

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 помогать другим, должен прочитать эту книгу.



Джей Уорли

Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27442358

Селф-терапия. Разбуди Внутреннего Ребенка: Питер; Санкт-

Петербург; 2018

ISBN 978-5-496-02968-1

Аннотация

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.

Содержание

Благодарности	14
Вступительное слово	16
Предисловие	19
Предисловие ко второму изданию	22
Глава 1. Личностный рост и исцеление посредством терапии ВСС	24
Подробный разбор	30
Взгляд ВСС на человеческую психику	39
Доброе намерение	46
Результаты терапии ВСС	50
Что вам может дать эта книга	53
Как пользоваться этой книгой	55
Кому эта книга может быть полезна	57
Безопасность применения	60
В заключение	62
Глава 2. Ваша внутренняя система	63
Сила субличностей	64
Роли	67
Зашитники	70
Изгнанники	77
«Я»	84
Структура психики	90
Процесс терапии ВСС	94

Трансформация психики	102
Структура книги	104
Глава 3. начало внутреннего путешествия	105
В заключение	128
Часть I. «Я» и защитники	129
Глава 4. Знакомство с внутренним миром	132
Начало тропы	132
Выявление субличностей в начале тропы	135
Шаг 31: Установление контакта с частью	140
Активизация частей	144
Активизация и установление контакта	148
Установление связи с частями из текущего состояния	153
Установление связи с частью с начала тропы	159
Фокусируясь на целевой части	163
Наблюдение за частью в режиме реального времени	165
В заключение	168
Глава 5. Восстановленное равновесие	169
Трон сознания	169
Слияние	176
Необходимые условия для знакомства с защитником	179
Шаг 32: Проверка на слияние	182
Обращение к части с просьбой об	185

отделении	
Другие способы выйти из слияния	187
Стенограмма, иллюстрирующая отделение от части	190
Осознавая состояние слияния	195
В заключение	198
Глава 6. Открытость и любознательность	200
Шаг 33. Проверяем, находитесь ли вы в состоянии «Я»»	201
Обеспокоенные части	204
Что делать, если обеспокоенная часть не отступает	212
Стенограмма	219
Другие виды обеспокоенных частей	227
Конспект 1. Знакомство с защитником	230
В заключение	233
Глава 7. Самопознание	235
Работа с частью с помощью ВСС	236
Шаг 34. выявление роли защитника	238
Тело и чувства	241
Образы	243
Непосредственное знание	244
Несколько каналов	244
Неуловимый образ части	245
Имена частей	246
Положительное намерение защитника	247

Два вида защиты	249
Понять своих врагов	250
Лиза и черный как сажа демон	251
Бен и сомневающаяся часть	254
Кристин и путаник	257
Окончание ВСС-сессии	261
Работа с избеганием упражнений	262
Исследование защитников в режиме реального времени	265
В заключение	268
Глава 8. Дружба с самим собой	270
Доверяйте центру личности	273
Цените своих защитников	275
Моя история	278
Шаг 35. развитие доверительных отношений с защитником	280
Помогите части осознать ваше присутствие	281
Кристин и путаник	289
Лиза и черный как сажа демон	291
Если часть не взаимодействует с вами	295
Если часть вам не доверяет	296
Стенограмма	300
Помогите защитнику расслабиться в режиме реального времени	309
В заключение	313
Глава 9. Следуя выбранным курсом	314

Выявление осуждающих частей	316
Выявление избегающих частей	319
Выявление анализирующих частей	322
Выявление нетерпеливых частей	323
Выявление неадекватных частей	326
Выявление скептических частей	328
Выявление изгнанников	330
Диссоциация и зависимое поведение	334
Следуя за нитью	336
Смена целевой части	339
Как отличить одну часть от другой	340
Когда эмоции зашкаливают	341
Принимайте все части	342
Продолжение работы на следующей сессии	344
В заключение	346
Часть II. Изгнанники и освобождение от бремени	347
Глава 10. разрешите войти	352
Как обнаружить защищаемого изгнанника	353
Шаг 2. Попросите разрешения	355
Обратитесь к страхам защитника	356
После получения разрешения	370
Получение разрешения от путаника	372
Кристин	
Получение разрешения от защитников	375
Фрэн	

В заключение	383
Глава 11. Источник боли	384
Когда активизируется изгнаник	384
Знакомство с изгнаником	387
Шаг И1. Установление контакта с изгнаником	387
Шаг И2. Отделение от изгнаника	388
Процесс отделения	390
Кристин отделяется от маленькой девочки	394
Сознательное слияние	396
Шаг И3. Отделение от обеспокоенных частей	398
Необходимость сопереживания	401
Обеспокоенные части Питера	403
Шаги И4 и И5. Знакомство с изгнаником и установление доверительных отношений	407
Как Фрэн устанавливает связь с изгнаником	409
Конспект 2. Знакомство с изгнаником	415
В заключение	418
Глава 12. К истокам	419
Переработка детского опыта	422
Шаг 4. Обращение к истокам проблемы в детстве	424
Типы воспоминаний	427
Поиск истоков проблемы в детстве	430

Ощущение, что тебя понимают	432
Преимущества положения наблюдателя	433
Поиск происхождения защитника	436
Кристин встречает своих изгнанников	438
Мелани наблюдает за стыдом изгнанника	442
В заключение	449
Глава 13. Забота о внутреннем ребенке	450
Шаг 5. Репарентинг изгнанника	451
Если вы не готовы к репарентингу	455
Переработка ситуации	457
Принятие вашего репарентинга	460
Кристин проводит репарентинг ребенка	463
Шаг 6. Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации[7]	465
Изгнанник контролирует то, что происходит	468
Мелани и репарентинг стыдящейся изгнанницы	469
Конспект 3. Исцеление изгнанника	476
Продолжите поддерживать изгнанника	477
В заключение	481
Глава 14. Исцеление травмированного ребенка	482
Происхождение частей и их бремени	482
Шаг 7. Снятие бремени	485
Проверка готовности изгнанника	487

Ритуал снятия бремени	490
После ритуала	492
Что требуется для успешного снятия бремени	494
Снятие бремени со стыдящейся изгнанницы мелани	497
Кристин снимает бремя с ребенка и маленькой девочки	500
В заключение	507
Глава 15. Преобразование защитной роли в здоровую	509
Обращение к защитнику	509
Шаг 8. Освобождение от защитной роли	511
Новая роль	512
Интеграция в остальную систему	513
Тестирование изменений на практике	514
Что требуется для изменения поведения	516
Черный как сажа демон избавляется от своей роли	517
Зашитник Арта	520
Разница между здоровой частью и «Я»»	527
В заключение	529
Глава 16. Сопровождение терапевтического процесса	530
Советы для работы с партнером	530
Ответственность за работу	532

Этап 1. Молчаливый наблюдатель	533
Обратная связь после сессий	536
Этап 2. Активное слушание	538
Уточнение формулировки партнера	542
Пребывание в состоянии «Я»» в качестве наблюдателя	544
Работа с частями	546
Обратная связь на этапе активного слушания	549
Этап 3. Полноценная помощь	549
Выстраивая успешное сотрудничество	552
Советы для самостоятельной работы	555
Советы для работы с терапевтом	558
В заключение	561
Послесловие	563
Если в терапевтическом процессе ВСС возникают сложности	564
Результаты практики ВСС	566
Профессиональное использование ВСС	569
Поляризация	574
Вс и внутренний критик	577
ВСС в работе с парами	579
Вс в работе с группами, семьями и организациями	582
Вс и духовное развитие	585
ВСС и социальная трансформация	588

В заключение	590
Приложение А. Конспект терапевтического процесса ВСС	591
Приложение Б. Основные понятия ВСС	598

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 Сойер 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 компонуя рисунки Ка-

рен, 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, ко-

торые 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 усмиряете, 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 пси-

хотерапевту 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 разбираясь 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 про-

блемы, 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 важнейшая 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 вымешает зло на своей жене Морин, срывааясь 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 При-

стыженным 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 переехать 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 видеопроектом, 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 засторможенной 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 видеопроектом. 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 окру-

жающих 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 видеопроект, 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 никческим 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 единственная 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

videoprojektom.

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, – напри-

мер, ощущение эмоционального голода в детстве.

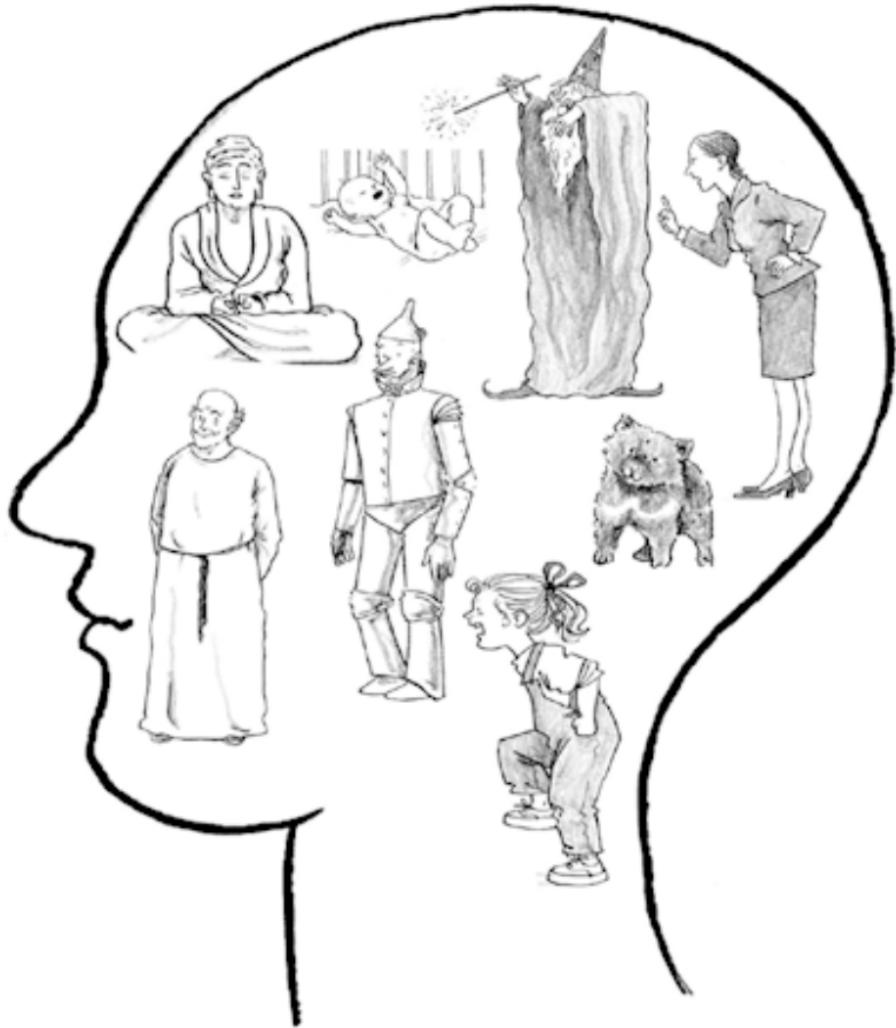
Вы можете услышать другой внутренний голос, говорящий: «Съешь лучше сельдерея» или «Тебе должно быть стыдно за свое обжорство!» Вы считаете, что это просто случайные мысли, но они исходят от другой вашей части, чья работа – контролировать ваше питание. Может быть, она озабочена размером вашей талии или 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. Дру-

гие 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 обороныющихся 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 горевали 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 на-

шу 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 «личную» 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 по-

хоронено 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 преувеличеннное 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 по-

заботиться 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, недальновидна 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 никчесности 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 наделят еще больше бед? Джо боялся, что если он получше 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 недостоин любви. Теперь он, как правило, ценит себя и ожидает, что большинство людей будет положительно на него реагировать. Он снова предложил встретиться 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 чувствуя, 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 полюбится 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 зависимости или опасному поведению. Вы можете вдруг мысленно отключиться или почувствовать растерянность прямо во вре-

мя 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, пытаясь 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», «интроверты» 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. На-

пример, 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 разра-

ботанный 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 защитам, 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 справляться 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, лишающее 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,

лишняя 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 субличностей – защитники и изгнанники.

Защитники

Работа защитников² 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 находятся 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

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

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!»

Зашитники 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 игнорируют, выскакивает защитник и направляется прямиком 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 неудовлетворенной, 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.

ние. 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 изгнаниником, 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 изгнаниник, который застрял в отношениях с матерью. В ранние годы его жизни она была безразлична к его потребностям, и этот изгнаниник постоянно чувствовал себя неудовлетворенным и нелюбимым. Изгнаниник 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 изгнаниник, который будет чувствовать растерянность. Если же семья большую часть времени проводила в холодном молчании, то изгнаник 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.

Какой бы ни была причина, изгнанники могут испытывать весь спектр отрицательных эмоций. Одни чувствуют себя одинокими и брошенными, другие – оскорбленными и преданными. Кто-то стыдится себя из-за того, что он сделал, или из-за того, что считает своим врожденным недостатком. Кто-то боится бесцеремонности и доминирования других. Многие отчаянно нуждаются в поддержке и любви, которых они не получали, будучи ребенком. Некоторые чувствуют, что само их выживание находится под угрозой, и испытывают страх смерти. Кто-то чувствует себя беспомощной жертвой.

Кроме мучительных переживаний у изгнанников есть негативные представления о себе и о мире. Например, убеждение, что они по своей сути не заслуживают любви и никто не захочет быть рядом с ними. У вас, как и у Дарлин, может быть изгнаник, который верит, что ответствен за страдания своей матери. Некоторые изгнанники верят, что они неадекватны и не смогут ни в чем преуспеть. Есть изгнанники, которые убеждены, что мир – опасное место. Это глобальные обобщения, неподвластные логике.

Поскольку изгнанники хранят боль прошлого, защитники не подпускают их близко. Их изгоняют из внутренней жизни и держат в темницах, вдали от света сознания. Изгнаник обычно заточен в своем маленьком мирке и не осознает, что вы выросли и научились заботиться о себе, заводить друзей, быть независимыми и, возможно, завели семью. Все,

что он осознает, – это какое-то мучительное детское переживание. Если что-то похожее случается в настоящем, эти чувства оживают и пробиваются наружу. Тогда моментально врывается защитник, чтобы их обезвредить и не позволить вам их испытать.



Например, допустим, в пятом классе вы много занимались математикой. Однажды вы радостно прибежали домой, получив четверку с плюсом – лучшее, что вы когда-либо получали. Вы были уверены, что отец поздравит вас с этим до-

стижением. Протянув ему дневник, вы стояли, затаив дыхание, ожидая услышать одобрение и похвалу. Но отец, вопреки ожиданиям, скомкал и швырнул об стену бумаги, затем накричал на вас за то, что вы недостаточно прилежно занимались. Он сказал, что сам он никогда не довольствовался четверками по математике в школе. А иногда ему даже не верится, что вы его ребенок. Его слова буквально пронзили ваше сердце. Вы стояли, мечтая провалиться сквозь землю. Этот эпизод заставил одного из ваших изгнанников чувствовать себя никчемным; в итоге он стал считать, что все его начинания ни к чему не приведут.

Сейчас вы взрослый, успешно выполняющий свою работу, и начальник вызывает вас к себе в кабинет. Он говорит, что в подготовленном вами проекте есть недочеты, объясняет почему и просит вас его переделать. Он не осуждает, а говорит по существу, чтобы вы просто переделали проект. Однако изгнанник, чувствующий себя никудышным, все еще внутри, и он реагирует на начальника по-своему. Он воспринимает его слова как жесткую критику и начинает чувствовать себя бесполезным. Просыпается старое чувство, что вы недостаточно хороши. Однако еще до того, как вы даже это осознаете, управление перехватывает один из защитников, спасающий вас от мучительных переживаний. Защитники действуют по-разному. Один может рассердиться на начальника, чтобы отвлечь вас от переживаний и переложить вину на него. Другой может приложить все усилия для того, чтобы

угодить начальнику, понравиться ему и получить похвалу в будущем. Третий может пойти домой и что-нибудь выпить, чтобы заглушить боль. Все они служат вам, чтобы уберечь от повторного переживания давнего унижения.

Еще один типичный случай: у вас есть изгнаник, которого обижали в прошлом – например, ваш брат был задирой и вам от него не раз доставалось.

Как только вы оказываетесь в подобной ситуации, страх этого изгнаника оживает и защитник выходит вперед, чтобы оградить вас от новых неприятностей, даже если нет реальной угрозы. Например, однажды вечером ваш муж приходит домой не в духе, из-за пробок он пропустил начало футбольного матча. Он сердито топает по квартире, что активизирует страх изгнаника, которого был когда-то брат. Даже если ваш муж не очень сильно рассержен и гнев направлен не на вас, в игру может вступить защитник и заставить вас немедленно отойти от него. Ваш муж не имеет ни малейшего представления, почему вы отдаляетесь, и подобные случаи могут привести к проблемам в отношениях.

Изгнанники не всегда прячутся в подсознании. Иногда они проявляются и в сознании, несмотря на защитников. И тогда мы испытываем печаль, страх, стыд, неуверенность или неудовлетворенность, как дети.

Упражнение. Познакомимся с изгнаниками

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

- Какие чувства он испытывает?
- В чем его бремя?
- Чего он боится?
- Какие у него негативные убеждения?
- В какой ситуации или в каких отношениях из детства он застрял?
 - Какие текущие ситуации его обычно активизируют?
 - Когда это происходит, какие защитники обычно вступают в игру?

Ничего страшного, если вы не можете пока ответить на все вопросы.

«Я»

К счастью, человек – это не просто конструктор из разных частей. Целое больше суммы его частей. Наше настоящее «Я» – зрелое и любящее, и оно способно исцелять и объединять все части.

Изначально Ричард Шварц разрабатывал модель внутренних семейных систем, получая обратную связь от своих клиентов. Он узнал о существовании субличностей и, работая с клиентом, часто просил защитника отступить в сторону, чтобы они могли продвинуться дальше. Затем, как правило, возникал другой защитник, он помогал клиенту успокоить и его. Это продолжалось до тех пор, пока не появлялось иное состояние. Дик обычно спрашивал своих клиентов, что это была за часть, и они отвечали: «Ну, это не вполне часть, ей присущи другие качества. Она не воспринимается, как остальные мои части». Дик тогда задавал вопрос: «Если это не субличность, то что же это?» И они обычно отвечали: «Я не знаю, это просто я. Настоящий я». Объясняя это, клиенты говорят что-то вроде: «Когда все мои части отступили на второй план, «Я» – это то, что осталось». И как только к «Я» был получен доступ, терапия продвигалась без всяких усилий, поскольку теперь поток энергии двигался беспрепятственно. Это ощущение серфера, поймавшего волну и легко и уверенно летящего на ней.

Таким образом Дик узнал про «Я»³. Это привело к удивительным изменениям и высвободило глубинную энергию метода ВСС.

У всех нас есть главная часть, являющаяся нашим истинным «Я», нашим духовным центром. Это то, кто мы есть, когда наши неуравновешенные части не встают у нас на пути. Когда вы «в себе», вы чувствуете себя укорененными, уравновешенными и нереактивными. Вас не задевает то, что делают другие люди. Вы остаетесь спокойными и невозмутимыми даже в сложных обстоятельствах. Центр личности намного больше и свободнее, чем наши части, и он не боится событий, которые бы напугали их. У «Я» есть сила и ясность для того, чтобы успешно действовать в мире и устанавливать связи с другими людьми. Когда вы в состоянии «Я», вы исходите из пространства сочувствия, позволяющего вам быть любящим и заботливым по отношению к другим так же, как и к себе и своим частям. «Я», как солнце, просто излучает свет.

Центр личности связан с глубинным слоем вашего существа, о котором пишут в духовных учениях, иногда называя его Богом. У него есть доступ к высшей мудрости и понима-

³ Понятие «Я» в ВСС имеет свой аналог в диалоге голосов, юнгианском психоанализе и психосинтезе. Однако похоже, что его не существует в других формах терапии. Даже методы, использующие термин «Я», обычно имеют в виду нечто иное. С другой стороны, во многих духовных традициях есть представление, напоминающее «Я» в ВСС, – например «дух», «природа Будды», «Атман» и «внутренний свет».

нию, которые могут направлять вас в решении важных жизненных вопросов. Он позволяет вам полностью присутствовать в настоящем, даря вам живость и глубину. Это неиссякаемый источник любви.

У большинства из нас есть опыт недолгого присутствия в центре личности, который показывает, что это возможно. Однако наши экстремальные части часто берут верх и заслоняют собой «Я». Когда активизируется какая-то часть, она перехватывает управление и вытесняет «Я». Мы идентифицируемся с частью, чувствуя себя так, словно *стали* ею, и частично или полностью лишаемся доступа к замечательным качествам «Я».

Вернемся к предыдущему примеру, когда муж приходит домой с работы в плохом настроении и какая-то часть вас активизируется и берет верх, приводя к отстраненности. Ваша естественная способность быть заботливой и разумной, свойственная «Я», в этот момент недоступна. Обычно у нас большую часть времени активны несколько частей, и редко когда мы имеем полный доступ к «Я». Мы можем чувствовать некоторую открытость, сочувствие или другие качества «Я», но не в полном объеме и не в полную силу.

Многое можно сказать о «Я», но для наших целей самое важное заключается в том, что это *главный фактор психологического исцеления* в ВСС. По своей природе «Я» сочувствует остальным частям и интересуется ими. «Я» хочет наладить отношения с каждой частью, лучше узнать ее и исце-

лить.

Рассмотрим четыре качества «Я», которые особенно важны для психологического исцеления. Когда вы в состоянии «Я», вы естественным образом проявляете эти качества.

1. «Я» имеет *чувство общности*. Вы в этом состоянии чувствуете близость с другими людьми и хотите взаимодействовать с ними гармонично, оказывая поддержку. Вас тянет установить с ними контакт и войти в сообщество. «Я» также хочет установить связи с вашими субличностями. Когда вы находитесь в состоянии «Я», вы заинтересованы в том, чтобы наладить взаимоотношения с каждой из частей, возвращая их доверие и приводя к исцелению.

2. «Я» *любознательно*. В этом состоянии вас интересуют другие люди, вы открыты и доброжелательны. Когда вы спрашиваете о том, что заставляет их вести себя так, а не иначе, вы хотите понять их, а не оценить. Центр личности также интересуется тем, как функционирует ваша психика. Вы хотите понимать, почему каждая часть действует именно таким образом, в чем ее позитивное намерение и от чего она пытается вас защитить. Это любопытство происходит из принятия, а не из осуждения. Когда части чувствуют искренний интерес, они знают, что оказываются в пространстве поддержки, и не боятся себя проявить.

3. «Я» *умеет сопереживать*. Сопереживание – это добра и любовь, возникающие при виде страданий других людей. Вы искренне заботитесь об их чувствах и стараетесь ока-

зать поддержку в трудные времена. Когда вы находитесь в состоянии «Я», вы естественным образом сочувствуете другим людям так же, как и себе. Ваши экстремальные части реагируют на боль, изгнанники испытывают ее, а защитники пытаются ее избежать. Сострадание крайне необходимо для того, чтобы оберегать и поддерживать себя, заботиться о себе, когда вы беретесь за по-настоящему трудные проблемы. Когда вы находитесь в состоянии «Я», вас волнует боль изгнанников, вы испытываете сочувствие к защитникам, которые призваны ограждать вас от несчастья. Части ощущают сострадательное отношение «Я», что дает им чувство безопасности, доверие и способность делиться с вами своими переживаниями.

4. «Я» спокойно, уравновешено и устойчиво. Это особенно важно, когда вы общаетесь с частью, которая испытывает сильные эмоции. Сильные печаль или горе, к примеру, могут быть ошеломляющими, если вы не укоренены в «Я», и защитники будут любой ценой избегать контакта с такими эмоциями. Но когда вы находитесь в своем центре, в спокойствии «Я», нет необходимости игнорировать часть с сильными эмоциями. Вы остаетесь в центре личности, пока ваша часть изливает свою боль. Спокойствие «Я» поддерживает вас в трудной работе осознания и исцеления этой части.

Поэтому «Я» – это главный фактор психологического исцеления в подходе ВСС, позволяющий излечить и преобразить ваши части, освобождая их от неадекватных эмоций и

поведения и предлагая им взять на себя более адекватные роли.

Структура психики

Центр личности – это еще и естественный лидер вашей внутренней системы. У него есть смелость для рискованных действий, объективное восприятие для ясного видения, креативность для верного решения проблем. «Я» уравновешено и справедливо и видит то, что необходимо сделать в любой ситуации. Когда ваши части в порядке и доверяют вам, они наконец позволяют «Я» занять лидерскую позицию. В идеальном виде именно «Я» принимает решения и действует. Оно работает совместно с другими здоровыми частями и частями, которые были исцелены в процессе терапии.

Субличности многое умеют. Они дают вам способности и проницательность, необходимые в каждой конкретной ситуации, – к примеру, спонтанность, юмор, организованность, настойчивость. Но каждой из них в отдельности не хватает умения ориентироваться. Это прерогатива «Я». «Я» – это дирижер оркестра, тот, кто позволяет вступить духовым инструментам, указывает музыкантам, когда играть тише, подает сигнал для соло на трубе. Оно выбирает наилучший ход действий в каждый момент времени и призывает ваши здоровые части поделиться своими талантами. Ваши части доверяют «Я» и рассчитывают на его мудрость.

В этой идеальной ситуации ваша психика стремится функционировать после терапии ВСС. Однако большинство

из нас начинает с другого. Из-за каких-то неприятностей и травм в нашей жизни, особенно в детстве, наши части начинают доминировать и оттесняют «Я» на задний план. Из-за травмы в детском возрасте ваше «Я» недостаточно развилось для того, чтобы справиться с возникающими проблемами. Возможно, вы чувствовали слабость и уязвимость, полную беззащитность, невозможность справиться с ситуацией самостоятельно. Ваши части чувствовали, что за ситуацией никто не следит, и они должны были защитить вас любой ценой. Они взяли на себя управление и сделали все, что в их силах.

Будучи незрелыми и примитивными, ваши части должны были защищать вас радикальными способами, поскольку только на это и способны. У вас не было опыта и внутренних ресурсов взрослого, поэтому вашим частям приходилось использовать любые методы – «отключение» эмоций, истерики, заискивание. Таким образом, «Я» оказалось в тени и вы проживали жизнь под влиянием или управлением ваших экстремальных частей. Но сейчас вы взрослый, обладающий большими ресурсами, живущий в лучшей ситуации, где старые реакции больше не нужны. В процессе терапии ВСС вы учитесь устанавливать контакт с «Я», исцелять части и трансформировать вашу внутреннюю систему. У терапии внутренних семейных систем есть две цели: первая – исцелить ваши части, превратив их неадекватные функции в адекватные, и вторая – помочь им сотрудничать друг с другом.

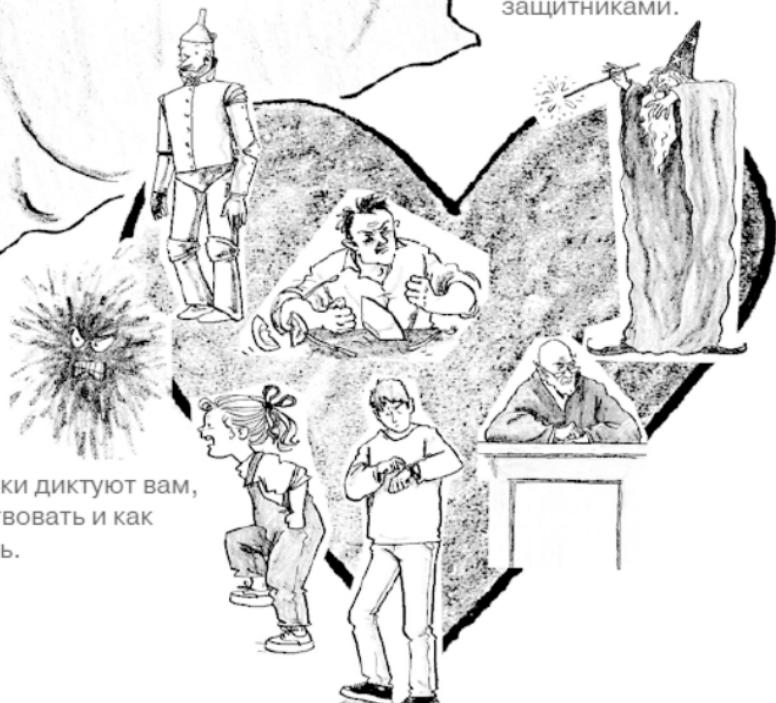
гом под руководством «Я».

Иллюстрация показывает структуру внутренней системы до терапии. Изгнанники спрятаны за занавесом, чтобы вы не почувствовали их мучений. Защитники перехватывают управление у «Я» и определяют все ваши чувства и поступки. Они не доверяют «Я» и оттесняют его на задний план, где оно не может руководить.

Структура психики до терапии ВСС



«Я» (изображенное в виде сердца) заслонено защитниками.



Защитники диктуют вам,
что чувствовать и как
поступать.

Процесс терапии ВСС

Обсудим теперь процесс психологического исцеления. Самый важный аспект ВСС – понимание, как оставаться в центре личности. У ВСС есть множество эффективных способов это сделать, и они будут рассмотрены в этой книге.

Вы начинаете сессию, выбирая часть, обычно защитника, на которой вы фокусируетесь. Например, возьмем Билла, с которым мы познакомились в главе 1. У него критикующий защитник с духом соперничества. Это огорчает Билла, поскольку эти качества противоречат его высшим ценностям. Он верит в сотрудничество, принятие и отсутствие дискриминации. В какой-то степени это действительно так, но каждый раз, когда он оказывается под угрозой или доведен до предела, выскакивает его критикующий защитник и перехватывает управление. Билл зачастую способен скрывать свое мнение, но иногда ведет себя с людьми жестко и категорично. На работе такое поведение вызывает разногласия и приводит к конфликтам, которые Билл искренне ненавидит, хотя сам является их причиной. Билл также стремится к близким и любящим отношениям с женой, но тот же самый защитник бывает саркастическим и язвительным с ней. В их доме нет согласия, хотя Билл хочет этого больше всего на свете.



Билл начал терапию ВСС со мной, фокусируясь на этом конкретном защитнике, явно приносящем наибольший ущерб. Он метко назвал его «Судья». Биллу было непросто даже начать работу с Судьей, так как тот вызывал у него отвращение тем, что не соответствовал его идеалам. Я знал, что он исходил не из позиции «Я», когда осуждал Судью, ведь «Я» никогда не испытывает отвращения. Осуждать Судью может только другой защитник!

Поработав над собой, Билл смог установить связь с центром личности, который позволил ему искренне заинтересо-

ваться Судьей. Билл вырос в семье с духом соперничества и критики, поэтому Судья был создан по образу его родителей. Он принижал людей и вел себя высокомерно, чтобы уравновесить другую свою часть, которая чувствовала себя никчемной и напуганной. После того как Билл познакомился с Судьей, он понял, почему тот вел себя именно так, и стал ценить его усилия, даже если они приводили к проблемам.

Он попросил разрешения у Судьи поработать с изгнаником, чувствующим свою никчемность. Он назвал его «Малыш Билли», и знакомство с этим ребенком оказалось бесценным. Малыш Билли показал ему сцены из детства, где раздраженный отец наказывал его за небезупречно выполненное домашнее задание или за недостаточную сообразительность. До этого момента малыш Билли скрывался в бессознательном Билла. Будучи запертым в подвале психики, малыш Билли еще больше страдал от никчемности, ощущая, что Билл его отвергает.



События детства приводят к тому, что наши изгнанники впитывают в себя боль и негативные убеждения, которые в ВСС называют *бременем*. Малыш Билли нес бремя никчемности и страха. Бремя не присуще части изначально, оно «налагается» на субличность как следствие того, что случилось в прошлом. Хорошая новость в том, что оно может быть

снято в ходе терапии ВСС.

Билл стал взаимодействовать с Билли из состояния «Я» с сочувствием и заботой, и часть впервые почувствовала, что ее ценят и любят. Получая поддержку от центра личности Билла и от меня, маленький Билли предпринял шаги, чтобы избавиться от бремени, которое он нес. Он превратился в здоровую субличность, какой он на самом деле и являлся, впервые чувствуя себя адекватным и компетентным, находящимся в полной безопасности. Это позволило ему стать веселым, спонтанным и свободным.



Превращение зашло даже дальше. Осуждающий защитник Билла мог теперь расслабиться, поскольку защищать стало некого. Отпала необходимость критиковать окружающих, чтобы возместить страдания Билли. Избавившись от защитной функции осуждения других, он взял на себя новую функцию – доброго помощника и учителя. Это позволило Биллу обращаться с людьми так, как он всегда хотел – открыто, с принятием и готовностью сотрудничать. В резуль-

тате он стал гораздо эффективнее на работе и его ссоры с женой стали случаться гораздо реже.



Это описание процесса ВСС было упрощено в ознакомительных целях. Существует, конечно, много других сложностей и трудностей, о которых пойдет речь в остальных главах. Хотя некоторые этапы данного процесса напоминают приемы других форм терапии или духовной работы, метод ВСС объединяет их в уникальный комплекс.

Трансформация психики

Иллюстрация на с. 56 показывает, как психика преображается в ходе терапии ВСС. Все части теперь сотрудничают под руководством «Я». (Части несколько видоизменяются, выполняя теперь более здоровые функции, но это не отражено на иллюстрации.)

Структура изменившейся психики

Изгнанники выведены
из-за занавеса.

«Я» становится
центром психики.

Все части теперь сотрудничают
под руководством «Я».

Структура книги

В первых двух главах я рассказал о модели внутренних семейных систем, защитниках, изгнанниках и центре личности. Вы увидели, как действует метод ВСС, исцеляя и преображая части и помогая им сотрудничать в ваших лучших интересах.

В остальных главах раскрывается пошаговая процедура проведения ВСС-сессий. Я также покажу, как работать с частями в момент их активизации под действием внешних событий. Часть I рассказывает о том, как познакомиться с защитниками и как оставаться в центре личности. Часть II помогает лучше узнать изгнанника и освободить его от бремени. Все этапы данного процесса освещены в отдельных главах, включающих задания для самостоятельного или совместного прохождения. Эти шаги проиллюстрированы историями разных людей, проходящих терапию ВСС, и стенограммами терапевтических сессий. В некоторых главах также приводятся рекомендации, как работать с субличностями в режиме реального времени.

Я предлагаю вам взяться за работу и отправиться в это великолепное приключение, ведущее к самоисцелению. Приготовьтесь избавиться от боли, с которой вы прожили столько лет, и расчистить завалы своей психики. Настало время отыскать сокровища.

Глава 3. начало внутреннего путешествия

Эта глава приглашает вас в путешествие по целой ВСС-сессии с участницей одного из моих курсов по ВСС. Динамика терапии ВСС такова, что исцеление может иногда произойти за одну сессию. Я выбрал эту сессию, так как она завершает лечение ряда частей. Она даст вам представление о технике терапии ВСС и о том, чего она поможет добиться.

Кристин⁴ – преподаватель колледжа с Западного побережья, младшая из трех сестер – ей 50 лет. Она родом из Англии, но уже давно живет в США. Много лет она посвятила психотерапии и духовным практикам, а записалась на мои занятия, чтобы больше узнать о разрешении психологических проблем. Из стенограммы сессии вы увидите, что она довольно умна и способна четко различать тонкие переживания. До курса ВСС, проходя терапию, она уже работала с детскими переживаниями, связанными с несколькими госпитализациями, которые, по всей вероятности, вызывали панические приступы. У нее также сохранились воспоминания о том, как ее сестры убегали и бросали ее, но эти моменты она еще не затрагивала.

⁴ Кристин (не настоящее имя) разрешила использовать эту стенограмму сессии. Это относится ко всем стенограммам в книге.

Поскольку Кристин проходила мой курс, она уже довольно много знала о ВСС, и это облегчило работу. Я выбрал эту сессию, поскольку она протекает довольно прямолинейно, что хорошо для первоначальной демонстрации метода ВСС. Обычно сессии более запутаны и уходят в сторону, с чем, впрочем, модель ВСС прекрасно справляется (примеры этого даны в следующих главах).

Кристин начинает эту сессию, обозначая проблему, которую хочет исследовать. Мои комментарии даны *курсивом*.

Кристин: Я хотела бы поработать над состоянием растерянности и рассеянности, которое иногда у меня бывает. Большую часть времени я мыслю ясно, но временами словно сбита с толку и блуждаю в тумане. Это часто случается в ситуациях, когда мне как раз нужно быстро соображать.

