и т. д. Поэтому этот новый терапевтический подход назвали терапией внутренних семейных систем.

Если вы примете все эти раненые и обороняющиеся части внутри вас как живых существ, которые заслуживают сострадания, понимания и любви, вы сможете преобразить вашу психику и жить счастливо, как вы того и желаете.

Вам не стоит волноваться по поводу частей. Вероятно, вы знаете, что множественная личность – это такой вид психического расстройства. Как вы узнаете из книги, мы все соединяем в себе множество частей, но не доходим до крайностей. Человеческая психика естественным образом является семьей субличностей.

ВСС – не первая терапевтическая система, признающая это. Карл Юнг пришел к такому выводу сто лет назад, и есть другие подходы, которые строятся на этой идее. Недавно появился целый ряд терапевтических направлений, целенаправленно фокусирующихся на работе с субличностями. ВСС – просто самый современный и детально разработанный метод, приводящий к удивительным результатам.

Подробный разбор

Рассмотрим части более подробно. Сэнди хотела заняться творческим видеопроектom, но никак не могла приступить к делу. Вначале ей потребовалось убрать свой кабинет, и это заняло целую вечность. Затем она оказалась на беговой дорожке. «Ладно, – подумала она, – теперь я готова начать». Но вместо того, чтобы пойти в кабинет, она отправилась на кухню. Спустя полчаса она уже готовила обед из трех блюд. Через несколько дней, прошедших точно так же, она призналась себе, что избегает проекта. Откладывание на потом вызвало смутное недовольство собой, и она стала еще более заторможенной и неспособной сойти с мертвой точки. У Сэнди были давние проблемы с прокрастинацией и депрессией, и теперь они опять дали о себе знать.

Книги по самопомощи принесли ей некоторую пользу: они подсказали, как быстро мобилизоваться, как добиваться поддержки, как принимать решения и мыслить позитивно. Но эти подходы не учитывали суть проблемы. У Сэнди есть часть, которая *не хочет* работать над видеопроектom. Эта, по ее словам, Занятая часть, находит ей разные дела, чтобы уйти от видеопроекта, хотя он является высшим приоритетом для Сэнди. Занятая часть неосознаваема, но, тем не менее, достаточно сильна, чтобы помешать ей добиться успеха.

На самом деле Занятая часть обладает такой силой как раз *потому, что* она не осознается человеком. И поскольку Сэнди не знает о ней, то и не может с ней взаимодействовать. К скрытой части нельзя обратиться напрямую, поэтому ее влияние значительно. Это напоминает человека, дурно говорящего о вас за спиной. Начинают ползти слухи, но у вас нет ни малейшего представления о том, откуда они берутся, поэтому вы не можете дать отпор тому, кто их распространяет.



Если бы Сэнди начала традиционную терапию, то она, возможно, обнаружила бы Занятую часть и попробовала бы ее изменить или победить. Сэнди несомненно считала бы ее своим врагом. Однако этот подход оказался бы не очень эффективным, поскольку подразумевает, что все реальные страхи и устремления этой части не принимаются во внимание. Сэнди могла бы пуститься в поиски причин возникновения Занятой части в своем детстве, что обычно связано с аналитическим изучением своей биографии. Но настоящие изменения редко случаются в результате одного лишь инсайта.



Если мы спросим Занятую часть, почему она ведет себя именно так, мы увидим, что в прокрастинацию Сэнди вовлечены сразу несколько частей. В детстве Сэнди было несколько эпизодов, когда она проявляла себя заметным для окружающих образом и ее высмеивали сверстники. Теперь всякий раз, когда она пытается осуществить то, что снова привлечет к ней внимание, «включается», будто откликаясь из прошлого, ее Смущенный ребенок. Занятая часть вовсе не является врагом Сэнди. Она всего лишь пытается защитить Смущенного ребенка, боясь, что если Сэнди возьмется за видеопроjekt, ее снова поднимут на смех.

Здесь действует еще одна сила. Третья часть Сэнди заставляет ее тяжело трудиться и критикует, когда она этого не делает. Эта часть все время внушает: «Работай и будь эффективной». Постоянная самокритика подтачивает Сэнди, а ее Внутренний Ребенок тем временем чувствует себя никчемным и нелюбимым.

Тогда Занятая часть начинает бунтовать против этой Подавляющей/Критикующей части. Она не хочет, чтобы Сэнди так сурово осуждали, и придумывает ей новые занятия. Но Сэнди не может радоваться им, поскольку ее Подавляющая часть продолжает на заднем плане кричать на нее, наказывая за то, что она не работает над проектом.

Психика Сэнди



Это абсолютно противоположные части, и они находятся в серьезном конфликте друг с другом. Не имея пространства, где бы она могла понять, что с ней происходит, и двинуться дальше, Сэнди чувствует себя, как корабль, угодивший в сильный шторм. Ей нужен способ, позволяющий объединить эти части в целое, чтобы она смогла поднять свою самооценку и заняться делом.

Даже если бы все три части получилось выявить в психоанализе, то для каких-то изменений все равно будет необходимо устанавливать и развивать отношения с терапевтом, что может потребовать много денег и времени. Многие люди хотят почувствовать себя лучше, но не готовы ради этого провести десять лет на кушетке психоаналитика. В этой книге я познакомлю вас с терапией внутренних семейных систем (ВСС), разработанной психологом Ричардом Шварцем. ВСС – это подход, помогающий вам найти свой центр, идентифицировать части, доставляющие неприятности, исцелить и объединить их. Терапия ВСС – это не только действенная форма психотерапии, это еще и способ самотерапии и консультирования по модели «равный – равному». Эта книга расскажет вам, как использовать ВСС для собственного исцеления.

С помощью ВСС Сэнди научилась бы получать доступ к своему истинному «Я», порту в бушующем море, месту силы и сострадания и источнику внутреннего исцеления. Все три части Сэнди получили бы связь с ее «Я» и начали бы ей доверять. Следуя методике ВСС, она помогла бы им освободиться от страхов и негативных убеждений, раскрыв их природную силу. Они научились бы сотрудничать друг с другом и органично поддерживать течение ее жизни. Тогда Сэнди смогла бы увлеченно и беспрепятственно заниматься своим видеопроектом.

