

## Слияние частей

В IFS термином «слияние» называют соединение взглядов, эмоций, убеждений и импульсов части с «Я» человека. «Я» оказываются затуманены и будто подменяются этой частью. Вас могут переполнять страх, гнев или безразличие. Вы можете уйти в себя, запутаться или затосковать. Иными словами, пусть на время, но вы становитесь частью, с которой слились, напуганной девочкой или обиженным мальчиком, кем когда-то были.

Почему части сливаются? Защитники хотят управлять вашей жизнью, поскольку не доверяют «Я». Скажем, в детстве вас бил отец и вы не могли его остановить, поэтому части не доверяют вашему «Я» защите системы и берут эту роль на себя. Во внешней семье их можно сравнить с ребенком, выполняющим родительские функции. Они берут на себя ответственность за вашу защиту, хотя, как и реальные дети, не подготовлены к этому.

Части иногда впадают в крайности и захватывают систему, сливаясь с ней. Одни заставляют неусыпно бдеть, другие провоцируют чрезмерную реакцию на мнимую угрозу, третьи вызывают диссоциацию личности, частичную и постоянную или полную перед лицом опасности. Некоторые в попытках мотивировать вас лучше выглядеть или работать превращаются во внутренних критиков или стыдят за боязнь риска. А иногда вынуждают заботиться обо всех, забыв о себе.

Лист стандартных функций Защитников травмированной системы можно продолжать бесконечно. Суть в том, что эти признаки и схемы чаще всего становятся результатом активности юных частей, постоянно проживающих прошлый опыт и уверенных, что вы всё еще малы и беспомощны. Они видят необходимость в слиянии, потому что иначе произойдет что-то ужасное (чаще всего смерть). И это неудивительно, ведь они застряли в прошлом.

Некоторые люди слиты с отдельными частями и настолько привыкли к ним, что не замечают радикальности своих убеждений. У человека есть лишь подсознательное ощущение, что он самозванец, не должен никому верить, обязан постоянно трудиться или станет нищим. Такие убеждения не всегда осознанны, но их бремя управляет нашей жизнью, не подвергаясь проверкам и сомнениям.

Иногда части сливаются только в присутствии триггера: например, человека отвергли, и его переполняет

стыд; его подрезали на дороге, и он не может сдерживать злости; готовится к презентации — и вдруг у него начинается паническая атака. Понятно, что реакция несоразмерна случившемуся, но почему она возникает — непонятно. А не обращаясь к внутренней системе, можно долго ходить кругами, считая себя нюней, психом или чересчур тревожным.

Важно помнить, что независимо от степени слияния «Я» никуда не девается. В древние века во время солнечного затмения, когда луна закрывала солнце и резко становилось темно, народ паниковал в страхе, что светило исчезло. Как и солнце, «Я» можно затмить, но оно останется на своем месте. Когда луна уходит и тучи рассеиваются, солнце сияет ярко, как всегда. Аналогично, когда части отделяются, питательная энергия «Я» снова становится доступной и все части комфортно чувствуют себя в присутствии сильного и любящего внутреннего лидера.

Слившиеся части дают нам проекции, трансференции и другие искаженные формы восприятия — хлеб с маслом психотерапевтов, они затуманивают восприятие «Я». Находясь в «Я», мы видим боль, которая движет нашими врагами. А наши Защитники видят только их аналогичные части. Ясное восприятие, как рентгеновские лучи, высвечивает уязвимые места под защитой, и вы начинаете им сочувствовать.

«Я» также видит чужие «Я» и, следовательно, глубоко чувствует взаимосвязи и хочет соединения. Здесь

присутствует религиозный аспект, который мы рассмотрим позже: ощущение связи с духом, Дао, Богом, Брамой — Большим «Я». Нам кажется, что мы с ним связаны.

Сливаясь с обремененными частями, мы теряем это ощущение. Ему на смену приходит отчуждение, друг от друга и от духа — полное одиночество. Вот еще параллель между внутренней и внешней системами. После обременения части отделяются друг от друга и от «Я». Они не осознают, что подвержены влиянию происходящего с остальными и любимы «Я». Как и мы.

Главная задача IFS-терапии — найти слившиеся части и объяснить им, что отделение безопасно. Как вы могли видеть в упражнении с картой, просто замечая части и рисуя, мы можем слегка (но в достаточной мере) отстраниться от них, чтобы увидеть под другим углом. Это как вид на город с высоты 9000 м: сразу видны роли частей и их системное взаимодействие. Отойдите от деревьев — и увидите лес.