Джей: Хорошо. Похоже, что у вас есть часть, которая иногда чувствует растерянность. Это так?

К: Да.

Д: Давайте тогда сосредоточимся на этой растерянной части. Какие ощущения в теле она вызывает?

К: Когда это происходит, я чувствую легкое головокружение и пустоту в голове.

В терапии ВСС мы не анализируем части – мы входим с ними в непосредственный контакт.

Д: Понятно. Чувствуете ли вы себя достаточно свободной от этой части для того, чтобы получше ее узнать?

К: Ну, я не уверена. Думаю да. Хм. Как мне понять, что это так?

Д: Ощущаете ли вы себя в спокойном пространстве, из которого вы могли бы войти в контакт с растерянной частью?

Чтобы работа прошла успешно, Кристин должна находиться в состоянии «Я», когда знакомится со своей субличностью. Это значит, что она должна быть отделена от нее и укоренена в пространстве, из которого она могла бы общаться с ней.

К:... Мне сложно сказать. (Пауза.) Какой вопрос вы только что задали?

Д: Похоже, что вы находитесь в слиянии с растерянной частью прямо сейчас. Попросите эту часть отделиться от вас, чтобы вы могли узнать ее получше.

Кажется достаточно очевидным, что Кристин прямо сейчас находится в замешательстве. Возможно, это означает, что растерянная часть захватила управление, то есть «слилась» с ней. Поэтому я прошу ее отделиться, так чтобы Кристин оказалась в центре личности.

К: Ладно... Теперь я чувствую себя по-другому, более основательно, что ли. И я прямо вижу часть в виде облака дыма.

Д: Выясните, что вы чувствуете по отношению к растерянной части прямо сейчас.

К: Я хочу, чтобы она исчезла. Ненавижу чувствовать себя растерянной.

Д: Хорошо. Эта ненависть и желание избавиться от нее исходят из другой вашей части. Я понимаю, почему та часть хочет, чтобы растерянная часть ушла, – так вы не потеряете свою проницательность, но ненависть к ней ничего не даст. Попросите ненавидящую часть отступить на шаг назад, чтобы вы могли свободно познакомиться с растерянной частью.

Поскольку Кристин ненавидит растерянную часть, я понимаю, что она все еще не в центре личности, поскольку «Я» не испытывает ненависти.

К: Конечно, это разумно. Она хочет этого.

Д: Отлично. Что вы чувствуете к растерянной части теперь?

К: Что-то вроде любопытства, почему она так поступает со мной?

Кристин теперь находится в достаточном контакте с «Я», чтобы перейти к следующему этапу – знакомству с растерянной частью.

Д: Хорошо. Предложите этой части рассказать или показать вам, как она себя чувствует.

К: Она говорит, что чувствует себя сонной и вялой. Я ощущаю, как она «отрубается».

Д: Она чувствует себя сонной и тупой.

К: Да. Она говорит: «Я хочу спать. Я не хочу бодрствовать или быть в сознании». Иногда она не может отвечать на вопросы людей.

Д: Понятно. Спросите часть, как ее зовут или как она хо-

чет, чтобы ее называли.

К: Мне приходит на ум «Путаник».

Д: Хорошо. Мы назовем ее Путаником. Узнайте, чего он пытается добиться, будучи сонным и растерянным.

*Я задаю этот вопрос, чтобы узнать положительное на-
мерение Путаника по отношению к Кристин.*

К: Он говорит: «Я не хочу что-то видеть. Я не хочу что-то знать». Эта часть должна просто вводить в заблуждение, сбивать с толку, расслаблять. Она хочет быть уверенной, что я не знаю, что происходит.

Д: Она создает неразбериху, чтобы защитить вас от того, что происходит... Вы можете спросить часть, как она создает неразбериху и неосведомленность.

К: По-разному. Меняет внутренне тему, отвлекает мое внимание, выглядит или действует очень возбужденно, ни на чем подолгу не останавливаясь. Она привлекает мое внимание к себе, а значит, уводит его от других вещей всеми этими способами. Теперь она выглядит, как человек, совершающий магические пассы в воздухе, чтобы сбить с толку и отвлечь мое внимание.

Довольно часто бывает так, что, когда вы знакомитесь с субличностью, ее образ меняется.

Д: Узнайте у Путаника, что страшного для него может случиться, если он отступит в сторону и позволит вам видеть то, что происходит.

Этот вопрос целенаправлен. Он наводит разговор на те-

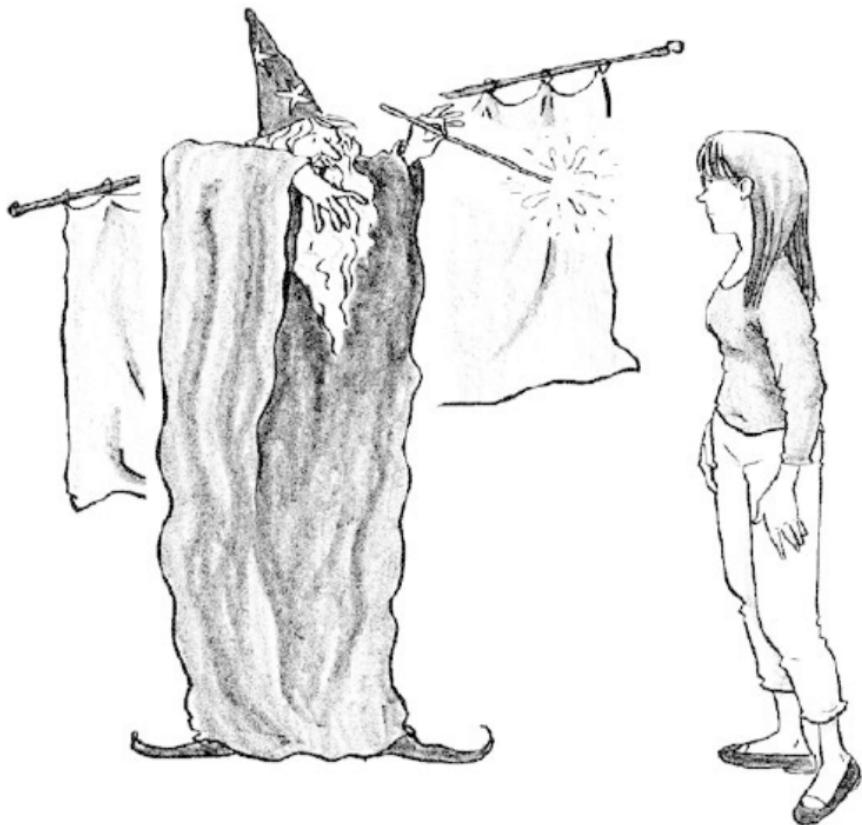
му защищаемого изгнанника.

К: Вот что он говорит: «О том, что произойдет, нельзя даже думать, нельзя говорить». Он очень напуган, и нам туда нельзя.

Д: Понимаю, он очень этого боится.

К: На уровне выживания.

Д: Да. Вы можете спросить Путаника, как долго он выполняет эту работу.



Путаник стоит спиной к занавесу и совершает магические пассы, чтобы не дать Кристин увидеть то, что позади него.

Центр личности Кристин хочет больше узнать о своих скрытых частях.

К: По моим ощущениям, всегда.

Д: Что он чувствует по отношению к этой работе?

К: Это совершенно невозможная работа, чересчур напряженная. Но он не в состоянии ее бросить.

Д: Да. Узнайте, хотела бы часть сообщить вам что-то еще.

К: Я ясно чувствую, что она действительно хочет любви, уважения и благодарности за претерпеваемые ради меня му-чения.

Большинство субличностей хочет признательности за свою работу, но они редко так прямо просят об этом.

Д: И что вы чувствуете в ответ?

К: Я испытываю огромную признательность.

Д: Дайте Путанику это понять.

К: Даже не могу выразить словами, как сильно я ценю преданность и решимость, с которыми эта часть выполняет свою работу. (*Кристин и правда тронута.*)

Д: Да. Вы действительно сделали это. А как реагирует часть?

К: Она смягчается. И когда она смягчается, я четко ви-жу одну вещь. Когда я ранее говорила, что часть не знала, как остановиться, это происходило потому, что у нее не было связи с «Я». Не было никого, кому она могла бы открыться, рядом с кем она могла бы расслабиться. Но сейчас Путаник успокаивается, потому что «Я» здесь.

Для меня это очень волнующий момент. Кристин дей-ствительно установила связь с Путаником из центра лич-ности, и он начал доверять ей и расслабляться. Это важ-ный шаг.



Д: Хорошо. Спросите Путаника, не хотел бы он показать вам часть, которую он защищает своей растерянностью.

Большинство защитников не могут полностью оставить свои роли, пока изгнаник, которого они защищают, страдает, поэтому мы должны исцелить эту часть.

К: О! Теперь передо мной мелькнула картинка панического состояния, за Путаником.

Д: Разрешит ли вам Путаник познакомиться с этой паникующей частью?

К:...Ладно. Он не уверен насчет этого. Он нервничает.

Д: Вы можете спросить, что его беспокоит. Что такого страшного, по его мнению, может произойти?

Поскольку защитник обеспокоен этим действием, нам нужно выяснить у него, чего он боится, чтобы мы могли его приободрить. Иначе он не даст нам разрешения работать с изгнаником.

К: Путаник боится, что изгнаник захлестнет меня, как поток.

Д: Попросите его дать какой-то знак, если он почувствует, что изгнаник захватывает управление. Этот защитник и впрямь поможет нам, подавая сигнал, что это происходит, и тогда вам нужно будет вернуться в состояние «Я».

В терапии ВСС есть техники, помогающие удерживаться в центре личности, чтобы не быть переполненными эмоциями изгнаника. Они будут рассмотрены далее в книге. Я уверяю защитника, что это возможно, и предлагаю помочь мне.

К: Хорошо. Кажется, он согласен... Теперь возникают разного рода опасения. Я буду двигаться слишком медленно. Я буду бесцельно бродить вокруг да около, и ничего не произойдет.

Первое заверение, кажется, сработало, и теперь на поверхность выходят остальные страхи Путаника. Это хорошо, так как у Кристин появляется возможность успокоить его и другие страхи.

К: Я говорю Путанику, что могу понять его опасения, но не думаю, что это произойдет. Мы пробовали подобные вещи раньше, и я всегда проявляла готовность помочь, когда мне давали шанс это сделать. И вы (Джей) тоже здесь, чтобы поддержать меня, поэтому я предложила Путанику рассматривать это как возможность освоить новую территорию, где он сможет расслабиться и не так напряженно работать.

Кристин намекает, что, разрешая нам продолжить, защитник тоже кое-что получит взамен – он сможет расслабиться.

Д: Хорошо. Как он реагирует?

К: Нормально, эти образы такие забавные. Путаник как бы откидывается на садовом стуле и скрещивает ноги, чтобы посмотреть, что произойдет дальше. Это так смешно. О боже! (Смеется.)

Тот факт, что Путаник откидывается на спинку стула, показывает, что заверения Кристин подействовали и он разрешает продолжать работу с изгнаниником. Ее субличности могут без особого труда ей доверять. Это показатель того, какую большую работу над собой Кристин уже проделала.

Д: Хорошо.

К: Вот и изгнанница. Она очень маленькая и щуплая, довольно хрупкая. Это интересно, потому что я высокая и сильная. Но она одета в платьице, и все ее маленькое и легкое тело делает ее довольно уязвимой. У нее словно ком в горле, и она наблюдает за происходящим на грани паники.

Д: Вы можете спросить свою часть, как ей хочется, чтобы к ней обращались.

К: Думаю, просто Маленькая девочка.

Д: Спросите Маленькую девочку, чего она так боится.

К: Что ее оставят одну в темноте и никого рядом не будет. Это так интересно. Но сейчас она паникует, и это чересчур для меня.

Паника Маленькой девочки воздействует на Кристин и выдергивает ее из состояния «Я».

Д: Дайте ей понять, что чувствовать испуг это нормально, но попросите не переполнять вас этим чувством.

Одним из страхов Путаника был страх оказаться эмоционально поглощенным, но мы можем предотвратить эту ситуацию, попросив изгнанника не переполнять ее чувствами.

К: Теперь я в порядке. И уже не так сильно этого боюсь. Хорошо, что ей разрешили испытывать панику, иначе она бы ушла.

Это показывает, как важно прояснить для изгнанника, что просьба отделиться не связана с запретом на переживания. Если бы эта изгнанница поняла, что ее эмоции под

запретом, она не смогла бы достаточно доверять Кристин, чтобы остаться рядом.

К: Ей нравится, что я сейчас рядом. Она и впрямь видит, что кто-то («Я») находится рядом, и она удивлена. Как только это происходит, она приходит в себя и хочет со мной поговорить. Ее напряжение спадает.

Д: Так. Она отпускает свой страх и открывается вам.

Теперь, когда часть не наполняет Кристин паникой, Кристин может находиться в состоянии «Я» и у Маленькой девочки есть на кого положиться. А это позволяет ей успокоиться.

К: Да, это верно.

Д: Что она хочет вам сказать?

К: Что ей было очень тяжело и что ей приходилось все делать самой. Она действительно напугана. Никого не было рядом. Я хочу спросить ее, в какой ситуации она была.

Д: Звучит неплохо.

К: ... Я вижу, как встревает мой ум и говорит, что это происходило в больнице, когда я была ребенком, но не уверена. Я хочу, чтобы она сама мне рассказала.

У Кристин была теоретическая догадка о детских историях страха ее изгнанницы, но чтобы удостовериться, что это правда, она должна получить эту информацию от нее напрямую. Поэтому она задает ей вопрос. Это также дает возможность продолжать работу живым и личностным образом.

Д: Хорошо.

К: Она говорит мне, что вокруг темно, свет выключен. И никто ее не любит. Нет никого рядом, а это значит, что ее никто не любит. Нет никого, кто бы о ней позаботился.

Это детский опыт, создавший бремя страха и паники и убеждение, что никто ее не любит.

К: И от лица «Я», когда я это слышу, я хочу обнять ее. Я хочу посадить ее на колени.

Д: Сделайте это.

У Кристин возникло замечательное спонтанное желание успокоить Маленькую девочку. Она, как родитель, утешает ее, что является одним из аспектов процесса исцеления.

К: Меня поражает то, что в ее маленьком теле нет напряжения. Это мягкое, беззащитное тельце. Но на ее сердце тяжесть, груз, который она несет... Да, эта тяжесть на сердце связана с чувством беспрозрачности, с ощущением, что ничего нельзя исправить. И ей приходится нести это бремя одной, потому что рядом никого нет. (Пауза.)

Вот оно. Теперь я вижу нить. Когда рядом нет никого, кто взял бы ее на руки, возникает спазм, блок, преграда. Постоянная готовность обороняться на клеточном уровне. А эта тяжесть на сердце появилась не сразу. Она не результат однократного события, потому что она как бы раскалывается на кусочки. Эта тяжесть связана с неспособностью что-либо изменить.

Груз на сердце Маленькой девочки – это реакция на мно-

гие события, произошедшие в раннем детстве Кристин, когда ей требовалось утешение и поддержка, но никого рядом не было. Постепенно Маленькая девочка потеряла надежду получить необходимую ей заботу.

Д: А то, что ощущалось на клеточном уровне, что это было?

К: Едительность, настороженность, готовность оборо няться и закрываться от мира. Похоже на защиту. Она ощущается физически, словно зацепка на ткани. (Пауза.) Теперь я ощущаю испуг, будто она осталась в темноте одна. Это чувство более раннее, давнее. У меня возникает конкретное воспоминание. Она дрыгает руками и ногами. Кто-то должен подойти к ней и взять ее на руки, но никто не подходит. Теперь у меня появляется расплывчатое воспоминание, как кто-то болтается в детской кроватке... издает глухие звуки. И как будто она пытается куда-то добраться, чтобы там ее взяли на руки, но никто не приходит.

Д: Ей крайне необходимо, чтобы ее взяли на руки, но никто не приходит.

В середине рассказа Маленькой девочки, говорящей устами Кристин, вышла на поверхность более юная часть (назову ее Ребенок), обладающая ранними воспоминаниями, связанными с чувствами одиночества и паники. Мы еще точно не знаем, когда это было и каковы были внешние обстоятельства, но это не обязательно для исцеления.

К: Да, интересно, что я это говорю. Потому что Малень-

кая девочка совсем по-другому себя чувствует. Я не могу в этом разобраться.

Д: Ну конечно. Это раннее воспоминание относится к другой части.

К: О, понятно. Маленькая девочка появляется позже.

Ребенок вспоминает самые ранние эпизоды, когда ему было плохо в кроватке и ему действительно было нужно, чтобы кто-то подошел к нему и успокоил. У Кристин, похоже, были подобные случаи на протяжении последующих лет, что привело к тому, что Маленькая девочка, застрявшая в возрасте четырех лет, испытывала схожие чувства одиночества и паники, а также отчаяния и готовности обороняться.

К: Ну, думаю, прямо сейчас что-то происходит. Когда я чувствую их обеих там рядом, напряжение спадает. (Пауза.)

Д: Вы хотели бы получить совет?

К: Да.

Теперь, когда Кристин увидела чувства обеих сторон, она может двигаться дальше к их исцелению.

Д: Сфокусируйтесь на Ребенке и перенеситесь сами в то место, где она совсем одна. Выясните, что ей нужно от вас.

К: Она хочет, чтобы я взяла ее на руки.

Д: Хорошо, сделайте это.

К: Она плачет громче, а потом просто цепляется за меня. Теперь я гляжу ее за ушками, и она крепко прижимается ко мне. Я вижу ее макушку. Девочка очень маленькая, и у нее

немного волос, просто мягкий пушок.

Д: Она чувствует, что вы рядом?

Кристин играет роль родителя для своего Ребенка. Я задаю этот вопрос, чтобы убедиться, что Ребенок принимает то, что Кристин ему дает.

К: Довольно отчетливо.

Д: А как она реагирует?

К: Она расслабляется и перестает плакать. Она ощупывает меня, находит опору. А сейчас у нее небольшая отрыжка. Знаете, бывает, когда ребенок кричит, по телу словно проходит небольшая дрожь. Она проходит по ее спине.

Очевидно, Ребенок принимает родительскую заботу Кристин.

К: Ну, я не знаю, правильно это или нет, но теперь легкая Маленькая девочка, у которой тяжесть на сердце, хочет подержать ребенка. И я позволяю ей это сделать.

Д: Хорошо.

К: Это так мило! Все сосредоточивается на этой прекрасной игре. И я чувствую столько любви. Не только я испытываю любовь к малышам, но и они купаются в любви. Обе полностью расслаблены. (Вздыхает.)

Родительская забота, похоже, вызывала действие, и я предлагаю перейти к следующему исцеляющему шагу – избавлению от бремени.

Д: Ребенок долго оставался один в темноте и впитал в себя определенные чувства, такие как паника и одиночество,

будучи оставлен один в темноте. Если это уместно, мы можем избавить его от бремени, освобождая от тех эмоций, которые он носит в себе. Вероятно, некоторые из них уже ушли в ходе этого процесса, но может быть полезно провести внутренний ритуал, чтобы их полностью отпустить. Посмотрите, хочет ли Ребенок освободиться от них.

К: (смеется, восклицает) Правда, о боже.

Д: Что происходит?

К: Вначале была волна грусти и боли, а затем, когда я задала вопрос, Ребенок захотел вырасти, для того чтобы быть вместе с Маленькой девочкой. Это как ускоренный рост, без каких-либо преград. Я почувствовала сильный прилив чувств; он прошел сквозь мое сердце и растворился в теле.

Д: Все нормально?

К: Да. Это было приятное ощущение.

Д: Хорошо.

К: Ребенок счастлив.

Это очень трогательно. Похоже, что Ребенок спонтанно избавился от бремени, стоило мне только упомянуть о возможности проведения ритуала. Конечно, это произошло исключительно благодаря всей работе, проделанной во время сессии. Теперь Кристин должна проверить, нужен ли еще ритуал избавления от бремени.

Д: Я предложил провести ритуал избавления от бремени, и вы испытали прилив чувств. Теперь узнайте, было ли этого достаточно или все же ритуал мог бы быть вам полезен.

К: Ребенок теперь в порядке, с чем бы ни были связаны эти чувства, но Маленькой девочке, кажется, нужен ритуал освобождения от бремени.

Д: Хорошо, какое бремя у Маленькой девочки?

К: Тяжесть на сердце, отчаяние, чувство, что ничто никогда не изменится и что ее вечными спутниками будут паника и страх.

Д: Вначале убедитесь, что она знает о том, что Ребенок теперь счастлив.

Я хочу, чтобы Маленькая девочка была в курсе того, что Ребенок освобожден от бремени, поскольку это могло бы помочь ей тоже избавиться от отчаяния и необходимости его защищать.

К: Да. Она хочет поиграть с Ребенком. Это интересно. Даже когда она играет с Ребенком, она все равно верит в то, что ей нужно присматривать за ним и нести этот груз. Хотя она и видела собственными глазами, что Ребенок счастлив, она все еще думает, что не способна освободиться от этой тяжести и безнадежности.

Д: Да. Спросите Маленькую девочку, хотела ли бы она избавиться от тяжести на сердце и от мысли, что ничто никогда не изменится.

К: Это сбивает с толку, так как она верит, что это то, кем она является. Без этого убеждения ее бы там не было.

Д: Скажите Девочке, что если она отпустит это убеждение, то сможет взять на себя любую другую функцию и быть

тем, кем она захочет.

Негативные убеждения и чувства, которые части впитали в себя в детстве, названные в ВСС «бременем», не являются определяющими для них. У них есть присущий им потенциал. Поэтому они могут избавиться от бремени и выбрать себе новую роль в психике. Я объясняю это Маленькой девочке.

К: Да, она хочет отпустить его, чтобы получить возможность поиграть. Она понимает, что может быть весело.

Д: Хорошо. Посмотрите, каким образом она несет эту тяжесть на сердце и свое отчаяние – находятся ли они внутри тела или на теле.

К: Эта ноша – вокруг ее сердца, а ее остальная часть – словно тяжелое покрывало, которое она несет на голове, спине и плечах. И ей нельзя радоваться.

Д: Эту ношу может смыть вода или сдуть ветер, также можно отдать ее солнцу, похоронить в земле, сжечь в огне или совершить действие, которое она считает правильным.

Терапия ВСС выявила, что предпочтительнее отдать бремя одному из природных элементов – земле, огню, ветру, воде или свету. Это означает, что бремя больше не появится, так как что-то фундаментальное и мощное унесло его или трансформировало.

К: Девочка хочет, чтобы произошла трансформация и никому больше не пришлось нести эту ношу. Так что ее надо... сжечь.

Д: Она хочет сжечь ношу в огне. Помогите ей это сделать.

К: Она хочет сжечь свое платьице, как будто это и есть ноша. Это так странно, но она говорит именно так. Она хочет другое платье.

Д: Пока это происходит, почувствуйте, как ее тело освобождается от бремени, и уделите ей столько времени, сколько необходимо для полного ее освобождения.

К: Это интересно. Она почувствовала растерянность и испуг в тот момент, когда началось изменение, но затем я взяла ее за руку, и теперь на ней новое платье.

Д: Полностью ли освободилась она от бремени?

К: Да.

Д: Тогда понаблюдайте, какие положительные качества проявляются у нее теперь, когда она избавилась от ноши.

Когда ритуал избавления от бремени завершен, у изгнанницы появилось пространство для воплощения положительных качеств, заложенных в ней.

К: Она благодарна. Они вдвоем смотрят, как рассеивается дым от горящего платья. Так необычно. Это смущает, но приходят новые образы, и я в любом случае хочу о них рассказать... Они на пару перебирают ножками. Серьезно, я не смогла бы это придумать, это действительно происходит. Их маленькие ножки, все это так мило.

Д: Это замечательно. Похоже на то, что ноша снята. Теперь понаблюдайте за частью, сбивающей вас с толку. Выясните, знает ли она о работе, которую вы только что продела-

ли.

К: Я помню, она сидела, откинувшись на спинку садового стула. О, это настоящее английское выражение – она «ошарашена».

Д: Что это значит?

К: То есть шокирована, у нее нет слов. Но она в порядке.

Д: Спросите ее, чувствует ли она сейчас необходимость приводить вас в растерянность.

К: (Пауза.) Нет. Похоже, она больше не чувствует в этом необходимости.

Путаник должен был выполнять свою защитную функцию, лишь пока Маленькая девочка и Ребенок страдали. Он следил за процессом и теперь осознает, что эта роль больше не нужна и он может выбрать себе новую.

Д: Хорошо. Спросите ее, хотела ли бы она играть новую роль в вашей психике.

К: Ну, посмотрим. Она хочет быть кем-то вроде проводника или учителя для Маленькой девочки, чтобы та не чувствовала себя одиноко.

Д: Отлично. Выясните, хотят ли другие части сказать что-то перед тем, как мы закончим.

К: Есть одна часть, с которой я никогда не сталкивалась. Она восхищена этим процессом и тем, что становится возможным создать такую красоту, когда остальные части не вмешиваются. Я могу погружаться в глубины и узнавать новое без привычных ограничивающих голосов. Эта часть

испытывает странное ощущение. Центр личности говорит: «Конечно, это возможно». Но эта часть чувствует, что она никогда не видела таких глубин раньше. Спасибо вам большое. Это было настоящее путешествие.

Какая великолепная сессия! Изгнаник и защитники освободились от ноши, и защитники, оставив свои прежние функции, взяли на себя новые, более здоровые роли.

В заключение

Эта стенограмма сессии дает великолепное представление об исцеляющей силе терапии ВСС. Она показывает, как уважительное и заботливое отношение к частям позволяет им открывать в нас тайные уголки – места, которые могут быть исцелены благодаря установлению отношений с «Я» и ритуалу избавления от бремени. У вас может возникнуть много вопросов о том, как детали этой сессии связаны с процессом терапии ВСС. Вы получите на них ответы на протяжении этой книги, пока вы учитесь осуществлять подобную работу самостоятельно.

Я выбрал эту сессию, поскольку она в рамках одной главы иллюстрирует возможности терапии ВСС. Исключительным в ней является тот факт, что Кристин не встретила особых затруднений. Далеко не у всех получается так гладко. Придется иметь дело с сопротивлением и отклонениями в сторону, чтобы достичь такого уровня погружения и исцеления, и обычно требуется несколько сессий, а порой намного больше. Не унывайте, если работа над собой не будет протекать так же гладко. Терапия ВСС отлично справляется со всеми возникающими трудностями, о чем и будет рассказано в последующих главах.

Часть I. «Я» и защитники

Человеческая психика основана на избегании боли. В этом заключается работа защитников – ограждать нас от страданий. Эти части усердно управляют вашей жизнью и психикой, чтобы вам не пришлось соприкоснуться с внутренней травмой. Они крайне серьезно относятся к своей работе, веря, что ваше благополучие и даже, возможно, выживание зависят от того, что они делают. Чтобы преобразить и гармонизировать психику, необходимо встретиться с изгнанниками, скрывающимися за защитниками, и исцелить их. Однако в терапии ВСС мы не ломимся в двери и не мчимся сразу к изгнанникам. Мы уважаем потребность наших защитников в обороне и уделяем время знакомству с ними и установлению доверительных отношений. Только тогда эти привратники успокаиваются и разрешают нам поработать с изгнанниками.

Процесс терапии ВСС по своей сути эффективен и глубок, но он действует парадоксальным образом, заботясь о защитниках и уважая их, не прибегая к силовой тактике. Более того, защитники важны сами по себе. Поскольку изгнанники отодвинуты на задний план, именно защитники находятся в центре внимания, они общаются с людьми и действуют в окружающем мире. Недостаточно исцелить изгнанников – надо излечить и преобразить защитников так, что-

бы они отбросили свои защитные функции, позволили раскрыться своим положительным качествам и стали выполнять полезные функции во внутренней системе.

Поэтому мы начинаем большинство сессий терапии ВСС, фокусируясь на защитнике. Поскольку это наиболее осознанные и легкодоступные части, начинать с них естественно. Однако основная причина заключается в том, что терапия ВСС не рекомендует работать с изгнаником, пока не получено разрешение от защитников, которые могут быть неодобрительно настроены.

Книга обучает методу ВСС как пошаговой последовательности. Шаги для знакомства с защитником следующие. В начале сессии вы устанавливаете контакт с несколькими защитниками, а затем выбираете одного (это *целевая часть*), чтобы работать с ним. Вы пребываете в центре личности и знакомитесь с защитником, выявляя его положительное намерение. Вы устанавливаете доверительные отношения с защитником и понимаете, от чего он пытается вас уберечь. Это готовит почву для последующей работы с защитником и для исцеления изгнанника, которого он охраняет.

Вот пять шагов для знакомства с защитником, названные 31-35. «3» означает «защитник». Эти шаги составляют содержание части I.

31. Установление контакта с частью.
32. Отделение от целевой части.
33. Отделение от взаимосвязанной части.

34. Выявление роли защитника.

35. Установление доверительных отношений с защитником.

Этим терминам будут даны определения и пояснения в главах 4-8, которые расскажут подробно о каждом из пяти шагов. В действительности эти шаги могут иногда соединяться или осуществляться в другом порядке. Порой необходимо сместить фокус внимания на другого защитника и, следовательно, вернуться к начальному этапу. Однако эта последовательность основная. В главе 9 я объясняю, каквести сессии нужным курсом и что делать с различными происшествиями, которые могут неожиданно случиться в пути.

Глава 4. Знакомство с внутренним миром

Предположим, вы хотите понять, почему у вашего соседа множество странных посетителей и днем, и ночью. Вы можете установить телескоп, чтобы наблюдать за его домом. Вы можете нанять детектива для слежки и получить информацию о действиях соседа. Вы можете разрабатывать теории, чтобы объяснить его поступки. Однако далеко не все вы можете обнаружить с помощью отстраненного наблюдения и теоретических догадок. Тем не менее именно так мы обычно пытаемся понять свой внутренний мир.

С другой стороны, вы можете постучать в его дверь, представиться, пригласить на дружеские посиделки и попросить его рассказать о себе. Вы можете открыться ему и не пожалеть времени, чтобы выслушать рассказ о его жизни, постепенно выстраивая дружеские отношения. Так вы узнаете о нем намного больше. Таков подход ВСС к нашей внутренней жизни. Мы знакомимся с частями личностным и опытным путем.

Начало тропы

Предположим, что у вас есть проблема, над которой вы хотели бы поработать. Как вы узнаете, какие субличности ис-

следовать? В этой главе мы расскажем вам, как определять части, вовлеченные в проблему. В ВСС некоторые проблемы называются *началом тропы*. Начало тропы – это определенное переживание или некие трудности, распутывая которые вы можете прийти к интересным субличностям. Это могут быть задевающие вас ситуации или человек, эмоциональный или физический опыт, образ мышления или поведения, сон или нечто иное, указывающее на части, которые надо исследовать. Мы называем эти проблемы «началом тропы», потому что именно оттуда начинается путь, способный привести к исцелению. Обычно они состоят из жизненной ситуации и вашей реакции на эту ситуацию.

Начало тропы выявляет присутствие части или частей, играющих экстремальные роли, где ваше поведение или эмоциональная реакция неадекватны или вызывают проблемы.

1. Часть может неправильно воспринимать ситуацию. Например, видя в вашем начальнике категоричного отца, она расценивает его слова как критику, даже когда он просто пытается помочь вам.

2. Часть может слишком бурно и эмоционально реагировать. Например, легкий упрек вашего начальника погружает ее в депрессию.

3. Часть может совершать неадекватные или неуместные поступки. Например, считая начальника критиканом, она злится или бунтует против него, а такое поведение приводит к проблемам.

У меня, например, началом тропы является чувство застенчивости, которое я испытываю в больших группах мало знакомых мне людей. Моя тенденция – обособление, неразговорчивость и закрытость.

Вот несколько примеров начала тропы студентов, посещавших мои занятия:

1. Огорчающий меня сослуживец.
2. Ситуация, находясь в которой я боялся, что любое мое действие кого-то заденет. Как следствие, я чувствую себя парализованным, так как мне кажется, что я должен выбирать между двумя людьми.
3. Страх летать на самолете.
4. Сложные рабочие проекты. Когда какая-то часть проекта оказывается сложнее и занимает больше времени, чем я думал, я часами усиленно концентрируюсь на ней, пытаясь решить проблему. Попутно я игнорирую потребности организма, свои ощущения и другие дела, требующие моего внимания. Я понимаю, что меня засасывает, но не могу выбраться.
5. Контролирующие люди. Когда мне кажется, что кто-то пытается меня контролировать, я отдаляюсь и ухожу как можно скорее.
6. Мысли об отвержении. Иногда, когда я чувствую себя отверженным кем-то, я зацикливаюсь на этом, пытаясь понять, что же я сделал не так и что я должен был сказать.

Когда вы в начале тропы, активизирована по меньшей мере

ре одна часть, но часто бывает, что и не одна. Например, когда я в большой группе незнакомых людей, у меня активизированы минимум три части – одна часть боится, что ее обидят, другая часть хочет изолировать меня, чтобы защитить, и третья часть хочет установить контакт и поговорить с людьми, несмотря на страх.

Выявление субличностей в начале тропы

Исследуя свои переживания и свое поведение, вы можете предварительно идентифицировать части, связанные с любой тропой, которую вы хотите исследовать. Там будут части, соответствующие чувствам и телесным реакциям, вызываемым этой ситуацией, и ваши мысли и желания относительно нее. Также там будут части, определяющие то, как вы ведете себя в той ситуации. Давайте рассмотрим все по порядку.

Чувства. У вас возникнет по меньшей мере одна эмоциональная реакция на ситуацию в начале тропы, а может быть, и больше. Возможно, вы почувствуете злость, грусть или страх. Кроме того, вы можете заметить определенное отношение, возникающее в этой ситуации: вы можете быть осуждающим, легкомысленным, неуступчивым, осторожным, валяющим дурака, сомневающимся или шаловливым. Каждое чувство, эмоция или отношение указывает на присутствие части, кроме тех, которые исходят от «Я», к примеру доброта и уравновешенность. Более того, если вам кажется, что

вы отрезаны от своих чувств, то, вероятно, это тоже дело рук субличности. Скажем, если вы чувствуете себя безжизненным, замкнутым, безразличным, то, скорее всего, это результат действия части.

Физические ощущения. Большинство физических ощущений, возникающих как реакция на начало тропы, связаны с частями. Исключением являются чисто физиологические ощущения (вроде боли в животе после приема пищи) и телесное переживание «Я» через такие ощущения, как умиротворенность, открытость, наполненность энергией. Части могут быть причиной напряжения в мышцах, к примеру зажимов в плечевом поясе или спине. Они могут вызывать ощущение жара в руках или холода в животе. Возможных физических ощущений множество – например, одеревенение, тяжесть, тошнота, пустота, скованность. Вы можете ощущать их в определенных местах тела или во всем теле. Помимо этого, если появляется омертвение или нарушается чувствительность в теле (или в какой-то части тела), это тоже связано с частью, которая не хочет, чтобы вы что-то чувствовали.

Мысли. Многие мысли, возникающие в ответ на ситуацию в начале тропы, исходят от частей. Они включают мысли о людях в этой ситуации («Она ведет себя назойливо») или о себе («Было глупо такое сказать»). *Образ мышления* также может указывать на присутствие частей – например, зацикливание на сложном разговоре с начальником или постоян-

ные оценочные суждения о других людях. Даже отсутствие мыслей иногда указывает на часть. Например, если ваш мозг внезапно «отключается», обычно это результат действия части, возможно, она не хочет, чтобы вы развивали мысль, считая ее опасной.

Поведение. Поступок или поведенческая модель может свидетельствовать о части – допустим, избегающей или нахальное поведение. Уклонение от поступка тоже означает активизацию части. Например, если вы обнаруживаете, что избегаете телефонного звонка или проекта, над которым вам надо работать, это действие откладывающей на потом части.

Желания. Некоторые разновидности желаний определяются субличностями. Одна часть может стремиться к близости или успеху. Другая жаждет быть замеченной и оцененной по достоинству. Третья хочет, чтобы ее оставили в покое. Отсутствие желаний также может быть вызвано частью, считающей, что иметь желания небезопасно.

