

## Части

Мы страдаем от ошибочной идентификации. Западная культура «продала» нам много сведений о том, кто мы на самом деле. За всей этой внутренней болтовней и эмоциональным смятением скрывается нечто гораздо большее, чем нас заставляли верить. Но давайте на мгновение вернемся к этой болтовне и суматохе. Нельзя просто заставить «Селф» взять на себя роль руководителя частей. Части-защитники, управляющие вашей жизнью, должны прийти к убеждению, что вполне безопасно позволить себе больше самостоятельности. В этой главе мы познакомимся с частями и узнаем, как они работают.

Вернемся к Ане и некоторым другим клиентам в начале моей карьеры, которые описывали свои экстремальные эмоции и мысли таким языком частей, как будто у них внутри сосуществовали целые группы враждующих автономных субличностей. В то время у меня не было личного осознания каких-либо независимо функционирующих персонажей внутри меня. Как и большинство людей,

я был воспитан в убеждении, что разум един, и в моем сознании доминировала интеллектуальная часть, которая успешно заслоняла остальные. Я думал, что любой, у кого есть автономные личности, страдает серьезным психическим заболеванием. Я начал беспокоиться, что у этих клиентов было диссоциативное расстройство идентичности или другая серьезная патология.

Эти взгляды сохранялись до тех пор, пока я не сосредоточился внутри себя и не начал прислушиваться к своим постоянным образцам мыслей и чувств. Я обнаружил, что они отвечали мне не теми словами, которые я создавал и воображал. Моя гневная часть ненавидела ту, что критиковала меня, и наоборот. Кое-что из того, что я называл мышлением, оказалось внутренней борьбой между этими частями. Например, если я забывал что-то сделать для жены, критик журил меня за невнимательность или эгоизм. Тогда гневный голос защищал меня, утверждая, что критик должен был напомнить мне о деле.

Когда я познакомился с этими двумя, то заметил один и тот же основной аргумент против любой допущенной мной ошибки; голоса были удивительно последовательными. У моих клиентов не проявлялось ни одного из классических симптомов диссоциативного расстройства идентичности, однако и у них, и у меня в голове постоянно крутились эти персонажи. Причем не выдуманные. От сеанса к сеансу, от недели к неделе и от месяца к месяцу в образах, историях и взаимосвязях частей проявлялась поразительная согласованность, которую нельзя было приписать воображению.

## Борьба с внутренними врагами

Преодолев страх перед частями людей, я пришел в восторг. Что, если у всех нас есть такие внутренние игроки, которые борются за контроль над нашими душами? Что, если бы было возможно помочь им поладить так же, как семьям? Прежде чем я смог ответить на этот вопрос, мне следовало узнать их получше. Это оказалось трудно, потому что, в отличие от нескольких моих клиентов, которые, сосредоточиваясь внутри себя, получали мгновенные и четкие изображения своих разных частей, у меня было лишь нечеткое представление о своих частях. Некоторые люди видят части, как будто смотрят фильм с захватывающими персонажами; для других, таких как я, всё это довольно расплывчато и импрессионистично. Но по мере того как люди узнают свои роли, они начинают осознавать сложность своей внутренней жизни. Они также понимают, что ненавидят одни части и зависят от других.

Чтобы конкретизировать обсуждение, представьте, что вы входите в комнату, полную людей разного возраста. Вы сразу же начинаете оценивать их и делать предположения, основываясь на своих первых впечатлениях. Некоторые люди кажутся громкими и несносными, другие выглядят слабыми и нуждающимися, а третьи, похоже, пытаются контролировать группу. Изначально вы решите общаться только с теми, кого находите самыми привлекательными или наиболее похожими на вас.

Представьте, что в какой-то момент вы решаете, будто этой команде нужно более уверенное руководство, и вы хотите обеспечить им это. Однако оказывается, что между разными членами группы существуют хронические конфликты. Каждый раз, когда вы начинаете разговаривать с одним человеком, другой думает, что вы собираетесь встать на сторону первого, и пытается повлиять на вас, чтобы вы не любили первого и держались от него подальше. Из-за этого постоянного вмешательства вам трудно узнать истинную суть людей, но вы сможете побеседовать с каждым участником по очереди и обнаружить, что ваши первые впечатления были ошибочными. У привлекательных есть недостатки, а у тех, от кого вы отказались, — скрытые ресурсы и привлекательность. По мере того как вы узнаете их за рамками их масок или ролей, ваша оценка каждого из них и отношения с ними меняются.

Таков опыт многих людей, когда они исследуют свой внутренний мир. Они начинают относиться к своим ролям так, будто те такие же реальные, как люди в комнате, и узнают, что даже те, кого они считали плохими, хорошо реагируют на такое принятие. Люди также обнаруживают, что по мере того, как усиливается их внутренняя гармония, многие аспекты их внешней жизни улучшаются. Но в те далекие дни я не знал обо всем этом.