Заботиться о частях тоже лучше «сверху», не опускаясь в перекрестный огонь. Отделившись от частей, ругающих за боязливость, например, можно осознать, что это не комплекс неврозов, а напуганное дитя, которое нужно утешить. Пожалейте малыша и обнимите, а не отчитывайте. Даже внутренние объятия помогают — вы вскоре заметите, что избавились от страха.

Многие духовные практики подчеркивают важность любви или по меньшей мере сострадания к себе. IFS-терапия объясняет, как это сделать. Кристин Нефф и Крис

Джермер основали большую и очень полезную программу осознанного самосострадания на основе буддийских практик. Она совместима с IFS-терапией, которая идет на шаг дальше, помогая проявить сострадание к отдельным частям и посмотреть на их реакцию.

Есть практики, нацеленные на развитие «мышц» самосострадания, а в IFS предполагается, что «Я» уже им обладает. Его нужно просто выпустить, а не укреплять. Ежедневные практики помогут частям поверить, что сострадать безопасно, а для ускорения процесса нужно выяснить, чего они боятся, и рассеять страхи.

Большинство видов медитации можно назвать практиками отделения. Осознанно отстраняясь от мыслей и эмоций, принимая их или повторяя убаюкивающую их мантру, вы получаете доступ к «Я». Медитация дарит покой, уверенность, ясность, сострадание, смелость, креативность, любознательность и ощущение взаимосвязанности (подробнее об этом позже). Части начинают больше доверять «Я». Подход к медитации в IFS-терапии изучается в следующем упражнении.

### **Упражнение: отделение и проявление частей**

Как и многие последователи IFS-терапии, я провожу эту короткую медитацию каждый день. Оптимальная частота медитации — ежедневно.

Устройтесь поудобнее и дышите глубоко, если хотите. Сосредоточьтесь на частях, с которыми работаете. Для этого найдите их в своем теле или вокруг него и поинтересуйтесь, как у них дела.

Спросите каждую, не хочет ли она что-нибудь вам рассказать и не нуждается ли в чем-то. Обращайтесь с ней как с ребенком под вашей опекой.

В процессе знакомства часть тоже должна хорошо узнать вас нынешнего, поскольку раньше у вас не было контакта. Она общалась только с другими частями и может не знать, что вы давно уже не ребенок.

Чаще всего это первая встреча части с человеком, который интересуется ей и заботится о ней. Скажите ей, кто вы и сколько вам лет, чтобы она знала, что вы уже взрослый. Сообщите части, что она уже не одинока, и посмотрите на ее реакцию. Если хотите, спросите, сколько, по ее мнению, вам лет. Можно предложить ей посмотреть на вас.

Проверив части, с которыми работаете, приглашайте другие и ждите зацепки: мысли, эмоции, переживания и импульсы. Познакомьтесь с новыми частями и расскажите им о себе.

Следующий этап удастся не всегда. Обратитесь к частям индивидуально и предложите расслабиться. Если часть соглашается, в теле или в разуме, где она обитает, ощущаются изменения, становится спокойнее и просторнее. Не расстраивайтесь, если этого не произошло: возможно, части еще плохо вас знают и не полностью доверяют вам.

Когда части отделились, обратите внимание на всеобъемлющее ощущение себя и подумайте, что вы чувствуете в теле

и разуме. Сосредоточьтесь на хорошем самочувствии и на том, что вам себя достаточно. Почувствуйте, что ничего не нужно делать и все хорошо. Некоторые ощущают прилив энергии по всему телу и покалывание в пальцах рук и ног. В разных практиках это называют ци, кундалини и прана, а в IFS это энергия «Я».

Предлагаю вам прочувствовать проявление «Я» в теле. Познакомившись с этим состоянием на соматическом уровне, вы сможете отслеживать его в течение дня. Любые отклонения от него, как правило, обусловлены активностью слившихся частей; они посылают отвлекающие мысли, блокируют поток энергии, вызывают напряжение в теле и т. д. Заметив это, заверьте части, что в таком поведении нет нужды и они могут спокойно отделиться, по крайней мере на время медитации. Потом при желании они обратят на себя ваше внимание. По моим наблюдениям, с практикой части убеждаются, что проявление «Я» для них безопасно и полезно. Они верят, что «Я» помнит и заботится о них, как родитель, поэтому они могут снять с себя бремя этой роли.