В отличие от многих форм психотерапии терапия ВСС не патологизирует людей. Когда у нас возникают проблемы, ВСС не считает, что мы больны или обладаем каким-то недостатком. Она признает, что у нас есть внутренние ресурсы для того, чтобы справиться с трудностями, хотя многие из них могут быть недоступны из-за неосознанных реакций на прошлые события. Терапия ВСС рассчитана на самоуправление. Она дает вам силы взять на себя ответственность за свое собственное развитие, потому что ваше истинное «Я», а не терапевт, является основным фактором исцеления и обретения целостности. Это делает ВСС естественной формой самотерапии.

Метод ВСС относится к психике с уважением и принятием, и вы учитесь относиться к себе с состраданием и заботой. У него есть то, что можно назвать духовным видением не потому, что он опирается на какую-то определенную религию или духовную практику, а потому, что он формирует такие духовные качества, как любовь, мудрость и чувство общности.

Метод ВСС несложен в использовании. Большинство людей легко и просто представляют свою психику как совокупность живых субличностей, а это дает им удивительное понимание своей психологической динамики.

Взгляд ВСС на человеческую психику

Взгляд ВСС на человеческую психику нов и необычен. Чаще всего мы думаем, что наши чувства правильны и наши поступки в целом разумны и рациональны. Конечно, мы признаем, что иногда у нас возникают иррациональные чувства, такие как ярость или страх. Мы понимаем, что не всегда действуем в своих интересах, например когда не можем придерживаться здорового образа жизни. Такое поведение нас расстраивает, поскольку мы считаем его отклонением от того, что должно быть цельной, уравновешенной личностью. Когда происходит слишком много таких отклонений, мы думаем, что с нами что-то не в порядке.

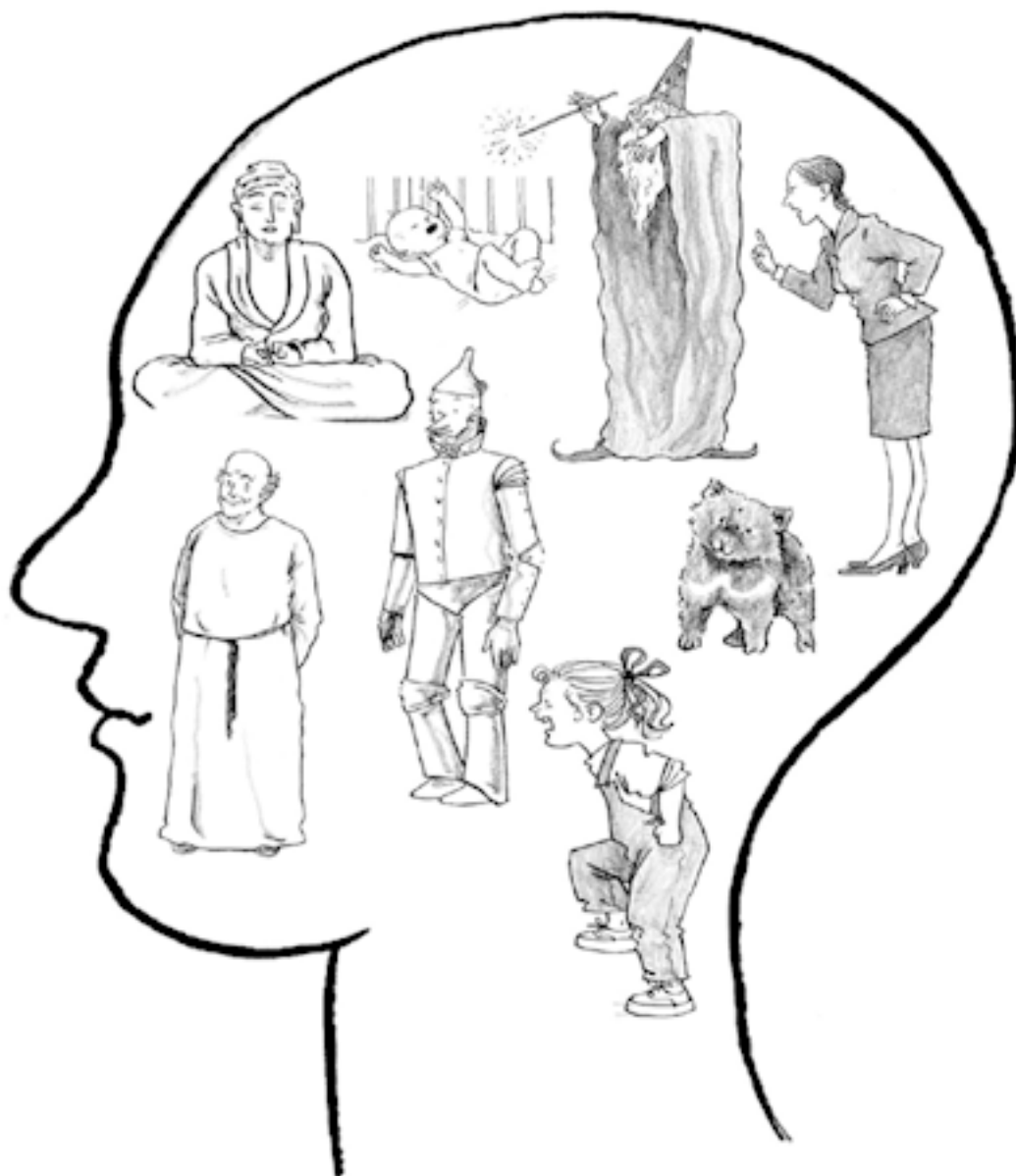
Как я объяснял, модель ВСС рассматривает людей как сложные системы взаимодействующих «частей», на которые естественным образом разделена личность. Допустим, одна ваша часть пытается сбросить вес, а другая часть хочет съесть тонну конфет. Когда вы тоскуете о кусочке торта поздно вечером, это не просто возникающее время от времени желание. В вас есть некий субъект, которому постоянно нужно ощущение сладкой сытости. У него есть причины, по которым, как он чувствует, ему необходим этот десерт. Может быть, у него потребность в том, чтобы «заесть» злость или заполнить невыносимую пустоту внутри. У этой части есть воспоминания, которые подпитывают эти желания, – например, ощущение эмоционального голода в детстве.