Чтобы получить более четкое представление о частях моих клиентов, я использовал «технику пустого стула»: они представляли, что разговаривают с одной из своих

частей, сидящей на пустом стуле напротив них, а затем менялись местами и озвучивали ее реплики. Например, я попросил Аню представить себе остро критикующую часть в пустом кресле и поговорить с ней. Она спросила, почему эта часть так жестока к ней. Затем я попросил Аню пересесть на другой стул и ответить от имени критика. С высокомерным видом и глубоким голосом, полным презрения, она (как критик) сказала: «Потому что ты ничемна и некомпетентна». Я был обескуражен ее драматическим преображением и быстро вернул к роли Ани в ее первом кресле. С этого момента она уже не так спорила с критиком, но стала явно слабее. Я решил заменить ее. Я попросил Аню снова стать критиком и начал указывать ей на различные аспекты, в которых она компетентна. Не тронутый моей рекламной речью, критик презрительно рассмеялся и сказал: «Если вы думаете, что можете ей помочь, вы тоже некомпетентны. Она безнадежна и в моей власти».

Я, конечно, заглотив наживку и вступил в борьбу за власть, которая продолжалась много сессий. Я пробовал разные способы побудить Аню выбросить критика из головы в перерывах между сеансами: помещал в воображаемую коробку, думал только о ее положительных качествах или достижениях, повторял аффирмации и приказывал ему заткнуться. Но он только становился более агрессивным и властным. Аня впадала во всё более сильную депрессию, и я беспокоился. В конце концов я сдался. Я сказал той части, что понял: ни я, ни сама Аня

не можем ее контролировать и прекратим попытки. Однако я задавался вопросом, почему критику было так важно заставить Аню чувствовать себя никчемной. Чего она боялась? Что произойдет, если она будет чувствовать себя хорошо? Критик заметно смягчился и сказал: «Уверен, что Аня растолстеет».

Когда я отказываюсь от стремления изменить часть и проявляю любопытство, она может ослабить бдительность и раскрыть свои проблемы. Критик описал, как тяжело было пытаться мотивировать Аню, в том числе сказав ей, что она растолстеет, если не будет продолжать усердно работать. Как и многие женщины, Аня боялась растолстеть из-за токсичных культурных стандартов в отношении тела. Критик чувствовал ответственность за то, чтобы она выглядела и работала идеально и ее не отвергли. Он говорил о других частях ее натуры, которые были очень снисходительны и позволили бы ей переесть или валяться в постели, если бы взяли верх. Критик также рассказывал об уязвленных детских частях, которые, когда Аня была маленькой, чувствовали себя отвергнутыми другими детьми, потому что она была полнее. Критик отчаянно пытался защитить эти уязвленные части и предотвратить снисходительность к ним. Он был измучен борьбой и жаждал отдыха.

Эта встреча с критиком Ани стала для меня потрясающим уроком. Разговаривая с этой частью и другими подобными ей у других клиентов, я «судил книгу по обложке». Я отождествлял эти роли с теми, к которым людей

принуждали. Я предполагал, что агрессивные части были просто сгустками гневных эмоций; части, связанные с едой или алкоголем, содержали импульсивность клиентов; родительские критики были внутренними репрезентациями родителей и т. д. Поскольку я думал, что они такие, какими кажутся на первый взгляд, и не способны к переменам, я поощрял клиентов бороться с ними. Аня была не единственной клиенткой, проигравшей внутреннюю битву, которую я спровоцировал. Но когда я смог помочь другим клиентам отказаться от конфликта и заинтересоваться этими «демонами», все части рассказывали истории, похожие на ту, которую поведал критик Ани.

Приведенный ниже отрывок, записанный во время сеанса с другой клиенткой, Магдой, дает более четкое представление о том, как может протекать работа с частями человека. Магда была утонченной, состоявшейся женщиной лет пятидесяти с небольшим, поэтому я был удивлен проблемой, над которой она хотела поработать.

**Магда.** *Ну, меня преследует боязнь показаться неумной. Иногда она беспокоит меня не так сильно: она как фоновый шум, и я ее игнорирую. Но в других ситуациях она захватывает меня настолько, что парализует меня и я не могу говорить.*

**Шварц.** *В каких ситуациях?*

**Магда.** *Обычно в обществе очень, очень умной женщины. Мне кажется, что в такой ситуации я вообще ничего не могу сделать, и я просто замираю.*

**Шварц.** *Хорошо, значит, вы хотите освободиться от такого рода паралича или страха?*

**Магда.** *Если бы я могла освободиться от этой реакции, вся моя жизнь была бы намного лучше! Хотя я вроде как могу с ней справиться — иногда прогнать, — она все равно разрушает меня, понимаете? Тянет вниз, не дает говорить то, что я знаю. Я бы с удовольствием это изменила! Эта проблема со мной так долго!*

Подобно клиентам, которых я описал в главе 1, у Магды сформировались хронически дисфункциональные отношения с этим парализующим страхом. Она сделала всё, что могла придумать, чтобы избавиться от него, но ничего не помогло. Однако она никогда не думала, что ей нужно просто прислушаться к страху, а не пытаться его искоренить.