Теперь возвращайтесь в реальность. Не забудьте перед этим поблагодарить части за возможность проявления и за то, что рассказали вам о своих страхах.

### **Четыре главные цели IFS**

1. Освобождение частей от вынужденно взятых ими на себя обязанностей, чтобы они могли быть собой.
2. Восстановление доверия к «Я» и главенство «Я».

3. Гармонизация внутренней системы.
4. Умение прислушиваться к «Я» во взаимоотношениях с окружающим миром.

Разделение не обязательно ограничивать двадцатиминутной сессией, этим можно заниматься постоянно. Я в течение дня обращаю внимание на степень присутствия своего «Я», проверяю, насколько спокоен душевно и умственно, нет ли навязчивых мыслей, слежу за резонансом голоса и потоком вибрирующей энергии «Я», за напряжением лба и весом на плечах (там сидят мои Менеджеры) и т. д. Все это мои ориентиры, у вас появятся свои.

Поскольку я практиковался много лет, проверка не занимает много времени. Я прошу активные части расслабиться, отделиться и довериться мне. Обычно я сразу замечаю любые изменения в теле. В случае затруднений — а такое случается редко — надо поработать с частями, активизирующимися в подобных ситуациях. Всегда находясь в контакте с внутренним миром, полноценно взаимодействуешь с внешним.

Во время медитации вы озвучивали частям свой возраст. На вопрос «Сколько, по твоему мнению, мне лет?» в 70% случаев части называют одно число. Как правило, это возраст, в котором часть взяла на себя нынешнюю роль. Создается впечатление, будто после этого она не оглядывалась на человека и не замечала, что он вырос. Многие части уверены, что до сих пор защищают



маленького ребенка. Его реальный возраст становится для них неожиданностью, поначалу они даже сомневаются.

Вы сообщаете свой возраст части, чтобы она не мнила себя героем-одиночкой, а доверяла своему лидеру — вашему «Я» — и подчинялась ему. Обычно часть испытывает облегчение и рада вернуться к изначальной мирной роли. Независимо от ощущаемого ею возраста она способна выполнять полезные функции.

### **Подробнее о частях**

Прежде чем углубляться в тему книги, я хотел бы убедиться, что достаточно понятно определил понятие частей. Как я уже писал, части путают с их ролями и борются с ними, избегают их и относятся к ним пренебрежительно.

Части можно сравнить с людьми. Последствиями травмы и унижений могут стать зависимость, гнев, панические атаки, нарциссизм и навязчивые состояния. Культура осуждает такое поведение, человеку ставят психиатрический диагноз. Благодаря героическим усилиям Бесселя ван дер Колка, Габора Матэ и других ситуация меняется, общество начинает относиться к подобному поведению как к излечимому следствию травмы и запущенности. В очередной раз повторю: ни части, ни люди по природе своей

не бывают плохими и опасными. Части есть у всех. Они полезны, пока неприятные события не обременят их и не вынудят взять на себя не подходящую им роль. IFS-терапия запускает процесс, позволяющий частям вернуться в свое естественное состояние. После этого вам становятся доступны их свойства и ресурсы, о которых вы и не догадывались.

Части — это не болезнь и не эго, а внутренние сущности, которые обеспечивают безопасность, как умеют. Каждая из них — отдельная личность определенного возраста, со своими желаниями, мнениями, талантами и ресурсами. Не считайте их помехами и недугами (хотя в навязанных ролях они бывают и такими).

Разум дробный по своей природе, его части не результат травмы или усвоения внешних голосов и энергий. Так уж мы устроены, и это хорошо, поскольку у всех частей есть полезные свойства и ресурсы.

Разгневанная часть не просто комок злобы. Выслушайте ее непредвзято — и узнаете не только почему она негодует, но и чего боится и отчего печалится. Она решила, что гневом оградит вас от опасности. Как вы помните, у частей разные желания, возраст, эмоции и мнения. Они как люди, только живут внутри нас, и большинство из них — дети.