Вы можете услышать другой внутренний голос, говорящий: «Съешь лучше сельдерея» или «Тебе должно быть стыдно за свое обжорство!» Вы считаете, что это просто случайные мысли, но они исходят от другой вашей части, чья работа – контролировать ваше питание. Может быть, она озабочена размером вашей талии или вашим здоровьем. Может быть, она считает, что вас никто не полюбит, если вы не будете стройными. И, вероятно, она помнит о том, как над ней подтрунивали из-за лишнего веса в начальной школе.

Но это простые примеры, бегло демонстрирующие все богатство и всю сложность нашей внутренней жизни. В нашей внутренней семье могут жить: одинокий малыш, мудрый учитель, сердитый ребенок, строгая мать, спокойный мыслитель, волшебник, веселое животное, неприступный защитник и другие.

Эти части внутри нас часто перемещаются и меняются местами. Одна из них ненадолго захватывает управление, и мы начинаем действовать и чувствовать определенным образом. Затем возникает иная ситуация и на передний план выходит другой персонаж. Обычно мы относимся к этим изменениям как к легким переменам настроения или восприятия, но на самом деле каждый сдвиг означает появление абсолютно новой субличности.

Каждая часть активизируется в определенное время. Когда вокруг много незнакомых людей, какая-то часть меня робеет и хочет уйти. Когда вас критикует начальник, какая-то часть чувствует себя выбитой из колеи и некомпетентной. Когда муж Джилл ведет себя бесцеремонно, ее часть хочет его придушить. Когда вас отвергает возлюбленный или возлюбленная, какая-то часть вас может почувствовать себя безутешной, подобно брошенному ребенку. Когда вам угрожает влиятельный человек, у вас может внезапно заболеть голова, поскольку определенная часть напрягает все мышцы, чтобы защититься от ужаса. Любая эмоциональная реакция, ход мыслей, манера поведения или телесное ощущение могут указать на присутствие части.



Некоторые наши части испытывают боль, другие же хотят защитить нас от переживания этой боли. Кто-то пытается управлять тем, как мы взаимодействуем с людьми. Другие погрязли в конфликтах между собой. И все это происходит по большей части без нашего ведома. Все, что мы знаем, – это что иногда мы удовлетворены, а иногда тревожны, депрессивны, раздосадованы или смущены и не можем сказать почему. Упрощенное представление о себе не позволяет нам познакомиться ни с богатством, ни с хаосом, царящим внутри.

Многие проводят всю жизнь, считая, что ничего, кроме поверхностного представления, и нет. Они никогда не вслушиваются в свою боль и не исследуют свои глубины. Но за всем этим актерским составом скрывается истинное «Я» – мудрое, глубокое, открытое и любящее, которое присуще каждому человеку. Это настоящие мы, когда мы свободны от обороняющихся или причиняющих боль голосов. «Я» – это ключ к исцелению и объединению наших разрозненных частей с помощью сострадания, любознательности и установления взаимосвязей. Оно также является естественным лидером нашей внутренней семьи, проводником в жизненных испытаниях.

Возможно, вы задаетесь вопросом: если «Я» действительно центр нашей личности, почему мы так плохо его знаем? Просто годами мы были травмированы, страдали или горе-

вали и взвалили на себя бремя стыда, страха и негативных убеждений. Эти события привели к тому, что какие-то из наших внутренних персонажей захватили власть в отчаянной попытке уберечь нас от боли. Они заслонили собой нашу боль, но в результате свет «Я» потускнел или исчез. Мы не видим, что происходит на самом деле, так как они скрывают большую часть своих действий, создавая для нас «приличную» жизнь.

ВСС помогает вам обратиться к своему «Я», и из этого пространства, наполненного силой и любовью, вы можете установить связь с проблемными частями и исцелить их. Ваши части от природы одарены такими качествами, как радость, свобода, восприимчивость и способность творить, но из-за нанесенных в детстве обид они угасли. «Я» может помочь исцелить эти раны и позволить частям вернуть свои сильные и добродетельные стороны. Они могут доверить вам лидерство, если вы будете действовать из состояния «Я». Они могут научиться сотрудничать друг с другом, образуя гармоничную внутреннюю семью, которая будет способствовать вашему процветанию.

Когда вы действительно освоите это представление о психике, вы увидите себя в совершенно ином свете. Вы почувствуете свою глубину и красоту. Вы вернетесь к своей истинной природе, подобной саду со здоровыми, полезными и важными растениями, произрастающими в глубокой плодородной почве «Я». Этот взгляд также повлияет на ваше отношение к другим людям и к миру. Вы поймете, что даже самая деструктивная личность находится под действием сил, которые делают все возможное, чтобы защитить ее. Вы осознаете, что у каждого есть любящее «Я», даже если оно похоронено глубоко внутри. Вы увидите, что на самом фундаментальном уровне мы все взаимосвязаны и мир и гармония вовне существуют.

Доброе намерение

Опыт работы в русле ВСС показывает, что каждая часть ведома добрыми намерениями. Возможно, она хочет оградить вас от неприятностей или помочь вам повысить самооценку. Вероятно, она хочет избавить вас от страданий или сделать других людей похожими на вас. Это наша биологическая природа, и психика устроена точно так же. Но поскольку некоторые наши части погрязли в негативных установках и разрушительно влияют на нашу жизнь, сложно представить себе, что они пытаются нам помочь. Объяснение в том, что, несмотря на свои лучшие намерения, эти части не всегда действуют мудро; они занимают непримиримые позиции или ведут себя бестактно и примитивно. Но если вы заглянете внутрь, вы обнаружите, что они всегда делают то, что они считают наилучшим для вас. У них могут быть искаженные представления о ситуациях и преувеличенное чувство опасности, но их намерение всегда благое.

Например, у Джо есть часть, которая ожесточает его сердце и заставляет его терять интерес к женщинам, как только отношения становятся близкими и требуют выполнения каких-то обязательств. Вначале он неодобрительно относился к своей части Холодное сердце и хотел избавиться от нее, ведь она мешала ему найти любовь. Однако, заглянув глубже при помощи ВСС, он обнаружил, что эта часть пыталась позаботиться о нем. Ее ужасало то, что если им начнет управлять женщина, он потеряет себя (что в точности и произошло в его отношениях с матерью).