**Шварц.** *Вы боитесь попытаться познакомиться со страхом поближе?*

**Магда.** *Нет, мне любопытно, и я злюсь на него, — знаете, на его силу в моей жизни.*

**Шварц.** *Хорошо, продолжим и сосредоточимся на этом, на той части, которая парализует вас в таких ситуациях, и посмотрим, где вы находите ее в своем теле или вокруг него.*

**Магда** *(закрывает глаза и направляет внимание внутрь).* *Первое, что я ощущаю, — что-то позади*



*меня... Вроде ремней безопасности, как будто говорящих: «Как ты смеешь?!»*

**Шварц.** *Хорошо. Итак, сосредоточимся на этом... и расскажите, что вы чувствуете по отношению к этой части сейчас.*

Когда я спрашиваю: «Что вы чувствуете по отношению к этой части?» — я пытаюсь понять, насколько сильно в ней присутствует «Селф», прислушиваясь к содержанию и тону ответа.

**Магда.** *Моя первая реакция — сказать: «Отойди от меня», «Отстань», но мне еще и немного любопытно, почему она хочет меня удержать.*

В этом ответе я слышу другую ее часть («Отойди от меня»), но также чувствую, что любопытство «Селф» начинает проявляться по мере того, как она отделяется от сдерживающей части и сосредоточивается на ней. Я посмотрю, отступит ли часть, которая хочет, чтобы эта часть ушла, назад и позволит «Селф» проявиться еще ярче.

**Шварц.** *Итак, часть, которая хочет, чтобы парализующая часть ушла от вас... попросите ее набраться терпения и позволить нам удовлетворить ваше любопытство. Мы познакомимся с парализующей частью и посмотрим, почему она так с вами поступает. Это нормально?*

**Магда.** *Та, что хочет уйти, злится. Она нетерпелива.*

**Шварц.** *Хорошо, но готова ли она не вмешиваться?*

**Магда.** *Она говорит: «Лучше бы получилось».*

**Шварц.** *Или что?*

**Магда.** *Или она снова возьмет верх. Но я говорю ей: «У тебя никогда не получалось».*

**Шварц.** *И что она отвечает?*

**Магда.** *Немного смущена тем, что ей на это указали.*

**Шварц.** *То есть она признает, что это правда.*

**Магда.** *Верно. Поэтому она отступает.*

Сейчас по речи Магды я могу сказать, что она полностью погрузилась во внутренний мир своих частей. Наблюдателю кажется, что Магда в гипнотическом трансе, но люди описывают это скорее так, словно они в середине сна разговаривают с разными персонажами, которые отвечают им.

**Шварц.** *Как вы сейчас относитесь к части, которая вас ругает и сдерживает?*

**Магда.** *Мне интересно, зачем это нужно.*

**Шварц.** *А как вы теперь относитесь к парализующей части?*

**Магда.** *Как будто я очень хорошо ее знаю, но не могу понять почему.*

**Шварц.** *Это знакомо.*

**Магда** *(начинает плакать)*. Да, знакомо. Но я боюсь, что, если вы зададите мне еще один вопрос, я не смогу на него ответить.

**Шварц**. Всё в порядке. Есть какое-то чувство, которое приходит вместе с этим? Что вы ощущаете?

**Магда**. Ага. Как будто... какое-то сострадание к ней. Как если ты видишь старого друга.

По мере того как Магда приближается к части и уже не так сердится на нее, она начинает видеть часть такой, какая она на самом деле, что вызывает у нее естественное сострадание.

**Шварц**. Хорошо, могли бы вы показать той части, как вы к ней относитесь?

**Магда**. Посмотрим... Да, могу.

**Шварц**. Как она реагирует?

**Магда**. Немного похоже на собаку, которую долго не кормили, которая хочет подойти к человеку, предлагающему еду, но боится, поскольку ее слишком много раз били.

**Шварц**. Да. Итак, возможно ли успокоить ее до тех пор, пока она не захочет доверять вам немного больше?

**Магда**. Это так странно, я же так долго ее ненавидела. Так долго злилась на нее.

**Шварц**. Я знаю. Но, как вы сказали по поводу другой части, это не сработало.

**Магда.** Верно... Итак, мне кажется, что я подхожу чуть ближе к ней, а она ближе ко мне. Кажется, мне так ее жаль. И ей интересна моя реакция, ведь она так привыкла к моему «Убирайся отсюда!». Так что она сомневается во мне... она подозрительна, как будто в любую минуту я могу развернуться и ударить ее палкой или чем-то еще.