В детстве мы недостаточно физически и интеллектуально развиты, чтобы защититься от травм и обид. Наше «Я» не в состоянии защитить части, поэтому

теряет их доверие. Они даже могут выдавить «Я» из тела и принять удар на себя, защищая вас и другие части. Но так и остаются навсегда в этой роли и влечат бремя ответственности и страха, как ребенок, вынужденный выполнять родительские обязанности.

Вот почему так важно донести до частей, что вы уже взрослый. Не то чтобы они этого совсем не знают; просто они живут в прошлом, в моменте пережитой травмы. Они до сих пор уверены, что защищают травмированные части, обремененные крайними убеждениями и эмоциями. От напряжения и страха им одиноко. Просто слушая их и разговаривая с ними, вы даете им понять, что они не одни и вы о них позаботитесь. Бедным сиротам это необходимо.

### **Пять важных постулатов о частях**

1. Части заложены в человеке от рождения. Томас Берри Бразелтон и другие педиатры считают, что у младенцев чередуются пять-шесть состояний, одно за другим<sup>13</sup>. Возможно, эти части включаются после рождения, а остальные ждут определенного этапа развития.

Если у вас есть дети, вы наверняка помните, как однажды вечером уложили спать послушного двухлетнего малыша, а утром он начал отвечать «нет» на все, что вы ему говорили. Это заявляет о себе очередная часть. Следовательно, разум состоит из частей.

2. Плохих частей не бывает. Постепенно вы узнаете их многогранные личности. Большинство из них совсем юные, хотя могут быть смысленными и доминировать в вашей жизни. Избавляясь от бремени, части демонстрируют свои истинные, положительные качества (радость, чувствительность, эмпатию, сексуальность) и ресурсы (способность к сосредоточению, пронизательность, умение решать задачи, желание помогать), которые обогатят вашу жизнь.
3. Доверие частей нужно заслужить. Факт обременения части говорит о том, что вы не заступились за нее в прошлом, а потом изолировали или эксплуатировали, полагаясь на ее роль Защитника. Так что у части есть все основания не доверять вам. Как одичавший ребенок, она нуждается в любви и заботе, но не станет сразу доверять тому, кто ее однажды предал. Иногда нужно многократно показаться части в образе «Я» и извиниться. Обычно этого достаточно, потому что, к счастью, на самом деле части — это не одичавшие дети.
4. От части может исходить физический и моральный вред. Застрававшие в ужасающих сценах прошлого и несущие с тех пор тяжкое бремя части пойдут на все, чтобы привлечь ваше внимание: накажут вас или других, убедят кого-нибудь заботиться о них, нарушат ваши планы и выбросят из жизни всех, кто может представлять угрозу.

Чтобы воплотить все это, части могут вас злить, выдавать симптомы болезни, кошмарные или странные сны,

вспышки эмоций и хронические эмоциональные состояния. Все описанное в диагностическом и статистическом руководстве по психическим заболеваниям можно отнести к разным категориям Защитников, управляющих людьми после травмы. Если посмотреть на диагноз с этой стороны, меньше чувствуешь себя ущербным и хочешь помочь Защитникам выйти из своей роли.

5. Части очень важны и заслуживают уважения. Если наладить с ними доверительные отношения и помочь им измениться, вы обретете замечательных друзей, советчиков и компаньонов. Вам захочется проводить с ними больше времени и слушать их. Конфликты больше не будут вас изматывать, вы сможете частям подружиться, станете им хорошим внутренним родителем. Вы привыкнете к их обществу.

### **Сессия первая: Сэм Стерн**

Я включил в книгу несколько расшифровок сессий с клиентами, чтобы было понятнее, как все происходит в реальном времени. В расшифровке я Дик (Д).

Каждый год я преподаю в замечательном реабилитационном центре «Эсален» в Биг-Суре, на побережье Калифорнии. Прошлой зимой Сэм Стерн (в то время ведущий подкаста) попросил меня о консультации и отважно дал согласие на публикацию сессии в книге. Это была его первая проба IFS-терапии. Послушать

интервью можно на [soundcloud.com/voices-of-esalen/dr-richard-schwartz-internal-family-systems](https://soundcloud.com/voices-of-esalen/dr-richard-schwartz-internal-family-systems).

**Дик:** Над чем вы хотите поработать?

**Сэм:** Вы писали про зацепки — надо обращать внимание на то, что интересно изучить. Меня травили в восьмом классе, у меня очень тяжелые воспоминания об этом. Да, я заглянул в себя — и, похоже, какие-то части во мне отключились.