Ребенком он ощутил, что быть близким с женщиной означает находиться под ее контролем. Поэтому эта часть защищала его единственным известным ей способом – отчуждением. Она говорила: «Я просто хочу, чтобы ты был в безопасности. Я не хочу, чтобы это случилось снова». Холодное сердце Джо изолировало его, видя угрозу там, где ее не было. Основываясь на прошлом, оно искажало настоящее.

Даже если часть имеет правильное представление о настоящем, у нее может быть неверное представление о том, как вам помочь. Многим частям известен лишь один способ действия – тот, который неплохо работал в вашей семье 40 лет назад, когда вы были маленькими. Но в сегодняшнем взрослом мире эта стратегия неэффективна, неадекватна или незрела. У защитной части зачастую нет деликатности и гибкости. Вне зависимости от ситуации она действует по шаблону. Подобно человеку с молотком из поговорки, который ко всему относился как к гвоздям, часть умеет лишь молотить по предметам.

У Билла есть нетерпимая часть, соревнующаяся с другими людьми, что совершенно не соответствует его истинным ценностям. Он всегда чувствовал, что эта часть достойна осуждения и должна быть изолирована. Однако как только он с ней познакомился, он обнаружил, что она старалась для него изо всех сил. Она хотела защитить его от чувства никчемности и помочь ощутить себя ценным и важным. Часть пыталась добиться этого единственным известным ей способом – чувством собственного превосходства. Она не осознавала, что Билл мог почувствовать свою ценность другими способами – сотрудничая с другими, уважая самого себя, совершая достойные поступки. Ее единственной стратегией было принижение других людей.

Мы часто боимся встречаться со своими частями или принимать их, опасаясь, что это даст им силы для того, чтобы расстроить нашу жизнь. Вдруг они возьмут верх и наделают еще больше бед? Джо боялся, что если он лучше узнает Холодное сердце, оно начнет доминировать и у него не будет ни единого шанса полюбить. Однако работая методом ВСС, он смог установить связь с этой частью и понять ее доброе намерение, не отдав ей лидерства. На самом деле принятие части – это шаг к ее исцелению.

Этот подход коренным образом отличается от нашего привычного отношения к своим частям. Обычно, когда мы начинаем осознавать свою субличность (или чувство, поведенческую модель), первое, что мы делаем, – оцениваем ее. Хорошая она или плохая? Если мы

решаем, что она хорошая, мы ее с радостью принимаем и разрешаем себе действовать от ее лица. Если мы решаем, что она плохая, то стараемся от нее избавиться: пытаемся выставить ее за дверь или спрятать в чулане своего сознания. Но все безрезультатно. Вы не можете избавиться от части своей психики. Вы можете только вытеснить ее в бессознательное, где она продолжит оказывать влияние на вас, а вы даже не будете об этом догадываться.

В ВСС происходит нечто абсолютно противоположное. *Мы приветствуем все части с любопытством и состраданием.* Мы стремимся понять каждую из них и оценить ее попытки помочь нам, не игнорируя создаваемые ею проблемы. Мы выстраиваем заботливые и доверительные отношения с каждой частью, а затем принимаем меры для того, чтобы исцелить ее и позволить ей нормально функционировать.

Мы способны взаимодействовать со своими частями таким образом, поскольку мы все обладаем истинным «Я», открытым, любознательным и сострадательным. Метод ВСС при работе с частями исходит именно из этого. Когда мы относимся к своим субличностям с любопытством и хотим познать их истинную суть, они не боятся стать видимыми для нас. Когда мы относимся к ним с состраданием, то они, веря, что мы о них позаботимся, открывают для исцеления глубочайшие раны боли и стыда. Однако, возможно, вы сами не верите, что способны на это. Вы можете спросить: «А что, если я не чувствую любопытства и сострадания по отношению к своим частям?» И поначалу так часто и бывает. Однако терапия ВСС использует новаторские методы установления контакта с «Я», любознательным и сострадательным, и возвращения к «Я», если мы отклонились от него.

Результаты терапии ВСС

По моему опыту, ВСС работает невероятно эффективно и, кроме того, весьма успешно помогает людям меняться. Когда клиенты приходят ко мне за решением определенной психологической проблемы, как правило, мы справляемся с этим за пару месяцев, иногда за пару сессий. Вот некоторые из проблем, решенных за короткое время с помощью ВСС: депрессия, порожденная старением и одиночеством, сложности с самоутверждением на работе, склонность выходить из себя во время супружеских ссор, тревожность при встрече с новыми людьми.

Если у вас есть глубинные психологические проблемы или вы хотите достичь значительной личностной трансформации, потребуется больше времени – возможно, год или два. Однако за это время вы сумеете существенно изменить те сферы, которые оказывают значительное влияние на вашу жизнь: ваше отношение к себе, отношение к другим людям, свою линию поведения. Вот история одного клиента.

Когда Роберт впервые пришел ко мне на терапию ВСС, он чувствовал себя очень одиноким. У него был только однократный опыт близких отношений, но девушка бросила его несколько лет назад, и он все еще тосковал по ней. Он страстно желал близости и глубоких эмоциональных отношений с женщиной, но не верил в то, что снова сможет их иметь. Он чувствовал себя ужасно одиноким и нелюбимым. Он хотел иметь друзей и быть частью общества, но постоянно чувствовал себя посторонним в группах и организациях. Казалось, что все, кроме него, вовлечены, а он за бортом. Он был убежден в своей неспособности выстраивать искренние и близкие отношения. Глубоко внутри он считал, что с ним было что-то не так и людям неинтересно общаться с ним. Как следствие, он избегал контактов и проводил большую часть времени в четырех стенах.

Сам того не желая, своим отношением к людям Роберт способствовал своей изоляции. Когда он с кем-то общался, то делал это в строгой, чопорной и интеллектуальной манере. Она принадлежала той его части, которая не сомневалась, что будет отвержена.

Эта часть удерживала его «в голове», вне контакта с эмоциями, пытаясь обезопасить его от насмешек других и оберегая от обиды. Роберт также считал, что его интеллект – это единственное, что он может дать другим людям. Естественно, что такой отстраненный подход только отталкивал других людей, тем самым подтверждая его страхи.