Рассмотрим более подробный пример начала тропы. Когда Бетти приехала в дом своего взрослого сына, она почувствовала, что проявляет вербальную агрессию по отношению к нему. Она хотела поговорить с ним об этом, но колебалась. Чтобы изучить данный вопрос, я попросил ее представить свой разговор с сыном на эту тему. Вот список частей, с которыми она встретилась:

1. Одна часть хочет уклониться от разговора с сыном. Это сопровождается ощущением комка в горле, направленным

на избежание разговора. В противном случае она может допустить ошибку и причинить боль своему сыну.

2. Любящая часть заботится о нем и о внуке.
3. Часть испытывает грусть и сожаление, потому что они не очень хорошо общались раньше.
4. Часть чувствует разочарование и смущение при виде того, как он относится к ее внуку.
5. Часть злится на него и желает защитить внука. Она хочет сказать: «Да как ты смеешь!» и оттолкнуть сына в сторону.
6. Часть боится сердитой или защищающей части, и это приводит к сильному нарушению пищеварения. Эта часть боится, что ее захватит сердитая часть и будет наносить оскорблений ее сыну. Встревоженная часть какое-то время препятствовала ее осознанию сердитой части.

Вы можете увидеть из опыта Бетти, что многие части могут быть активизированы одним началом тропы и они взаимодействуют друг с другом в попытке повлиять на ее чувства и поведение. Это наводит на размышление: как же отличить одну часть от другой? Если два чувства сильно отличаются или противоположны друг другу, очевидно, что это разные части. Любовь Бетти к сыну и ее злость на него настолько отличаются, что, конечно, исходят от разных частей. Если одна часть блокирует другую часть или защищает вас от нее, это значит, что это разные части. Например, часть с нарушенным пищеварением блокировала на определенное время

способность Бетти осознавать свою сердитую/защищающую часть.

Однако что, если две части кажутся похожими? К примеру, спазм в горле и нарушение пищеварения, похоже, имеют одну природу, но они могут относиться как к одной и той же части, так и к двум разным частям. Это невозможно определить теоретически. Бетти выяснит это, когда она лучше их узнает.

Упражнение. Определение частей в начале тропы

Выберите начало тропы, которое вам интересно исследовать. Используя описанный ниже способ, составьте список всех частей, задействованных в начале тропы. Для каждой части напишите следующее, если это возможно:

Название

части_____

Что

она

чувствует_____

Как

она

выглядит_____

Как и где конкретно она ощущается

физически_____

Что

она

говорит_____

Как она влияет на ваше
поведение _____
Чего она
хочет _____

Вы еще не полностью изучили свои части, поэтому не переживайте, если многое еще о них не знаете. Просто напишите то, что известно. Дополните это описание тогда, когда вы лучше познакомитесь с частью.

Для того чтобы вам было удобнее записывать ответы к этому упражнению и остальным заданиям в книге, я создал сопроводительную рабочую тетрадь, которую вы можете бесплатно скачать на моем сайте www.personal-growth-programs.com. Наведите мышкой на «Self-Therapy» в разделе «Books» и нажмите на «Support for Self-Therapy».

Шаг 31: Установление контакта с частью

Вы начинаете терапевтическую ВСС-сессию, устанавливая контакт с частью, с которой, по вашему мнению, будет полезно поработать. Она может быть связана с важным началом тропы или вызывать у вас сильные чувства в настоящий момент. Акцент в этой главе делается на то, как установить связь с частью. О том, как лучше узнать часть, будет рассказано в последующих главах. Хотя эти методы можно использовать для доступа к любой части, мы фокусируемся

на защитниках, поскольку часть I посвящена именно им. Во время этого процесса и в течение остальной ВСС-сессии рекомендуется закрыть глаза. Я также советую выполнять эту работу в отдельной комнате, где вас не потревожат люди, домашние питомцы, телефоны и компьютеры. Количество отвлекающих факторов уменьшится, и это позволит вам полностью сосредоточиться на защитнике, с которым вы устанавливаете связь.

Обратитесь внутрь себя и установите с ним реальный контакт с помощью чувств, образов, физических ощущений и внутреннего голоса. Существует множество внутренних каналов, которые могут обеспечить доступ к части:

Чувства. Вы испытываете эмоцию, настроение или желание, характеризующие часть и дающие вам соответствующие переживания.

Физические ощущения. У вас есть телесный опыт, связанный с частью.

Образы. Вы видите внутреннюю картинку, которая представляет часть. Она может возникнуть спонтанно или вы можете поискать подходящий для части образ. Возможно, это вы в определенной позе или с определенным выражением лица, понурым или решительным. Или, возможно, это образ известного человека, героя мультика, мифической фигуры или животного. Образы частей могут быть более абстрактными – например, стеной, ледяным ларцом, сверкающим солнцем или садом, полным сорняков.

Внутренние голоса. Вы слышите, как часть что-то беззвучно произносит внутри. Она может разговаривать с вами, с каким-то человеком в вашей жизни или даже с другой частью.

Письменный диалог. Вы описываете разговор между собой и частью на бумаге.

Монолог от лица части. Вы становитесь частью и говорите вслух от ее лица то, что она хочет сказать.

Непосредственное знание. Вы просто знаете о части.

Поначалу бывает, что возникающие физические ощущения или образы не очень четкие, и это нормально. Просто это означает, что вы не до конца установили связь с частью. По мере того как вы продолжаете знакомиться с ней (как описано в главе 7), часть может проявиться сильнее.

Чтобы лучше понять, как установить контакт с частью, рассмотрим пример одного из моих занятий по ВСС. Вот как Джули описывает свои переживания.

Джули: Я собираюсь разорвать отношения, в которых со-стою уже год. Мой парень кажется мне слишком эмоционально зависимым и требовательным, а я реагирую на это как человек, помешанный на контроле.

Джей: Как эта часть физически ощущается в вашем теле?

Джули: В ней есть какая-то жесткость. У меня нет чувств к моему парню. Это отсутствие сострадания в целом, и оно похоже на жесткость, потому что я не чувствую себя нежной и любящей. Словно я нахожусь за стеной, я не чувствую свя-

зи, я непреклонна. Я не чувствую сердца или чего бы то ни было ниже головы.

Джей: Посмотрите, возникает ли образ, соответствующий этой части.

Джули: Я вижу Железного Дровосека из «Волшебника из страны Оз». Теперь я чувствую больше связи с ним.

Обратите внимание на то, что образ мужской. Случается, что некоторые части относятся к противоположному полу. В психологии хорошо известно, что нам всем присущи качества обоих полов.

В этом примере Джули устанавливает контакт с частью, используя три канала. Она ощущает жесткость, чувствует эмоциональный блок и видит образ Железного Дровосека. Однако чтобы получить доступ к части, необязательно использовать много каналов – достаточно одного.

Возможно, вы обнаружите, что некоторые каналы доступнее и естественнее для вас, а какие-то нет. К примеру, мне не очень дается визуализация, поэтому образы не дают мне особо ценной информации о частях. Однако я хорошо устанавливаю связь с частями, прислушиваясь к телу, испытывая эмоции и слушая внутренние голоса моих частей. Более того, разные части могут общаться через разные каналы. Вы интуитивно поймете, какой канал или каналы использовать для каждой части. ВСС позволяет вам использовать любой удобный вам канал в отличие от многих других методов психотерапии, работающих только с одним каналом.

Активизация частей

То, как вы устанавливаете контакт с частью, зависит от того, активизирована ли она в настоящий момент, поэтому мы должны вначале понять, что такое «активизация». В любой момент, под влиянием ситуации, в которой вы находитесь или о которой думаете, *активирована* одна или несколько частей.

Каждая активированная часть влияет на ваши чувства, тело, мысли и поведение. Остальные части неактивны, но могут активизироваться в любой момент. Например, на иллюстрации (с. 86) Железный Дровосек Джули находится в активном пространстве, а остальные части спрятаны за занавесом и находятся в покое.

(Вероятно, вы помните, что в главе 2 изображалась наша психика и за занавесом были спрятаны только изгнанники. Это было упрощением – на самом деле там находятся все защитники, не активные в текущий момент.)

Активизация части



Спящие части

Железный Дровосек
активизируется, чтобы
запереть на замок
сердце Джули.

Активизиро-
ванная часть
Джули

Части активизируются под воздействием внешней ситуации или внутренних воспоминаний и мыслей. Если вы общаетесь с определенным человеком или имеете дело с событием, которое кажется опасным одной из ваших частей,

она активизируется и берет на себя руководство вашей психикой, чтобы вас защитить. Например, Железный Дровосек Джули почувствовал, что он должен защитить ее от требований ее бойфренда. Он боялся, что если ее сердце будет открыто, то эмоциональная зависимость ее парня поглотит ее и не позволит прекратить отношения. Поэтому он отделился от группы неактивных частей, принял на себя руководство и «отключил» ее нежные и любящие чувства.

Активизация части ситуацией



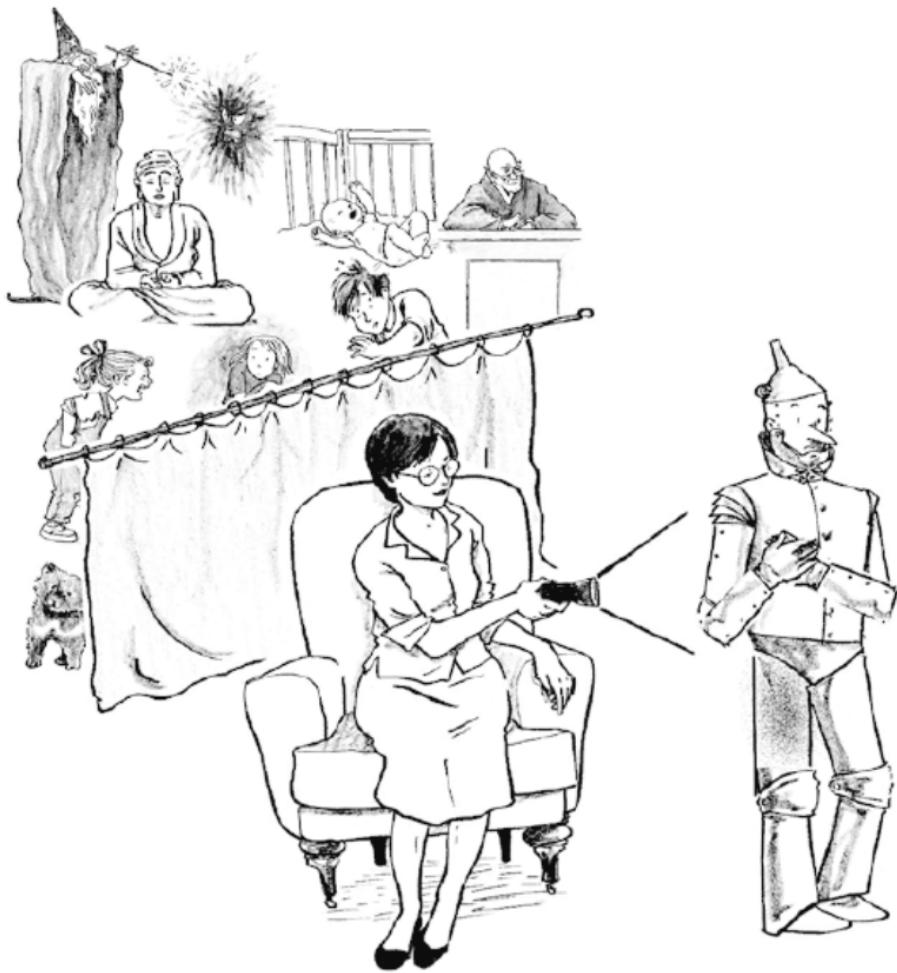
Железный Дровосек
выходит вперед и активи-
зируется, чтобы защи-
тить сердце Джули от ее
байфренда.

Джули воспри-
нимает своего
байфренда как
эмоционально
зависимого
и требователь-
ного.

Активизация и установление контакта

Когда вы решаете установить контакт с частью, она может быть уже активизирована в этот момент или оставаться неактивной. В каждом отдельном случае связь устанавливается немного по-разному. Если вы решаете встретиться с частью, которая уже активизирована, как Железный Дровосек, это довольно легко сделать. Вы просто чувствуете свое тело и эмоции, слышите голоса и видите образы. Установление контакта подобно освещению части фонариком осознания.

Установление контакта с частью



«Я» Джули светит фонариком осознания на Железного Дровосека.

Однако даже если часть неактивна, с ней можно установить связь и поработать. Вам надо просто вначале ее акти-

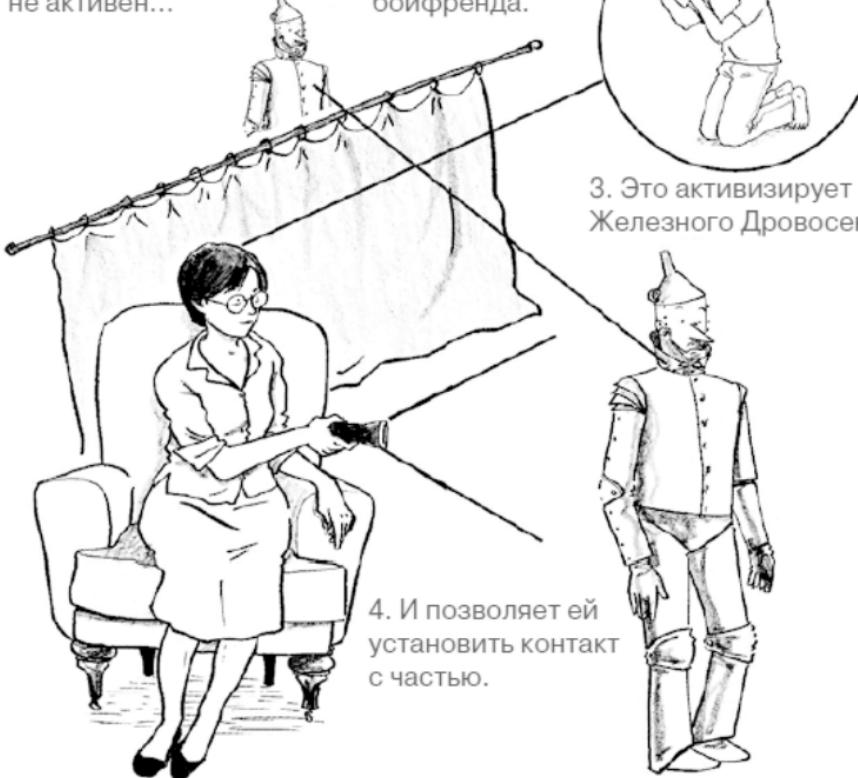
визировать. Отличный способ это сделать – вспомнить, когда она в последний раз была активизирована, и представить, что вы находитесь в этой ситуации сейчас. Понаблюдайте, что вы чувствуете, когда вы себе это представляете, а также обратите внимание на образы или голоса. Или вы можете вспомнить, что обычно чувствуете, когда активизируется эта часть. Например, если бы Джули хотела установить связь с Железным Дровосеком, она могла бы вспомнить последний раз, когда она была со своим бойфрендом и он требовал внимания, а затем – что она при этом чувствовала.

Активизация части для установления контакта

1. Джули хочет установить контакт с Железным Дровосеком, который не активен...

2. Поэтому она представляет себе своего требовательного бойфренда.

3. Это активизирует Железного Дровосека...



4. И позволяет ей установить контакт с частью.

Целенаправленная активизация части не приведет ее в действие так же сильно, как внешняя ситуация, но может быть достаточной для того, чтобы вы установили с ней связь. Вначале бывает действительно проще работать с неактивной частью, чтобы ее бурные эмоции не захлестнули вас (о том,

как предотвратить наплыв эмоций, будет рассказано в следующей главе).

Вот как Джейн описывает установление контакта с частью, которая была неактивна:

Джейн: Это часть, с которой я познакомилась вчера. Я назвала ее Халявщик. Она появилась, когда сестра меня критиковала.

Джей: Вспомните, как эта часть ощущалась вчера, когда сестра вас критиковала.

Я прошу ее вспомнить, поскольку, очевидно, эта часть сейчас неактивна.

Джейн: (Пауза.) Хорошо. Теперь я ощущаю ее. Я чувствую напряжение в шее и в основании черепа.

Джей: Посмотрите, возникает ли у вас образ этой части.

Джейн: Появляется образ черепа с большими потемневшими глазами навыкате. Он свирепый, яростный и еле сдерживает себя.

Джейн активизировала свою часть Халявщика благодаря вчераинему воспоминанию, так что теперь она может установить с ней контакт.

Упражнение. Установление связи с неактивной частью

Выберите одну из своих частей, которая не активизирована в настоящий момент. Представьте, что

вы в ситуации, в которой часть активизируется, и понаблюдайте, какие чувства это вызывает. Из этого пространства попробуйте установить связь с частью, используя каждый из каналов – чувства, тело, образы и внутренние голоса. Запишите то, что вы ощутили.

Имя

части

Что

она

чувствует

Как

она

выглядит

Как и где конкретно она ощущается

физическими

Что

она

говорит

Впрочем, помните, что нет необходимости осуществлять связь через все каналы.

Установление связи с частями из текущего состояния

Часто вы начинаете сессию, устанавливая связь с уже знакомой вам частью, как было видно из предыдущих примеров в этой главе. Однако иногда у вас нет четкого представления о том, с какой частью нужно поработать. В настоящий момент у вас могут быть чувства, которые, по вашему мнению, необходимо проработать, но вы не уверены, какие именно

это чувства или переживания; это может быть сущий бедлам. Терапия ВСС может помочь вам с этим разобраться. В любой момент может быть задействовано несколько частей, поэтому полезно составить карту территории, исследуя свое текущее состояние, чтобы определить все активные части. Затем вы выбираете одну из них для дальнейшей работы.

Вот как это происходит: углубитесь в себя, понаблюдайте за своими чувствами, физическими ощущениями, образами и голосами. Некоторые из них, вероятно, привлекут ваше внимание в первую очередь. Используйте эти ощущения для того, чтобы установить связь с частью. Затем попросите ее отступить в сторону, чтобы вы могли выявить другие активизированные части. Далее обратите внимание на другое чувство и установите контакт с частью, которая с ним связана. Продолжайте работу, пока вы не установите связь со всеми частями, которые вы обнаружите.

Джорджия

Вот пример установления подобного контакта с частями. Я попросил Джорджию понаблюдать за той частью, которую она осознавала в текущий момент.

Джорджия: Это началось, пока вы говорили. Тяжелое, темное ощущение в груди. Там все напряженное и жесткое. И когда я глубже в него погружаюсь, по телу пробегает дрожь от страха.

Джей: Как выглядит эта часть?

Дж: Может быть, там их две. Похоже, что страх исходит

от части, которая реагирует на другую часть. В напуганной части как будто бы нет этой тьмы. Она выглядит как маленький ребенок четырех-пяти лет, и ему страшно.

Она права, что активизированы две части, и теперь существует связь с одной из них, с напуганной частью.

Д: Спросите эту часть, не могла бы она отступить в сторону, чтобы вы могли встретиться с другой частью.

Дж: Она отступает, и появляется вторая часть, нападающая. Кажется, что она находится вне меня, стоит передо мной. Чувствую давление в области третьего глаза (на лбу).

Д: Возникает ли у вас образ этой части?

Дж: Мужской, огромный, абсолютно черный, сильный.

Д: Попросите эту часть тоже отойти.

Дж: Я вижу отверстие в области третьего глаза, оно наполняется светом. Он как будто меня успокаивает перед лицом атаки.

Джорджия установила связь с тремя частями, которые задействованы в этот момент – с испуганным ребенком, черным нападающим и умиротворяющим светом (который может быть проявлением «Я»). Это дает ей представление о тех внутренних силах, которые влияют на нее.

Уолтер

Вот как Уолтер устанавливает контакт с частями из текущего состояния.

Уолтер: Я замечаю сыпь на шее, она печет. И я чувствую сильное раздражение.

Ощущение исходит не от части. Это просто телесная, чисто физическая реакция на сыпь. Однако раздражение – это, вероятно, эмоциональная реакция части на ощущение жжения, поэтому я прошу его сфокусироваться на нем.

Джей: Как вы ощущаете раздражение физически?

У: Оно ощущается как давление во всем теле.

Д: Как выглядит эта часть?

У: Она похожа на человека, громящего все вокруг. Ему приятно, что он способен выразить всю силу своего раздражения.

«Ему», которое использует Уолтер, относится к его части.

Д: Посмотрите, какие еще части там есть.

У: В то же время есть чувство, что я не воспринимаю его (раздраженную часть) слишком серьезно. Есть некое позвление, принятие того, что происходит. У меня сыпь, и с этим ничего не поделать. Это ощущение скорее расслабления.

Д: А как выглядит эта часть?

У: Толстый Будда в сидячей позе.

Д: Посмотрите, есть ли там еще части.

У: Да, часть, с которой я встретился на этой неделе. Это усердная часть. Что-то не в порядке, и надо что-то сделать, как в случае с сыпью. Я должен быть уверен, что все сложится так, а не иначе. Я должен прилагать усилия, я не могу расслабляться. Всегда высчитываю, как сделать что-то лучше.

Д: Где в теле вы ощущаете эту часть?

У: Я ощущаю ее в голове, это вроде точечной концентрации внимания. Личность типа «А», анально-удерживающая, бережливая. Мне не нравится эта часть. Она не соответствует моему представлению о себе, где я более добродушен.

Д: Возникает ли у вас образ этой части?

У: Бухгалтер за столом, лихорадочно работающий над своими бумагами.

Уолтер также установил связь с тремя частями – с мужчиной, крушащим все вокруг, с Буддой и с неистовым бухгалтером. Это дает ему понимание того, каков его внутренний «пейзаж» на данный момент.

Установление связи с частями, активизированными в настоящий момент



Будда



Человек, громящий
все вокруг



У Уолтера в настоящий момент акти-
визированы три части, и он по очереди
устанавливает с ними контакт.



Неистовый
бухгалтер

Упражнение. Установление связи с частями из текущего состояния

Сфокусируйтесь на своем текущем состоянии и установите связь с каждой частью, которую вы осознаете, по очереди. Используйте столько каналов, сколько сможете. Запишите свои ощущения, относящиеся к каждой части.

Имя _____
части _____
Что _____ она
чувствует _____
Как _____ она
выглядит _____
Как и где конкретно она ощущается
физическиски _____
Что _____ она
говорит _____

Установление связи с частью с начала тропы

Ранее в этой главе мы обсудили, как определить аналитически, какие части вовлечены в начало тропы. Когда вы начинаете работать с началом тропы на практике, то вы лучше понимаете эти части и, возможно, узнаете о них больше. Вы

можете также напрямую исследовать на практике относящиеся к началу тропы части. Вот как это происходит.

В любой момент начало тропы может быть активизировано, так же как и часть, при этом вы почувствуете свою реакцию на нее. Если вы хотите исследовать начало тропы, неактивное в настоящий момент, вспомните последний раз, когда оно было активным, и понаблюдайте, что вы чувствуете. Или отметьте, как вы обычно себя чувствуете, когда задействовано начало тропы. Затем вы сможете установить контакт со всеми частями, связанными с ним.

Обратитесь внутрь и понаблюдайте за чувствами, физическими ощущениями, образами и голосами, которые относятся к началу тропы. Могут возникнуть разные переживания. Выберите одно, привлекающее ваше внимание, и используйте его для установления контакта с частью. Когда вы начнете ощущать часть, попросите ее отступить в сторону, затем познакомьтесь с другой частью и т. д.

Вот пример Лауры. Она начинает с описания начала тропы.

Лаура: Сейчас я остановилась в доме, который сама построила. Я больше там не живу, с тех пор как разошлась с бывшим. Я проездом сейчас в этом районе, мой бывший уехал и разрешил мне остаться здесь на несколько дней. Эта ситуация меня сильно взбудоражила.



Тот факт, что она «взбудоражена», указывает на начало тропы.

Джей: Почувствуйте одну из частей, относящихся к этой ситуации.

Л: Я готова расплакаться. От одной мысли об этом мне уже не хватает воздуха, как будто я под водой. Порыв заговорить, словно дрожь во всем теле, робость. И словно хочется кричать.

Д: Возникает ли образ этой части?

Л: Появляется маленькая девочка со спичками из сказки Андерсена.

Д: Хорошо. Проверьте, есть ли еще какая-то часть.

Л: Я не понимаю, что это за часть... Ну, здесь есть какое-то чувство силы. Чувство, что меня поддерживают. Я чувствую, как мои глаза раскрываются шире и моя голова как будто слегка клонится. Мне жарко, и возникает размытое чувство освобождения, прилив адреналина, и я, пожалуй, готова даже с кем-то подраться.

Д: Как выглядит эта часть?

Л: Воин в шлеме, доведенный до исступления, резкий, непримиримый. Он хочет защитить эту маленькую девочку.

Лаура установила связь с двумя частями, относящимися к началу тропы, – ее пребыванием в доме бывшего мужа. Воин – это, конечно, защитник.

Упражнение. Установление контакта с частью с начала тропы

Выберите начало тропы, значимое для вас. Если оно неактивно в настоящий момент, представьте себя в ситуации начала тропы или вспомните последний раз, когда вы там были. Понаблюдайте, что вы чувствуете в этой ситуации. Установите по очереди связь с каждой частью, которую вы осознаете. Используйте столько каналов, сколько сможете. Запишите то, что вы ощущали, для каждой части.

Имя

части _____

Что она
чувствует _____
Как она
выглядит _____
Как и где конкретно она ощущается
физическими _____
Что она
говорит _____

Фокусируясь на целевой части

Вы узнали, как установить связь с частью. Теперь я расскажу вам, как использовать это умение, чтобы начать ВСС-сессию. В начале ВСС-сессии, вероятно, вы захотите изложить свою жизненную проблему или поговорить об известных вам частях. Однако довольно скоро это чисто интеллектуальное знание перестанет представлять какую-либо ценность. Пора отправиться внутрь и исследовать себя на практике. Ваша цель – сосредоточиться на одной части, чтобы получше ее узнать (далее вы узнаете, как это сделать). Она называется **целевой частью**.

У вас есть три способа к ней подступиться:

1. Начните с части, о которой вы уже имеете представление, и установите контакт с ней.
2. Установите контакт со всеми частями, доступными в текущий момент, а затем выберите одну для работы.
3. Идите по началу тропы. Проанализируйте ее, чтобы по-

нять, какие части связаны с ней, а затем выберите одну и установите с ней контакт. Или установите контакт со всеми частями, относящимися к началу тропы, на практике, а затем выберите одну.

Как только вы начнете работать с частью, остальные могут тоже активизироваться, и тогда вам придется иметь дело и с ними. Вы можете продолжить работу с выбранной вами изначально целевой частью или переключиться на другую. Этот вопрос будет обсуждаться в главе 9.

Упражнение. Установление связи с частями при помощи партнера

Если вы выполняете упражнения вместе с партнером, меняйтесь ролями, чтобы каждый из вас попробовал установить контакте частями всеми тремя способами:

1. Начиная работать со знакомой вам частью.
2. Начиная работать с началом тропы.
3. Начиная работать с вашим текущим состоянием.

См. главу 16 с рекомендациями, как работать с партнером.

Наблюдение за частью в режиме реального времени

Бывает крайне полезно установить связь с частью в режиме реального времени, в тот момент, когда она активизируется в вашей жизни. Я использую термин «реальное время» для обозначения работы с частями в процессе повседневной жизни, а не в ходе запланированной ВСС-сессии.

В любое время суток, когда вы замечаете, что часть активизируется, установите с ней связь и отметьте, как она влияет на вас. Это обогатит информацией о том, как часто она «включается», в каких обстоятельствах и как она влияет на ваши эмоции, поведение и жизнь. Например, предположим, ваш начальник вызывает вас в свой кабинет. Еще не было сказано ни слова, но вы уже замечаете, что у вас вспотели ладони и защемило в груди. Это позволяет вам понять, что активизировалась ваша нервная часть. Вы устанавливаете с ней краткий контакт и выясняете, что она боится осуждения со стороны обладающих властью людей. Или, предположим, вам надо сделать важный телефонный звонок, но вот проходит час, и вы понимаете, что вместо того, чтобы позвонить, вы находили себе другие дела. Так вы осознаете, что активизировалась ваша избегающая часть. Вы устанавливаете с ней связь и узнаете, что она боится глупо звучать во время телефонного разговора.

Упражнение. Наблюдение за частью в режиме реального времени

Выберите часть, которая с определенной частотой активизируется в вашей жизни и о которой вы хотите больше узнать_____

В течение следующей недели наблюдайте за активизацией вашей части. Вначале подумайте, что может служить сигналом о том, что эта часть активизировалась. Какие физические ощущения, мысли или эмоции дадут вам понять, что она «включилась»? К примеру, напряжение в желудке, фантазии о мести или желание по-детски расплакаться_____

Какое поведение подскажет вам, что часть взяла на себя управление? К примеру, избегание партнера, слишком активное участие в разговоре или переедание_____

Какие ситуации или люди обычно активизируют эту часть? Например, встреча с приятным вам человеком, выступление с докладом или непослушание сына_____

Есть ли вероятность того, что эти события произойдут на следующей неделе?

Поставьте себе цель быть особенно внимательными

к активизации вашей части в этих случаях. Каждый раз, когда вы отмечаете, что она «включилась», установите ненадолго с ней связь и сделайте краткие заметки о том, что произошло. Если вы не можете сделать паузу в данный момент, то сделайте это во время следующего перерыва или при первой же возможности. Желательно, чтобы ваши воспоминания были свежими. Вечером уделите несколько минут тому, чтобы вспомнить все случаи активизации части в течение дня. Можете дополнить свои записи. Такой ежедневный обзор также поможет вам на следующий день вспомнить об упражнении.

Что нужно отметить каждый раз, когда происходит активизация части:

Ситуация _____
Как _____ вы _____ ощущаете
часть _____
Что именно в ситуации «включает»
часть _____

Не рассчитывайте на идеальный результат. Вероятно, вы не сможете все время следить за активацией части и осознавать, что происходит. Это очень сложно сделать. Например, когда вы за рулем, когда вы пытаетесь закончить проект или с кем-то разговариваете, вам может быть сложно осознавать что-то еще. Это нормально. Просто делайте все по возможности.

В заключение

Вы узнали, как установить контакт с защитником на практике, что является первым этапом (31) знакомства с ним. Вы научились определять, какие части связаны с началом тропы. Вы можете установить связь с частью посредством эмоции, образа, физического ощущения и внутреннего голоса. Вы поняли, что означает активизация части. Вы умеете работать с началом тропы или со своим текущим состоянием, чтобы установить контакт со всеми активными частями. Вы узнали, как позволить размытой части постепенно стать более оформленной и как определить, на какой части сконцентрироваться. Вы также познакомились с тем, как обращать внимание на часть, когда она активизируется в режиме реального времени. Следующие две главы откроют вам, как устанавливать контакт с «Я» для того, чтобы успешно работать с защитником.

Глава 5. Восстановленное равновесие

Муж Шейлы был по уши в работе и не уделял ей достаточно внимания. А потом он забыл про ее день рождения. Это стало последней каплей. Она вскочила и закричала: «Ты меня больше не любишь. Ты думаешь только о своей работе. Ты проводишь целый день перед своим ***ным компьютером, а для меня у тебя времени нет. Ты просто эгоист!» Активизировалась Истеричная часть Шейлы. В этот момент она была так ею захвачена, что *стала* сама Истеричной частью и потеряла связь с «Я».

Иногда мы можем оставаться в состоянии «Я», даже когда какая-то наша часть злится. Шейла могла бы сказать: «Я знаю, что он любит меня, но прямо сейчас он не уделяет мне внимания, потому что у него действительно важный проект с жесткими сроками. Он хороший человек». Спокойствие и забота ее «Я» позволили бы ей относиться к мужу разумно. Она могла бы даже напомнить ему о своем дне рождения после того, как спросила, как продвигается его проект.

Трон сознания

Мы можем объяснить это иначе, используя понятие *tron сознания*. У каждого из нас в психике есть место, определяющее нашу идентичность, выбор, чувства и представле-

ния. Это место может быть занято «Я» либо частью. Тот, кто занимает трон сознания в каждый отдельно взятый момент времени, руководит нашей психикой. Часть ли это или «Я», именно сидящий на троне определяет, как мы себя чувствуем, каковы наши намерения, как мы воспринимаем других людей, как мы с ними общаемся и каковы будут наш выбор и наши действия. Это продолжение мысли из предыдущей главы о том, что ваши активизированные части определяют чувства и поступки. В любой момент времени все активные части оказывают на вас определенное влияние, но тот, кто занимает трон сознания, правит балом. От него зависят ваши доминирующие эмоции и ваши поступки.

Взаимодействие с другими из состояния «Я»



Истеричная часть Шейлы активизирована и разгневана на мужа.

Муж Шейлы неистово работает над проектом, игнорируя ее день рождения.

Когда «Я» Шейлы находится на троне сознания, она относится к своему мужу разумно.

Мы не всегда осведомлены о том, кто и в какое время занимает наш трон сознания. На самом деле часто мы не замечаем его, поскольку именно он смотрит на все вокруг. Сидя-

щий на троне сознания – это тот, кто является наблюдателем, или осознает. Мы считаем, что это мы. Это наблюдатель, или свидетель, и он направляет фонарь осознания. Мы сознаем, какую часть освещает этот фонарь, но его свет редко попадает на того, кто его держит. Поэтому мы часто не осознаем наблюдателя. Он видит, но сам он невидим.

В идеале трон сознания занимает «Я». В случае Шейлы это означало бы, что «Я» управляло бы ее взаимодействием с мужем. Сидящий на троне сознания определяет то, как Шейла воспринимает своего мужа (как занятого делами или как безразличного), что она чувствует по отношению к нему (беспокойство или злость), как она ведет себя по отношению к нему (разумно или осуждающе) и чего она пытается добиться в коммуникации (установить связь или отомстить). Трон сознания даже определяет вашу идентичность – того, за кого вы себя принимаете. Например, в этой ситуации, если бы Шейла была в состоянии «Я», она считала бы себя заботливым партнером своего мужа, но если бы она была в состоянии Истеричной части, она отождествляла бы себя с жертвой, с которой несправедливо обращаются.

«Я» естественным образом занимает трон сознания, потому что мы таковы по своей природе. Это наша суть, наш духовный центр. Это означает, что «Я» принадлежит трону сознания, пока какая-то часть (вроде Истеричной части Шейлы) не захватит его и не отодвинет «Я» на задний план. Тогда какое-то время она управляет нашей психикой. Это проис-

ходит в одно мгновение и обычно без нашего ведома. Однако, как вы узнаете чуть позже, уделяя пристальное внимание своему состоянию, вы можете отследить эту перестановку и поработать с ней. Если часть отступит в сторону, «Я» автоматически вновь займет трон сознания.

Вы непрерывно отождествляетесь с тем, кто сидит на троне сознания. Если на троне «Я», вы отождествляете себя с «Я». Если часть завладевает троном, то вы отождествляетесь с частью; вот за кого в этот момент вы себя принимаете. Обычно мы не замечаем этих сдвигов в идентичности; мы думаем, что мы всегда одна и та же цельная личность. Но они происходят постоянно, и ВСС поможет вам их осознать. На протяжении всей книги, обращаясь к «вам», я обращаюсь к тому, кто занимает трон сознания в данный момент, поскольку именно им вы себя считаете. Иногда это будет «Я», а иногда это будет часть.

В ситуации Шейлы Истеричная часть почти полностью за-владела троном сознания и «Я» было вытеснено на задний план. Шейла отождествилась с Истеричной частью. Если использовать терминологию ВСС, произошло *слияние* этой ча-сти с «Я» и «Я» больше не влияло на то, как Шейла общается с мужем. Она была не в состоянии отделить себя от своего гнева, взглянуть на поведение мужа с его точки зрения или поступить разумно. Она даже не могла сказать о своей злости. Все, что она могла сделать, – гневно взорваться и уни-зить его.

Взаимодействие с другими из состояния слияния с частью

«Я» Шейлы отодвинуто за трон, на задний план.



Муж Шейлы

Истеричная часть Шейлы сливается с «Я» (завладевает троном сознания) и кричит на мужа.

Вот как еще можно представить себе слияние. Вообразите, что «Я» – это прозрачная чашка с водой, спокойной и гладкой. Если вы положите ложку растворимого кофе в воду, она немедленно потемнеет и появится сильный запах. Кофе (часть) смешался с водой («Я»), и жидкость полностью из-

менилась. Вода осталась там же, но «спрятанная» за кофе.