**Д:** Прекрасно. Хотите обсудить переживания? Или стыд? Или заблокированные части?

**С:** Да, заблокированные.

**Д:** Попробуйте найти заблокированную часть, внутри тела или вне его.

**С:** А что я ищу, Дик?

**Д:** Вероятно, онемение... Вот как мы сделаем. Когда вы вспоминаете себя в тринадцатилетнем возрасте, у вас появляется страх?

**С:** Страх нет. Я вижу мальчика, он слабый, я не чувствую с ним связи.

**Д:** А что вы к нему чувствуете?

**С:** Не хочу находиться рядом с ним.

**Д:** Сосредоточьтесь на ощущении нежелания быть с ним и спросите эту часть, что, по ее мнению, случится, если она разрешит вам остаться с ним.

**С:** Хм, похоже, она боится, что его побьют. Как будто она боится меня.

**Д:** А вы что чувствуете?

С: Хочу, чтобы он стал смелее. Надо давать сдачи, защищаться.

Д: Хорошо. Скажите части, что мы понимаем, почему она против. Но пусть она разрешит нам вмешаться, а сама отдохнет, постоит в стороне.

С: Мне ей надо что-то сказать?

Д: Не вслух, про себя. Вы почувствуете, если она отойдет или расслабится.

С: Да, часть согласна отойти.

Д: А теперь что вы чувствуете к мальчику?

С: Он стал мне ближе. Как брат.

Д: Очень хорошо. Скажите ему, что хотите помочь, и посмотрите на его реакцию.

С: Да! Он обрадовался. Как будто ожил, взбодрился.

Д: Замечательно. Спросите, не хочет ли он вам что-нибудь рассказать о себе, и ждите ответа.

С: Он хочет быть в бейсбольной команде. Теперь мы с ним как друзья. Он мне нравится, с ним весело, хочется пригласить его домой.

Д: Хорошо. Сэм, попросите его объяснить, почему его дразнят. Ждите ответа, это может быть эмоция, переживание или образ.

С: Он говорит, что в шоке. Его предали. Он думал, что они с другим парнем приятели, вроде как заодно, а потом тот пригрозил его побить.

Д: Так. Сэм, вы понимаете, о чем он говорит?

С: Конечно.

- Д: Тогда скажите ему об этом. И послушайте, что он еще скажет.
- С: Я так много думал об этом, что мне трудно отделить предположения от воспоминаний.
- Д: Теперь попросите мыслящую часть отойти в сторону. Посмотрим, согласится ли она.
- С: Согласилась.
- Д: Спросите мальчика еще раз, что случилось и почему ему плохо.
- С: Не получилось. Я как будто был с ним, а потом меня переместили.
- Д: Найдите часть, которая вас переместила.
- С: Она боится, что нахлынут чувства. Станет стыдно, я буду себя осуждать.
- Д: Она боится того крутого парня, который считает, что надо давать сдачи? Он вас побьет, если расплачетесь? (Сэм кивает.) Если очень страшно, можно не продолжать. Попросите крутого парня удалиться ненадолго. Скажите, что мы потом с ним поговорим.
- С: Он согласен.
- Д: Прекрасно. Теперь посмотрим, пустит ли вас обратно часть, которая вытянула. Обещаю, если мы разберемся, тринадцатилетний мальчик утешится. О нем больше не придется беспокоиться. Пусть только не мешают.
- С: Обидчик не возражает.
- Д: Это замечательно. Попробуйте вернуться к мальчику.



С: Я не могу его найти.

Д: Значит, мешает другая часть. Спросите ее, чего она боится, почему не пускает к мальчику.

С: Нет, ничего нет, только пустота.

Д: Хорошо, дайте я с ней поговорю. Ты там? Побеседуешь со мной?

С: Да.

Д: Спасибо. Значит, ты часть Сэма, которая мешает ему подойти к мальчику, так?

С: Так.

Д: И что, по-твоему, случится, если ты егопустишь и он вспомнит, что чувствовал тогда?

С: Связь со слабым сделает меня слабее.

Д: А что случится, если Сэм будет слабее?

С: Придется менять всю личность, выстроенную с таким трудом. Тут все продумано, все работает, как спланировано.