Спустя полтора года работы над собой с помощью ВСС все изменилось. Роберт осознал, как он держал людей на расстоянии, оставаясь отчужденным и рациональным, и изменил свой стиль общения. Его чувство юмора стало проявляться чаще, и он научился улыбаться и дружелюбно общаться. Он начал чувствовать себя частью групп, в которые он входит. Работая над собой, он исцелил ту часть, которая считала, будто он недостойн любви. Теперь он, как правило, ценит себя и ожидает, что большинство людей будет положительно на него реагировать. Он снова предложил встречаться своей бывшей девушке, ее так обрадовали произошедшие в нем изменения, что она с готовностью возобновила отношения. Теперь в их отношениях царит гармония, и они собираются пожениться.

Что вам может дать эта книга

Эта книга поможет вам узнать следующее:

1. Как рассматривать психику с точки зрения ВСС? Что управляет вашим поведением? Что заставляет вас избегать людей или ситуаций? Откуда берутся ваши эмоциональные реакции? В чем природа ваших внутренних конфликтов? Что такое «части»? Какое влияние они оказывают на вашу жизнь? Как они относятся к вам и друг к другу? В итоге вы получите подробную карту своей психики.

2. Как регулярно работать с частями и устанавливать с ними связь, когда они активизируются? Как узнать, что часть активизирована? Как соединиться с ней и помочь ей расслабиться? Ответы на эти вопросы помогут вам действовать спокойно, эффективно и открыто в различных ситуациях, а также послужат стимулом для внутреннего сплочения и интеграции.

3. Как проводить ВСС-сессию самостоятельно для того, чтобы исследовать себя, понять и установить контакт со своими частями, узнать их историю и исцелить их?

4. Как стать более эффективным как клиент, работающий с ВСС-терапевтом или с другом, который тоже читает эту книгу?

5. Как использовать ВСС в работе с людьми, если вы ВСС-терапевт?

Поскольку терапевтическая процедура ВСС структурирована, эту пошаговую последовательность легко воплотить в формате книги. Мы проиллюстрируем каждый шаг стенограммой ВСС-сессии, чтобы вы увидели, как этот метод работает на практике.

Как пользоваться этой книгой

Читая книгу, вы многое узнаете о себе, даже если решите отказаться от выполнения упражнений. Глубокое понимание того, что значит иметь любящее «Я», окруженное системой частей, преобразит ваше отношение к себе и к другим. Если вам встретится непонятный термин, в приложении Б вы найдете его определение.

Однако если вы будете выполнять упражнения по мере чтения книги, вы укрепите теоретические основы практическим опытом встречи с вашей внутренней семьей. Это выведет вас за пределы интеллектуального понимания и соединит вас с чувствами, телом и воображением.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из книги, я рекомендую вам регулярно практиковать ВСС. Это научит вас пользоваться ВСС как глубоким и преобразующим методом самотерапии. Вы можете практиковать ВСС самостоятельно, но большинству людей проще работать с партнером по принципу взаимного консультирования, особенно поначалу. Поэтому, как только вы прочтете достаточно материала, чтобы погрузиться в работу, найдите друга, который также прочтет эту книгу и будет серьезно настроен на обучение ВСС. Пока вы читаете, можете запланировать практические ВСС-сессии и меняться ролями слушателя/фасилитатора и работающего над собой. Все, что вы узнаете от партнера во время ВСС-сессии, углубит вашу самотерапию.

Прохождение ВСС-терапии – это опыт, изменяющий жизни многих людей. Книга не в состоянии полностью его заменить, поскольку ничто не может заменить общение и руководство компетентного и внимательного специалиста – эксперта по ВСС. Тем не менее эта книга дает достаточно детальное представление о модели ВСС, чтобы проводить ВСС-сессии самому, особенно с поддержкой тактичного друга. Так вы сможете воспользоваться многими преимуществами этой действенной модели. То, насколько вы далеко сможете зайти, будет зависеть от множества факторов: от вашего предыдущего опыта работы над собой, от степени вашей открытости, творческого отношения и от вашей приверженности практике.

Некоторым людям недостаточно сессий самотерапии. Если вы относитесь к таким людям, не беспокойтесь, вы не одни. Пройдите наши курсы по ВСС или найдите ВСС-терапевта. Даже если вы не сможете провести целую ВСС-сессию самотерапии самостоятельно, вы все равно многое узнаете, рассматривая свою психику с точки зрения ВСС, учась устанавливать связь со своими частями и чувствами, как происходит психологическое исцеление.

Кому эта книга может быть полезна

Если вы относитесь к одной из следующих категорий, книга «Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка» может оказаться вам полезной.

1. Люди, желающие проработать личные проблемы, такие как низкая самооценка, прокрастинация, тревожность, застенчивость, депрессия, одиночество и т. д. Любую проблему, имеющую психологическую природу, можно разрешить с помощью этого подхода.

2. Люди, стремящиеся к личностному росту. Книга может помочь вам укрепить уверенность, ускорить карьерный рост, развить вашу способность общаться с другими, углубить близость и развить духовную осознанность.

3. Люди, которые думают о прохождении психотерапии. Эта книга познакомит вас с подходом ВСС, и вы решите, работать ли вам со специалистом по ВСС.

4. Люди, у которых был неудачный опыт психотерапии и которые не решаются попробовать ее снова. Существует множество различных форм терапии. Даже если ваша предыдущая психотерапия была неэффективной, вы можете добиться успеха с правильно выбранными подходом и терапевтом. Эта книга продемонстрирует, насколько действенной может быть терапия ВСС. Если вы чувствуете, что она вам подходит, вы можете попробовать осуществить самотерапию или найти терапевта ВСС и поработать с ним.

5. Люди, которые не могут проходить психотерапию. Сложно найти хорошего терапевта поблизости? Вы не можете позволить себе психотерапию? Есть другие причины, по которым терапия вам не помогает? Книга позволит вам воспользоваться преимуществами терапии, работая самостоятельно или с партнером.

6. Люди, проходящие психотерапию с ВСС-терапевтом. Эта книга поможет вам составить детальную картину модели ВСС, что сделает вашу работу на сессиях глубже и позволит вам проводить терапевтические ВСС-сессии в домашних условиях. Это повысит вашу эффективность как клиента, ускорит терапию и поможет вам больше руководствоваться своим «Я» в жизни. Я обнаружил, что это справедливо для моих клиентов, посещавших занятия по ВСС, поэтому всем рекомендую эти занятия. Поскольку данная книга основана на материале курса ВСС, она преследует ту же цель.