Час спустя чувства Шейлы к своему мужу изменились. Теперь, когда она успокоилась, ей стыдно за свою реакцию. «Я ненавижу, когда я так себя веду. Я знаю, что он меня любит. Он просто был действительно занят и рассеян в последнее время. Не знаю, что на меня нашло. Я хочу, чтобы эта взбешенная часть исчезла». В этот момент Истеричная часть Шейлы больше не соединена с ней. Однако это не означает, что она находится в состоянии «Я», потому что теперь она в слиянии с другой частью. Шейла осуждает свою Истеричную часть и хочет от нее избавиться. Эта реакция исходит от другой части Шейлы, не от «Я». Мы знаем это, поскольку «Я» открыто, любознательно и сострадательно к каждой части так же, как и к другим людям. Оно никогда не осуждает и никогда не хочет уничтожить других. Шейла теперь захвачена осуждающей частью.

Этот пример демонстрирует два основных способа, которыми мы реагируем на наши сложные части: либо мы отождествляемся с ними, либо осуждаем их. Однако ни одна реакция не помогает лучше узнать часть и установить с ней связь. Чтобы успешно это осуществить, вы должны быть укоренены в «Я» и общаться с частью с любопытством и состраданием. В этой и в следующей главах вы узнаете, как распознавать эти две реакции и как возвращаться в состояние «Я». Эта глава объясняет, как понять, что вы слились с частью и как отделиться от нее.

Слияние

Часть сливается с вами и захватывает трон сознания, если любые следующие утверждения верны для вас.

1. Вас настолько переполняют чувства, что вы не чувствуете почвы под ногами. Вы теряетесь в этих эмоциях. Например, если часть испытывает возмущение, вы полностью захвачены ее гневом, будучи не в состоянии отодвинуться на разумное расстояние.

2. Вы находитесь под влиянием убеждений части и теряете объективное восприятие ситуации. Вы видите мир с искаженной точки зрения части. Кроме того, вы неспособны признать, что это лишь одна из возможных позиций, и искренне считаете ее истинной. Если часть верит в то, что мир опасен, вы так и смотрите на мир, не подозревая о том, что вы, вероятно, проецируете на него свои убеждения.

3. У вас нет достаточного контакта с «Я». Вам не хватает связи с тем внутренним пространством, отдельном от части, из которого вы могли бы понаблюдать за ней и ее понять. У вас нет равновесия и устойчивости.

Слияние – это более радикальная форма активизации. Даже когда часть активизирована настолько, что вы чувствуете ее эмоции и она воздействует на вас, все равно вы знаете, что можете отстраниться от нее. Вы способны видеть, что ваша эмоциональная реакция преувеличена или что ваше воспри-

ятие искажено. Представьте себе такую ситуацию: начальник сообщает вам, что вы должны переписать подготовленный вами отчет. Вы чувствуете себя не в своей тарелке и немножко удручены, но достаточно объективно воспринимаете ситуацию, чтобы понять, что это преходящая реакция. Вы взвесили критику начальника, вы понимаете, что произошло, и вы можете размышлять о том, что предпринять дальше. Ваша неадекватная часть активизирована, но вы находитесь на некотором расстоянии от нее. Ее слияние с вами неполное. Ваше «Я» все еще занимает трон сознания, что позволяет вам увидеть то, что в целом вы компетентны. И хотя вы расстроены, вы знаете, что это пройдет.

Но, предположим, вы реагируете иначе. Вас ранит критика отчета, и едва вы выходите за дверь кабинета, как погружаетесь в глубокую депрессию. Вы садитесь за стол и выбрасываете отчет в мусорную корзину в полной уверенности, что абсолютно некомпетентны. Вы не в состоянии понять, что чувство некомпетентности к завтрашнему дню способно уменьшиться. Вы не считаете мысли о своей неадекватности просто мыслями; вы и впрямь некомпетентны. Ваш мир блекнет, и вы ненавидите себя. Жизнь кажется бессмысленной, и вы чувствуете себя опустошенным и безучастным. Это указывает на то, что произошло слияние с неадекватной частью. Оно овладело троном сознания, и ваше «Я» оказалось в тени.

Конечно, все не так однозначно, и существуют разные сте-

пени слияния. Подобно слабо заваренному чаю, слияние может быть незначительным. Вы можете иметь больший доступ к «Я», средний доступ или вообще не иметь его. Когда происходит частичное слияние, это значит, что «Я» и часть делят трон сознания; они оба влияют на то, как вы общаетесь с другими людьми. Если бы это происходило с Шейлой, она могла бы вести себя добре и разумнее со своим мужем, хотя ее отношение было бы окрашено гневом.

Частичное слияние



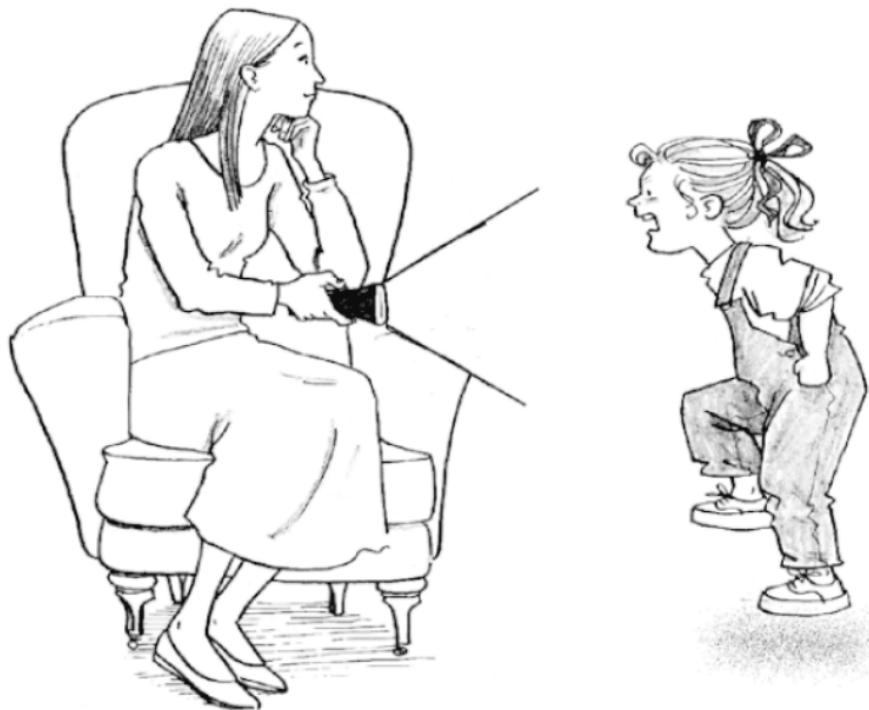
Муж Шейлы

«Я» Шейлы частично соединилось с Истеричной частью (деля трон сознания), поэтому они обе оказывают влияние на ее отношение к мужу.

Необходимые условия для знакомства с защитником

Вы должны научиться справляться со слиянием, чтобы успешно работать с защитниками. Из главы 4 вы узнали, как установить связь с защитником (31) и сфокусироваться на нем, делая его целевой частью. Чтобы познакомиться с ним, вы должны быть в центре личности и испытывать к защитнику уважение. Ваше «Я» должно находиться на троне сознания, а часть – на некотором расстоянии от него, чтобы «Я» могло осветить его фонариком осознания и выстроить с ним отношения. Это интересное переживание того, что иногда называют «двойным сознанием». Вы можете одновременно чувствовать и часть, и «Я». Как только вы установили живую связь с частью, вы можете в какой-то степени испытывать ее эмоции. Однако в то же время ваше сознание преимущественно сосредоточено в «Я». Это сочетание обладает необыкновенно целительной силой.

Взаимодействие с частью из отстраненного состояния



«Я» Шейлы отделено от Истеричной части, поэтому она может получше узнать ее, освещая ее фонариком осознания.

Сложности взаимодействия с частью из состояния слияния с ней



Истеричная часть Шейлы захватила трон сознания, и нет отдельного «Я», способного взаимодействовать с этой частью.

Однако если часть слилась с вами, она овладела троном сознания и отодвинула «Я» на задний план. Вы стали частью, и вы не можете знакомиться или взаимодействовать с ней, поскольку вы один субъект. Для отношений нужны двое. Одна часть не может вступать в отношения с собой.

Вам не нужно быть в стопроцентном состоянии «Я», чтобы успешно работать с частью; вам достаточно иметь *критическую массу* доступного «Я». Вам нужно столько пространства, чтобы вы могли отделиться от части. На вашем троне сознания больше места должен занимать центр личности, а не часть. Действуя из этого пространства, вы сможете понять часть и помочь ей. Если вы находитесь не в центре личности, то вы не способны поддержать часть, поскольку слишком верите ей на слово. Чтобы успешно работать с частью, лучше всего, чтобы она была активизирована, но не слишком сливалась с вами.

Шаг 32: Проверка на слияние

Следующий шаг (32) заключается в том, чтобы проверить, соединены ли вы с частью. Вот несколько способов это сделать.

Как сильно вы ощущаете эмоции этой части? Если часть сердита на кого-то, насколько сильно вы злитесь? Например, если вы ссоритесь с супругом (или супругой), кричите ли вы так, как Шейла? Вы молча бледнеете от гнева? Вам просто приходится сказать, как ужасно он (или она) с вами обращается? Или у вас есть свободное от гнева пространство, из которого вы можете попытаться взаимодействовать более конструктивно?

Насколько вы поддаетесь представлениям части – ее убеждениям о вас и о других людях? Например, если какая-то часть вас верит, что вы никогда в жизни не найдете свою любовь, насколько вы согласны с такой точкой зрения? Вы уже бросили все попытки найти удовлетворяющие вас отношения? Вы уже уверовали, что такая ваша судьба? Или осознаете, что это просто иррациональное убеждение? В случае Шейлы, насколько она клюнула на мнение своей Истеричной части, что муж ее не любит?

Насколько вы укоренены в том внутреннем пространстве, из которого можете осознавать эмоции и убеждения части? Можете ли вы найти то внутреннее пространство, превосходящее надежды и страхи вашей части, то состояние, в котором относительно спокойно и ясно можно видеть, что происходит? Это «Я», занимающее трон сознания.

Какие чувства возникают у вас по отношению к вашей части? Не те, что испытывает часть, а те, что вы испытываете *по отношению* к ней, как если бы она сидела перед вами.

ми? Если вы фокусируетесь на грустной части и грустите, это эмоция части. Вам нужно понять, как вы относитесь к грустной части. Вам она нравится, вы ее цените, осуждаете, ненавидите? Вы заботитесь о ней? Вам интересно узнать о ней больше? Или вы хотите от нее избавиться? Если вы можете получить четкий ответ на этот вопрос, то, вероятно, часть отделена от вас. Если произошло слияние, вам будет сложно ответить на этот вопрос. В конце концов, если вы *есть* часть, вам непросто что-то испытывать *по отношению* к ней. Иногда один этот вопрос помогает вам отделиться от части, поскольку, чтобы дать ответ, вы должны отступить в особое пространство. Этот вопрос также является основным для шага 33 в процессе терапии ВСС в главе 6, поэтому он выполняет двойную функцию. Мы вновь обратимся к этому вопросу позднее.

Иногда просто выясняя, какая часть слилась с вами, вы создаете достаточно пространства для того, чтобы можно было с ней поработать, но в других случаях вам придется потрудиться, чтобы выйти из слияния. Если вы отделены от целевой части, переходите к шагу 33 в следующей главе. Если вы соединены с ней, то выполните шаг 32, отделяясь от части. Существует множество способов это сделать.

Обращение к части с просьбой об отделении

Попросите часть отделиться от вас, чтобы вы могли с ней познакомиться. Важно понимать, что это значит. Вы не просите часть уйти. На самом деле вы хотите установить с ней контакт и понять ее, но чтобы это сделать, вы должны быть отделены от нее. Для отношений нужны двое. Вы не можете развивать отношения с частью, если вы одни. Поэтому просите часть отойти на достаточное расстояние, чтобы вы могли находиться в отдельном пространстве, из которого можно установить с ней связь. Части, как правило, осознают это, и они стремятся отделиться, как только понимают, что в результате они встретят понимание. Есть и другие способы высказать эту просьбу. Вы можете попросить часть сдержать чувства или не переполнять вас ими. Вы можете попросить часть выйти из вашего тела. Вы можете попросить часть подвинуться и уступить вам место.

Дайте части понять, что вы просите ее отстраниться лишь на следующие несколько минут этой сессии, а не навсегда. Вы не просите ее совершить невероятное усилие и отбросить свои эмоции и убеждения. Вы определенно не просите ее измениться, это потребует целой сессии или ряда сессий. Вы можете объяснить части, что после сессии она вновь сольется с вами, если действительно этого захочет. Все, чего вы

хотите прямо сейчас, это получить небольшую дистанцию, необходимую для знакомства.

Это просьба. И часть может сказать «нет». Если в вашем внутреннем состоянии не произошло никаких изменений, это значит, что часть не отделилась. В таком случае спросите ее: «Что страшного, по-твоему, произойдет, если ты отделишься от меня?» В большинстве случаев часть боится, что, создав между вами пространство, она даст вам возможность оттолкнуть ее или проигнорировать. Большинство наших частей чувствуют себя отчужденно, так как мы никогда не тратили время на то, чтобы узнать их получше. Мы *действительно* от них отстранились и попытались от них отречься. Единственная известная им стратегия, позволяющая быть *увиденными и услышанными*, это слияние с нами. Объясните части, что вы хотите узнать ее получше. На самом деле именно *поэтому* вы хотите установить дистанцию – так вы сможете взаимодействовать с ней. Это приободрит часть, и она захочет отделиться.

Иногда часть не отделяется от вас, боясь, что если она это сделает, вы совершиете что-то неблагоразумное. Она верит, что защищает вас от опасного или глупого поступка. Например, вспомните Контролирующую питание часть из главы 2. Она, вероятно, боится, что если она отстранится, вы отянетесь по полной с шоколадкой. Объясните ей, что вы хотите установить дистанцию лишь на несколько минут в течение сессии, и убедите ее, что не совершиете никакой глупости. Не

просите ее оставить защитную роль; вам просто нужно больше места, чтобы лучше ее узнатъ.

Обычно это срабатывает. Одна лишь пространная беседа с частью помогает установить дистанцию.

Другие способы выйти из слияния

Если часть не отделяется от вас, отделийтесь от нее вы. Попробуйте взять на себя более активную роль в установлении дистанции с частью и контакта с «Я». Существует несколько возможных способов.

Возвращение в «Я»

Вы можете создать переживание отстранения сами, ощущая свое «Я» отдельным от части. Вы можете ощутить это как отход от части в укорененное пространство, или как перемещение в позицию наблюдателя, или как углубление в состояние невозмутимого присутствия. Некоторые чувствуют, что они отступают от части *внутрь* себя. Можно представить, что вы отодвигаете трон сознания от части для того, чтобы «Я» могло занять это место.

Визуализация части как отдельной сущности

Позвольте возникнуть визуальному образу части. Это даст вам ощущение части как отдельной сущности. Эффект метода возрастает, если часть находится на определенном

расстоянии от вас.

Еще один способ, позволяющий визуально отделиться от части, – нарисовать ее карандашами или красками. Также вы можете найти дома предмет, который будет олицетворять часть, или найти ее изображение в журнале либо в Интернете. Наличие конкретного воплощения части помогает установить с ней дистанцию.

Выявление противоположной части

Поиските внутри часть, противоположную целевой части, или часть, конфликтующую с ней. Например, Шейла могла бы обнаружить в себе часть, желающую гармонии с мужем любой ценой. Она установила бы связь с этой частью и выслушала ее мнение. Это позволило бы ей понять, что в ней есть не только Истеричная часть. Затем она нашла бы такое пространство внутри себя, которое не было бы ни Истеричной частью, ни Гармоничной. И, вероятно, это было бы «Я».

Медитация на центре личности

На мгновение забудьте о целевой части, на которой вы фокусировались, и погрузитесь в медитацию, чтобы прочувствовать свое тело и укорениться в нем. Если вы знакомы с медитацией, можете использовать ту форму, которая подходит вам. Если нет, то в качестве руководства можете использовать следующее. Инструкцию следует читать медленно, часто делая паузы. Если вы работаете с партнером, вы

можете попросить его или ее прочитать инструкцию вам.

Сядьте спокойно, держите спину ровно, но расслабленно. Закройте глаза и сфокусируйтесь на ощущениях в теле. Вы можете почувствовать напряжение в плечах или давящее ощущение под веками. Не исключено, что вы почувствуете тепло в груди или сытость в желудке. Побудьте с этим некоторое время, обращая внимание на возникающие телесные ощущения. Возможно, они будут время от времени меняться. Улавливая каждое ощущение, уделяйте время тому, чтобы прочувствовать его и побыть с ним в настоящем. Если вы замечаете, что ваше внимание ускользает от наблюдения за телом, не осуждая себя, мягко верните его обратно. Не переживайте, если это случится не один раз. Не ругая себя, каждый раз направляйте свое внимание на тело.

Через некоторое время позвольте своему вниманию опуститься в живот. Наблюдайте за своими ощущениями в животе. Или просто ощутите физически, что он есть. Расслабьтесь в этом состоянии. Позвольте этому ощущению успокоить вас и привести в равновесие. Побудьте какое-то время в состоянии мягкости и открытости. Позвольте этому ощущению «Я» усилиться.

Когда пройдет какое-то время, сконцентрируйтесь на своих ощущениях в груди, в сердце. Позвольте своему сердцу немного смягчиться, немного открыться – настолько, насколько вам комфортно сейчас. Пусть ваше сердце распахнется для всех ваших частей, испытывая сочувствие к ним, к

их борьбе и страданию. Поприветствуйте каждую свою часть и направьте к ним лучик тепла из своего сердца.

Когда вы уже достаточно прочно укоренены в «Я», закончите медитацию и снова сфокусируйтесь на целевой части. Посмотрите, чувствуете ли вы себя теперь отделившимися от части.

Можете смело видоизменять эту медитацию в соответствии со своими предпочтениями и опытом в сходных направляемых медитациях. Используйте то, что работает для вас. Короткая медитация на центре личности, подобная этой, также может быть использована в начале сессии, перед тем как вы установите связь с какой-либо из частей. Многие используют медитацию для того, чтобы начинать каждую сессию в состоянии «Я».

Как только вы отделились от целевой части, переходите к шагу 33 в следующей главе.

Стенограмма, иллюстрирующая отделение от части

Это запись сессии с Беном, посещавшим мои занятия по ВСС. Бен – учитель 45 лет из Канады, старший ребенок в большой семье. Какое-то время он употреблял наркотики, но уже много лет чист. Сначала он рассказывает о конфликте со своей сестрой. Одна его часть считает ее виноватой, поскольку она склонна все контролировать и неспособна восприни-

мать чужую точку зрения. Я предложил ему начать сессию с обращения внутрь и со знакомства с этой частью.

Джей: На мгновение сфокусируйтесь на той части, которая верит, что во всем виновата ваша сестра, и понаблюдайте, как эта часть ощущается физически.

Бен: Хорошо. Я кое-что ощущаю. Я чувствую себя довольно спокойно, ясно... Есть большое напряжение в плече, исходящее от той части, которая говорит: «Ты все не так понял».

Как только Бен начал устанавливать связь с частью, критикующей его сестру, возникла вторая часть с противоположными взглядами. Так довольно часто бывает.

Д: Понимаю. Часть, говорящая вам, что вы ошибаетесь насчет сестры.

Б: Да. «Тебе, наверное, надо больше стараться. Ты обманываешь самого себя». Это знакомая часть, которая заставляет меня сомневаться в себе.

Д: Вы хотели бы продолжить работу с частью, критикующей вашу сестру, или сфокусироваться на части, сомневающейся в вас?

Б: Та, что сомневается, кажется мне намного важнее.

Д: Хорошо. Ощущаете ли вы себя отделенным от этой части или вы стали ею?

Я прошу его проверить себя на слияние с частью.

Б: Сложно сказать, потому что я расхаживаю между двумя частями. Возможно, Сомневающаяся часть немного со-

единена со мной, потому что когда я с семьей, я часто в замешательстве.

Вероятно, правда, что Бен сливается с Сомневающейся частью, когда он с семьей. Однако сейчас это не самое главное. Важно то, находится ли он в слиянии с частью сейчас. Поэтому я уточняю:

Д: Это происходит прямо сейчас?

Б: Да, немного.

Д: Хорошо. Чтобы убедиться насчет слияния: когда вы сомневаетесь в себе, ощущаете ли вы достаточно «Я», чтобы познакомиться с Сомневающейся частью?

Б: На самом деле да.

Д: Отлично. Тогда мы пойдем немного дальше. Выясните, что вы сейчас чувствуете по отношению к Сомневающейся части.

Это еще одна проверка на слияние, которая также приведет к следующему шагу, если он отделен от части.

Б: Я уже довольно долго борюсь с неуверенностью в себе.

Д: Ваша история с неуверенностью в себе важна. Но в настоящий момент что вы чувствуете по отношению к этой части?

Мы хотим знать, находится ли он в состоянии «Я» прямо сейчас, поэтому вопрос относится к здесь-и-сейчас.

Б: Ну, я колеблюсь... Я только сейчас осознал, что сомневаюсь в своей способности осуществить этот процесс, так что я думаю, что соединен с частью. Поэтому я попрошу Со-

мневающуюся часть отделиться.

Бен хорошо распознал то, что он находится в слиянии. А из того, что он узнал на занятиях, он помнит, что надо попросить часть, находящуюся в слиянии, отделиться.

Д: Да, сделайте это. Попросите часть отделиться, чтобы вы могли ее получше узнать.

Б: Ладно. У меня появляется образ...

Д: Вы чувствуете, что она хочет отделиться от вас?

Б: Нет. Эта часть не верит, что я буду в безопасности, если она отделится.

Д: Вот как...

Б: Если я прекращу сомневаться в себе, то, по ее мнению, попаду в какие-то неприятности.

Д: Дайте части понять, что мы не просим ее прекратить сомневаться в вас. Мы просто просим ее отделиться от вас на достаточное расстояние, чтобы вы могли познакомиться с ней.

Часть неправильно поняла то, о чем мы ее просили. Отбросить ее сомневающуюся функцию было бы преждевременным шагом. Ей нужно просто отстраниться от Бена сейчас.

Б: Это уже проще.

Д: Она может это сделать?

Б: Да.

Д: Теперь выясните, что вы чувствуете по отношению к этой части прямо сейчас.

Теперь, когда у него появилась небольшая дистанция, я обращаюсь к другому способу проверить, находится ли он в центре личности.

Б: Ничего особенного. Возможно, любопытство. И немного осторожничаю.

Похоже, что теперь он достаточно отделился от Сомневающейся части и мы можем переходить к шагу 33.

Эта стенограмма показывает, как распознать, когда вы находитесь в слиянии с частью и как выйти из него.

Упражнение. Отделение от целевой части

Проведите короткую ВСС-сессию с частью, находящейся в слиянии с вами сейчас.

Есть три способа это сделать:

1. Когда вы начинаете сессию, проверьте, соединена ли с вами какая-то часть. Сделайте ее своей целевой частью.

2. Если есть часть, часто находящаяся в слиянии с вами, и вы знаете, какие внешние события обычно «запускают» ее, организуйте себе сессию в тот день, когда она вероятнее всего будет активизирована и соединена с вами.

3. Проведите сессию спонтанно в тот момент, когда часть находится в слиянии с вами. Попробуйте отделиться от нее так, как говорилось в этой главе. Продолжайте, узнайте ее немного лучше. Спросите, что

она чувствует или о чем она беспокоится. Спросите, что она хочет вам сообщить о себе.

Если вы работаете с партнером, выполните это упражнение вместе (см. главу 16 с рекомендациями, как это сделать). Возможно, вы захотите попробовать выполнить его самостоятельно.

Осознавая состояние слияния

После того как вы отделились от защитника и начали знакомиться с ним, он может снова соединиться с вами позднее в процессе сессии. Когда часть рассказывает вам свою историю, она может захватить управление, то есть вы превратитесь в часть, даже не осознавая, что происходит. Лучше как можно скорее обратить на это внимание и вернуться в состояние «Я».

Как вы можете осознать слияние с частью в ходе сессии? Отслеживайте те же самые переживания, что и вначале. Вы чувствуете эмоциональный накал? Вы уже клюнули на убеждения и взгляды части?

Вот два дополнительных ключа, позволяющих распознать, что часть сливается с вами, когда рассказывает свою историю.

1. Вы начинаете говорить *как* часть, а не просто излагаете в третьем лице то, что часть говорит вам. Вместо того чтобы сказать: «Часть огорчена моей сестрой», вы говорите: «Моя

сестра стерва». Вы стали частью вместо того, чтобы наблюдать за ней.

2. Вы начинаете рассказывать во всех подробностях историю о человеке или событии с точки зрения части. Вы уходите в сторону и теряетесь в деталях событий; вы не осознаете, что выслушиваете часть или исследуете себя. Вы просто объясняете, что случилось, или рассказываете, как кто-то поступил с вами. Вы эмоционально вовлекаетесь в рассказ и не способны объективно к нему относиться.

Вот пример того, как это, вероятно, произошло во время сессии с Беном. Он знакомится с частью, критикующей его сестру.

Бен: Эта часть расстроена из-за моей сестры и осуждает ее за то, как она общается со мной.

Джей: Хорошо. Попросите эту часть больше рассказать вам о своих чувствах.

Б: Она сердится на сестру за то, что она всем руководит. Сестре нужно, чтобы все шло всегда так, как она хочет. Часть боится, что она будет руководить мной. На днях она хотела поместить нашу мать в дом престарелых, но я был против. Она не захотела меня даже выслушать. Она ощущала, что я чего-то от нее требую, хотя все, что я делал, – высказывал свое мнение. (*Теперь его голос меняется, и понемногу он становится все более раздраженным?*) Это действительно огорчает меня. Я просто хотел предложить свой взгляд на то, как лучше поступить с мамой, а она отреагировала так, как

будто я пытаюсь ею руководить. Очень для нее характерно.

Обратите внимание, что Бен переключился с изложения чувств части на выражение своих собственных. Он говорит «я», а не «она».

Б: Она всегда была такой. Когда у меня есть свой взгляд на вещи, она думает, что я пытаюсь ее контролировать. А в итоге все заканчивается тем, что она делает в точности то, в чем обвиняет меня: *она* контролирует меня. Это меня действительно раздражает, но я не хочу конфликтовать, поэтому просто умолкаю и соглашаюсь с ней. Две недели назад...

Часть Бена, критически настроенная по отношению к сестре, перехватила управление и начала изливать душу. Он не выслушивает часть и не исследует себя; он просто жалуется. Центра личности нигде не видно.

Как только вы замечаете, что соединились с частью, остановитесь и подумайте. Используйте один из способов, описанных в этой главе, чтобы отделиться от части. Затем снова попросите часть рассказать вам о себе и выслушайте ее ответ.

Упражнение. Ежедневный учет частей

На следующей неделе ежедневно уделяйте немного времени тому, чтобы установить связь со своими частями. Пользуясь тем, что вы узнали из главы 4, понаблюдайте, какие части активизированы в текущий

момент. Регулярно делая это, вы привыкнете уделять внимание своей внутренней семье. Отведите себе ежедневно время на выполнение этого упражнения. Одни предпочитают делать его сразу, как проснутся, а другие – вечером, перед тем как лечь спать. Составьте список активизированных в это время частей. Ответьте на следующие вопросы, если можете, о каждой из них:

Название

части_____

Что

она

чувствует_____

Как

она

выглядит_____

Где

она

расположена

в

теле_____

Что

она

говорит_____

Как

она

влияет

на

ваше

поведение_____

Не переживайте, если у вас еще нет полной информации. Просто отвечайте как можете.

В заключение

Из этой главы вы узнали, как часть сливается с вами, занимая ваш трон сознания, и как это препятствует терапевтическому процессу ВСС. Теперь вы понимаете, как определить, что вы находитесь в слиянии, как выйти из него и уста-

новить контакт с «Я». Можете попросить часть отделиться от вас и, если необходимо, вы можете убедить ее, что отстранение поможет вам лучше узнать ее. Вы также можете двигаться непосредственно в состояние «Я» множеством способов. Это шаг 32. Вы также узнали, как распознать, что вы находитесь в слиянии с частью в процессе терапии.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что я обучаю ВСС в этой книге пошагово. Это помогает лучше освоить метод, но не стоит считать, что он накладывает какие-то ограничения. Когда вы дочитаете книгу и достаточно попрактикуетесь, чтобы лучше разобраться в модели ВСС, вы сможете пропускать некоторые шаги и работать, если хотите, интуитивно.

Глава 6. Открытость и любознательность

Предположим, к вам подходит человек и предлагает вам рассказать о себе и поделиться своими чувствами. Если вы чувствуете, что он зол на вас или критично настроен, смогли бы вы ему довериться? Конечно, нет. Какие качества хотели бы вы увидеть у человека, вызывающего доверие? Мне бы хотелось, чтобы ко мне испытывали искреннее любопытство, интерес к тому, как я вижу себя сам, без каких-либо требований. Мне бы хотелось, чтобы я и мои чувства встретили поддержку, а уж явно не равнодушие или холодность.

То же самое справедливо и для ваших частей. Им нужны ваши открытость, любопытство и забота, находящиеся в пространстве «Я». Они обычно легко вычисляют, когда вы негативно настроены, и в таком случае не слишком много рассказывают о себе.

В предыдущей главе мы встретили две части Шейлы. Ее Истеричная часть гневалась на мужа из-за того, что он забыл про ее день рождения, а другая часть осуждала ее за этот гнев. Также мы обсудили, как выйти из слияния с такими частями, как Истеричная. В этой главе мы расскажем, как отделиться от таких частей, как Осуждающая часть Шейлы. Это вторая ступень сепарации – когда вы отделяетесь от части, испытывающей негативные эмоции по отношению к ва-

шей целевой части.

Шаг 33. Проверяем, находитесь ли вы в состоянии «Я»»

Допустим, вы уже установили связь с целевой частью и между вами достаточная дистанция, позволяющая избежать слияния. Теперь спросите себя, что вы испытываете по отношению к целевой части прямо сейчас. Это не ваши *мысли* о части или *представления* о ней. В таких случаях часто запускается процесс оценивания – полезная она или вредная, знакомая или незнакомая? Мы имеем в виду другое. Выясните, что вы *чувствуете* по отношению к этой части, как вы взаимодействуете с ней и как относитесь к ней. Вы любите ее или ненавидите? Вы ее цените или осуждаете? Вы хотите ее прогнать? Вы боитесь ее? Вам она интересна? Вы чувствуете себя отстраненным от нее?

Не углубляйтесь в то, как вы относитесь к части в целом или каковы ваши чувства в моменты ее активизации. Вопрос, что вы чувствуете по отношению к ней *прямо сейчас*. Важно отметить, что вы не пытаетесь понять, что чувствует часть; вы пытаетесь понять *свои чувства* к ней. Иногда бывает непросто отличить эмоции части от своих эмоций к ней. Например, выясняя, что вы испытываете по отношению к грустной части, вы ощущаете грусть. Есть два варианта: возможно, вы переживаете грусть этой части или же вы состра-

даете и сочувствуете ей. На этом этапе процесса ВСС нам необходимо знать, испытываете ли вы жалость, сострадание или что-то еще по отношению к части.

Цель этого исследования – обнаружить, находитесь ли вы в состоянии «Я» и уважаете ли свою субличность. Основной принцип в ВСС – принятие всех частей. Это означает, что мы должны искренне открыться навстречу каждой части, знакомясь с ней из пространства любопытства и сострадания, помогая ей тоже раскрыться. Но подобного отношения не так просто добиться. Если часть доставляет вам проблемы, то естественно, что вы на нее злитесь. И вполне понятно, что вы ее осуждаете и стремитесь от нее избавиться. Если часть совершила по-настоящему опасные поступки, то неудивительно, что вы ее боитесь.

Однако такое отношение не приведет вас к исцелению и примирению. Часть, вероятно, не сможет вам довериться и полностью раскрыться. Поэтому в ВСС вы не пытаетесь узнать часть, пока не войдете в состояние «Я», то есть состояние открытости и желания увидеть часть с ее точки зрения. Находясь в пространстве «Я», вы заинтересованы в том, чтобы понять, что ею движет, каков ее взгляд на мир и что она *пытается* сделать для вас. Вы можете сочувствовать ее стремлению избежать боли и защитить вас от страдания.

Этот подход в корне отличается от того, который мы обычно применяем к нашим частям. Он исходит из духовных представлений, на которых имплицитно основана модель

ВСС. Мы относимся ко всем частям с любовью и желанием их понять. «Я» отражает глубокую взаимосвязь всей духовной реальности. «Я» знает, что независимо от того, как все выглядит, наши части заботятся о нас, а оно заботится о них.

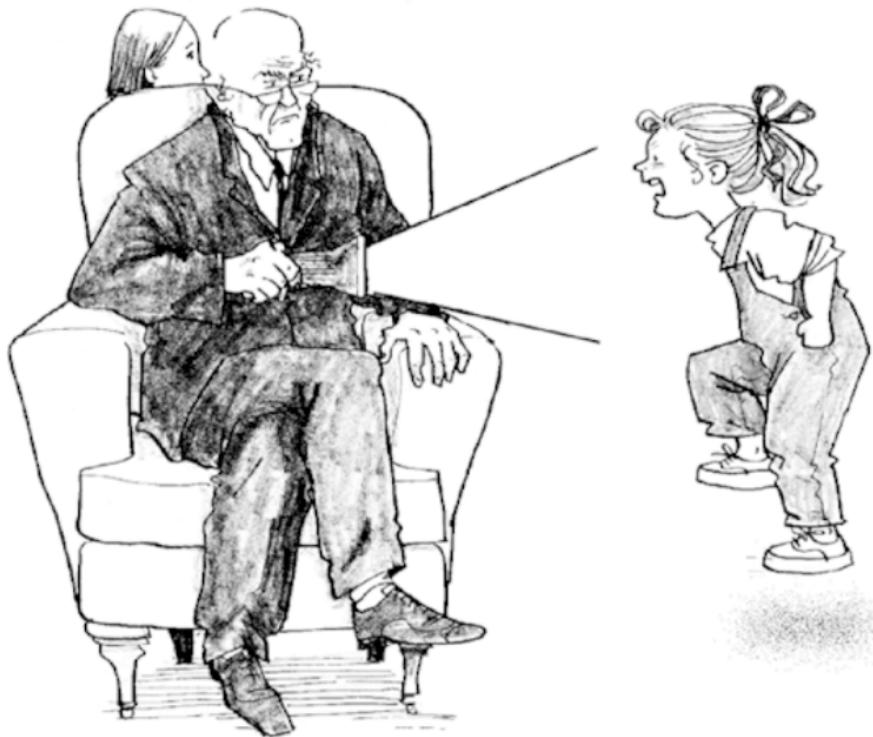
Когда вы спрашиваете себя, что вы чувствуете к целевой части, то, ощущая любопытство, открытость, сострадание, принятие или нечто похожее, вы понимаете, что находитесь в центре личности и можно переходить к следующему шагу, 34. Если вы замечаете злость, осуждение, страх или нечто отрицательное, вы не в центре личности. Но не переживайте – это не значит, что вы делаете что-то не так. Это просто значит, что вы вошли в слияние с другой частью, испытывающей гнев, осуждение или страх. Я назову ее *обеспокоенной* частью, поскольку она беспокоена целевой частью. Она напугана или взволнована теми проблемами, которые может создать эта часть.

Слияние с обеспокоенной частью похоже на то, как если бы вы разговаривали с новым другом, пытаясь узнать его лучше, а кто-то постоянно встревал между вами, завладевая беседой и критикуя его. К примеру, вспомните, что спустя час Шейла осудила свою Истеричную часть и захотела от нее избавиться. Это осуждение исходило от обеспокоенной части Шейлы, а не от ее «Я». Когда она заглянула внутрь, она увидела часть, напоминающую Судью в зале суда.

Обеспокоенные части

Обеспокоенная часть – это часть, негативно настроенная по отношению к целевой части или испытывающая не свойственные «Я» чувства (отличные от любопытства, сострадания и т. д.). Обеспокоенные части в курсе того, что целевая часть доставляет вам беспокойство. Они могут быть озабочены тем, что она, к примеру, отталкивает вас от людей, заставляет вас чувствовать себя никчемными или «отрезает» ваши эмоции. Естественно, что им не нравятся действия части. Однако если обеспокоенная часть сливаются с вами, то вы начинаете *испытывать* подобные чувства, а это мешает вам обращаться к целевой части из открытого и сострадательного пространства – «Я».