Д: Я понял. Ладно, не будем тебе ничего портить. Но мне кажется, все твои старания направлены на то, чтобы не подпускать Сэма к мальчику.

С: Так и есть.

Д: А я хочу кое-что сделать, чтобы мальчику было хорошо, тогда тебе не придется столько трудиться.

С: Ладно, но кто вместо меня будет помогать Сэму в достижениях?

Д: Понятно. Мы не будем ничего предпринимать без твоего разрешения, но если хочешь, сделаем, как я сказал, и ты сможешь заняться чем-то другим.

- С:** Ну, если так лучше для Сэма, я соглашусь.
- Д:** Отлично. Тогда подожди, пожалуйста, в сторонке, пока я поговорю с Сэмом. Сэм, попробуйте подойти к мальчику.
- С:** Я рядом с ним.
- Д:** Замечательно. Скажите, что вернулись к нему, и извинитесь за внезапное исчезновение. Еще скажите, что готовы узнать всю правду. Пусть расскажет, что произошло.
- С:** Он теперь совсем маленький, младше тринадцати. Гораздо младше. Ему вроде бы всего два года.
- Д:** Интересно. И что вы к нему чувствуете?
- С:** Нежность.
- Д:** Прекрасно. Скажите, что вы с ним и позаботитесь о нем. Посмотрим, что он ответит.
- С:** Меня переполняет любовь. Тринадцатилетнего я тоже люблю. Как отец сына.
- Д:** Скажите это им обоим.
- С:** Мне так хорошо. Очень, очень приятно.
- Д:** Можете побыть еще в этом состоянии. Но прислушивайтесь, вдруг вам захотят что-нибудь рассказать.
- С:** Я вижу себя тринадцатилетним, в форме седьмого или восьмого класса. Я не достиг пубертата, физически недостаточно развит. Одежда на мне висит, я не умею защищаться. У меня даже кости как будто хрупкие. Но мне не противно, наоборот, я сочувствую.

- Д:** Скажите ему об этом и подождите, не расскажет ли он чего-нибудь.
- С:** Он хочет быть веселым и популярным, он страдает. После травли ему таким уже не стать. Он ушел в себя. Помню, в колледже, когда мне было девятнадцать, я нашел способ стать популярным, и это было очень важно.
- Д:** Скажите, что понимаете его, и послушайте, что он еще скажет.
- С:** Да, он не злится и не желает никому плохого. Просто хочет, чтобы его не обижали. Не совсем повесил нос.
- Д:** Хорошо. Скажите, что понимаете его переживания. И попросите рассказать еще что-нибудь.
- С:** Появилось что-то мрачное, чего он боится.
- Д:** Скажите, что тоже хотите это почувствовать. Насколько он вам позволит. Кажется ли ему, что вы его понимаете.
- С:** Говорит, что да.
- Д:** Отлично. Сэм, вернитесь в прошлое, к нему, и скажите мне, когда получится.
- С:** Я здесь. Сказал ему, что я его друг и защитник.
- Д:** Правильно. Как он реагирует?
- С:** Обрадовался, ему нужна поддержка.
- Д:** Спросите его, что вы могли бы для него сделать.
- С:** Он хочет вырасти, заниматься сексом и другими взрослыми делами. Ему все это очень интересно.

Д: Ладно, сделаем, но, может, сначала поможем с обидчиками?

С: Нет, он не злопамятный, не хочет никого наказывать.

Д: Хорошо. Переместим его, куда он захочет. В настоящее или в сказочный мир.

С: Он хочет на фестиваль «Горящий человек».

Д: Ого! Ну ладно. (Пауза.) И как ему там?

С: Немного стесняется.

Д: Скажите, что всему его научите. И что ему не придется возвращаться обратно, к обидчикам. (Сэм рыдает от радости.) Так, это вы от облегчения? Замечательно. Ему не придется возвращаться. Это прекрасно.

С: Как же здорово, до слез.

Д: Да, здорово. Теперь вы о нем заботитесь.

С: Это очень хорошо. Мне кажется, он этого и хотел.

Д: Ну вот. Спросите его, готов ли он избавиться от чувств и убеждений, тяготивших его с тех пор. Уточните, где была ноша, внутри тела или снаружи.

С: На голове, бедрах и в сердце.

Д: Понятно. Спросите, куда он пожелает ее отдать: свету, воде, огню, ветру, земле или куда-то еще.