7. Психотерапевты. Хотя книга и написана для широкой аудитории, она содержит массу информации, полезной для психологов-консультантов. Детальное описание подхода ВСС позволит вам применять его в своей практике либо как самостоятельный метод, либо как вспомогательный наряду с теми, что вы уже используете. Книга настолько подробно описывает метод ВСС, что может считаться настольной книгой по его применению. Если вам так же сильно понравится этот метод, как и мне, вы можете пройти профессиональное обучение методу ВСС.

8. ВСС-терапевты. Книга содержит весь материал, который вы прошли во время обучения ВСС, но в несколько иной последовательности. Детали проведения психотерапевтической процедуры, представленные в этой книге, дадут вам лучшее представление о модели. А многочисленные стенограммы сессий расширят понимание того, как работает ВСС. Вы можете порекомендовать своим клиентам прочесть эту книгу для совершенствования их навыка работы с ВСС.

Безопасность применения

Модель ВСС уважительно относится к боли и травмам, которые есть у каждого из нас. Несмотря на то что терапия ВСС глубоко и сильно воздействует на психику, она никогда не пытается проломить слой защит или быстро перейти к серьезным темам. Она уважает те части, которые защищают нас от боли, и работает с проблемой, лишь получив разрешение от всех соответствующих защитных частей. Поэтому самостоятельное применение ВСС вполне безопасно. Большинство людей может выполнять упражнения, предложенные в книге, и без проблем практиковать терапевтические ВСС-сессии.

Однако эта книга не заменяет психотерапию. Некоторые люди пережили столько боли и травматических событий, что их внутренние системы чувствительны, реактивны, хаотичны, нестабильны или наполнены сильными конфликтами. Если ваша внутренняя семья такова, то работа методом ВСС может вызвать бурные эмоциональные или физические реакции. Во время работы со своими частями могут возникать приступы паники или депрессии. Вероятны головные боли, аллергия или другие психосоматические реакции. Работа посредством ВСС может подтолкнуть вас к зависимому или опасному поведению. Вы можете вдруг мысленно отключиться или почувствовать растерянность прямо во время сессии или после нее.

Если вы считаете, что у вас могут возникнуть подобные реакции, то, вероятно, для вас небезопасно применять ВСС без руководства психотерапевта. Если вы в этом не уверены, то вы можете попробовать осторожно работать по этой книге, но в случае необычных или сильных реакций вам следует обратиться к психотерапевту. Не игнорируйте такие проявления, пытайтесь продолжать через силу. Позаботьтесь о себе и дождитесь возможности поработать с профессиональным фасилитатором. Психотерапевт способен помочь вам выполнить эту работу безопасно и обеспечить поддержку, необходимую для достижения успеха. Если неожиданно возникнут какие-то тяжелые переживания, терапевт будет знать, как с ними справиться.

Самостоятельная работа с помощью ВСС не рекомендована, если вы зависите от родителя, опекуна или супруга, которые не допускают изменения вашего стиля общения. Лучше проходить терапию ВСС под руководством психотерапевта, который мог бы также поработать со значимыми для вас людьми.

На сайте Центра лидерства «Я» – www.selfleadership.org – есть список обученных ВСС терапевтов, сгруппированных по географическому признаку.

В заключение

В этой главе вы познакомились с конструктивными положениями модели ВСС о том, что наша психика состоит из частей, каждая из которых старается ради нашего блага. Вы осознали, что истинное «Я», пространство спокойного сострадания является главной движущей силой психологического исцеления в ВСС. Вы поняли, как использовать книгу и кому она может быть полезна. В главе 2 мы подробнее расскажем об этих принципах.

Глава 2. Ваша внутренняя система

Эта глава познакомит вас с моделью ВСС, разработанной Р. Шварцем, и кратко расскажет о принципах ее действия. Как уже говорилось в главе 1, данный подход рассматривает человеческую психику как единое целое, состоящее из субличностей, или частей.

Сила субличностей

Понятие «части» в теории внутренних семейных систем соотносится с такими понятиями в других направлениях психотерапии, как, например, «защиты», «психические силы», «Я-концепция», «интроекты» и «схемы».

Однако эти термины обычно являются механистическими или биологическими описаниями того, как устроена психика. Части, или субличности, могут функционировать сходным образом, но в теории внутренних семейных систем они представлены как живые и понятные личности. Их поступки вытекают из их собственных мотивов, и они способны устанавливать отношения с вами и друг с другом.

Предположим, вы используете такую защиту, как вытеснение, чтобы забыть какие-то события. ВСС признает, что защищающая вас часть намеренно удаляет это воспоминание из поля сознания. Возможно, она боится, что вас переполнят болезненные чувства.

Части – это самостоятельные сущности со своими собственными чувствами, убеждениями, мотивацией и воспоминаниями. Крайне важно понимать, что у частей есть мотив для всего, что они делают. Это не просто привычка, мыслительный или поведенческий шаблон. Всё, за исключением чисто физиологических реакций, часть делает по определенной причине, даже если эта причина не осознается. Например, если вы в какой-то момент терапии отвлеклись, это, скорее всего, не случайно. Часть хочет увести ваше внимание от какой-то неприятной темы.

Такое понимание психики дает вам значительную силу для того, чтобы изменить свой внутренний мир к лучшему. Поскольку части похожи на маленьких людей внутри вас, вы можете устанавливать с ними контакт, знакомиться, вести переговоры, убеждать их раскрыться и давать им то, что требуется для выздоровления. Поступая таким образом, вы развиваете свою способность понимать и трансформировать свою психику, достигая целостности.

Вы можете относиться к идее субличностей просто как к полезной метафоре, описывающей психику, какой она по сути и является, но в то же время это нечто большее. Если вы относитесь к элементам своей психики как к реальным существам, с которыми можно взаимодействовать, они будут вступать в диалог, что даст вам огромные силы для трансформации. Реальны ли субличности на самом деле? Думаю, что да, но предлагаю вам самим прочитать эту книгу, выполнить упражнения и сделать собственные выводы.