Обеспокоенная часть сливается с «Я»



Судья Шейлы соединился с ней (захватив трон сознания), и она стала критиковать свою Истеричную часть.

Целевая часть может быть либо защитником, либо изгнаником. В этой главе мы работаем с защитниками, так что нашей целевой частью будет защитник. Обеспокоенная часть также является защитником. Она переживает, что целевая часть сделает что-то, причиняющее вам боль, и хочет убедить вас от этого. Так что в этой ситуации мы работаем с двумя защитниками, целевой частью и обеспокоенной частью.

Целевая часть по-своему желает уберечь вас от боли, а обеспокоенная часть стремится избавить вас от страдания, вызванного неадекватным поведением целевой части.

Например, Истеричная часть Шейлы (целевая часть) пытается избавить ее от чувства обиды на мужа. Она хочет обличить его, чтобы тот в будущем всегда помнил о ее дне рождения и не давал повода для обиды. Эта вспышка гнева также нацелена на то, чтобы отвлечь внимание Шейлы от ее обиды. Ее Судья (обеспокоенная часть) стремится защитить ее от боли семейных ссор, спровоцированных Истеричной частью. Если бы только эта часть успокоилась и перестала воевать, все было бы хорошо. Часто бывает, что две субличности защищают вас от двух разных вещей и не ладят между собой.

На данный момент я представил вам две классификации частей: защитники и изгнанники, целевые части и обеспокоенные части. Позвольте мне кое-что уточнить. Части по своей сути бывают либо защитниками, либо изгнанниками в зависимости от того, страдают ли они сами или стремятся уберечь вас от страданий. И те и другие могут быть целевыми. Это просто значит, что вы решаете на них сконцентрироваться. А обеспокоенной частью может быть любой защитник, у которого есть какие-то претензии к целевой части.

В некоторых случаях у вас может быть смешанное отношение к целевой части. Например, вы чувствуете открытость и любопытство и в то же время отчуждение и насторожен-

ность. Это свидетельствует лишь о том, что некоторые ваши чувства принадлежат «Я» (открытость и любопытство), а некоторые – обеспокоенной части (отчуждение и настороженность). В таком случае обеспокоенная часть находится в *частичном слиянии* с «Я». Качества «Я» просматриваются, но часть тоже не отступает. Вам все равно необходимо отдельиться от обеспокоенной части настолько, чтобы у вас был достаточный контакт с «Я» для следующего шага ВСС.

Чтобы проверить, находитесь ли вы в состоянии «Я», спросите себя, может ли целевая часть проявиться любым удобным ей способом. Застывший ли у вас образ части? Если да, это значит, что вы недостаточно искренне ею интересуетесь. Это знак того, что обеспокоенная часть взяла верх и у нее есть какие-то требования к целевой части – ей нужен определенный образ части. Например, предположим, что вы знакомитесь с защитником, который злится на определенных людей, и вы представляете его себе в виде монстра. Вы выясняете, спокойно ли воспринимаете эту часть в ином, менее пугающем образе, допустим, в виде могущественного воина с мечом. Понимание, что вам бы это не понравилось, указывает на то, что вам важно представлять ее именно в виде монстра. Вот вам и подсказка, что вы соединились с обеспокоенной частью, укоряющей обозленную часть.

Не пытайтесь заставить себя «правильно» настроиться по отношению к целевой части. Теперь, когда вы знаете, какие чувства «Я» вам нужны, легко поддаться соблазну при-

твориться, попытаться быть заинтересованным и сострадательным. Однако это может скрыть ваши истинные чувства. Уделите достаточно времени тому, чтобы узнать свое *реальное* отношение к части. Затем, если это необходимо, вы можете отделиться от нее, чтобы перейти в состояние «Я». Это верный путь добиться успеха.

Шаг 33. Отделение от обеспокоенной части

Задавая себе вопрос о чувствах по отношению к целевой части, знайте, что если они отличны от чувств «Я», вам необходимо вернуться в центр личности перед тем, как выходить на эффективное общение с целевой частью. Иначе состояние «не-Я» отрицательно скажется на ваших отношениях с частью: возможно, она не откроется вам или не разрешит работать с защищаемым ею изгнанником. Если она не будет вам доверять, то и не будет с вами сотрудничать.

Однако помните, что ВСС принимает все части, и обеспокоенные в том числе. Вам не нужно их отталкивать – лучше всего их выслушать, узнать, что их волнует, и помочь отделиться от вас, чтобы получить доступ к «Я». Обеспокоенной части не обязательно исчезать или менять свое отношение. Ей нужно лишь отделиться от вас настолько, чтобы вы смогли стать достаточно открытыми и любознательными по отношению к целевой части. Это продолжение шага 33.

Вот как это происходит. Установите контакт с обеспокоенной частью и спросите, из-за чего она переживает. Уважи-

тельно выслушайте то, что она скажет. Выявите ее негативные убеждения по отношению к целевой части и будьте готовы понять их причины. Убедитесь, что часть знает о том, что вы сочувственно относитесь к ее тревогам. Она с большей вероятностью уйдет, если чувствует себя услышанной и если поверит в то, что вы понимаете причины ее неприятия целевой части.

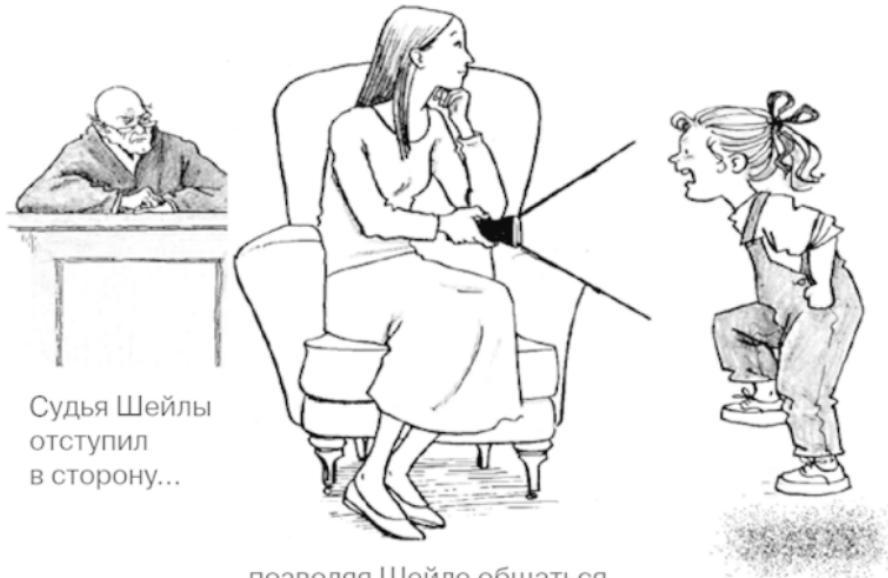
Затем спросите, не могла бы она отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с целевой частью из открытого пространства. Вы можете успокоить ее, сказав, что не прогоняете ее, а лишь просите немного подвинуться. Как альтернативный вариант, вы можете попросить ее расслабиться, отступить назад, уступить место, отделиться от вас, перейти в комнату ожидания или выбрать любую другую подходящую вам формулировку. Либо вы можете попросить у нее разрешения познакомиться с целевой частью из пространства любознательности и открытости. Например, Шейла спрашивает Судью, почему он осуждает Истеричную часть и стыдится ее. Он отвечает, что агрессивная и чересчур эмоциональная Истеричная часть является причиной семейных ссор. Тогда она говорит: «Я прекрасно понимаю, почему ты так себя чувствуешь, но не мог бы ты отойти сейчас в сторону и позволить мне познакомиться с Истеричной частью из открытого пространства?»

Помните о том, что вы *просите* обеспокоенную часть отступить в сторону, а не *отталкиваете* ее и не *заставляе-*

me ее отойти. Это значит, что она может сказать «нет», и вы должны быть к этому готовы. В ВСС несложно так поступить, поскольку, даже если часть скажет «нет», всегда можно найти другой способ продолжить работу. Об этом пойдет речь ниже.

Если обеспокоенная часть отступает назад, снова спросите себя, что вы теперь чувствуете к ней. Вы можете заметить, что вы открыты и доброжелательны или обладаете другим качеством «Я». Например, если Судья Шейлы соглашается отступить в сторону, она может почувствовать искреннее любопытство к тому, что движет Истеричной частью.

Обеспокоенная часть отступает в сторону



Судья Шейлы
отступил
в сторону...

позволяя Шейле общаться
с Истеричной частью
из состояния «Я».

Однако в некоторых случаях вы можете заметить другое чувство, не свойственное «Я», еще одно негативное отношение к целевой части. Это значит, что с вами слилась еще одна обеспокоенная часть. В таком случае повторите те же действия, что и с предыдущей обеспокоенной частью. Выясните, что ее беспокоит, и попросите отступить в сторону. Продолжайте до тех пор, пока все обеспокоенные части не отступят назад и вы не окажетесь в пространстве «Я».

Если вы не уверены, отступила ли обеспокоенная часть назад в ответ на вашу просьбу, проверьте, изменилось ли ва-

ше отношение к целевой части.

Если вы чувствуете себя менее категорично и более доброжелательно или если вы ощущаете изменения в теле (больше открытости и расслабленности), это означает, что обеспокоенная часть отступила. Если ваши негативные представления о части остались прежними, это значит, что обеспокоенная часть тоже осталась на месте.

Что делать, если обеспокоенная часть не отступает

Следует просить обеспокоенную часть отойти в сторону, а не заставлять ее. ВСС – это совместное предприятие. Мы никогда не заставляем части что-то делать и никогда не сражаемся с ними. В этом просто нет необходимости. Поскольку в глубине души они руководствуются нашими лучшими интересами, мы можем легко с ними познакомиться и узнать, как наладить сотрудничество. А так как вы просите, а не требуете, часть может спокойно сказать «нет». Вы либо услышите прямой отказ, либо ваши чувства к целевой части останутся неизменными. Это не проблема. Вы можете попробовать отделиться от них следующими способами, которые представлены ниже.

1. Объясните обеспокоенной части преимущества отступления. Части обладают собственным разумом и способны воспринимать логические рассуждения.

2. Если это не сработает, спросите, что страшного, по ее мнению, произойдет, если она отступит в сторону. Убедите ее, что она может справиться с тем, чего страшится.

3. Если это также не сработает, сделайте обеспокоенную часть целевой и работайте с ней.

Рассмотрим эти способы более подробно.

1. Объяснение преимуществ отступления

Объясните обеспокоенной части, почему ей было бы полезно расслабиться. Она боится, что целевая часть втянет вас в неприятности, поэтому дайте ей понять, что, отступая, она позволяет вам узнать часть и исцелить ее. А это означает, что целевая часть больше не будет источником неприятностей и желание обеспокоенной части полностью исполнится. Это поможет ей понять, что отходя в сторону и разрешая вам продолжать путь к исцелению, она тем самым полностью выполняет свою задачу. Например, если Судья Шейлы не отходит в сторону, она может объяснить ему, что если он позволит ей познакомиться с Истеричной частью из открытого пространства, она сможет исцелить эту часть и та перестанет ссориться с мужем. Как только обеспокоенная часть это осознает, она захочет отступить. Если это произойдет, не забудьте после ее отступления выяснить, что вы чувствуете по отношению к целевой части, чтобы убедиться, что вы находитесь в состоянии «Я», и посмотреть, есть ли еще обеспокоенные части.

Вероятно, вы еще не готовы сказать, что можете исцелить целевую часть, ведь вы только изучаете ВСС и еще не знаете, как именно происходит лечение. Вот что вы можете сделать. Объясните обеспокоенной части, что в ВСС существует способ излечения частей, и хотя вы еще не полностью изучили этот способ, вы планируете исцелить целевую часть, как только узнаете как.

2. Ободрение обеспокоенной части

Если обеспокоенная часть по-прежнему не желает отступать, есть и другие варианты. Спросите, что страшного, по ее мнению, произойдет, если она отойдет в сторону. Уделите некоторое время тому, чтобы полностью осознать ее страхи и посочувствовать им. Обеспокоенные части обычно боятся, что если они хоть на дюйм уступят целевой части, та перехватит управление и превратит вас в глупого, разрушительного или неадекватного человека. К примеру, Судья Шейлы, по всей вероятности, не отступает из-за страха, что Истеричная часть Шейлы вновь захватит управление и начнет скандалить с мужем. Как только вы по-настоящему прочувствовали все опасения части, дайте ей понять, что вы ее понимаете.

Возьмем, к примеру, ситуацию: вы беспокоитесь, что ваш любимый человек намеревается совершить что-то опасное или разрушительное и от этого его удерживает лишь ваше оберегающее присутствие. Вы бы не захотели уходить в сто-

рону, пока бы не ощутили, что он на самом деле понимает ваше беспокойство. Иначе как вы можете доверять ходу событий? Ведь если вы расслабитесь, наружу вырвутся все черти ада. Напротив, вам бы хотелось получить от этого человека гарантии, что ничего опасного не произойдет. Наши обеспокоенные части испытывают то же самое. В ВСС мы уважаем причины, которыми руководствуются части для того, чтобы желать или не желать чего-то. Поэтому мы не пытаемся управлять ими силой, а помогаем им доверять нам и работать с нами. Мы знаем, что они желают нам добра и готовы сотрудничать, как только поймут, что мы намереваемся делать и почему, и мы стараемся рассеять их страхи.

Поэтому сразу, как вы осознаете страхи вашей обеспокоенной части, убедите ее, что сможете благополучно разрешить ситуацию. Объясните ей, что вы не позволите целевой части захватить власть и будете руководить в течение сессии, оставаясь в состоянии «Я». Судья Шейлы боится, что ее Истеричная часть пересилит и устроит ссору с мужем. Шейла может ему объяснить, что она не позволит этому случиться, оставаясь в состоянии «Я», в котором ей хватает зрелости не говорить с мужем о своем дне рождения, когда она зла на него.

Кроме того, объясните обеспокоенной части, что если целевая часть сливается с вами, у вас есть способы вернуться в состояние «Я» (о которых вы узнали в предыдущей главе). Заверьте обеспокоенную часть, что вы просите ее отступить

назад только на время этой сессии. После этого она может слиться с вами снова, если она верит, что это убережет вас от неприятностей. К примеру, Судья Шейлы может снова взять на себя руководство после сессии, если он все еще боится, что она начнет ссориться с мужем. Если обеспокоенная часть хочет быть по-настоящему услышанной, то приободрите ее следующим образом: «После того как ты отойдешь в сторону, дав мне возможность познакомиться с целевой частью, я уделю некоторое время и тебе».

Если у обеспокоенной части есть другие страхи, то пострайтесь их тоже развеять. Не имеет значения, что это за страхи, вы всегда можете ее успокоить, поскольку она желает вам добра, а процесс ВСС безопасен и ведет к исцелению.

Если обеспокоенная часть сомневается, отступать ей или нет, спросите, может ли она вам позволить поэкспериментировать, подойти к целевой части из открытого пространства и посмотреть, что из этого получится. Она может быть рядом и наблюдать со скамейки запасных, в полной готовности вмешаться и защитить вас в случае необходимости. Это часто обнадеживает ее, так как не вынуждает часть полностью отбросить свою защитную функцию. От нее требуется лишь дать вам свободу действий, чтобы вы смогли открыто общаться с целевой частью, но при этом ее обязанности остаются при ней.

3. Смена целевой части

Если обеспокоенная часть по-прежнему не отступает, то, очевидно, ей необходимо уделить некоторое внимание, чтобы ее страхи улеглись. Поэтому сделайте целевой частью *ее*. Переведите внимание с первоначальной целевой части на обеспокоенную часть и познакомьтесь с ней. Например, если Судья Шейлы действительно не желает отступать, она может сделать его целевой частью, целиком фокусируясь на нем и выясняя, какую роль он играет в ее психике. Беспокойство об Истеричной части – лишь один из аспектов истории Судьи. В чем его более значимая роль? Возможно, он обычно защищает ее от столкновений с другими или он чемпион по совершению правильных поступков. Она также может выяснить, какого изгнанника он защищает.

Смена целевой части



Шейла сосредоточивает внимание на Судье, чтобы получить его узнатъ. Она вернется к Истеричной части позднее.

Неплохо, если вы начнете с исследования своих чувств по отношению к новой целевой части, чтобы убедиться, что вы находитесь в состоянии «Я» и уважительно к ней относитесь. Если продолжать в том же духе, можно провести полноценную сессию с этой частью. Это нормально. Работа с ней так же ценна, как и работа с первоначальной целевой частью, так как ее роль в вашей жизни, вероятно, значительна. Вы всегда сможете вернуться к работе с первоначальной целевой частью на следующей сессии. Или же, как только вы лучше

узнаете обеспокоенную часть и заручитесь ее доверием, она отступит в сторону и позволит вам продолжать работу с первоначальной целевой частью, теперь уже из состояния «Я».

Стенограмма

Ниже представлена стенограмма, иллюстрирующая процесс отделения от обеспокоенной части. Лизе 56 лет, она графический дизайнер, родом с северо-востока страны, старшая из двух сестер в семье. Между ними большая разница в возрасте, и Лиза часто нянчила свою маленькую сестру. Лиза занимается самопознанием уже много лет, главным образом с помощью арт-терапии. Она начинает сессию, обозначая целевую часть, с которой она хотела бы поработать. Она упоминает, что другие ее субличности стыдятся этой части.

Лиза: Это часть, ненавидящая мою маленькую сестру. Время от времени она появляется, не скрывая своей ненависти, и хочет свернуть ей шею. Она крайне негативна.

Джей: Сосредоточьтесь и ощутите эту часть физически.

Л: Да. Она живет в моем животе, как маленький черный демон, испачканный сажей из дымохода. Она говорит: «Грр».

Лиза установила связь с частью (31).

Д: О'кей. Вы чувствуете себя отделенной от этой части?

Л: Не совсем. Отчасти поэтому меня заинтересовала эта субличность. Когда я ее чувствую, то не полностью отделена

от нее.

Д: Вам не нужно быть отделенной от нее *полностью*. Между вами может быть некоторая дистанция, достаточная для того, чтобы «Я» могло познакомиться с ней. Это так?

Лиза, вероятно, путает активизацию части со слиянием с частью. Поэтому я и задаю дополнительный вопрос.

Л: В некоторой степени да.

Д: Хорошо. Похоже, что дистанция достаточная, а если окажется, что нет, мы всегда можем вернуться к этому шагу.

Похоже, что ее слияние с частью не слишком сильное (32).

Д: Выясните, что вы чувствуете прямо сейчас к этой Черной как сажа части, которая ненавидит вашу сестру.

Л: Я немного напугана.

Д: Хорошо. Значит, есть часть, которая боится этой Черной как сажа части.

Это обеспокоенная часть.

Д: Спросите, не могла бы ваша напуганная часть отступить в сторону на некоторое время, чтобы вы могли подойти к Черной как сажа части из открытого пространства.

Л: Эта часть готова отступить лишь на пару миллиметров. Она прямо за моим плечом, совсем близко, так как она абсолютно уверена, что ей придется вскоре вмешаться, чтобы защитить меня от этого Демона. Кажется, что обе эти части связаны.

Обеспокоенная часть немного отступает назад, но это-

го недостаточно для того, чтобы мы могли продолжить изучение Черного демона.

Д: Эта часть стоит на страже, защищая вас от Демона.

Л: Да.

Д: Как часть предпочитает себя называть?

Л: Наблюдатель. Эта часть полностью сфокусирована на маленьком Демоне, ее единственная цель – держать Демона на прицеле, и похоже, Наблюдатель не слишком хорошо меня знает.

Д: Да, и он не верит, что вы сможете справиться с ситуацией.

Л: Он даже не поворачивает голову, чтобы посмотреть на меня. Он не сводит глаз с этого маленького Демона, иначе, по его мнению, просто развернется ад. Наблюдатель почти не замечает меня. Он просто что-то тихо бормочет. Он уверен, что его работа очень, очень важна.



Отметьте, что одна из причин, по которой обеспокоенная часть не отступает, – незнание «Я». Наблюдатель частично сливается с «Я», так что они делят трон сознания, но он не осведомлен о центре личности по-настоящему. Им нужно еще немного отделиться друг от друга, чтобы можно было продолжать работу.

Д: Дайте Наблюдателю понять, что если он позволит вам познакомиться с этим Демоном, вы сможете исцелить эту часть и она будет не столь опасной.

Л: Мне нужна минутка... Ну, это определенно привлекло внимание Наблюдателя. Он повернулся и впервые посмотрел на меня. У него скептический взгляд, словно говорящий: «Ты это серьезно?» И он падает на стул со словами: «Ладно».

Он еще здесь, но он удивлен, что я посмела даже подумать о том, чтобы познакомиться с Демоном. Он довольно заинтригован.

Д: Позволит ли он вам попробовать и посмотреть, что получится?

Л: Да, однозначно. Как только он перевел взгляд на меня, он понял, что устал от своей работы.



Наблюдатель отходит в сторону
и расслабляется...

Теперь, когда Наблюдатель осведомлен о центре личности, он может отбросить осторожность и понять, как он устал от своей роли. Это ключевое изменение для защитников.

Д: Когда Наблюдатель отступил, что вы чувствуете по отношению к Черному как сажа демону?

Одна обеспокоенная часть отошла в сторону, и мы проверяем, есть ли другие.

Л: Я чувствую себя еще более напуганной. Теперь, когда Наблюдатель отступил, страх на самом деле возрос.

Д: Похоже, что есть еще одна часть, боящаяся Черного как сажа демона. Эта часть была в безопасности, пока рядом находился Наблюдатель, но теперь, когда Наблюдатель отошел назад, эта новая часть по-настоящему напугана. Это так?

Л: Именно так я вижу. Это хорошая маленькая девочка с широко распахнутыми глазами в красивом платьице. Она боится, что весь мир рухнет.

Это вторая обеспокоенная часть.

Д: Спросите эту Маленькую девочку, может ли она отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с Черным как сажа демоном.

Л: Да, она хочет этого. Она немного удивлена, но она немедленно отступает.

Д: Хорошо. Проверьте теперь свои чувства по отношению к Черному как сажа демону.

Л: У меня тревожное ощущение в животе, но теперь я довольно заинтригована. Мне интересно, и я открыта ему.

Д: Достаточно ли «Я» в этом пространстве, или нам нужно попросить тревожную часть отступить?

Л: Посмотрим... Это интересно. Тревога исходит от другой части. Она ощущается как уставшая, измученная, перегруженная мать, которая ничего не успевает. Она не способна ни с чем справиться. Я заботилась о своей маленькой сестре, когда мы были детьми, пыталась быть для нее матерью. Эта Материнская часть готова расплакаться, она очень печальна.

Это не обеспокоенная часть, поскольку у нее нет негативных эмоций по отношению к Черному демону. Это еще одна часть, что-то испытывающая к ее сестре. Было бы полезно поработать с этой частью на определенном этапе, но теперь мы сфокусированы на Черном как сажа демоне, поэтому мы просим ее отступить, чтобы не уходить в сторону.

Д: Так. Спросите, может ли Материнская часть отступить, чтобы вы свободно познакомились с Черным как сажа демоном.

Л: Эта часть согласна, и я понимаю, что в другое время ей бы было очень приятно мое внимание.

Д: Хорошо.

Л: Я тронута. Я ей очень сочувствую, ее переживания находят во мне сильный отклик.

Д: Хорошо. Вы можете сказать, что поработаете с ней в другой раз.

Л: Да. Это кажется важным.

Д: Выясните, что вы теперь чувствуете к Черному как сажа демону.

Л: (Смеется.) Смешно это говорить. Мне он нравится.

Д: Это звучит так, как будто вы понимаете или даже цените то, что Черный как сажа демон пытается для вас сделать.

Л: Да. Вот что изменилось. Я все еще ощущаю его силу, но скорее восхищаюсь этим маленьким тасманийским дьяволом, чем считаю его источником бед. Надо же! Он как отличная циркулярная пила. И у него есть своя миссия.

Теперь, когда Лиза смотрит на Черного как сажа демона глазами «Я», он выглядит как тасманийский дьявол, маленькое животное, а не настоящий демон. Когда она смотрела на него глазами Наблюдателя, из пространства страха и осуждения, он выглядел весьма злобным. Сейчас, из пространства сострадания и любопытства, она может видеть часть такой, какая она есть на самом деле. Образы довольно часто претерпевают такие метаморфозы.

Лиза теперь завершила шаг 33 и может переходить к 34, который будет рассмотрен в главе 7.



Тасманийский
дьявол



Лиза смотрит на часть глазами «Я», позволяя
ей принять более мягкий облик.

Другие виды обеспокоенных частей

Обеспокоенные части обычно осуждают целевые части или злятся на них, но не всегда. Порой у них возникают другие чувства. Далее мы расскажем, как работать с этими обеспокоенными частями.

Иногда положительные чувства тоже могут препятство-

вать вашему нахождению в центре личности. Если вы восхищаетесь целевой частью настолько, что упускаете из виду тот факт, что она доставляет вам неприятности, то вы не в центре личности. Предположим, у вас есть часть, которая по-настоящему рассержена на вашего начальника и создает напряженную атмосферу на работе. Вы начинаете ее исследовать, и когда проверяете свои чувства по отношению к ней, то осознаете, что вам нравится то, как она противостоит начальнику. Вы не учитываете то, что это может стоить вам потери работы, а следовательно, вы не в пространстве «Я». Попросите эту восхищенную часть отступить.

Иногда обеспокоенная часть напугана целевой частью. Если она не может отойти в сторону, как сделала часть Лизы, есть несколько способов упростить задачу. Попросите напуганную часть перейти в безопасное, удобное место, пока вы знакомитесь с целевой частью. И если это ее успокоит, она отойдет в сторону. Вы также можете поместить пугающую целевую часть в комнату и смотреть на нее через окно, что создаст ощущение защищенности и уменьшит страх внезапного нападения части.

Упражнение. Отделение от обеспокоенной части

Выберите неприятного вам защитника или такого, к которому вы испытываете смешанные чувства.

Возможно, вы его осуждаете, сердитесь на него, желаете от него избавиться, а возможно, отстраняетесь от него или испытываете страх. Эти чувства исходят от вашей обеспокоенной части. В первую очередь установите контакт с защитником (31), а затем отделитесь от него, если это необходимо (32). Далее отделитесь от обеспокоенной части (33) теми способами, о которых вы узнали в этой главе. Продолжайте работу и познакомьтесь с защитником хотя бы немного (34). Хотя мы еще не рассматривали этот шаг, вероятно, вы уже представляете себе, как это сделать. Задайте части несколько вопросов, чтобы узнать о ней и о ее роли в вашей жизни.

Конспект, приведенный ниже, позволит вам ничего не пропустить. Обращайтесь к нему после каждого этапа, чтобы понять, куда двигаться дальше.

Если вы работаете с партнером, рекомендую вам сделать это упражнение вместе. (См. главу 16 с указаниями, как это сделать.) Эта рекомендация действенна и для всех последующих глав, так как большинству людей проще работать с партнером. Кроме того, когда вы выделяете время для проведения сессии с партнером, более вероятно, что вы доведете дело до конца.

На следующей странице вы найдете конспект этапов знакомства с защитником. Он поможет вам ориентироваться в последовательности шагов в самостоятельной работе или работе с партнером. Я рекомендую использовать его здесь и

далее при выполнении упражнений в каждой главе.

Конспект 1. Знакомство с защитником

31. Установление контакта с частью

Если часть неактивна, вспомните недавнюю ситуацию, где она была активизирована. Ощутите часть физически или представьте себе ее образ.

32. Отделение от целевой части

Проверьте, переживаете ли вы сейчас эмоции части или придерживаетесь ли ее убеждений. Если да, то вы находитесь в слиянии с ней. Выясните, что вы чувствуете по отношению к целевой части прямо сейчас. Если вам сложно это определить, то, возможно, вы находитесь в слиянии с ней. Если вы соединены с целевой частью, используйте один из следующих способов отделения от нее.

- Попросите часть отделиться от вас, чтобы вы могли лучше ее узнать.
- Мысленно отойдите назад, чтобы отделиться от части.
- Визуализируйте часть на некотором расстоянии от вас или нарисуйте ее.
- Мысленно поместите часть в сдерживающую ее комнату.
- Выполните короткую медитацию на равновесие или заземление.

Если часть не отделяется, спросите, что страшного, по ее мнению, случится, если она это сделает.

Объясните ей все преимущества отделения и разейте ее страхи.

33. Отделение от обеспокоенной части

Проверьте свои чувства по отношению к целевой части прямо сейчас. Если вы чувствуете сострадание, любопытство и т. д., то вы в состоянии «Я» и можно переходить к шагу 34. Если же нет, то вам нужно отделиться от обеспокоенной части:

- Спросите обеспокоенную часть, не могла бы она отойти в сторону (или расслабиться) на некоторое время, чтобы вы могли свободно познакомиться с целевой частью.
- Если она согласна, проверьте еще раз свои чувства по отношению к целевой части и повторите этот шаг.
- Если она не хочет отходить в сторону, объясните ей все преимущества этого.
- Если она по-прежнему сопротивляется, сделайте обеспокоенную часть целевой и поработайте с ней.

34. Выявление роли защитника

Предложите части рассказать вам о себе. Часть может дать ответ с помощью слов, образов, телесных ощущений, эмоций или прямого знания. Вот вопросы, которые вы можете задать части:

- Что ты чувствуешь?
- Что тебя волнует?

- В чем твое назначение? Что ты делаешь, чтобы его исполнить?
- Чего ты хочешь добиться, играя эту роль?
- Что страшного может произойти, если ты не будешь этого делать?

35. Выстраивание доверительных отношений с защитником

Вы можете укрепить его доверие, сказав нижеследующее (при условии, что это правда):

- Я понимаю, почему ты играешь эту роль.
- Я ценю все твои старания ради меня.
- Я знаю, как тяжело ты трудишься.

Упражнение. Отслеживание частей

Посмотрите на список частей, составленный вами в главе 4. Добавьте к этому списку все новые части, которые вы с тех пор обнаружили, и сопроводите их небольшим описанием. Дополните описание старых частей, внося то, что вы узнали о них за это время. Укажите следующие сведения о каждой части (если вы их знаете):

Имя
защитника _____

Что
чувствует _____ он

Как он выглядит _____

Где он расположен в вашем теле _____

Что он говорит _____

Как он влияет на ваше поведение _____

Чего он хочет _____

Какие ситуации его активизируют _____

Какие беспокоенные части на него реагируют _____

Другая информация _____

Каждый раз, когда вы проводите сессию или выполняете упражнение, дополняйте ваш список частей с описаниями.

В заключение

В этой главе вы научились проверять свои чувства по отношению к целевой части, чтобы выяснить, находитесь ли вы в состоянии «Я». Если вы не в состоянии «Я», это значит, что вы в слиянии с беспокоенной частью. Вы узнали, как выйти из слияния, попросив ее отойти в сторону (шаг

33). Если она не выполняет просьбу, вы знаете, как ее приободрить, чтобы она смогла это сделать. Вы можете использовать конспект, отслеживая все шаги во время упражнений. Теперь вы утвердились в пространстве «Я» и готовы познакомиться с целевым защитником в следующей главе.

Глава 7. Самопознание

С какими бы проблемами и болезненными переживаниями вам ни приходилось сталкиваться в жизни, каждая часть вашей психики делает все возможное, чтобы помочь вам. Это может показаться странным. Если вы пребываете в депрессии или страдаете от одиночества, если испытываете приступы гнева, отдаляющие вас от окружающих, или всегда умудряетесь влюбляться не в того человека – действительно ли все ваши части стараются ради вашего блага? Если они пытаются помочь, то почему у вас столько проблем?

Именно это вы и выясните в данной главе. Каждый из ваших защитников играет определенную роль. Вы узнаете, что каждый из них пытается по-своему сделать для вас. (Конечно, он может пребывать в заблуждении, но это не означает, что он не делает для вас все, что в его силах.) Защитники верят, что они должны играть свои роли, чтобы вам не причинили вреда, даже если в результате их стараний вы случайно попадаете в серьезные неприятности. Это знание поможет вам их понять и проявить сострадание – и в конечном итоге трансформировать. Когда это произойдет, то выяснятся их положительные качества и они смогут взять на себя новые роли, соответствующие вашим *истинным* интересам, и действовать в гармонии с вашей внутренней системой.

Последовательно продвигаясь по этапам ВСС-сессии, вы

установили связь с защитником и отдалились от него, чтобы оказаться в пространстве «Я». Теперь ваше положение подходит для успешного знакомства с защитником.

Работа с частью с помощью ВСС

В большинстве психотерапевтических направлений, когда вы хотите поработать с субличностью (психологической проблемой или реакцией), вы либо постигаете ее рационально, либо погружаетесь в нее эмоционально. Рассмотрим каждую из этих возможностей в отдельности. (Я буду использовать термин «часть», хотя многие терапевтические системы открыто не признают части.)

В некоторых формах терапии вы разбираете свои реакции или эмоции, соотнося их с тем, что вам известно о вашей психологической конституции. Например, если у вас есть часть, злящаяся каждый раз, когда вас оценивают люди, вы вспоминаете, что ваш отец был очень критичен, и решаете, что эмоции части связаны с этим опытом. Или, зная, что вы не уверены в себе, вы предполагаете, что когда вас оценивают, запускается комплекс неполноценности.

Рациональный подход хорош в самом начале работы, и он может быть весьма информативен, но поскольку он основан на теоретических размышлениях и догадках, он не даст вам полное и детальное представление о части. И даже если ваши догадки верны, исцелить часть будет сложно, так как вы не

контактируете с ней напрямую. Для полной трансформации необходимы непосредственное переживание части и доверительные отношения с ней – то, что мы увидим далее в книге.

В других формах терапии используется противоположный подход. Вас просят *стать* частью, чтобы вы могли работать с ней изнутри. В ВСС это называется слиянием, и о нем рассказывалось в главе 5. Вы полностью воплощаете собой часть и чувствуете все ее переживания. Если бы она была озером, это бы означало прыжок в воду. Возьмем предыдущий пример, где часть злится, когда ее оценивают. Используя этот подход, вы бы на своем опыте поняли, что значит быть этой частью, ощущая ее в своем теле и, возможно, даже выражая испытываемый ею гнев. Идея этого подхода заключается в том, что вы можете лучше узнать часть, позволяя озарениям проистекать из своего опыта.

Это представляется довольно эффективным, но есть и обратная сторона. Вы рискуете раствориться в части (слиться с ней) и поверить в то, во что верит она. Вы не только ныряете в озеро, но и попадаете в сильный водоворот, тянувший вас вниз. Например, вы можете поверить в то, что оценивающий вас человек *действительно* вас осуждает, и что любой отреагировал точно так же, как вы, игнорируя тот факт, что вы все же погорячились. Вторая сложность этого метода погружения состоит в том, что, «ныряя» в часть, вы теряете непосредственный контакт с исцеляющим и сострадательным «Я», которое так важно в процессе терапии.

Метод ВСС отличается от обоих вышеописанных подходов. Вначале мы входим в пространство «Я», а затем знакомимся с частью, задавая ей вопросы и выслушивая ее ответы. Мы не ныряем в озеро – мы сидим на берегу, опустив ноги в воду, и всматриваемся в глубины. Мы не просто жонглируем теоретическими представлениями о части, что было бы похоже на съемку озера с самолета, – мы находимся прямо там, внимая тому, что оно готово нам рассказать, но не рискуя упасть в воду и затеряться в его глубинах. Мы постигаем ее чувства опытным путем, но с выигрышной позиции «Я».

Работая с частью подобным образом, да и в течение всей ВСС-сессии, лучше закрыть глаза и избавиться от отвлекающих факторов. Это поможет вам полнее ощутить свое тело, увидеть более яркие образы и более отчетливо услышать внутренний диалог. Продолжая работать, вы естественным образом погрузитесь глубже в себя, в такое состояние, где вас не будут беспокоить повседневные заботы и мысли и вы сможете легче и свободнее взаимодействовать со своими частями. Так вам будет проще установить связь с бессознательными частями, которые вы обычно не осознаете.