Когда Магда описывает эту сцену, кажется, что она видит, как приближается к собаке. Когда люди видят, как они сами выполняют работу, их «Селф» смотрит на то, как какая-то другая часть делает это за них. Я проверяю это и прошу ее действительно побыть с собакой, а не наблюдать за своим общением с ней.

**Шварц.** Магда, вы видите, как приближаетесь к части, со стороны? Или вы сами подходите к ней?

**Магда.** Я не уверена. Сначала казалось одно, потом другое. То так, то так.

**Шварц.** Хорошо. Попросите свои части позволить вам быть там.

**Магда.** Просто быть там?

**Шварц.** Да.

**Магда.** Я вижу, как части меня возвращаются, и начинаю чувствовать, что приближаюсь, а потом отпрыгиваю и думаю: я должна посмотреть на нее, должна ее увидеть.

**Шварц.** *Это она. Та часть, которая заставляет вас отскочить и захотеть посмотреть. Попросите ее отделиться, при необходимости уйти в другую комнату или что-то в этом роде.*

**Магда.** *Хорошо. У меня ощущение, что я должна смотреть на часть как на технику, которой владею, наблюдать за ней.*

**Шварц.** *Да, часть, которая говорит вам об этом, придерживается этого правила, этой техники. Посмотрим, проявится ли она.*

**Магда.** *Хорошо. Хорошо. Мне немного страшно просто быть здесь с частью, которая сдерживает меня, вместо того чтобы наблюдать за процессом. Я не знаю, каково было бы испытать это.*

**Шварц.** *Да. Та, которая боится... посмотрим, захочет ли она доверять вам и мне в этом, и я могу дать ей понять, что лучше быть рядом. Это лучше для части и для системы в целом.*

**Магда.** *Хорошо, я доверюсь вашему опыту. Хорошо.*

**Шварц.** *Итак, вы вместе с этой частью? Как вы себя чувствуете?*

**Магда.** *Я спокойна и рада быть здесь.*

**Шварц.** *А теперь не могли бы вы заверить эту часть, что она вам небезразлична, вы не собираетесь ее бить, не станете на нее кричать?*

**Магда** *(с большим чувством).* *Я позволяю ей заметить, что другие части отступили назад. И что*

*не я ударила ее. Или ненавидела ее. Или даже боялась ее.*

**Шварц.** *И как она реагирует?*

**Магда.** *Как будто отдыхает... как будто отдыхает. Я чувствую, что должна практиковаться, поскольку не привыкла быть с ней или даже просто видеть ее. Я привыкла пытаться от нее избавиться.*

Магда поняла, что, если мы не атакуем наши части, те могут утратить бдительность. Тогда мы сможем узнать, кто они на самом деле и почему делают то, что делают, и тогда мы сможем помочь им измениться.

Не все сеансы IFS проходят так гладко, как у Магды. Раньше она достаточно поработала над собой, чтобы ее части уже во многом доверяли руководству ее «Селф». Это проявилось в том, как быстро они были готовы отступить, когда она попросила их об этом. Как было очевидно на сеансе, процесс отступления высвобождает всё больше ее «Селф», и она обретает больший контроль над процессом. Части, которые просят отступить, не отправляются в изгнание. Их только просят не вмешиваться, пока ее «Селф» знакомится с парализующей частью, вплоть до исцеления. Позже они смогут поделиться своими реакциями, высказать опасения, и, если будут готовы, придет их черед лечиться. По мере того как каждая часть отказывается от своей экстремальной роли, все они начинают менять взаимоотношения друг с другом, в итоге

становясь интегрированной, гармоничной группой. Как, надеюсь, ясно из стенограммы, я призываю людей работать со своими частями так, как если бы они были внутренними людьми. Но что они собой представляют на самом деле?

### **Множественность личности как норма**

Мои клиенты воспринимали свои части так, как если бы те были внутренними людьми — полноценными личностями, которых заставили играть неприятную им роль защитников, но они боялись уйти. Возможно ли, что они были такими на самом деле? Мои клиенты вели меня на чужую территорию — к радикальному переосмыслению природы их сознания, моего сознания, самого разума.

Позже я узнал, что был не первым, кого завели на эту территорию. Многие исследователи интрапсихики столкнулись с тем, что я называю *нормальной множественностью разума*, задолго до меня. Роберто Ассаджиоли, итальянский психиатр, первым на Западе распознал это явление и разработал основанный на работе с субличностями подход, который он назвал психосинтезом. Я был взволнован, увидев, насколько его понимание субличностей было похоже на то, что части моих клиентов рассказывали мне о себе. Психоаналитик начала XX века Карл Юнг также осознавал множественность внутри себя



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