ВСС завершает длинный перечень методов, работающих с субличностями. К ранним методам относятся юнгианский анализ, психосинтез, транзактный анализ и гештальттерапия. Более поздние подходы включают гипнотерапию, диалог голосов, терапию эго-состояний, работы Джона Рована и другие. ВСС – это наиболее современный и детально разработанный метод. Но многие формы терапии хотя и не работают с субличностями напрямую, тем не менее используют сходные понятия, например «схемы» в когнитивно-поведенческой терапии.

Терапия внутренних семейных систем превосходит остальные методы по ряду характеристик. Она признает силу и значение «Я», и процесс терапии основан на установлении связей с субличностями из центра личности, «Я». Метод ВСС погружает вас вглубь себя, однако вы осознаете процесс и руководите им во время сессии. Вы не работаете с изолированными частями; терапия руководствуется глубоким пониманием взаимоотношений между ними. Как вы увидите, наиболее важные отношения устанавливаются между частями, *защищающими* нас от страдания, и детскими частями, *испытывающими* его. Психологические проблемы людей обычно основаны на потребности защититься от боли. Признавая это, ВСС может уважительно относиться к нашей уязвимости и защитами, в то же время работая с проблемой крайне «точечно» и эффективно.

Роли

Каждая субличность играет определенную роль в вашей жизни; она накладывает свой отпечаток на психику и на поведение. Каждая из них пытается в какой-то мере отстаивать ваши интересы (даже если это приводит к обратному результату). Некоторые части определяют то, как вы справляетесь с практическими жизненными задачами. Некоторые защищают вас от внешних угроз или внутренней боли. Одни ведут себя открыто и дружелюбно с людьми. Другие же имеют дело с неразрешенными проблемами из детства, связанными со страхом и стыдом. Кто-то играет свою роль шумно, кто-то предпочитает размышлять в уединении. Одни заботятся об окружающих, другие же влияют на вашу самооценку. И так далее.

Многие части играют здоровые и полезные роли. Они поддерживают стабильность в вашей жизни, помогают общаться с людьми и выполнять свою работу, а также утверждать себя и познавать мир. У многих частей есть положительные качества, которые обогащают ваш внутренний опыт и социальную жизнь и помогают вам справиться с встающими на пути трудностями. Иногда они обладают харизмой или чувством юмора. А порой они вносят творческие порывы, живость, радость или спокойствие в вашу жизнь.

Однако другие части доходят до крайностей в отчаянной попытке защитить вас от боли, уязвимости или неприятностей. В ВСС *экстремальная роль* означает все действия, чувства или мысли, которые являются неадекватными. Проще говоря, часть, играющая экстремальную роль, создает вам проблемы; она в лучшем случае мешает, в худшем – откровенно вредит. Она может стать причиной вашего искаженного восприятия, ошибочных взглядов или навязчивых мыслей. Она способна вызвать боль, физическое напряжение или любое состояние, лишшающее вас ощущения жизненного благополучия.

Многие экстремальные части защищают вас даже тогда, когда в этом нет необходимости, заставляя вас вести себя резко, обижая других людей или дистанцируясь от них. Некоторые части перегибают палку, уподобляясь требовательному родителю в своем желании, чтобы вы были совершенными во всем. Другие части искажают ваши представления о людях и ситуациях, видя в них угрозу и вынуждая вас защищаться или держать все под контролем. У одних частей сильные эмоциональные реакции, тогда как другие отрезают вас от всех чувств.

Многие субличности играют роли, являющиеся смесью нормальных и экстремальных. Их обычно разумный подход может порой переходить в крайность. К примеру, у меня есть субличность, которая эффективно организует всю мою жизнь вплоть до мелочей. И это хорошо. Однако уже не так хорошо, когда она делает это автоматически, машинально, лишая мою жизнь радости и внутренней осознанности. Я не хочу жертвовать осознанностью ради продуктивности.

ВСС фокусируется на исцелении и трансформации частей, играющих экстремальные роли, и цель книги – научить вас этому. Существуют два вида экстремальных сублинностей – защитники и изгнанники.

Защитники

Работа *защитников*² заключается в том, чтобы уберечь вас от страдания. Они пытаются выстроить вашу жизнь и вашу психику таким образом, чтобы вы всегда находились в зоне комфорта и никогда не испытывали обиду, стыд или страх. Они пытаются защитить вас от болезненных эпизодов или напряженных отношений в настоящем, которые способны оживить погребенные чувства из вашего детства. Поскольку эти чувства могут быть чрезвычайно сильными, защитники изо всех сил стараются предотвратить их появление. Одни защитники блокируют возникающие внутри вас болезненные чувства, чтобы вы вообще их не испытывали. Другие стараются так организовать вашу повседневную жизнь, чтобы ничто не могло спровоцировать болезненные переживания. А некоторые делают и то и другое. Защитники – это те части, которые обычно первыми встречаются на пути самопознания, так как они легче всего осознаются.

И хотя защитники якобы заняты вашими текущими делами, большинство из них находится под сильным влиянием событий и отношений из вашего детства. Они все еще боятся прошлого, в котором вас оставляли, предавали, осуждали или оскорбляли. Защитники не понимают, что вы больше не ребенок. Они не осознают, что у вас сейчас гораздо больше сил и ресурсов и вас не подстерегает опасность на каждом шагу. Они пытаются избежать любой ситуации, которая похожа на ту, в которой вы были ребенком. Это немного напоминает девиз израильтян «Никогда больше!»

Защитники используют самые разнообразные стратегии. У меня есть часть, которая «отключает» мои эмоции чрезмерной рациональностью. Еще одна субличность ожесточает сердце, чтобы не допустить уязвимости и душевных страданий. Некоторые субличности людей отрицают действительность, притворяясь, что все в их жизни хорошо, когда это не так. У вас может быть часть, которая проецирует ваши чувства на других людей, чтобы вам не пришлось их испытывать. В классической психологии все это называется защитами.



Некоторые защитники отвлекают вас от боли. Одни люди пьют, чтобы заглушить боль, другие злоупотребляют шопингом или становятся трудоголиками. Так действует любая форма зависимости, являясь своего рода анестезией. Например, у многих из нас есть защитники, которые начинают есть, чтобы избавиться от дискомфорта. Когда нас отвергают, осуждают или

² Метод ВСС различает два типа защитников – проактивных менеджеров и реактивных пожарников – но объем книги не позволяет вдаваться в эти нюансы.