Шаг 34. выявление роли защитника

На этом этапе терапии ВСС вы знакомитесь с чувствами, проблемами и убеждениями защитника и с той ролью, которую он играет в вашей жизни. Также вы готовы принять лю-

бую другую информацию, которую он хочет сообщить о себе. Если получается так, что с защитником установлена хорошая связь и он жаждет поговорить с вами, вы просто предлагаете ему открыться. Однако большинству частей все же нужно задать несколько наводящих вопросов, особенно вначале. Я часто начинаю разговор с вопроса о чувствах или опасениях защитника. Или мой первый вопрос может быть связан с тем, что я уже знаю о части. Например, если я знаю, что часть чувствует себя неуверенно, то могу начать с вопроса, что заставляет ее чувствовать себя неуверенно или же в чем она ощущает неуверенность.

Вот необходимые базовые вопросы, которые можно задать защитнику (примеры его ответов даны *курсивом*).

- Что ты чувствуешь?

Я чувствую недоверие и осуждение.

- Что тебя беспокоит?

Я боюсь, что люди от тебя отвернутся.

- В чем твое назначение? Что ты делаешь для того, чтобы его выполнить?

Я тщательно отбираю людей, чтобы понять, кому можно доверять, а кому – нет.

- Чего ты хочешь добиться, играя эту роль?

Я хочу убедиться, что ты открываешься только надежным людям.

- Что страшного, по твоему мнению, может произойти, если ты не будешь этого делать?

Я боюсь, что тебя предадут. Есть и другие полезные вопросы. Вот несколько примеров: • Что тебя так злит? (Или расстраивает, подавляет и т. д.)

Я зол на людей, которые тебя оставляют. • Как ты относишься к людям?

Когда они нехорошо с тобой поступают, я говорю им об этом.

- Как ты взаимодействуешь с другими частями?

Яссорюсь с той частью тебя, которая хочет нравиться людям.

- Как ты относишься к грусти? (Или любому другому чувству.)

Я считаю, что грусть – детское и глупое чувство.

- Как ты относишься к общению с людьми? (Или любому другому внешнему событию или действию.)

Мне страшно, и я стремлюсь его избежать.

- Чего ты хочешь?

Я хочу, чтобы меня не критиковали.

- Какие неприятные тебе эмоции поднимутся на поверхность, если ты не будешь играть свою роль?

Я боюсь невыносимой грусти.

- Как давно ты играешь свою роль?

С семи лет.

- Что заставило тебя взять на себя эту роль и когда?

Я взял на себя эту роль, когда, сидя на ступеньках, осознал, что никогда не получу того, что хочу, от родителей.

- Как ты воспринимаешь свою роль?

Я очень устал от нее, так как в половине случаев она не срабатывает, но ее нужно играть.

- Чего ты хочешь от меня?

Я хочу, чтобы ты ценил, как я стараюсь ради тебя.

Не думайте, что вы должны задать все эти вопросы. Зачастую хватит лишь трех или четырех, чтобы получить информацию о части и ее положительном намерении. В случае если ответ защитника возбуждает ваше любопытство, продолжайте спрашивать. К примеру, если часть говорит: «Я хочу уберечь тебя», вы можете спросить: «От чего ты хочешь меня уберечь?» Однако не превращайте беседу в допрос. Вместо того чтобы прилагать усилия, подождите, пока ответы созреют сами собой, и задавайте стимулирующие вопросы, когда это необходимо. Позвольте части проявиться естественным для нее способом. Иногда частям нужно задавать вопросы, чтобы помочь им раскрыться, а иногда помочь им в этом не требуется.

До этого момента я рассказывал о том, как внутренний голос поможет познакомиться с частью. Однако это не единственный способ. Вы также можете использовать физические ощущения, чувства или образы.

Тело и чувства

Физические ощущения или чувства также способствуют

знакомству с частью. Часть может ощущаться как звенящее возбуждение в солнечном сплетении, и тогда вы можете поинтересоваться, что ее волнует. Защитная часть может ощущаться как мышечный зажим в средней части спины, наводящий на мысль, что она защищает вас от нападения или сдерживает гнев. Вы можете ощутить ее смутное сожаление, значение которого постепенно прояснится, когда вы начнете на нем фокусироваться.

Когда вы ощущаете часть в своем теле, попробуйте отметить детали ваших ощущений, например размер или форму. Это маленькая трубка или большой мяч? Каковы ее границы? Она бесформенная или четко очерченная? Попробуйте понять ее фактуру – она похожа на резину, железо, сахарную вату, лед, огонь? Можно обратить внимание и на другие характеристики. Она теплая или прохладная, тесная или просторная, бурлящая или застывшая? Каждая из этих характеристик что-то сообщает о части. Например, если ваша голова напоминает воздушную вату, то, возможно, часть приводит вас в замешательство, чтобы вы чего-то не замечали. Если ваше сердце похоже на льдинку, то, возможно, часть запирает ваше сердце на замок, чтобы вас никто не обидел. Если у вас сосет под ложечкой, то, вероятно, у вас есть часть, неуверенная в себе.

Образы

Вы также можете больше узнать о части, позволяя возникнуть ее мысленному образу. Например, вы представляете часть в виде гигантского великан-людоеда со злобным взглядом, что говорит о том, каким сильным и опасным вы его видите. Вы можете увидеть образ людоеда, нападающего на угрожающих вам людей. Это визуальное воплощение сердитого защитника.

Обратите внимание на особенности образа. Во что одета субличность? Какое у нее выражение лица? В какой она позе? На каком расстоянии от вас она находится? Она обращена к вам или к кому-то другому? Что она делает? Какого она цвета? Вы можете увидеть, как она взаимодействует с другой частью или частями либо предпринимает другие действия. Можно предложить ей сыграть в театральной постановке на внутренней сцене, что позволит вам лучше осознать ее роль в вашей жизни.

При более близком знакомстве ее образ может претерпеть изменения. У нее могут измениться выражение лица, ее действия или ее отношение к вам. Размер, цвет или возраст также могут трансформироваться. Например, вначале часть предстает в виде маленькой девочки, одетой в серое, которая хмурится и сворачивается калачиком. Как только она поймет, что вы в пространстве «Я», и установит с вами связь, ее

одежда может вдруг окраситься в яркие цвета. Не исключено, что она приподнимется, посмотрит на вас и улыбнется. В некоторых случаях часть может полностью преобразиться. Например, когда часть исцелена, она может стать подросшим ребенком в блестящем спортивном костюме, радостно бегающим вокруг вас.

Непосредственное знание

Иногда вы постигаете часть, не используя ни один из трех сенсорных каналов. Вам просто открывается непосредственное знание, не связанное с вашими размышлениями о части. Например, вы фокусируетесь на части и сразу же ощущаете, что она недоверчива. Она не говорит вам об этом, и вы не чувствуете этого, вы просто это знаете.

Несколько каналов

Многие люди взаимодействуют с частями, используя несколько каналов. Они видят образ части, чувствуют ее телесно и эмоционально и могут получить от нее информацию вербально. Если взять пример с маленькой девочкой, одетой в серое, то кроме визуализации ее образа вы можете почувствовать ее грусть, ощутить некую обреченность физически и услышать от нее, как она несчастна. Бывает так, что вы задаете части вопрос вербально, а она отвечает образами

или физическими ощущениями. Будьте готовы принять ответ части посредством любого канала.

Неуловимый образ части

Поначалу часть видится не очень отчетливо. Это просто расплывчатая картинка или переживание – к примеру, часть, «сложившаяся пополам». Вы терпеливо и заинтересованно следите за этими ощущениями, не стараясь преждевременно добиться ясности. Если вы открыты и любознательны, часть поймет, что ее принимают, и в течение нескольких минут она проявится. Например, «сложившаяся пополам» часть постепенно превратится в ту, которая свернулась в клубочек, защищаясь от нападения.

У вас могут возникнуть смутные ощущения, такие как чувство покалывания, ощущение тесноты в грудной клетке или пустоты в теле. Если ощущение или образ вначале не слишком отчетливы, это просто значит, что вы не до конца установили связь с частью. Так иногда происходит с самыми интересными частями. Практика фокусирования⁵ – отличный метод, позволяющий частям постепенно оказаться в поле зрения.

Они могут вырисовываться медленно, в несколько этапов. Подождите немного, и их образ постепенно проявится, как

⁵ Энн Уайзер Корнелл. «Сила фокусирования» (Ann Weiser Cornell, The Power of Focusing).

на фотопленке. Например, то, что было пустотой, постепенно наполнится чувством неудовлетворенности. Затем, возможно, вы почувствуете что-то в животе. Со временем часть может обрести образ пустой сумки, ждущей, чтобы ее наполнили. В результате она может оказаться ребенком, испытывающим внутреннюю пустоту и поэтому нуждающимся в поддержке.

Имена частей

Бывает полезно как-то назвать части. Поскольку ваша цель – выстроить отношения с каждой частью, то, давая им имена, вы сможете их отслеживать в будущем. Имя может быть описательной фразой, такой как Контролирующая часть или Черный как сажа демон. Это может быть именем человека (Уолтер), именем персонажа (Железный Дровосек), известной личностью (Будда) или героем мифа (Афиной).

Вместо того чтобы навязывать части имя, позвольте ей определиться самой. Так, имя будет отражать то, как видит себя часть, а не вы. К примеру, вы можете представлять часть Монстром, тогда как она себя видит Воином. Если вы будете обращаться к ней, как к Монстру, она может выразить осуждение и прекратить с вами общаться. Лучше, чтобы часть *сама* рассказала вам, как она видит себя, поскольку ваше видение может быть искажено критическим настроем, а следо-

вательно, вы не узнаете, что часть пытается сделать для вас. Ваша цель – встать на ее точку зрения и понять ее.

Иногда по мере того, как вы узнаёте часть, ее имя меняется так же, как и ее образ. Не препятствуйте этому. Позвольте части выбрать другое имя, если ей это необходимо, чтобы отразить ваше новое понимание части или ее трансформацию. Например, предположим, что грустная маленькая девочка в сером в начале называет себя Безропотной частью. Но после того, как она стала девочкой постарше в блестящем спортивном костюме, она может взять себе имя Яркая девочка.

Положительное намерение защитника

Когда вы знакомитесь с защитником в процессе ВСС, ваша основная цель – выявить его доброе намерение. Что он пытается сделать для вас? Как он пытается защитить вас? Ответы могут прийти сами собой в процессе его самораскрытия, но иногда вам может понадобиться задать несколько наводящих вопросов. Например: «Чего ты пытаешься добиться, играя эту роль?»

Самый эффективный вопрос: «Что страшного произойдет, если ты не будешь играть свою роль?» Это действительно, поскольку защитник верит, что он должен уберечь вас от наступающей опасности или от вспышки каких-то болезненных эмоций. Поэтому он считает, что его долг – во что бы то ни стало исполнять свои обязанности. Ответ на этот во-

прос скажет вам, от чего часть пытается уберечь вас или изгнанника. Не спрашивайте, что часть *думает* о том, что случится, если она не будет играть свою роль. Не спрашивайте, что *случилось бы*. Оба вопроса могут повлечь за собой все возможные теории о возможных последствиях действия, а не об истинной мотивации части. Например, допустим, что у вас есть часть, приходящая в ярость, когда ей кто-то указывает, что надо делать. Если вы спросите, что *случится*, если вы не будете проявлять гнев, вы можете услышать: «Ты будешь меньше ссориться с людьми». Это, несомненно, так, но вам, вероятно, отвечает ваша рациональная часть, а не взбешенный защитник. Ключевой вопрос: «Что *страшного для тебя* произойдет?» Предположим, вы спрашиваете взбешенную часть, что *страшного* произойдет, если она не будет злиться на тех, кто дает ей указания. Она может сказать: «Я боюсь, что другие люди начнут меня контролировать и я превращусь в марионетку». Поэтому она верит, что ее ярость защищает вас. В этом ее положительное намерение – тот ответ, который вы искали.

Обратите внимание на то, что этот ответ указывает на определенного изгнанника, которого защищает разъяренная часть, – возможно, того, который уже чувствует себя так, словно им управляют, как марионеткой. Вероятнее всего, с ним так обращались в детстве и у него сохранилось самоощущение жертвы, а вместе с тем и потребность в защите. Так что этот вопрос может дать вам информацию как об из-

изгнаннике, так и о защитнике, который его опекает.

Два вида защиты

Исследуя положительные намерения защитников, можно обнаружить, что они используют один из двух видов защиты.

1. Внешняя защита. Одни защитники стараются, чтобы окружающие люди не обидели изгнанника; так, вышеупомянутый разъяренный защитник стремится, чтобы изгнаником никто не управлял. Эти защитники считают своих подопечных слабыми и неспособными постоять за себя. А значит, они готовы предпринимать любые действия, чтобы уберечь их от окружающих людей.

2. Внутренняя защита. Другие защитники пытаются защитить *вас* от переживания эмоций изгнанника, например Аналитик удерживает ваше внимание в голове, чтобы вы не ощущали болезненных переживаний. Эти защитники подавляют чувства или отвлекают ваше внимание, чтобы заглушить боль от эмоциональной травмы, испытываемую изгнаником. Или же они стараются создать вам комфортные условия, порадовать вас и поднять самооценку, чтобы компенсировать страдания изгнанника.

И те и другие оберегают изгнанников, но устанавливают с ними абсолютно разные отношения. Защитники первого типа заботятся об изгнанниках, желая им самого лучшего, и пытаются оградить их от мира. Защитники второго типа

считают, что изгнанники опасны, поскольку их боль может вырваться наружу, поэтому они их критикуют и отталкивают.

Понять своих врагов

Поскольку некоторые защитники доставляют нам серьезные проблемы, мы часто считаем их «плохими» – врагами, которых надо изгнать из психики. Например, внутренний критик упрекает вас за каждую мелочь и заставляет ощущать свою неадекватность и бесполезность. Он может сомневаться в ваших навыках общения, уме, внешности или профессионализме. Кажется, он только и делает, что нападает на вас и пытается лишить вас самоуважения. Когда вы осознаете, что эта часть делает, вам хочется от нее избавиться. Еще один пример защитника, которого часто считают воплощением зла, – это резко выражющий негодование или гнев скандалист. Из-за него вас могут уволить с работы или он может привести к серьезным разногласиям в семье.

Однако как только вы узнаете защитника ближе, каким бы разрушительным ни было его поведение, вы понимаете, что он вам вовсе не враг. Он изо всех сил защищает вас от обид и страданий, и, осознав это, вы смягчитесь. Вы видите, что защитник просто введен в заблуждение и он не знает других способов уберечь вас от того, что он считает чудовищным мучением. Это поможет вам его понять и почувствовать к

нему сострадание. Мы увидим это ниже, в стенограмме диалога Лизы и Черного как сажа демона.

Представьте себе, что бы произошло, если бы мы относились к другим людям точно так же – как к тем, кто в глубине души желает нам добра, но иногда идет по ложному пути. Мы бы увидели, что даже нашими злейшими врагами управляют части, которые просто пытаются оградить их от стыда, страха и других неприятных эмоций. Мы бы смягчились, каким бы тягостным ни было бы их поведение, и почувствовали даже самым трудным и доставляющим нам неприятности людям. Более того, представьте, каким бы был мир, если бы мы все могли так относиться к враждебным странам, угрожающим нам людям и политикам, которых мы крайне осуждаем. Возможно, если бы мы действительно обратили внимание на их положительные намерения и отнеслись к ним с пониманием, они смогли бы доверять нам и обращаться с нами так же доброжелательно.

Лиза и черный как сажа демон

Рассмотрим несколько иллюстраций шага 34. Мы возобновляем сессию с Лизой из предыдущей главы, и она знакомится с Черным как сажа демоном, который ненавидит ее маленькую сестру. Мы продолжаем с того момента, когда Лиза явно находится в пространстве «Я» и с уважением относится к своей части.

Джей: Предложите части рассказать о себе и, в частности, о своих чувствах к вашей маленькой сестре.

Лиза: Часть похожа на маленького тасманийского дьявола, и когда я позволяю ей проявить себя, она начинает вертеться волчком, словно готовясь к нападению. Она говорит «гр-р» и цепко хватается за ногу сестры.

Д: Вы можете спросить Черного как сажа демона, что он хочет сделать вашей сестре?

Л: Он настроен критически и готов затеять ссору, но я не разрешаю сделать это по-настоящему. Я просто злюсь на нее, но не говорю ей об этом.

Д: Хорошо. Вы можете спросить Черного как сажа демона, чего он пытается добиться, нападая на вашу сестру?

Л: Похоже, что он делает это, чтобы защитить мое сердце. Он обороняется и бесстрашно бросается в бой, если быть точной, с моей сестрой. Он так поступает, потому что мое сердце беззащитно перед ней. Я не могу оградить себя от нее, так как я люблю ее.

Это кое-что говорит нам о роли части, призванной нападать на ее сестру. Черный демон верит, что его злость служит буфером, чтобы уберечь сердце Лизы от критики ее сестры. Интересны ее слова о том, что она беззащитна перед своей сестрой. Для меня очевидно, что не существует защитника, который мог бы воспрепятствовать ее любви к сестре, а это означает, что какой-то изгнаник очень открыт и раним. Она называет его сердцем. Поскольку сердце

крайне ранимо и его некому защищить, Черный демон приходит на помочь.

Д: Да. Спросите часть, что заставляет ее нападать на сестру.

Л: Когда моя сестра язвит или жестко со мной обращается, это провоцирует нападение маленького Демона.

Д: Чтобы уберечь ваше сердце?

Л: Именно для того, чтобы уберечь мое сердце. Да.

Здесь она как раз обращается к части как к сердцу.

Д: Спросите часть, что страшного может произойти, если она не будет нападать на вашу сестру.

Л: Она просто разобьет мне сердце.

Д: Да. Ваше сердце будет разбито.

Черный как сажа демон пытается
уберечь сердце Лизы от острых
замечаний ее сестры.



Теперь Лиза довольно хорошо понимает Черного как сажа демона. Вначале эта часть выглядела отталкивающе, но теперь видно, что все это время она стояла на страже ее благополучия. Мы продолжим рассматривать эту сессию в следующей главе.

Бен и сомневающаяся часть

Продолжим сессию Бена с его Сомневающейся частью, которая не уверена в том, правильно ли он воспринимает

свою сестру и способен ли он пройти терапию. Мы возобновляем сессию с момента, когда Бен явно находится в пространстве «Я» и с уважением относится к своей части.

Джей: Предложите Сомневающейся части рассказать о своих опасениях и чувствах.

Бен: Ну, Сомневающаяся часть говорит, что инстинктам нельзя доверять и она считает нужным ставить под сомнение каждый мой порыв или мысль.

Теперь мы видим, что делает Сомневающаяся часть – вбивает клинья между Беном и его инстинктами, – и продолжаем выяснять, зачем она это делает.

Д: Хорошо. Можно спросить, чего она пытается добиться, сомневаясь в ваших мыслях и порывах.

Б: Она хочет помешать мне действовать по моему усмотрению. Я должен постоянно получать информацию извне перед тем, как что-то сделать. Она говорит, что мои мысли могут быть ошибочными.

Д: Спросите эту часть, что страшного может случиться, если вы будете действовать инстинктивно.

Вопрос направлен на выявление угрозы, от которой часть пытается его уберечь.

Б: Сейчас она отвечает по-другому, не так, как в прошлый раз, когда я с ней разговаривал. Она стала спокойнее и не думает, что все обернется катастрофой, как она считала до того, как я начал работать с ВСС Я думаю, это ощущение можно описать так: «Да. Ты все равно наверняка напорта-

чишь, но по крайней мере ты никого не потеряешь». Часть говорит, что это не конец света.

Приятно осознавать, что часть немного расслабилась в результате проделанной работы.

Д: Речь идет о страхе всех потерять. Это так?

Б: Я думаю, это может быть основной причиной.

Похоже, что ответ исходит от рациональной части Бена, а не от его Сомневающейся в себе части, и мне нужно выяснить это у самой части.

Д: Спросите часть, чего она больше всего боится.

Б: Да. Она боится, что я совершу что-то по-настоящему глупое и оттолкну от себя людей. «Ты утратишь рассудок и чувство самосохранения».

Д: Вы сделаете что-то опасное?

Б: Да. Я часто принимал наркотики двадцать лет назад и действовал по-настоящему импульсивно. Я ввязался в неприятности и обидел близких мне людей.

Д: Вы можете спросить часть, боится ли она именно этого?

Б: Да. Часть думает, что это может снова случиться в любой момент. Она хочет быть уверена, что такого больше не случится никогда.

Д: Хорошо. Часть хочет оградить вас от этого.

Б: От того, чтобы меня считали опасным и не умеющим себя контролировать.

Д: Да. И она верит, что вы на грани, так же как 20 лет

назад.

Б: Она говорит: «Это уже случилось однажды, так что тебе надо быть постоянно начеку. Ты неблагонадежен». И она никогда не сможет мне доверять.

Страхи части довольно типичны для защитника. Она застrella в прошлом и не осознает, что Бен повзросел и уже долгое время не принимает наркотики. Ошибочно считая его незрелым, она верит, что должна его оберегать.

Б: Я испытываю некоторое сострадание сейчас, находясь в состоянии «Я». Эта часть ужасно обеспокоена, и она так много делает для того, чтобы я вновь не стал импульсивным и неуравновешенным.

Это хорошая новость. Теперь, когда Бен понимает, что часть пытается для него сделать, он сочувствует ей.

Кристин и путаник

Это отрывок из стенограммы сессии Кристин с Путаником, которую вы уже читали в главе 3. Путаник приводит Кристин в растерянность, запутывает и уводит ее внимание в сторону. Мы делаем акцент на моменте, когда Кристин оказалась в пространстве «Я».

Джей: Предложите этой части рассказать или показать вам, как она себя чувствует.

Кристин: Она говорит, что чувствует себя сонной и вялой. Я ощущаю, как она «отрубается».

Д: Она чувствует себя сонной и тупой.

К: Да. Она говорит: «Я хочу спать. Я не хочу бодрствовать или быть в сознании». Иногда она не может отвечать на вопросы.

Д: Угу. Спросите часть, как ее зовут или как она хочет, чтобы ее называли.

К: Мне приходит на ум «Путаник».

Д: Хорошо. Мы назовем ее Путаником. Узнайте, чего он пытается добиться, будучи сонным и растерянным.

Я задаю этот вопрос, чтобы узнать доброе намерение Путаника по отношению к Кристин.

К: Он говорит: «Я не хочу чего-то видеть. Я не хочу что-то знать». Эта часть должна просто вводить в заблуждение, сбивать с толку, расслаблять. Она хочет быть уверенной, что я не знаю, что происходит.

Д: Она создает неразбериху, чтобы защитить вас от того, что происходит... Спросите часть, как она создает неразбериху и отвлекает вас.

К: По-разному. Меняет внутренне тему, уводит мое внимание в сторону, выглядит или действует очень возбужденно, ни на чем подолгу не останавливаясь. Она привлекает мое внимание к себе, а значит, уводит от остального всеми этими способами. Теперь она выглядит, как человек, совершающий магические пассы в воздухе, чтобы сбить с толку и отвлечь мое внимание.

Д: Узнайте у Путаника, что страшного может произойти,

если он отступит в сторону и позволит вам видеть то, что происходит.

К: Вот что он говорит: «• том, что произойдет, нельзя даже думать, нельзя говорить». Он очень напуган, и нам туда нельзя.

Д: Понимаю, он очень этого боится.

К: На уровне выживания.

Д: Да. Вы можете спросить Путаника, как долго он выполняет эту работу.

К: По моим ощущениям, всегда.

Д: Что он чувствует по отношению к этой работе?

К: Это совершенно невыносимая работа, чересчур напряженная. Но он не в состоянии ее бросить.

Теперь Кристин познакомилась с Путаником и поняла, от чего он пытается ее защитить. Все это время он старался оградить ее от того, что внушает ему настоящий ужас. Кристин не знает, что это (однако мне известно, что это изгнаник), и Путаник не хочет, чтобы она знала. Приводя ее в замешательство, он не позволяет ей открыть правду. Если бы это произошло, она бы обнаружила изгнаника, но Путаник верит, что Кристин не в состоянии справиться с подобным потрясением. Мы продолжим рассматривать эту сессию в главе 8.

Упражнение. Знакомство с защитником

Выберите защитника, которого вы хотите лучше узнать. Проведите сессию, выполняя уже известные вам действия, 31-34. Используйте конспект из главы 6, чтобы соблюдать их последовательность. Если вы работаете с партнером, то ему также следует использовать конспект. Когда вы закончите, запишите то, что вы узнали о части:

Имя_____

Что _____ она

чувствует_____

Как _____ она

выглядит_____

Где _____ она расположена в
теле_____

Что _____ она

говорит_____

Как _____ она влияет на ваше
поведение_____

Какие _____ ситуации ее
активизируют_____

Какие _____ обеспокоенные части на нее
реагируют_____

В _____ чем ее положительное
намерение_____

От _____ чего она вас

защищает_____

Другая
информация_____

Окончание ВСС-сессии

Когда вы завершаете сессию, желательно уделить несколько минут уважительному общению с частями, с которыми вы работали, и подвести итоги. Это похоже на то, как вы, проведя время с другом, прощаетесь с ним. Так вы сможете расстаться, не оставляя части в подвешенном состоянии. Вы также можете выяснить, есть ли какие-то нерешенные проблемы или непроясненные чувства, с которыми надо будет разобраться в последующих сессиях, что укрепит ваши отношения с частью. Вот несколько способов это сделать.

Поблагодарите целевую часть за то, что она вам представилась. Если работа завершена только частично, скажите ей, что вы вернетесь, чтобы поработать с ней еще. Это убедит часть, что вы не забудете про нее. Спросите, хочет ли она чего-то от вас в ближайшую неделю, и не забудьте сделать то, что она попросит. Например, она может попросить вас поддерживать с ней связь. Если вы завершили работу, скажите ей, что вы проведаете ее позднее, чтобы узнать, как у нее дела.

Поблагодарите все свои обеспокоенные части за то, что они отступили и позволили вам выполнить работу, и, ес-

ли необходимо, спросите, что они думают о произошедшем. Это будет подтверждением того, что вы не собираетесь игнорировать части, которые просили отойти в сторону.

Поинтересуйтесь, хотят ли части что-то сказать перед тем, как вы закончите. Вам не нужно, чтобы после сессии они почувствовали себя брошенными. Кроме того, это возможность выяснить нерешенные вопросы. Например, часть может сказать, что она напугана случившимся и скоро ей вновь потребуется ваше внимание. Так вы поймете, что в течение следующей сессии вам надо будет с ней поработать.

Может быть, и вы хотите что-нибудь сказать своим частям. У вас есть возможность подтвердить и укрепить ваши отношения с частью. Например, вы можете сказать целевой части, что восхищаетесь ее смелостью.

Если вы работали с защитником и он разрешил вам встретиться с изгнаником (этому посвящена часть II), поблагодарите защитника и выясните, как он относится к работе, которую вы проделали с изгнаником. Это даст защитнику уверенность, что вы поддерживаете с ним связь, и поможет вам понять, одобряет ли он то, что вы делаете.

Работа с избеганием упражнений

Некоторые люди начинают выполнять упражнения по мере чтения книги, но не доводят дело до конца. Если вы поймали себя на этом, вам может быть полезно исследовать про-

цессы внутри себя. Почему вы взялись что-то сделать, а затем бросили на полпути? Так часто бывает, если скрытый защитник не хочет по-настоящему выполнять задания. Иными словами, одна часть вас считает, что упражнения принесут пользу, но другая часть упрямится. Возможно, это защитник, который боится, что полностью выполнив задания, вы встретитесь с сильными эмоциями, с которыми не сможете справиться. Или это защитник, не верящий в то, что эта работа принесет вам пользу, и не желающий тратить на нее время. Этот избегающий защитник явно управляет вами (поскольку вы не делаете заданий), хотя и неосознанно.

Лучший способ справиться с этой ситуацией – провести сессию с этим избегающим защитником. Во время сессии поищите внутри себя смутное нежелание выполнять задания. Вы можете даже почувствовать сопротивление проводимой сессии. Возможно, вы захотите встать и уйти или сказать, что у вас нет времени или что вы в целом чувствуете себя некомфортно. Настройтесь на это ощущение сопротивления, которое может напоминать упрямство, раздражение или пренебрежение. Возможно, вы почувствуете скуку или тревогу. В любом случае, это чувство приведет вас к избегающей части. Затем, выполняя действия терапии ВСС, познакомьтесь с защитником. Выясните, что можете, о причинах нежелания части делать эту работу и о том, что страшного может произойти, если она разрешит вам ее делать.

Попробуйте уверить этого защитника, так же как и обес-

покоенную часть, что их страхи беспочвенны. Например, вы можете им объяснить, что не собираетесь нырять с головой в крайне болезненные эмоции и что не позволите никаким представляющим опасность частям перехватить управление. Убедите ее, что, знакомясь с частями, вы будете оставаться в пространстве «Я».

Чтобы ваши слова ободрения возымели действие, вам может потребоваться установить доверительные отношения с избегающим защитником, они будут рассмотрены в следующей главе. Но даже одна короткая сессия с избегающим защитником может значительно повлиять на вашу готовность выполнять упражнения. Если даже после подобной сессии вы продолжите уклоняться от упражнений, возможно, избегающий защитник не один. Стоит провести еще одну сессию, чтобы выявить остальных и поработать с ними.

Поскольку вы уклоняетесь от сессий, то, чтобы не проводить даже одной сессии с избегающим защитником, вы продолжите находить отговорки. Если вы все же решились, попробуйте запланировать ее с партнером. Сложнее уклониться, зная, что на вас рассчитывают. Или же вы можете пройти сессию с ВСС-терапевтом, который поможет вам разобраться с этим и перейти к более серьезным вопросам, лежащим за уклонением от работы.

Исследование защитников в режиме реального времени

Если вы проводите сессию в момент, когда защитник не активирован, получить к нему доступ, а значит, и получить информацию о нем может быть сложнее. Например, если вы хотите поработать с сердитой частью, когда вы не злитесь, вам может быть непросто установить с ней связь. Попробуйте поставить себя в воображаемую ситуацию, которая провоцирует защитника (об этом говорилось в главе 4). Так, чтобы поработать с этой сердитой частью, представьте, что вы находитесь рядом с кем-то, кто вам докучает.

Но если это не сработает, есть и другой способ, позволяющий узнать защитника. Вы можете подождать, пока он по-настоящему не активизируется в реальных условиях. Поставьте перед собой цель – обратить внимание на активизацию этой части в повседневной жизни. (См. раздел «Наблюдение за частью в режиме реального времени» в главе 4.) Когда это произойдет, уделите *именно тогда* немного времени знакомству с частью. Если вы вовлечены в какую-то деятельность или находитесь в неподходящих для этого условиях, сделайте это сразу, как появится возможность. Например, после разговора, во время следующего рабочего перерыва или вечером. Если вы не будете затягивать, то часть будет еще в пределах досягаемости.

То же самое относится и к началу тропы. Иногда вы знаете о начале тропы, с которым хотите поработать, – о какой-то жизненной проблеме, беспокоящей вас, – но вы не знаете, с какими частями она связана. Все кажется немного туманным. Вам может быть легче получить доступ к этим частям в момент их активизации в реальных условиях. Именно тогда их чувства наиболее ярко выражены. Поставьте перед собой цель – замечать активизацию начала тропы. Когда вы осознаете это, немного понаблюдайте за всеми активными на тот момент частями и ненадолго установите с ними связь. (См. «Установление связи с частью с начала тропы» в главе 4.) Если вы очень заняты в конкретный момент, сделайте это сразу же, как освободитесь. После того как вы установили связь с каждой частью, уделите некоторое время тому, чтобы познакомиться с ней. Углубите ваше знакомство с частью в последующих сессиях.

Упражнение. Работа с началом тропы в режиме реального времени

Выберите интересующее вам начало тропы._____

Задание заключается в том, чтобы в течение следующей недели отмечать моменты его активизации и затем устанавливать контакт с вовлеченными частями. Вам поможетзнание о том, какие стимулы приводят их в действие. Какие ситуации

или люди активизируют это начало тропы?

Попадете ли вы в подобные провоцирующие ситуации на следующей неделе?

Поставьте себе целью быть особенно внимательными в те моменты, когда активизируется эта часть.

Есть и другие способы заметить начало тропы. Какие физические ощущения, мысли или эмоции указывают вам на ее пробуждение?

Какое поведение может вас спровоцировать?

Всякий раз, когда вы замечаете начало тропы, ненадолго установите контакт с каждой частью и внесите ее в список. Если вы не можете прерваться для того, чтобы составить список, сделайте это во время следующего перерыва или сразу же, как освободитесь. Чтобы двигаться в верном направлении, каждый вечер уделяйте несколько минут тому, чтобы вспомнить, активизировалась ли сегодня эта часть.

Если да, то установили ли вы контакте вовлеченными частями?

Если нет, то что вам помешало это сделать?

Вам не удалось заметить момент ее активизации?

Вы заметили, но не выполнили задание?

Если вы сделали задание, то что нового вы узнали?

Делайте записи и старайтесь каждый вечер отвечать на эти пять вопросов. Ежедневный обзор частей поможет вам вспомнить об этом упражнении на следующий день. Вероятно, вы не сможете все время следить за активизацией начала тропы и устанавливать контакт с частями. Это очень сложно сделать. Например, когда вы ведете машину или с кем-то разговариваете, бывает непросто переключить внимание и настроиться на внутреннюю работу. Просто делайте все, что в ваших силах.

В заключение

Вы узнали, как знакомиться с защитником с помощью внутреннего диалога, физических ощущений, чувств, образов и непосредственного знания. Это шаг 34. Вы научились задавать защитнику вопросы, в частности, помогающие понять его положительное намерение и опасность, от которой он вас ограждает. Вы увидели, как давать частям имена. Вы узнали, как уважительно завершать сессию, как справляться с нежеланием выполнять упражнения и как отслеживать защитника или начало тропы в режиме реального времени. Вы уже понимаете защитника и его доброе намерение, и в следующей главе вы увидите, как выстраивать с ним довери-

тельные отношения.

Глава 8. Дружба с самим собой

Вероятно, вы слышали, как важно себя любить и быть самому себе лучшим другом. Эти правила полезны, но воплотить их в жизнь непросто. Что значит «любить себя»? Как подступиться к этому? Как можно стать себе лучшим другом? Метод ВСС конкретизирует и уточняет эти принципы, демонстрируя, что они означают и как их претворить в жизнь. Любовь к себе означает на самом деле любовь к каждой из своих субличностей. А дружба с собой – это выстраивание отношений с каждой частью и установление доверительных связей с ними. Метод ВСС позволяет добиться этого – и не как побочного результата, а как основной цели терапии. В этой главе рассказывается, как развить доверительные отношения с защитником, а в следующих главах мы рассмотрим, как сделать то же самое с изгнаником.

На данный момент вы узнали, как устанавливать связь с защитником и исследовать его. Недостаточно лишь собрать сведения и получить инсайт – вам нужно выстроить настоящие отношения с защитником. Львиная доля успеха в терапии ВСС зависит от того, насколько близкие у вас отношения с защитником и насколько он вам доверяет.

Как говорилось в предыдущей главе, защитники действуют неуравновешенно, реагируя на ситуации, угрожающие вам болезненными переживаниями: стыдом, страхом или пе-

чалью. Они хотят оградить вас от этих чувств и считают, что весь груз ложится на их плечи. Они не знают о существовании «Я» и не верят, что вы способны справиться с опасной ситуацией. Они считают, что если они будут бездействовать, то никто ничего не предпримет и тогда разразится катастрофа. Они думают, что они все еще в детстве, когда им приходилось справляться с жизненными невзгодами и испытаниями в одиночку.

На самом деле большинство защитников – это юные части, разработавшие свою оборонительную стратегию в детстве, когда вы еще не владели более искусными и зрелыми способами действий. Поэтому они ведут себя незамысловато и часто бескомпромиссно, как дети, и их стратегии переносятся во взрослую жизнь. Когда защитник оказывается в ситуации, которую он расценивает как угрожающую, он будет действовать единственным известным ему способом, используя освоенную в детстве стратегию, которая обычно не подходит для условий взрослой жизни.

Например, у Джима есть защитник, который любой ценой избегает конфликтов. Когда у Джима возникают разногласия с его девушкой, он либо уходит от обсуждения, либо сразу же уступает. Этого защитника Джим назвал Избегающим конфликта. Защитник боится, что если Джим позволит себе вступить в ссору, он быстро придет в ярость, начнет кричать и швыряться вещами. Защитник также боится, что если его обидят, Джим просто разрыдается в три ручья. Девушка

стала беспокоиться, так как не могла достучаться до Джима. Она не знала, что страхи Джима коренились в его прошлом. Когда в детстве его что-то расстраивало, он часто устраивал истерики и его приступы, бывало, выходили из-под контроля. Родители сурово его за это наказывали, и Избегающий конфликта научился оставаться в стороне от любых разногласий между Джимом и родителями, чтобы оградить его от неприятностей. Эта стратегия избегания в то время была абсолютно функциональной. Она помогала ему сохранить эмоциональный самоконтроль и избежать наказания. На самом деле это была лучшая стратегия, которую защитник Джима мог придумать в тех обстоятельствах, учитывая его незрелость и резкую реакцию родителей.