С: Свету.

Д: Тогда направьте на него свет, Сэм. Скажите, пусть снимет с себя всю тяжесть и отдаст свету, ему больше не нужно ее нести. Надо проверить, чтобы

не осталось ничего, отдать свету все, без остатка. Вот так. Скажите, что он может стать таким, каким хочет, и посмотрите, какие качества у него появятся.

**С:** Он хочет гордиться собой и быть добрым с другими. Как положительный супергерой.

**Д:** Отлично. Каким вы его теперь видите?

**С:** Он мне как младший товарищ. Но надежный и сильный.

**Д:** Замечательно. Попросим вернуться все ожидающие части, пусть они посмотрят на мальчика и выскажутся. Передайте им, что его больше не нужно ни защищать, ни ограждать от вашего общества. Пусть ищут новые функции.

**С:** Крутой парень заинтересован и слегка недоумеет. Не понимает, почему он — это не я.

**Д:** Конечно, он не вы. Ему надо это понимать. Он обижал мальчика, и это плохо...

**С:** Точно!

**Д:** Пусть поищет себе другое занятие. Спросите, что ему хотелось бы делать, раз ему не надо больше вас защищать.

**С:** Он говорит, что все умеет. Он может сам выбрать? Он о себе высокого мнения. Очень высокого. Считает, будто он в ответе за все хорошее, что я сделал в жизни.

**Д:** Пусть выбирает, не обязательно прямо сейчас. А вы как себя чувствуете?

**С:** Стало так свободно внутри. Новое, незнакомое ощущение.

**Д:** Хорошо. Как вам кажется, мы все выяснили?

**С:** Да. Интересно, как я потом буду объяснять крутому парню, что, хотя он больше не у руля, все равно имеет для меня значение.

**Д:** Скажите ему это обязательно. Долго искать его не придется, он всегда рядом. Просто подумайте о нем и позовите. Итак, мы прекрасно поработали.

**С:** Да, спасибо. Не ожидал такого эффекта.

Эта сессия иллюстрирует многие базовые аспекты IFS. Например, я постоянно просил разных Защитников выйти, пока не появилось «Я» Сэма и он не почувствовал себя ближе к тринадцатилетнему мальчику. Потом Сэм смотрел, как его обижают, и сам просил мешающие части уйти в сторону. Далее я отправил Сэма в прошлое, чтобы он забрал мальчика в безопасное место (на фестиваль «Горящий человек») и тот смог освободиться от груза негативных эмоций. Затем мы позвали главного Защитника — крутого парня — и показали ему, что мальчик в его протекции больше не нуждается, а значит, пора искать другую роль. Части Сэма постепенно начали доверять его «Я».

Сначала мы разделили части, освободили «Я», изучили прошлое и сняли бремя, а позже навели Защитника на мысли о новой роли. Кроме того, на сессии был момент так называемого прямого доступа, когда

я говорил непосредственно с Защитником. Многие Защитники Сэма пытались нам помешать, но их не долго пришлось уговаривать отойти. У большинства так не бывает, доверие Защитников приходится завоевывать гораздо дольше. Не расстраивайтесь, если у вас не все получится за одну сессию.

Я хотел включить эту сессию в книгу, ведь она наглядный пример того, как мальчикам (мне в том числе) приходится самим зализывать раны и впоследствии среди частей начинают доминировать такие «крутые парни», отрицающие любые проявления чувствительности в себе и других. Сэм совсем не похож на мачо (он делает подкаст для центра «Эсален»), но опыт травли в детстве и связанные с этим переживания значительно повлияли на его жизнь.

В заключение приведу письмо Сэма, которое он прислал мне примерно через полгода после сессии.

*Для меня это был колоссальный прорыв. Я очень много думал (и чувствовал) по поводу этой части. Теперь маленький мальчик во мне исцелился и ощутил принятие.*

*Я много размышлял и о «крутом парне» и понял, как тесно связан с ним. У меня не получается «отделиться» от него, зато я осознаю его присутствие и то, насколько полагаюсь на него, познав себя благодаря вашей консультации. Интересно, кем он станет (творческой частью или,*

*например, альтруистической), когда я разрешу ему перестать строить из себя «мужика». Конечно, я понимаю, что мне предстоит еще много работы, но у меня есть дополнительный стимул — я стал отцом<sup>14</sup>.*





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