игнорируют, выскакивает защитник и направляется напрямик к холодильнику. Он хочет переключить наше внимание с неприятных переживаний на приятные ощущения от еды. Он хочет успокоить нас и насытить, чтобы мы почувствовали себя лучше.

Некоторые защитники критикуют вас и контролируют, пытаясь превратить в «хорошего мальчика» или «хорошую девочку», или они убеждают вас быть продуктивными и успешными, чтобы никто не смог вас осудить. Печально известный Внутренний критик именно это и делает. В главе 1 мы видели, что у Сэнди есть напористая, критикующая ее субличность, которая хочет, чтобы она усердно работала и не ленилась. Она пытается оградить ее от насмешек, которые доставались ей в детстве.

Некоторые защитники помогают вам быть успешными или популярными, повышая вашу самооценку и уверенность в себе. Они видят глубоко внутри вас пустоту, где вы чувствуете себя неполноценным, и хотят компенсировать ее похвалами других. Одни пытаются сделать из вас всеобщего любимца – тогда другие вас не обидят и не оставят. Другие пытаются устроить вашу жизнь так, чтобы удовлетворить все ваши потребности и избавиться от внутренней пустоты.



У Дарлин есть защитник, который добросовестно старается удовлетворить нужды окружающих людей за счет ее собственных. Он верит, что важнее всего – обеспечить комфорт и высокую самооценку другим людям. Но проблема в том, что девушка пренебрегает собой. Когда Дарлин была маленькой, ее мать вела себя отстраненно и холодно, так как часто была в расстроенном и подавленном состоянии. Дарлин чувствовала себя опустошенной и недо-

влетворенной, но, желая облегчить себе жизнь, старалась этого не замечать. Ее доброе сердце было не в силах вынести страданий матери, и Дарлин неустанно работала, чтобы оберегать и опекать ее. Став взрослой, она поменялась с матерью ролями, – но маленьким девочкам нужна мама. Кто мог позаботиться о Дарлин? Она получала любовь матери, лишь когда заботилась о ней сама. Поэтому защитник Дарлин усвоил: чтобы получить любовь, надо отдавать и отдавать. Теперь во взрослой жизни Дарлин эта субличность побуждает ее неустанно заботиться о других в попытке получить хоть немного любви и заполнить внутреннюю пустоту.

Как мы увидели, части играют множество различных защищающих нас ролей. Одни пытаются контролировать каждую ситуацию, чтобы избежать неприятных неожиданностей. Другие бунтуют против авторитетов, пытаясь сохранить независимость и не допустить внешнего управления. А кто-то пытается понравиться людям и завоевать их одобрение. Одни – харизматичные актеры, чья цель – вызвать восхищение людей. Другие предпочитают держаться в тени и помалкивать, не рискуя подвергнуться критике. Возможно, у вас есть защитник, избегающий близости из страха быть поглощенным или униженным близким человеком. Возможно, у вас есть сердитый защитник, не позволяющий вам принять ответственность за возникающие проблемы, или защитник, умертвляющий все чувства, чтобы сделать вас неуязвимыми для пращей и стрел мира. Этот список можно продолжить.

Упражнение. Познакомимся с защитниками

Подумайте о двух своих защитниках и ответьте на следующие вопросы (о каждом из них):

- Какова его роль в управлении вашей жизнью и взаимодействии с миром?
- Как он относится к другим людям?
- Как он защищает вас от боли?
- В чем его положительное намерение?
- От чего он пытается вас защитить?

Возможно, у вас нет ответов на все эти вопросы. Но продолжив чтение, вы узнаете больше о своих защитниках. Это лишь первый шаг. Сохраните эти записи и дополните их позже.

Изгнанники

Изгнанники – это детские субличности, страдающие из-за каких-то событий в прошлом. В то время как защитники стараются защитить нас от боли, изгнанники ее испытывают. Поэтому защитники стараются не допустить их в сознание.

Изгнанники часто «застревают» в определенном моменте детства, в определенном возрасте. Им может быть два года или пять-семь лет, и они до сих пор находятся в ситуации, произошедшей в прошлом. Они как будто застыли в том времени, когда случилось что-то неприятное или травмирующее и у человека не хватило внутренних ресурсов или внешней поддержки, чтобы с этим справиться. Эта неразрешенная ситуация оставила эмоциональный осадок, который не мог быть переработан и усвоен. Так появляются изгнанник или изгнанники, которые испытали это мучительное событие и остались в нем.

Рассмотрим пример травмы. У Лизы есть изгнанник, который застрял в трехлетнем возрасте. Однажды ее отец вышел из себя и несколько раз ударил ее, что было для нее чем-то невообразимым и ужасным. К матери она не могла обратиться за помощью, поскольку их отношения были недостаточно близкими. Фактически Лизе не к кому было обратиться. Поэтому тот эпизод не был переработан и часть Лизы, испытавшая насилие, застыла в том временном отрезке, когда она чувствовала испуг и беспомощность. Когда Лиза устанавливает контакт с этим изгнанником, он выглядит как трехгодовалый малыш и по-детски напуган. Он сжимается в комок и жалобно просит о помощи.

Не всегда изгнанники застревают в одном моменте. Это может быть несколько эпизодов или ситуация, сохранявшаяся на протяжении нескольких лет или все детство. Например, у Сэма есть изгнанник, который застрял в отношениях с матерью. В ранние годы его жизни она была безразлична к его потребностям, и этот изгнанник постоянно чувствовал себя неудовлетворенным и нелюбимым. Изгнанник впитал всю боль отношений Сэма с матерью.

Изгнанники часто усваивают убеждения или эмоциональную атмосферу в семье. Если жизнь семьи была беспорядочной, то вполне вероятно, что появится изгнанник, который будет чувствовать растерянность. Если же семья большую часть времени проводила в холодном молчании, то изгнанник может чувствовать себя так, как будто живет в Арктике. Изгнанников могут также серьезно затрагивать эпизоды, не связанные с семьей. Например, человеку, находящемуся в районе военных действий, пришлось пережить жестокие и травмирующие события. Или же он чем-то болел и был вынужден месяцами лежать в постели. Или его матери делали в больнице операцию в то время, когда он нуждался в ней больше всего. А возможно, его семья страдала от бедности или дискриминации.

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.