Теперь во взрослой жизни Избегающий конфликта продолжает уходить от обсуждения даже при намеке на разногласие. Он не знает, что у Джима есть «Я», способное справиться с любым конфликтом из состояния равновесия. Поэтому он верит, что должен всегда быть начеку, чтобы не дать проявиться эмоциям Джима.

Вы представляете себе, почему он чувствует в этом жизненную необходимость. Если бы вы знали, что за любое проявление гнева вас сурово накажут, вы бы тоже были паникой. Джим не осознает всего этого, он знает лишь то, что ненавидит любые конфликты. Эта избегающая стратегия, которая действительно ему помогла избежать неприятностей дома в детстве, теперь дисфункциональна. Джим больше

не ребенок, и он способен адекватно отреагировать на конфликт, кроме того, рядом нет родителей, угрожающих ему наказанием. Так что в полном уходе от конфликта больше нет необходимости, однако Избегающий конфликта этого не осознает. Так часто происходит. Защитная стратегия, успешная и уместная в детстве, переносится в условия взрослой жизни, к которым она совершенно непригодна.

Избегающий конфликта действует в неведении, не осознавая, что Джим уже возмужал и овладел новыми навыками. Если бы он доверил центру личности Джима вести переговоры с его девушкой, не попадая во власть сильных эмоций, он смог бы расслабиться. Он смог бы передать право вести диалог с девушкой во время ссоры Джиму, надеясь на то, что все разрешится благополучно.

Доверяйте центру личности

Основная цель ВСС – научить защитников доверять «Я». Только тогда они смогут расслабиться и, когда дела пойдут неважно, отадут инициативу «Я». Защитник должен осознавать, что рядом «Я», сильное и обладающее всеми качествами, необходимыми для работы со сложными жизненными ситуациями и со страданием, лежащим в их основе. Защитник должен видеть, что вы (из пространства «Я») заботитесь о нем, понимаете его назначение и цените работу, которую он выполнял для вас все эти годы. Это позволяет ему

расслабиться и начать вам доверять, а вы получаете возможность установить связь с изгнаниником (или изгнаниками), которого он берегает. Если бы вы были напуганным ребенком, но знали, что рядом с вами взрослый брат, которому можно доверять, то ваш испуг не был бы таким сильным. Вам есть на кого положиться.

Если не сообщить защитнику, что он может на вас рассчитывать, он так и будет считать, что должен справляться со всеми пугающими жизненными ситуациями самостоятельно. В результате он продолжит действовать неадекватно, например избегая всякого конфликта. И, вероятно, он не позволит вам работать с опекаемым им изгнаником. Поэтому необходимо выстраивать доверительные отношения с каждым из защитников. Вопрос доверия остро встанет в терапии ВСС позднее, когда, после того как изгнаник избавится от бремени, придет очередь и защитнику избавиться от своей защитной роли. Это может произойти, только если он вам доверяет.

Доверительные отношения не из пространства «Я» установить невозможно. Когда вы находитесь в пространстве «Я», вы по-настоящему хотите пообщаться с защитником, а не использовать его, чтобы попасть к изгнанику. Люди с опытом работы над собой часто хотят как можно скорее добраться до детских травм. Они думают, что только исцелив изгнаников, можно обрести настоящие сокровища. Действительно, в ВСС исцеление изгнаников – это централь-

ный аспект работы, но важно не спешить. Не говорите: «О, а вот и защитник. Отойди, пожалуйста, в сторону и дай мне пройти к важной части, к изгнаннику». Уделите время развитию отношений с каждым из защитников.

Если посмотреть шире, то все наши части важны – ни одна из них не встает на нашем пути просто так. У каждой части свои причины для появления, и следует их признавать и уважать. Не надо лишь на словах соглашаться с тем, что у каждого защитника есть положительное намерение. Будьте искренни в желании узнать, что он пытается для вас сделать и почему он думает, что его защитная функция так важна. Уважайте часть за ее попытки помочь вам.

Цените своих защитников

Большинство защитников без устали трудились ради вашего блага долгие годы. Они по крайней мере *думают*, что делают для вас добреое дело, и не имеет значения, так ли это. Они искренне считают, что их роль крайне важна и что без них вы столкнетесь с серьезными неприятностями. Часто им даже не нравится их роль, но они считают, что кому-то нужно ее играть. Представьте, что вы делаете тяжелую, неприятную работу, за которую вам даже не говорят «спасибо». А когда вас наконец-то замечают, всё, что вы слышите, это: «Лучше бы ты не портил мне жизнь. Отойди в сторону, чтобы мы могли добраться до главного участника – изгнанни-

ка». Защитники часто чувствуют себя непонятыми и порицаемыми за выполнение своих обязанностей, ведь мы действительно часто осуждаем их. Как только Джим осознал, к каким проблемам приводит желание избежать конфликта, он назвал свою Избегающую конфликта субличность размазней. Этих защитников необходимо хвалить за старания убедить нас.

Даже защитник, гордящийся своими обязанностями, может со временем устать от них. Он и хотел бы отдохнуть, но не может себе этого позволить. Как маленький голландский мальчик из сказки, заткнувший пальцем течь в плотине, он боится даже на мгновение потерять бдительность, ведь тогда вас захлестнут болезненные переживания или вы останетесь безоружны в опасной ситуации.

Защитники стремятся к тому, чтобы их мотивы поняли, а усилия оценили. Когда вы лучше узнаете защитника и поймете его мотивы, будет очень полезно, если вы оцените все, что защитник пытается для вас сделать, и выскажете это так, как описано ниже. Помните, что, даже создавая вам проблемы, он в глубине души желает вам добра. Если вам сложно почувствовать признательность, вы можете быть благодарны ему хотя бы за это.

Как учат многие мировые духовные традиции, по своей сути мы сотканы из любви и мир тоже любит нас и благосклонен к нам. В ВСС эта идея отражена в положении, что все наши части желают нам добра. «Я» проявляет эту лю-

бовь, бережно заботясь обо всех наших частях и выстраивая с ними отношения.

У некоторых защитников смешанные роли. Их действия иногда срабатывают, но когда они переигрывают, начинаются неприятности. К примеру, у меня есть защитник, Исполнитель, напряженно работающий для того, чтобы задачи решались эффективно и организованно. Он действительно помогает мне компетентно выполнять мои обязанности и успешно строить карьеру. Однако Исполнитель не верит, что я могу испытывать удовольствие или воодушевление во время работы. Он считает, что работа – нудная штука и что я должен сделать ее как можно скорее, чтобы получить удовольствие потом. Проблема заключается в том, что «потом» редко когда приходит, так как я постоянно нахожу себе новые дела. Я потратил немало времени на скучное, автоматическое выполнение работы, что сделало мою жизнь менее приятной и эмоционально насыщенной. Хотя этот защитник успокоился благодаря проделанной мной работе с помощью ВСС, все равно иногда он доставляет проблемы.

В здоровой внутренней системе некоторые защитники продолжат играть свою роль, потому что их работа по-настоящему важна и идет на благо вашей жизни. Однако они будут выполнять свои обязанности более взвешенно. Защитники становятся неуравновешенными или неадекватными лишь тогда, когда пытаются защитить вас от страдания изгнаника. Например, мой Исполнитель старается, чтобы я добился

успеха в жизни и мог повысить самооценку, ощущая свою ценность. Это попытка уберечься от боли изгнанника, который чувствует, что его не любят. Когда вы работаете с защитником, играющим здоровые роли, важно поблагодарить его за это.

Моя история

Помню момент, когда на примере своей собственной работы с Исполнителем я неожиданно осознал необходимость установления отношений с защитниками. Я уже работал с этой частью много раз и неплохо узнал ее; также я работал с оберегаемыми ею изгнанниками и до определенной степени излечил их. Я пытался понять механизм изменения экстремального поведения Исполнителя, посвящающего все свое время проекту, чтобы быстрее его закончить, или превышающему скорость на дороге, чтобы поскорее попасть на работу. Мне хотелось воспринимать работу спокойнее и получать от нее больше удовольствия, больше присутствовать в настоящем, что в какой-то мере уже происходило. Но однажды я осознал, что не до конца установил партнерские, доверительные отношения с этой частью. Я просто пытался обойти ее.

Поэтому я уделил время выстраиванию новых отношений с ней и поблагодарил ее не только за то, что она *пыталась* меня защитить, но и за тот вклад, который она *действительно*

но вносила в мою жизнь. Благодаря Исполнителю мне удается многое сделать, и это на самом деле упрощает мне жизнь, помогает писать книги и вести занятия и мастер-классы. В первый раз, вместо того чтобы отвергать Исполнителя, я оценил его по достоинству. Я понял, что моя цель была не в том, чтобы отказаться от Исполнителя, а в том, чтобы сотрудничать с ним, позволяя ему выполнять свою работу, а себе – ощущать больше свободы и спонтанности. Благодаря тому что мое отношение к нему изменилось, я в результате гармонизации моих внутренних частей стал испытывать необычное чувство благополучия.

Я проделал эту работу утром. Ближе к вечеру я заметил, что мне стало очень грустно. В поисках причины я провел небольшое самоисследование и обнаружил, что Исполнителю было грустно из-за всех тех моментов в прошлом, когда я обесценивал его и пытался от него избавиться. Эти чувства всплыли на поверхность как раз потому, что я перестал пренебрегать им и стал достаточно уважительно к нему относиться, чтобы общаться с ним. Он был по-настоящему благодарен за то, что я изменил свое отношение к нему, и это позволило ему прочувствовать боль, причиненную плохим обращением с ним до этого. Это прямо-таки открыло мне глаза. Я осознал, что мои части действительно чувствительны к тому, как я с ними обращаюсь, и наши взаимоотношения являются крайне важными.

Шаг 35. развитие доверительных отношений с защитником

Это последний этап знакомства с защитником. Убедитесь, что вы понимаете и цените *усилия* защитника помочь вам, даже если его *действия* создают проблемы. Если вы не чувствуете признательности, возможно, вы не понимаете его доброго намерения.

В таком случае вернитесь к главе 7, чтобы его выявить. Если же вы понимаете его намерение, но не цените его, возможно, вы не в состоянии «Я». В таком случае вернитесь к главе 6, чтобы отделиться от обеспокоенных частей и вернуться в центр личности.

Как только вы поймете и оцените своего защитника, вы сможете углубить отношения с ним, сообщив, что вы понимаете и цените его. Это усилит ваше ощущение связи с частью и поможет части почувствовать близость и доверие.

При условии, что вы действительно испытываете эти чувства, вы можете сказать ей нижеследующее:

Я понимаю, почему ты играешь эту роль.

Я понимаю, почему ты считаешь это таким важным.

Мне это кажется разумным.

Я знаю, как много ты трудишься.

Я понимаю возложенную на тебя ответственность.

Я понимаю, чем ты жертвуешь.

Я ценю то, как ты ради меня стараешься.

Я ценю то, что ты для меня делала в детстве.

Я ценю то, что ты пыталась для меня делать всю жизнь.

Я ценю то, что ты стараешься для меня сделать.

Я ценю то, что ты для меня делаешь.

Я вижу, какой вклад ты вносишь в мою жизнь.

Сказав защитнику одну из этих фраз, посмотрите на его реакцию. Несложно будет заметить, что настроение части изменилось, возникло чувство признательности или более глубокой связи, а ее точка зрения стала более гибкой, чем раньше.

Помогите части осознать ваше присутствие

Если, поблагодарив часть, вы не ощущаете никакого отклика, проверьте, осведомлена ли она о вас. Вы говорили с ней все это время, думая, что вы отлично общаетесь. Как она может *не осознавать* ваше присутствие? Это может показаться удивительным, но иногда часть не знает, что вы рядом. Иногда она погружена в прошлое и не замечает, как вы с ней говорите в настоящем. Возможно, ее взгляд на ситуацию отличается от вашего. Она может не осознавать, что вы взрослый и у вас есть «Я», и видеть лишь опасность. Например, защитник может подумать: «Я вижу, как ко мне приближается кто-то, напоминающий мне отца, когда он в гневе. Я

должен остановить его, пока он не причинил вреда, ведь мне никто не поможет».

Иногда защитники даже ничего не знают об опекаемых ими изгнанниках; они лишь ощущают опасность или боль и знают, что этого надо избегать. Причина их ограниченного кругозора в том, что многие части однобоки и не так многочленны, как настоящий человек. У них узкое понимание как внешней ситуации, с которой они сталкиваются, так и вашей внутренней системы. Их ответ на раздражитель зачастую стереотипен, и они не особенно изысканны или умны. Конечно, не все части таковы. Кто-то может быть довольно разумным и утонченным, но большинство довольно близоруки. Взаимодействуя с ними методом ВСС, мы помогаем им расширить кругозор и повысить осознанность. Это само по себе полезно.

Даже если часть отвечает на ваши вопросы и дает вам сведения о себе, она может не вполне осознавать, что вы (как «Я») – отдельная личность. И разговор может оказаться довольно односторонним. Ваша задача – превратить его в полноценные отношения. Для начала лучше всего выяснить, знает ли часть о вашем присутствии, и если нет – попросить ее обратить внимание на то, что вы рядом. В зависимости от того, какие каналы для взаимодействия с частью вы используете, вы можете это сделать следующими способами.

1. Если вы видите образ части, отметьте, смотрит ли она на вас и реагирует ли на ваше присутствие. Если нет, то по-

просите ее на вас посмотреть.

2. Если вы ощущаете часть через эмоции или физические ощущения, то поменяйтесь местами и на некоторое время идентифицируйте себя с ней. До этого момента вы учились идентифицировать себя с «Я» (поскольку это и *есть* ваша естественная идентичность), но теперь вы делаете выбор – осознанно идентифицироваться с частью и стать ею. Почувствуйте часть эмоционально или телесно и намеренно погрузитесь в это чувство. Если вы ощущаете часть как чувство грусти в области живота, погрузитесь в эту грусть. Из этого состояния попробуйте ощутить присутствие «Я».

3. Если вы общаетесь с частью посредством внутреннего диалога, спросите, знает ли она о вашем присутствии. Если часть скажет, что нет, попросите ее обратить на вас внимание.

Когда вы просите часть осознать вас, это начало важнейшего внутреннего изменения, поскольку до этого момента у вас не было настоящих отношений. Теперь вы действительно их заводите. Многие части не привыкли к этому, все это время они жили, не зная, что существует «Я». Поначалу они не знают, что с ним делать, «Я» их смущает. А если вы устанавливаете отношения с частью в первый раз, это может сбивать с толку не только часть, но и вас самих. Вначале может быть неясно, как осознавать обе стороны взаимоотношений. Не спешите, прочувствуйте это. Как только ваш внутренний мир перестроится так, чтобы ваши части знали о ва-

шем присутствии, вы, скорее всего, ощутите спокойствие, чувство внутренней гармонии и благополучия. Ваши части больше не будут чувствовать себя одинокими. Они осознают, что имеют доступ к чему-то большему и доброжелательному.

К примеру, у Джанет была субличность Маленькая девочка, которая чувствовала, что родители ее не замечали и не ценили в детстве. Эта часть была поглощена стремлением получить от них одобрение и делала все, что в ее силах, чтобы им понравиться. Когда Джанет из состояния «Я» сказала, что понимает чувства девочки, та ничего не ответила. Когда Джанет обратила на это внимание, она увидела, что Маленькая девочка смотрит в сторону, на родителей, а не на нее. Маленькая девочка верила, что она все еще в детстве, где ей необходима похвала родителей.

но та полностью сфокусирована на своем воспоминании о родителях, в надежде получить от них одобрение.



«Я» Джанет обращается к Маленькой девочке...

Их внимание занято другим, и они не видят и не ценят ее.

Джанет попросила Маленькую девочку обратить внимание на то, что она (в состоянии «Я») находится рядом. Вначале Маленькая девочка не знала, что делать. Она так долго была сосредоточена на прошлом и на своих родителях, что даже не знала, как общаться с кем-то еще. Но так как Джанет продолжала ненавязчиво напоминать о своем присутствии,

Маленькая девочка это уловила. Она повернула голову и посмотрела на Джанет, осознавая, что кто-то ею интересуется. Внезапно она поняла, что не одна. Джанет сказала, что действительно понимает, какую боль причиняют невнимание и пренебрежение родителей, и Маленькая девочка приняла поддержку и понимание Джанет. Она оживилась и почувствовала, что с ней все в порядке. Джанет удалось установить с ней контакт, и это привело к значительному изменению ее внутреннего ощущения близости.

«Я» Джанет находится рядом с Маленькой девочкой...



...и та наконец-то принимает заботу «Я», позволяет установить связь и испытывает счастье.

Как только часть осознает ваше присутствие, повторите одну из фраз понимания или одобрения еще раз и посмот-

рите на реакцию части. Возможно, теперь вы почувствуете ясный и сильный отклик, так как часть ощутит вашу признательность и примет ее.

Упражнение. Развитие доверительных отношений с защитником

Проведите сессию, в которой вы познакомитесь с защитником, используя уже известные вам шаги 31-35. Уделите особое внимание шагу 35 из этой главы. Следуйте конспекту, чтобы соблюдать последовательность действий. Когда вы закончите, запишите то, что вы узнали о части:

Имя_____

Что _____ она

чувствует_____

Как _____ она

выглядит_____

Где _____ она расположена в
теле_____

Что _____ она
говорит_____

Как _____ она влияет на _____
поведение_____ ваше

Какие _____ ситуации ее
активизируют_____

Какие _____ обеспокоенные части на нее

реагируют _____

В чем ее положительное

намерение _____

От чего она вас

защищает _____

Что вы понимаете или что вы цените в
части _____

Как часть реагирует на ваши слова о том, что

Кристин и путаник

Это еще один отрывок из стенограммы сессии Кристин с Путаником, с той ее частью, которая приводит Кристин в растерянность, запутывает и уводит ее внимание в сторону и которая страшно боится, что произойдет нечто ужасающее. Я добавил несколько новых комментариев, чтобы подчеркнуть идеи этой главы. Мы продолжаем с того момента, как Кристин познакомилась с Путаником, но еще не перешла к изгнаннику, которого он защищает.

Джей: Что он чувствует по отношению к этой работе?

Кристин: Это совершенно невыносимая работа, чересчур напряженная. Но он не в состоянии ее бросить.

Обратите внимание на то, что часть устала от своей работы, но чувствует, что бросать ее небезопасно.

Д: Да. Узнайте, есть ли еще какая-то информация, которую часть хотела бы сообщить вам о себе.

К: Я отчетливо чувствую, что она хочет любви, уважения и благодарности за претерпеваемые ради меня мучения.

Именно сейчас начинают складываться отношения Кристин и Путаника (шаг 35). Просьба об одобрении – признак того, что устанавливаются настоящие взаимоотношения. Субличности часто жаждут признательности, но они редко так прямо и легко просят об этом.

Д: И что вы чувствуете в ответ?

К: Я испытываю огромную признательность.

Д: Дайте Путанику это понять.

К: Я даже не могу выразить словами, как сильно ценю силу преданности и решимости, проявляемых этой частью в выполнении своей работы. (Кристин, и правда, тронута.)

Д: Да. Вы действительно ощущали это. А как реагирует часть?

К: Она смягчается. И когда она смягчается, я четко вижу одну вещь. Когда я ранее говорила, что часть не знала, как остановиться, это происходило потому, что у нее не было связи с «Я». Не было никого, кому она могла бы открыться, рядом с кем она могла бы расслабиться. Но сейчас Путаник успокаивается, потому что чувствует мое присутствие.

Для меня это очень волнующий момент. Кристин действительно установила связь с Путаником из центра личности, и он начал доверять ей и расслабляться. Это важный шаг.

К: Я не знаю, почему так получилось, что все пережива-

ния «Я», которые у меня были, не затрагивали эту конкретную часть.

Кристин много занималась психологическим и духовным саморазвитием и много раз переживала то, что в ВСС называется «Я». Однако вся эта работа не включала установления отношений с Путаником из состояния «Я», так что у части не было возможности узнать о существовании «Я» Кристин и установить с ним связь.

К: Еще кое-что. Эта часть абсолютно не доверяет близким отношениям в моей жизни. Я знала это и раньше, но теперь, когда я вижу, что у Путаника не было связи с большим «Я», мне открывается в этом иной смысл.

Чтобы эта субличность смогла поверить в любовь, вначале она должна поверить в любовь Кристин, что и стало происходить в течение этой сессии.

Лиза и черный как сажа демон

Это продолжение стенограммы сессии Лизы с Черным как сажа демоном, желающим напасть на ее сестру, чтобы защитить сердце Лизы. Мы продолжаем с того момента, как она познакомилась с этим защитником.

Джей: Это звучит так, как будто вы понимаете или даже цените то, что Черный как сажа демон пытается для вас сделать.

Лиза: Да. Вот что изменилось. Я все еще ощущаю его

силу, но уже скорее восхищаюсь этим маленьким тасманийским дьяволом, чем рассматриваю его как что-то разрушительное. Надо же! Он как отличная циркулярная пила. У него есть цель, предназначение.

Д: Да.

Л: Он предан своей цели, и я чувствую к нему уважение и восхищаюсь им. Мне не терпится узнать его получше.

Д: Хорошо. Позвольте этой части узнать о вашем уважении и восхищении. Вы можете сделать это про себя или вслух или пропустив через свое сердце.

Л: (Смеется.) На мгновение он останавливается и говорит: «О боже». И как будто бы смущенно шаркает ножкой. А потом он начинает щеголять, показывая, что еще умеет делать. (Смеется.) «Я могу нападать по-настоящему. Посмотрите-ка на это». Меня охватывает какая-то радость, это удивительно. Я – благодарный и немного удивленный зритель.



Черный демон действительно принял благодарность Лизы и почувствовал связь с ней. Это дает ему возможность перейти в новое состояние.

Л: Интересно то, что Черный как сажа демон больше, кажется, не связан с моей сестрой. Он похож на отдельную субличность. И сейчас он мне видится другим.

Д: Так что Черный как сажа демон все равно существует,

а ваша сестра просто его активизирует.

Л: Да. И когда я начинаю им восхищаться и интересоваться, то кажется, что и моя сестра воспринимается по-новому, словно она входит в другую дверь. Как будто я совсем не знаю свою сестру.

Похоже, что Лиза теперь может установить новые отношения со своей сестрой.

Д: Интересно. Хотят ли другие части что-то сказать перед тем, как мы закончим сессию?

Л: Наблюдатель устал и дремлет. Маленький демон носится вокруг с криками «Ура!» и отлично проводит время. Я восхищена и удивлена всем происходящим. А гиперактивный маленький Демон, получивший больше пространства для себя, веселит Маленькую девочку, и она хихикает. Материнская часть чувствует, что с нее сняли часть груза. Маленький Демон от чего-то освободился, а это повлекло за собой изменения во всей системе. Это не разрешение всей ситуации, но какой-то эмоциональный подъем. Спасибо. Вначале я даже боялась ступить в эту область.

Установление новых отношений с Черным как сажа демоном повлекло за собой изменения во всей внутренней системе Лизы. Ее остальные части немного успокоились, и суро-вая атмосфера сменилась на более расслабленную. Кроме того, у Лизы поменялось отношение к сестре. Все это показывает, как важно иметь хорошие взаимоотношения с каждой своей частью; это может преобразить ваше отношение к се-

бе и к другим. Также очень полезно рассматривать свои субличности системно. Когда ваши отношения с одной из них меняются, то ваше отношение к другим тоже подвергается изменению.

Если часть не взаимодействует с вами

В этой главе мы пока что рассматривали способы сближения с защитником, уже в какой-то степени открытым вам, и укрепления его доверия. Однако иногда часть настолько подозрительна, что требуется больше усилий. В действительности некоторые защитники не доверяют вам так сильно, что даже не хотят с вами разговаривать или появляться перед вами.

Представим следующую ситуацию: вы знаете о существовании защитника, с которым хотите поработать, и ощущаете его проявление на физическом уровне. Когда вы проводите проверку на слияние, то вам кажется, что вы в состоянии «Я». Вы спрашиваете защитника о его чувствах или опасениях, но не получаете никакого ответа. Затем вы пытаетесь сконцентрироваться на образе защитника, но ничего не происходит. Похоже, что ответа нет, и это необычно, ведь вы привыкли получать отклик от своих частей. Что же происходит?

Отсутствие реакции может выражаться иначе, не только молчанием. Целевой защитник может просто сообщить вам,

что не хочет с вами разговаривать. Возможно, вы увидите, как часть отворачивается от вас и скрещивает руки на груди, демонстрируя, что она отгораживается от вас. Или в начале знакомства с защитником внезапно его образ исчезнет или он прекратит с вами общаться. И это будет тормозить весь процесс.

Обеспокоенная часть способна заблокировать вам доступ к целевому защитнику. Она думает, что взаимодействие с ним слишком опасно, напоминая цензора, пытающегося предотвратить распространение подрывных идей. Вы можете проверить эту гипотезу, предложив проявиться части, не желающей, чтобы вы разговаривали с целевым защитником. Или вы можете выяснить, есть ли внутри вас такая часть. Когда вы ее обнаружите, поработайте с ней, как и с любой обеспокоенной частью (см. главу 6). Объясните ей, что вы останетесь в пространстве «Я» и не позволите целевому защитнику перехватить управление, а потом попросите ее отступить в сторону.

Если часть вам не доверяет

Если эта техника не срабатывает, поищите другие причины, по которым защитник не взаимодействует с вами. Самая вероятная – он вам не доверяет. Прежде всего спросите защитника, доверяет ли он вам или нет. Даже если он не отвечает на другие вопросы, вероятно, на этот ответит. Если он

не доверяет вам, то, возможно, он так вам и скажет. Существуют две причины того, почему часть вам не доверяет.

Слияние с обеспокоенной частью

Первая причина может быть в том, что вы действуете не из состояния «Я», даже если уверены в обратном, но на самом деле находитесь в слиянии с обеспокоенной частью. Наши части нередко весьма чувствительны к тому, как мы к ним относимся. Они способны понять, обращаетесь ли вы к ним из свободного пространства или же вас захватила обеспокоенная часть, которая их не принимает и осуждает. Любая критика вызывает ощущение, что с вами говорить небезопасно. В некоторых случаях они будут с вами общаться, но не будут слишком откровенничать. В конце концов, вы тоже не станете рассказывать ничего личного о себе тому, кто вас критикует или на вас злится. То же самое справедливо и для наших субличностей.

Спросите себя, что вы чувствуете по отношению к этому защитнику. Поищите не слишком сильно сердитую или осуждающую часть. Если вы ее обнаружите, попросите ее отойти в сторону, и если этого недостаточно, поработайте с ней по принципу работы с обеспокоенными частями, раскрытыми в главе 6. Как только она отступит, скорее всего, защитник не заставит себя долго ждать. Если обеспокоенная часть отходит в сторону, а защитник все еще вам не доверяет, посмотрите, нет ли еще одной обеспокоенной части. Или

рассмотрите вторую причину.

История предательства

Еще одна возможная причина заключается в том, что целевого защитника обижали, бросали или предавали в прошлом и теперь он никому больше не верит, включая вас. На самом деле часть может даже не знать о существовании «Я». Когда она открывалась людям в прошлом, ей причиняли боль, поэтому она решила, что нельзя доверять вообще никому. Ваша задача состоит в том, чтобы деликатно и уважительно поработать с частью, чтобы она обрела доверие.

В некоторых случаях доверия субличности хватит лишь на одно: сказать вам о своем недоверии. Тогда, не подгоняя ее, просто побудьте с ней. Не требуйте, чтобы она быстро раскрылась. Предложите ей свое внимание, не надеясь ни на что взамен. Если бы вы встретили дикое животное, например оленя, сторонящегося людей, и захотели завоевать его доверие, что бы вы сделали? Спокойно сидели бы рядом, пока он не привык. Именно так следует обращаться с недоверчивой частью. Будьте терпеливы с ней, как с испуганным животным, и постепенно она изменит свое отношение.

Когда часть сможет с вами разговаривать, спросите ее, каким вашим качествам она не доверяет. Доверие – довольно общее понятие. Если часть вам не доверяет, вероятно, она боится чего-то конкретного. Возможно, она боится, что вы не позаботитесь о ней или что вы недостаточно сильны или

умны, чтобы справиться с волнующими ее ситуациями. Возможно, она ждет, что вы бросите ее или нападете на нее, как только она откроется вам, или же оттолкнете ее. Первостепенная задача – выяснить, почему именно она вам не доверяет.

Как только часть поделится с вами своими тревогами, предложите ей рассказать о событиях, которые сделали ее такой недоверчивой. Даже если вам кажется, что они вам известны (так как, очевидно, это связано с вашей биографией), попросите часть рассказать о произошедшем своими словами. Возможно, вас удивит то, что вы услышите. Например, она может сказать вам, что чувствовала близость с матерью в раннем детстве, но когда стала старше, та стала сердитой и холодной. Часть не знала, почему так случилось, и не смогла больше ей доверять. Проведите время с частью, как с другом, которому вы сопереживаете, и постарайтесь понять ее чувства и причины ее подозрительности. Чтобы часть смогла вам поверить, ей необходимо почувствовать себя услышанной. Когда это произойдет, вы сможете убедить часть, что не поступите с ней так же不好, как с ней поступали в прошлом другие.

Ведя с ней диалог, не ждите, что часть потеряет бдительность и сразу же начнет вам доверять. Обычно так не бывает. Она может упорствовать, говоря: «Тебя не было рядом тогда, когда мне это было так нужно, с чего бы мне тебе доверять сейчас?» Попросите прощения и объясните, что тоже

были молоды и у вас не было необходимых ресурсов или знаний, которые есть сейчас. Скажите ей, что сейчас вы старше и мудрее и готовы ее поддержать.

Не давите на часть, чтобы она быстрее доверились вам. Доверие требует времени, и его нельзя добиться насилием. Будьте терпеливы и дайте части столько времени, сколько нужно: может потребоваться несколько сессий и больше. Помимо этого, помните, что вам нужно доверие части для того, чтобы она рассказала вам о себе. Если вы вышли на это в беседе, то вы уже добились своей цели. Если часть объясняет, почему она не доверяет вам и другим людям, то, возможно, это самое важное из того, что она могла бы рассказать о себе. Не нужно ждать ее открытого заявления, что теперь она вам доверяет, так как ее рассказ и есть свидетельство того, что она понемногу вам открывается. Продолжайте это уважительное и ни к чему не принуждающее взаимодействие и постепенно выясняйте любую дополнительную информацию. Эта беседа укрепит доверие защитника, и он позволит вам поработать с опекаемым им изгнаником и исцелить его. Как только это произойдет, он, вероятно, сможет вам полностью доверять.

Стенограмма

Это стенограмма сессии, демонстрирующая, как работать с недоверчивой частью. Карлу, моему клиенту, 40 лет, и его

работа менеджера сопряжена с большими стрессами. Он то и дело без всяких причин злится на окружающих, в частности на работе, а это вызывает у них ответную реакцию.

Карл: Я хочу поработать с частью, которую бесят люди на работе.

Джей: Хорошо. Ощутите эту часть физически.

К: Я скрежещу зубами и сжимаю кулаки.

Д: Хорошо. Что вы чувствуете по отношению к этой части?

К: Эта Сердитая часть вызывает у меня любопытство, и почему она так выходит из себя?

Д: Хорошо. Попросите часть рассказать вам, что ее так злит.

К: (Пауза.) Я не получаю никакого отклика.

Д: Вы видите мысленно часть?

К: Ну, посмотрим. Да, это парень, который свирепо на меня смотрит, а теперь поворачивается ко мне спиной.



Карл хочет пообщаться с Сердитой частью, думая, что он находится в состоянии «Я».

Сердитая часть ему не доверяет.

Д: Возможно, он вам не доверяет. Проверьте еще раз, действительно ли вы в пространстве «Я». Иными словами, выясните, чувствуете ли вы лишь любопытство или есть и другие чувства.

Поскольку это похоже на проблему доверия, я хочу узнать, вызвано ли недоверие частично тем, что Карл ее осуждает, или есть и другие негативные эмоции.

К: Ну, теперь, когда вы спросили, я осознаю чувство осуждения и раздражения, будто хочу, чтобы часть перестала причинять мне столько неприятностей.

Д: Да, возможно, поэтому Сердитая часть отказывается с вами сотрудничать. Попросите Осуждающую, или Раздраженную, часть отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с Сердитой частью из открытого пространства.

К: Хорошо. Она находит это разумным и готова отойти в сторону.

Д: Хорошо. Что вы чувствуете к Сердитой части сейчас?

К: Теперь я больше открыт ей.

Д: Посмотрите, готова ли она теперь с вами поговорить.

К: Как мне это сделать?

Д: Попросите ее рассказать вам, что ее так злит.

К: Он все еще стоит спиной ко мне, и я чувствую какую-то неприязнь, исходящую от него. И он не отвечает на мой вопрос.

Д: Спросите, доверяет ли он вам.

К: Ну, на это он реагирует. Он говорит: «Черт, нет!»

Д: Хорошо. Спросите, в чем именно он не доверяет.

К: (Пауза.) Я не получаю никакого отклика. Думаю, он все еще стоит спиной ко мне, хотя образ недостаточно отчетлив.

Д: Скажите ему, что хотите познакомиться с ним, когда

он будет готов. И просто побудьте немного рядом с ним.

К: Я не совсем понимаю, что вы хотите этим сказать.

Д: Сконцентрируйте на нем свое внимание – на его образе или телесном ощущении. Делайте это исходя из открытого пространства, где вы готовы его слушать, и не торопите его самораскрытие.

К: Это не так просто сделать. Просто сидеть там? Как долго?

Д: Похоже, сейчас в вас активизировалась Нетерпеливая часть. Проверьте, есть ли у вас часть, которая нетерпеливо относится к предложению просто находиться рядом с первой частью.

К: Да, есть. Она хочет продолжать терапию.

Д: Это можно понять, ведь вы хотите чего-то добиться за эту сессию, но с Сердитой частью это не сработает. Так что спросите Нетерпеливую часть, не могла бы она расслабиться и позволить вам просто побыть рядом с Сердитой частью.

Просьба быть терпеливым с частью потребует от Карла большего присутствия в «Я», чем требовалось до этого в течение этой сессии. Моя просьба выявила присутствие обеспокоенной части – Нетерпеливой части.



Судья и Нетер-
пеливая часть
отступили...

и Карл теперь боль-
ше находится в про-
странстве «Я».

Сердитая часть
доверяет ему
немного
больше.

К: Ну, она готова попробовать... Ладно. Я просто нахо-
жуясь рядом с Сердитой частью.

Д: Хорошо. Скажите, что вы хотели бы с ней познако-
миться, но только тогда, когда она будет готова.

К: Ладно. Я сказал ей это. (Пауза.) Теперь я вижу образ
более отчетливо, хотя он по-прежнему повернут ко мне спи-
ной.

Д: Дайте ему понять, что вы будете признательны, если он
проявится более отчетливо.

*Части способны сделать свой образ более четким или
расплывчатым. Я предполагаю, что более четкая картинка*

возникла с разрешения части, что говорит о на некотором доверии с ее стороны.

К: Хорошо. (Пауза.) Теперь он медленно поворачивается и смотрит на меня. Кажется, что он начинает мной интересоваться.

Д: Хорошо. Узнайте, готов ли он вам сказать, что его смущает.

К: Он говорит, что не верит в искренность моих слов.

Д: Так. Попросите его рассказать больше.

К: Он говорит, что я кажусь ему довольно надежным, но могу позже его предать.

Д: Поблагодарите его за то, что он поделился этим с вами. (Пауза.) Вы можете его спросить, случалось ли с ним в прошлом, что люди, казавшиеся надежными, отворачивались от него.

К: О да, много раз.

Карл позже открыл мне, что его отец был алкоголиком, который, будучи трезвым, был добр к Карлу, а пьяным проявлял грубость и агрессию.

Д: Неудивительно, что он вам не доверяет.

Опыт общения с отцом научил эту часть, что никому нельзя доверять.

К: Он говорит: «Да, и тебя не было рядом, когда ты мне был нужен. Почему я должен тебе доверять теперь?»

Д: Я могу понять, почему он так себя чувствует. А вы?

К: Да, думаю, тоже.

Д: Как вы отреагируете на это?

К: (Обращаясь к части.) Мне очень жаль, что я не поддержал тебя тогда. Я сам не осознавал, что происходит, и был лишь ребенком. Я могу поддержать тебя сейчас. (Пауза.) Он не доверяет мне.

Д: Это абсолютно естественно. Но не беспокойтесь, нам пока сейчас не нужно, чтобы он вам доверял. Скажите ему, что вы не торопитесь, и поблагодарите его за то, что он согласился с вами поговорить и рассказать о своих чувствах.

На самом деле часть немного доверяет Карлу. Иначе она бы не рассказала ему столько о своем опыте. И для дальнейшего процесса этого доверия достаточно. Карлу нужно лишь ценить то, что у него есть. Сами принятие и неторопливость во многом помогают создать доверие.

К: Я так и сделал. Он ценит это и, кажется, смягчается по-тихоньку. Он принимает более расслабленную позу и больше не хмурится.

Часть больше доверяет Карлу, так как он позволяет ей быть собой. Она видит, что Карл дает ей установить свои правила и не принуждает ее идти дальше, чем она хочет. Часть чувствует, что контролирует ситуацию и поэтому находится в безопасности, и ей уже проще расслабиться.

Эта сессия иллюстрирует несколько аспектов работы с недоверчивой частью – необходимость убедиться, что вы в состоянии «Я», терпеливое отношение к части и исследование причин недоверия части. Если вы используете этот под-

ход к любой части, которая с вами не разговаривает, то со временем она изменит свое отношение к вам и откроется. Ее положительное намерение поспособствует этому. Как только она увидит, что вы подходите к ней с позиции сотрудничества, она не станет сидеть в углу и молчать, а станет командным игроком.

Упражнение. Завоевывая доверие части

Выберите защитника, с которым вы пытались работать, но который на вас не реагировал.

Каким образом он не реагировал на вас?

Прежде всего убедитесь, что вы находитесь в пространстве «Я» и уважаете эту часть, не находясь в слиянии ни с одной обеспокоенной частью. Если вы обнаружите обеспокоенные части, попросите их отступить в сторону, чтобы вы были полностью в состоянии «Я».

Обеспокоенные
части

Узнайте, будет ли этот защитник говорить с вами теперь. Если он все еще противится, поработайте с ним, как было показано в этой

главе, и попробуйте завоевать его доверие. Ответьте на следующие вопросы, связанные с данным этапом работы:

Каким вашим качествам не доверяет часть?

Какие события прошлого сделали ее подозрительной?

Это может потребовать несколько сессий.

Помогите защитнику расслабиться в режиме реального времени

Как только вы знакомитесь с частью и устанавливаете с ней доверительные отношения, у вас появляется хорошая возможность работать с ней, когда она возникает в режиме реального времени в вашей жизни. Рассмотрим, как сделать, чтобы она успокоилась и позволила вам руководить из пространства «Я».

Когда вы замечаете, что часть в какой-то момент активизировалась, ненадолго установите с ней контакт и проверьте, находитесь ли вы в слиянии с ней. Часто так и есть. В вашей жизни возникает какая-то ситуация, чем-то пугающая часть и заставляющая ее думать, что она должна действовать, и тогда она сливается с вами.

Например, вы на вечеринке, где много незнакомых людей, и вы боитесь быть отвергнутым. Застенчивая часть захватывает управление, и вы забиваетесь в уголок, решив не разговаривать с людьми. Чтобы поработать с этой ситуацией, попросите Застенчивую часть отделиться от вас, чтобы вы мог-

ли находиться в пространстве «Я». Напомните ей, что вы рядом и ей не нужно справляться с этой ситуацией в одиночку. Будучи взрослым и находясь в состоянии «Я», вы обладаете большими ресурсами, чем думает часть. (Делаю акцент на этом, поскольку часть, застрявшая в прошлом, может считать, что у вас возможности ребенка.) Спросите Застенчивую часть, чего она боится. Она ответит, что боится, что если она обратится к кому-нибудь или заговорит, то от нее отвернутся или ее высмеют. Спросите часть, в чем ее роль. Она ответит, что ее роль в том, чтобы отдаляться, не позволяя другим вас отвергнуть.

Когда это будет уместно, попросите часть расслабиться и разрешить вам руководить из состояния «Я». В рассматриваемом случае вы можете попросить Застенчивую часть не отдаляться, а скорее позволить вам общаться и разговаривать с людьми, даже ощущая в этом некую угрозу. Возможно, она не сможет полностью избавиться от своего страха, пока вы не исцелите стоящего за ней изгнанника, но, возможно, она несколько расслабится благодаря связи с вами и позволит вам взаимодействовать с людьми из состояния «Я».

Спросите часть, есть ли что-то, что вы можете для нее сделать. Застенчивая часть ответит, что она хочет быть уверенной, что вы не будете неловким и косноязычным во время разговора с людьми. Вы можете ее уверить в своей способности вести разумную беседу. (Если вы не уверены в этом, то поработайте над этим вопросом до того, как вы попросите

Застенчивую часть отойти в сторону. Возможно, вы захотите потренироваться в навыках общения или провести исцеляющую работу со стоящим за ней изгнаниником.) Когда вы будете готовы, на следующей вечеринке попросите у Застенчивой части разрешения взять управление на себя. Если вы в итоге лучше проведете время на вечеринке благодаря тому, что управление перешло к «Я», то Застенчивая часть начнет больше доверять вам в будущем.

Упражнение. Помогите защитнику расслабиться в режиме реального времени

Подумайте о ситуации, провоцирующей защитника и способствующей вашему проблемному поведению.

Проведите сессию, знакомясь с защитником, создающим проблемы. Установите с ним доверительные отношения.

Имя
защитника_____

Опишите _____
его
поведение_____

Если бы вы могли действовать из
состояния «Я», как бы вы действовали?

Спросите защитника, позволит ли он вам взять управление на себя, когда вы окажетесь следующий раз

в подобной ситуации.

(Убедитесь, что у вас есть необходимые навыки для того, чтобы, несмотря на трудности, справиться с намеченной вами ролью.) Если он не согласен, спросите почему и затем поработайте с ним, чтобы достичь компромисса. Подумайте, когда в течение следующих двух недель может возникнуть подобная ситуация.

Поставьте себе цель – осознавать те моменты, когда этот защитник перехватывает управление. Когда это происходит, поработайте с ним так, как указано выше, чтобы помочь ему расслабиться и позволить вам вести. Если это сработает, то запишите то, что произошло, как можно скорее. Как вы вели себя, когда действовали из состояния «Я»?

Каковы были результаты?

Продолжайте отслеживать подобные ситуации в следующие несколько недель, выполняя это упражнение каждый раз, когда активизируется часть. Вечером, перед тем как лечь спать, пересмотрите свой день, чтобы понять, возникали ли такие ситуации, и сделайте (или дополните) записи о том, что произошло, когда вы выполняли это упражнение. Если защитник позволил вам вести и все прошло хорошо, проверьте, стал ли он вам больше доверять. Если вы не заметили ситуацию вовремя или не выполнили упражнение, выясните, что помешало вам

это сделать. Не имеет особого смысла устраивать такой анализ каждый вечер, если подобная ситуация возникает не регулярно. Вы можете проводить его раз в неделю. Выбирайте соответствующие временные рамки.

В заключение

В этой главе вы узнали о том, почему защитники часто отворачиваются от «Я». Вы понимаете необходимость установления понимающих и уважительных отношений с каждым защитником и знаете, что это такое (шаг 35). Вы научились развивать доверительные отношения с защитником и узнали, как работать с частью, которая не доверяет вам, и как завоевать ее доверие. Вы увидели, как помочь защитнику расслабиться в ходе повседневной жизни, чтобы вы могли действовать из состояния «Я».

Теперь, когда у вас установлены доверительные отношения с защитником, вы можете переходить к работе с оберегаемым им изгнаником. Этому посвящена часть II, начинаящаяся с главы 10. Но перед этим, в главе 9, мы рассмотрим, как удерживать сессии на плаву, когда случается что-то непредвиденное.

Глава 9. Следуя выбранным курсом

Книга изображает терапию ВСС довольно последовательной и прямолинейной. Вы выбираете защитника, с которым собираетесь работать, переходите в состояние «Я» и действуете поэтапно, как в рецепте из кулинарной книги. В реальности психика гораздо менее упорядочена. Когда вы фокусируетесь на одной части, может неожиданно подкрасться другая и незаметно выдернуть вас из пространства «Я». В сознание может ворваться новое переживание, более яркое, чем та часть, с которой вы работаете, или вас могут захлестнуть одновременно самые разнообразные чувства. Словно вы готовите блюдо по рецепту, а ингредиенты запрыгивают в кастрюлю в самые неожиданные моменты. Тем не менее в этой главе показано, какими способами ВСС можно справиться с этими непредвиденными ситуациями.

Во время сессии наша цель – не сбиться с пути, оставаясь при этом открытыми всем проявляющимся частям. В ВСС есть искусные приемы, позволяющие найти пространство потока, которое не является ни хаотическим, ни застывшим. Так в течение сессии вы сможете оставаться ясно мыслящими и сконцентрированными и в то же время открытыми всему, что всплывает на поверхность. В ВСС также есть способы, помогающие отслеживать еле заметные части, которые могут перехватить управление и саботировать тера-

певтический процесс. Эта глава обучит вас методам обнаружения этих частей, чтобы вы могли распознавать, когда это происходит, и возвращаться в состояние «Я».

Вот некоторые ситуации, которых вы можете избежать с помощью этой главы.

- Вы убеждены, что находитесь в состоянии «Я», тогда как на самом деле захвачены другой частью.
- ВСС-процесс заблокирован еле заметным защитником.
- Вы думаете, что говорите с одной частью, тогда как отвечает вам другая.
- Вы следите за каждой появляющейся частью и теряете нить своего исследования.
- Вы не в состоянии справиться со многими одновременно активизирующимися частями.
- Вы жестко следите за своей целевой частью, отталкивая или игнорируя другие части.
- Вы беспокоитесь о результате или сомневаетесь в процессе терапии, и это блокирует вас.

Мы исследуем каждую из этих ситуаций по очереди и объясним, как с ними справиться.

Стоит предупредить об одной коварной проблеме: пока вы работаете с одной частью, другая может слиться с вами без вашего ведома. Вы можете внезапно «отключиться», потерять концентрацию или связь со своими чувствами либо почувствовать замешательство. Возможно, вы начнете сомневаться в том, что вы делаете, и сам процесс вам покажет-

ся абстрактным и далеким или часть перестанет с вами разговаривать. Препятствие вашей терапии может создавать защитник, захвативший управление и желающий вас остановить. Вам надо просто осознать происходящее и пообщаться с этим защитником, чтобы выяснить, почему он хочетпустить под откос ваши старания.

Иногда защитники возмущаются по другим причинам – например, из-за спешки, чувства своей неполноценности или критического настроя по отношению к целевой части. Эта глава научит вас, как стать экспертом в выявлении частей, чтобы вы могли предотвращать подобные проблемы. Существуют шесть типичных защитников, которые могут саботировать вашу работу, – осуждающие части, избегающие части, анализирующие части, нетерпеливые части, неадекватные части и скептики.

Выявление осуждающих частей

В главе 6 мы обсуждали обеспокоенные части, испытывающие отрицательные эмоции по отношению к целевой части. Вы научились проводить проверку на слияние с обеспокоенной частью, отмечая, что чувствуете по отношению к целевой части. Если вы испытываете, например, осуждение, злость или страх, то вы находитесь в слиянии с обеспокоенной частью и можете попросить ее отступить в сторону, чтобы поработать с целевой частью из пространства «Я». Од-

нако даже если вы начинаете работать с защитником из состояния «Я», немного позже во время сессии обеспокоенная часть может войти в слияние с вами без вашего ведома. В результате все ваши попытки установить связь с целевой частью будут саботированы злостью, осуждением или подозрительностью обеспокоенной части.

Осуждающие части – наиболее типичные представители обеспокоенных частей. По мере того как вы знакомитесь с целевой частью, вы можете ощутить легкое раздражение или осуждение либо пожелать, чтобы она исчезла. Возможно, вы начнете действовать из состояния «Я», открытого и принимающего, но больше узнавая о тех проблемах, которые создает вам целевая часть, вы почувствуете раздражение.

Предположим, вы знакомитесь с Высокомерной частью, которая чувствует свое превосходство над людьми. Когда вы видите, в каких ситуациях в вашей жизни действует Высокомерная часть, вы понимаете, что она является главной причиной вашего несчастья, поскольку из-за нее ваше сердце оставалось долгое время закрытым. Эта Высокомерная часть смотрит свысока на женщин, с которыми вы вступаете в романтические отношения, и заставляет вас с ними порывать, хотя эти связи могли бы перерасти в нечто большее. Она снисходительно относится к коллегам, вызывая их раздражение. Она ведет себя надменно с друзьями, когда они недостаточно для вас успешны, что уже положило конец некоторым дружеским отношениям. Теперь вы видите весь ущерб,

нанесенный этой частью, и хотите от нее избавиться. Вы не можете не чувствовать неприязнь к этой части за то, что она препятствует вашим отношениям с людьми. Эти отрицательные эмоции исходят не от «Я», а от Осуждающей части, прокравшейся на место «Я» и слившейся с вами. Вполне естественно, что часть вас расстроена теми проблемами, которые создает Высокомерная часть, но этот критический настрой только подорвет ваши попытки лучше ее узнать.

Вот еще один пример того, как закрадывается осуждение. Предположим, у вас есть тихая и скромная часть, которая препятствует вашему самовыражению и самоутверждению. Вначале вы готовы установить с ней связь и вам любопытно, почему она так себя ведет. Однако по мере того, как вы знакомитесь с этой частью, возникает другая часть, считающая ту часть слабовольной и презирающая ее. Что за неудачница! Вам стыдно за нее. Презрительная часть сливается с вами, и вы больше не задаете Скромной части вопросы из открытого пространства. Вопросы становятся больше похожими на критику. «Что заставляет тебя так поступать?» означает на самом деле «Что с тобой не так?!». Спустя какое-то время образ Скромной части исчезает и вы теряете с ней связь. Это происходит из-за того, что часть ощущает ваше презрение и больше не хочет с вами разговаривать.

Как только вы осознаете, что находитесь в слиянии с Осуждающей частью, попросите ее отойти в сторону, чтобы вы могли познакомиться с целевой частью из открытого

пространства. Вам, возможно, захочется проявить понимание причин критического настроя части, но затем объяснить ей, почему такое отношение неэффективно. Если она не отступает, следуйте описанным в главе 6 действиям для работы с обеспокоенными частями. Нередко бывает, что части не спешат отступать. Вы уже знаете, как с этим справиться. Самое главное – вовремя их заметить, чтобы вы могли применить это знание.

Выявление избегающих частей

Вот еще один типичный случай. Нетерпение овладевает вами во время ВСС-сессии; вдруг вам хочется прервать ее и заняться другими делами. «Я достаточно сделал за эту сессию. Мне скучно. Я вернусь к этой работе потом». Возникает чувство, что в вашей жизни есть дела, которыми нужно срочно заняться. Это знак, что что-то происходит. Избегающая часть слилась с вами и хочет избежать взаимодействия с целевой частью или стоящим за ней изгнаником, вероятно, потому, что всплывающие эмоции пугают Избегающую часть. Например, Избегающая часть может почувствовать, что за защитником, с которым вы работаете, скрывается изгнаник, который очень боится. Избегающая часть хочет уберечь вас от страха и предлагает вам закончить сессию.

Избегающие части могут действовать иначе. Вы можете «отключиться» или замечтаться. Вы начинаете думать о ра-

бочем проекте, о планах поужинать вечером или о других вещах, не связанных с выполняемой вами работой. Вас может отвлекать шум в соседней комнате или взгляд вашей собаки. Обычно эти мысли или стимулы не привлекают вашего внимания, но Избегающая часть радостно хватается за них, чтобы помешать вам продолжить работу. Часть использует отвлечение как способ уклонения.

Некоторые Избегающие части используют третью стратегию. Вы чувствуете смущение и растерянность. Вы теряете нить мысли. Вы не помните, что часть вам только что говорила и где вы остановились в процессе терапии ВСС. Если возникает новое чувство, вы теряетесь в нем, а не просите его отойти в сторону. Такое замешательство часто создает Избегающая часть, чтобы не испытывать боль.

Еще одно явление, препятствующее вашей работе, – потеря контакта с целевой частью. Если вы работаете визуально, то вы теряете образ части. Если вы работаете с эмоциями и телесными ощущениями, вы перестаете их испытывать. Обычно так действуют Избегающие части, опасающиеся направления, в котором движется работа.

Как только вы распознаете действия Избегающей части, попросите ее выйти вперед, чтобы вы могли с ней познакомиться. Затем поступайте с ней, как и с любой обеспокоенной частью. Спросите ее, что страшного для нее может произойти, если она позволит вам продолжать работу. Признайте значимость ее чувств, если это уместно, и объясните, как

вы намерены справиться с ее опасениями. Обычно подразумевается, что вы будете находиться в пространстве «Я». (См. главу 6.) Затем попросите ее отойти в сторону.

Помните о том, что провести ВСС-сессию плохо невозможно. Вам может казаться, что никаких помех быть не должно. «Если бы я хорошо вел сессию, то шел бы напрямик, ни на что не отвлекаясь». Это не так. Реакции избегания, подобные вышеописанным, очень типичны. Даже если ваша терапия полностью застопорилась, это не значит, что вы делаете что-то неправильно. Это просто означает, что по какой-то причине защитник вас не пускает дальше. Все, что вам требуется сделать, – установить связь с защитником и выяснить, почему он препятствует терапии. После общения с ним он обычно позволяет продолжить работу.

Избегающая часть может прибегнуть к еще одному способу саботажа терапии. Она может заставить вас уклоняться от ВСС-сессий, и вы будете все время их откладывать на потом. Вы забываете о них или говорите себе, что у вас есть дела поважнее. Эта прокрастинация, возможно, вызвана Избегающей частью, которая боится того, что может всплыть во время сессии. Лучшим способом справиться с этим является проведение сессии с Избегающей частью как с целевой. Поработайте с ней и выясните, что страшного, по ее мнению, произойдет, если вы не будете откладывать сессии на потом и просто продолжите работать с ВСС. Установите с ней контакт и объясните, как вы справитесь с пугающей ее ситуацией.

ей. Это должно уменьшить прокрастинацию.

Вы можете спросить: «Но что, если я уклоняюсь даже от этой сессии с Избегающей частью?» В таком случае я бы посоветовал вам провести сессию с партнером. Обязательство перед кем-то поможет вам довести дело до конца.

Выявление анализирующих частей

Когда вы знакомитесь с защитником, то часто думаете, будто находитесь в состоянии «Я», тогда как на самом деле вы захвачены Анализирующей частью. Признаком этого является то, что вы анализируете целевую часть, а не задаете ей вопросы и выслушиваете ответы. В идеале вы должны позволить *целевой части* рассказать о себе. Когда вы действительно находитесь в состоянии «Я», вы не философствующий наблюдатель, который разбирает часть по косточкам. Вы – любопытствующий слушатель, открытый для целевой части, и то, что вы слышите, часто вас удивляет. Если вы не открыты ей, то, вероятно, находитесь в слиянии с Анализирующей частью или частью, которой нужно все контролировать и все время во всем разбираться.

Предположим, вы знакомитесь с частью, которая постоянно избегает контактов с другими людьми. Вы помните, что в прошлом вы отстранялись, боясь отвержения или осуждения. Это полезная информация, но она исходит не от Отстраняющейся части, а от Анализирующей части, которая прово-

дит психологическое исследование Отстраняющейся части. Вы не задаете части вопросы и не воспринимаете ее ответы; вместо этого Анализирующая часть берет на себя управление.

Как только вы осознаете, что слились с Анализирующей частью, сконцентрируйтесь на ней. Признайте значимость интеллектуального инсайта, но объясните, что это тормозит процесс знакомства с частью. Попросите ее отступить, чтобы вы могли полностью оказаться в состоянии «Я». Сообщите ей, что она может вернуться в конце сессии и сопоставить то, что вы узнали, с прошлыми инсайтами, и получите более полное теоретическое представление о своей психике. Рациональные части *ценны*, но на своем месте и в свое время. Когда часть оценена по достоинству, то она более склонна сотрудничать с вами.

Как только Анализирующая часть отступает, вы можете, находясь в состоянии «Я», взаимодействовать с Отстраняющейся частью (или любой другой частью) следующим образом. Спросите ее, какой страх заставляет ее дистанцироваться, и с полным принятием дождитесь ответа. Ответ должен прийти не из головы, а из другого центра вашей психики.

Выявление нетерпеливых частей

Следующая ситуация типична, но ее непросто выявить. Вы некоторое время уже проводите ВСС-сессии и понима-

ете, что хотите быстрее получить результаты. Естественно, что вы хотите исцеления своих частей и улучшения самочувствия, но здесь присутствует и дополнительное давление, вынуждающее вас ускорить работу. Вы не можете просто довериться постепенному развитию событий. К примеру, вы можете пробиваться к изгнаннику, едва установив связь с его защитником. Или если на вашем пути встает обеспокоенная часть, вас охватывает нетерпение и вы хотите от нее избавиться. Вы навешиваете на части ярлык «сопротивляющиеся», когда хотите проскользнуть мимо них, но они не пропускают вас достаточно быстро. У вас есть четкое представление о том, что должно произойти во время сессии, и вы не готовы принять иное развитие событий. Если у вас есть подобные установки, это значит, что вы в слиянии с Нетерпеливой частью.

Парадоксальным образом, спеша излечить свои части, вы лишь замедляете процесс, поскольку приводите в действие защитников, которые преграждают вам путь. И ваша целевая часть, не веря тому, что вы на самом деле хотите с ней познакомиться, не захочет открываться. Она может ощутить, что вы просто хотите пройти мимо нее прямо к изгнаннику, и откажется сотрудничать. Части будут сопротивляться, если почувствуют, что вы не хотите узнать их по-настоящему. Поэтому в ВСС самым быстрым способом разрешить проблему является неторопливая, терпеливая работа с уважением ко всем затрагиваемым частям.

Когда вы осознаете, что соединились с Нетерпеливой частью, сфокусируйтесь на ней. Признайте ценность ее намерения ускорить ход работы и исцелиться, но напомните, что самым быстрым способом это сделать является уважение ко всем частям и следование естественному ритму работы. Попросите ее отойти в сторону, чтобы вы смогли действовать из пространства «Я».

«Я» не напирает. Когда вы находитесь в состоянии «Я», вы знаете, что движетесь к исцелению, но никуда не спешите. Вы уважаете все свои части и их страхи, которые могут временно препятствовать вашему прогрессу. Вам интересно познакомиться со всеми частями, вовлеченными в проблему, над которой вы работаете, и вы хотите услышать то, что они хотят вам сказать, сколько бы времени это ни потребовало. Вам хватает места для всех частей, с которыми вы знакомитесь, но при этом вы не теряете из виду свою цель – исцеление.

Находясь в пространстве «Я», мы признаем, что бывает настолько же важно узнать часть, которая, как вам кажется, «встает на пути», как и изгнанника, с которым вы пытаетесь установить контакт. Мы не называем части «сопротивляющимися». Сопротивляющаяся часть – это всего лишь защитник, который еще не готов разрешить вам продолжить работу. Он играет эту защитную роль уже долгое время. Возможно, он взял на себя эти функции в детстве, когда вы весьма нуждались в его опеке. Мы уважаем часть, а не торопим ее.

Выявление неадекватных частей

Терапия не всегда проходит гладко. Психика по своей сути беспорядочна и полна защит, защитников и боли. Мы концентрируемся на тех областях, где много страдания и проблем, так как именно им необходимо лечение. Неудивительно, что эти места тщательно охраняются. Поэтому когда мы работаем над собой, на нашем пути встречаются трудности. Так, изгнанника, полного боли, может оберегать множество непримиримых защитников.

Многие люди, встречающиеся с трудностями в процессе терапии ВСС, переживают, что неправильно практикуют ВСС. Они беспокоятся, что не могут оставаться в состоянии «Я», что у них слишком много конфликтующих частей или они не могут отследить, что происходит. Они начинают бояться, что с ними что-то в корне не так и что исцелиться им невозможно. Так на самом деле не бывает; это просто убеждение одной из ваших частей. Для некоторых людей сложности в процессе ВСС действительно означают, что им необходимо больше помочи извне и им, возможно, стоит поработать с ВСС-терапевтом. Тем не менее в большинстве случаев чувство некомпетентности в работе с ВСС – просто признак того, что вы соединились с частью, которая боится за вашу адекватность. Вы адекватны, как и ваша часть. Она просто *чувствует себя неадекватной*. Часть, захватившая управле-

ние, вероятно, чувствует себя точно так же и во многих других областях вашей жизни. Теперь она испытывает это чувство по отношению к вашей работе над собой с помощью ВСС. Ее могут подстегивать обвинения Внутреннего критика, который считает вас ненормальным.

Когда вы осознаете, что слились с Неадекватной частью, обнадежьте ее и затем попросите отойти в сторону. Вот несколько полезных фраз:

«Со мной и с моим знанием метода все в порядке. Это лишь защитник, саботирующий процесс из-за страха двигаться дальше».

«Терапия ВСС не может пойти неправильно или плохо. Наш путь преграждают защитники, вот и все».

«Я просто учусь ВСС, поэтому естественно, что вначале у меня не все получается, но практика поможет мне улучшить навыки».

Затем настройтесь на Неадекватную часть, стоящую у вас на пути, и поработайте с ней уже известными вам способами. Когда вы успокоите ее, попросите ее отойти в сторону и позволить вам продолжать работу в уверенном состоянии «Я». Обычно так и происходит. Оказавшись в состоянии «Я», вызовите по одному защитников, которые мешают вам двигаться, и узнайте их получше. Установите с ними контакт и обнадежьте их. Тогда они позволят вам продолжать работу более эффективно.

Если Неадекватная часть не отступает, спросите, что

страшного может произойти, если она позволит вам продолжить работу. Возможно, она боится, что вас осудят или назовут неудачником. В некоторых случаях вам придется поработать с ней как с целевой частью и излечить ее, чтобы уверенно двигаться дальше.

Выявление скептических частей

Вот еще одна ситуация, приводящая к проблемам в ходе ВСС-сессии. Посреди процесса взаимодействия с частью вы слышите голос, который говорит: «И как ты узнаешь, что расплывчатое чувство (образ или фраза), пришедшее от части, истинно? Ты просто это придумываешь». Или голос говорит: «Я не понимаю, почему ты действительно веришь, что терапия ВСС тебе поможет? С ее помощью ты не решишь давние проблемы». Это голоса Скептических частей. Еще один может заявить: «Мне кажется, это не работает. Ты не знаешь, что делаешь». Когда вы слышите подобное утверждение, сконцентрируйтесь на Скептике и узнайте его поближе. Помните, что все части пытаются вам помочь.

Есть два возможных варианта. Первый состоит в том, что Скептик действительно беспокоится об эффективности ВСС или об успехе терапевтического процесса в данный момент. Второй связан с тайными страхами части по поводу направления вашей работы, и скептицизм в таком случае – лишь повод для того, чтобы пустить ее под откос. В любом слу-

чае, лучше всего сфокусироваться на Скептической части и спросить, чего она пытается добиться, сомневаясь в вас. Или вы можете спросить, что страшного может случиться, если она перестанет сомневаться и позволит вам продолжить терапию ВСС. Иными словами, попытайтесь понять положительное намерение Скептика и его истинную мотивацию.

Если часть *действительно* обеспокоена эффективностью ВСС, так как не хочет зря бередить свои раны, скажите ей, что в ВСС много примеров успешного решения психологических проблем. Если Скептика волнует точность некоторых воспоминаний или возникающих чувств, объясните, что единственный способ разобраться – последовать за ними и увидеть, что произойдет. Попросите у него разрешения продолжить эксперимент, чтобы посмотреть, приведут ли воспоминания или чувства к чему-то полезному. Скептицизм плохо скажется на вашем терапевтическом процессе, если вы ему поддадитесь во время практической работы. Однако он может быть полезен после сессии (или нескольких сессий), позволяя вам оценить эффективность своей работы. Попросите Скептика высказать мнение после сессии. Скептицизм приносит пользу, когда он используется в нужное время, в неподходящее же время он может свести на нет ваши усилия.

Если вы выясняете, что Скептик в основном волнуется из-за отрицательных эмоций, которые готовы всплыть на поверхность, или из-за возможной активизации опасной злой части, то признайте обоснованность его опасений и объяс-

ните, как вы справитесь с ними. Например, вы можете убедить Скептика, что останетесь в состоянии «Я» и не позвольте этим частям перехватить управление. Затем попросите его отойти в сторону.

Если ваша Скептическая часть ставит под сомнение практически все, что вы делаете, проведите несколько сессий, направленных именно на эту часть. У некоторых людей Скептик обладает большой властью, и если они не обратятся к нему, дальнейшая работа будет невозможна. Возможно, потребуется исцелить его перед тем, как уверенно продвигаться дальше.

Упражнение. Выявление частей

Проведите ВСС-сессию с защитником. Перед этим напишите на листе бумаги следующие слова: Осуждающая, Избегающая, Анализирующая, Нетерпеливая, Неадекватная, Скептическая. Поставьте перед собой цель – отмечать моменты активизации этих частей во время сессии. Если это произойдет, поработайте с ними так, как описано в этой главе. Если у вас есть партнер, попросите его также быть начеку.

Выявление изгнаниников

Еще одно частое явление, которое может сбить вас с вы-

бранного курса, – неосознаваемая смена части, с которой вы общаетесь. Вы задаете части вопросы и получаете ответы, но в какой-то момент ответы начинают исходить от другой части. Важно обратить на это внимание. Обычно это происходит, когда вы работаете с защитником и начинаете получать ответы от опекаемого им изгнанника. Однако вы не осознаваете происходящее и думаете, что все еще говорите с защитником. Поскольку защитник и изгнанник тесно взаимосвязаны, это неудивительно. Тем не менее вам надо научиться распознавать, когда это случается, поскольку в ВСС метод работы с изгнанниками отличается от метода работы с защитниками. Вы узнаете изгнанника по его ранимости – чувствам стыда, страха, грусти и обиды. Необходимо получить разрешение защитника *до того, как* вы начнете исследовать изгнанника, так что если он появится, попросите его подождать, пока вы не закончите с защитником.

Вот пример сессии Кристин из главы 3. Ниже представлен отрывок из той главы, дополненный опущенным ранее фрагментом. В нем показано, как незаметно для себя человек переключается с защитника на изгнанника. Кристин выявила защитника, который не хочет видеть или знать определенные вещи, и продолжает знакомиться с ним. Давайте продолжим сессию с этого момента.

Джей: Предложите этой части рассказать или показать вам, как она себя чувствует.

Кристин: Она говорит, что чувствует себя сонной и вя-

лой. Я ощущаю, как она «отрубается».

Д: Она чувствует себя сонной и тупой.

К: Да. Она говорит: «Я хочу спать. Я не хочу бодрствовать или быть в сознании». Иногда она не может отвечать на вопросы.

Д: Так. Спросите часть, как ее зовут или как она хочет, чтобы ее называли.

К: Мне приходит на ум слово «Путаник».

Д: Мы назовем ее Путаником. Узнайте, чего он пытается добиться, будучи сонным и растерянным.

К: Он говорит: «Я не хочу что-то видеть. Я не хочу что-то знать». Эта часть должна просто вводить в заблуждение, сбивать с толку, расслаблять. Она хочет быть уверенной, что я не знаю, что происходит.

Д: Она создает неразбериху, чтобы защитить вас от того, что происходит... Что еще эта часть хочет вам рассказать о себе?

К: (Пауза.) Ну, она показывает мне свое паническое состояние, которое как-то связано с одиночеством. Для этой части немыслим любой образ жизни, кроме этого.

Д: Кроме чего именно?

К: Кроме крайней степени ужаса.

Вот где происходит переключение. Кристин теперь начинает слушать изгнанника. Путаник создает растерянность и неясность, в то время как изгнанник до смерти напуган.

Д: Я немного сбит с толку. Я думал, что это часть, не желающая чего-то видеть.

К: Это две стороны одной медали. Та, которая не хочет чего-то видеть, не хочет это видеть из-за страха.

Это верно, но часть, по-настоящему испытывающая страх, – изгнаник, так что я возвращаю внимание Кристин обратно к защитнику, чья работа состоит в том, чтобы избегать ужаса.

Д: Я подозреваю, что испытывающая ужас на самом деле является другой частью. Спросите напуганную часть, не могла бы она немного подождать, и давайте, если вы не против, сфокусируемся на части, чья задача состоит в том, чтобы чего-то не видеть.

К: Да. Теперь часть показывает мне, как она это делает. Меняет внутренне тему, уводит мое внимание в сторону, выглядит или действует очень возбужденно, ни на чем долго не останавливаясь. Она привлекает мое внимание к себе, а значит, уводит его от остального всеми этими способами.

Теперь внимание Кристин вновь сфокусировано на защитнике, на Путанике. Мы доберемся до испуганной части позже.

Почему нам было необходимо вновь сконцентрироваться на Путанике? Из главы 8 вы, возможно, помните, что когда Кристин поблагодарила Путаника за его старания, он почувствовал связь с ней. Путаник ничего не знал о существовании «Я», на спокойствие и силу которого он может поло-

житься, и как только он это осознал, немного расслабился. Если бы Кристин осталась с внезапно проявившимся напуганным изгнаниником, то у нее не получилось бы установить такую связь с Путаником.

Переключение с защитника на изгнаниника часто происходит потому, что изгнаниник отчаянно хочет быть услышанным. Он чувствует ваше приближение и, желая освободиться, мчится к воротам. Уловив этот момент, попросите изгнаниника подождать, пока вы не познакомитесь с защитником и не получите его разрешение продолжать. Чтобы изгнаниник не чувствовал себя незамеченным, скажите ему, что хотите узнать его получше, но попросите его подождать, пока вы работаете с защитником.

Диссоциация и зависимое поведение

Когда вы работаете с изгнаником или движетесь в его направлении, может активизироваться защитник, который очень боится боли изгнаника. Мы уже разбирали различные типы защитников, но есть несколько серьезных защитных реакций, о которых необходимо знать.

Первая возможная реакция – диссоциация. Если вы становитесь сонными, заторможенными, растерянными или ощущаете себя отдельно от своего тела и своих чувств, вы столкнулись с диссоциацией. Ее использует защитник, принимающий серьезные меры для того, чтобы вы не испытали

чувств изгнанника.

Другая возможная стратегия влечет за собой желание напиться или наесться. Или же вы можете ощутить навязчивое желание пойти в магазин, посмотреть порно, поиграть в азартные игры или заняться другой потенциально приводящей к зависимости деятельностью. К этому вас склоняет другой защитник, пытающийся отвлечь вас от страдания изгнанника, сделать вас бесчувственными или успокоить перед лицом его сильной боли.

Если что-то из перечисленного происходит с вами, попросите диссоциативного или аддиктивного защитника выйти вперед и уделите некоторое время знакомству с ним. Сделайте его своей целевой частью и начните заново ВСС-сессию, чтобы его понять. Как только вы узнаете его лучше и установите с ним доверительные отношения, он может пропустить вас к изгнаннику.

Если вы не можете установить связь с этим защитником или у вас проблемы в работе с ним, возможно, вам не стоит продолжать работу с изгнанником в одиночку. Вероятно, эти экстремальные защитники выходят на поверхность, поскольку в глубине изгнанник переживает острую боль или эмоциональную травму. В таком случае необходимо проделать эту работу с изгнанником вместе с ВСС-терапевтом, так как самостоятельно или даже с другом продолжать эту работу опасно.

Следя за нитью

Человеческая психика – это сложное полотно, сотканное из множества разноцветных нитей. И переходить от одной нити к другой в моменты их активизации несложно. Предположим, что ваш возлюбленный грозится вас бросить и вы чувствуете сильную незащищенность. Вы начинаете исследовать эту реакцию и обнаруживаете защитную часть, желающую доказать вашему возлюбленному, что вы не виноваты в том, что он хочет уйти. Вы переключаетесь на эту часть, но еще до того, как вы хорошо познакомились, вы ощущаете ужас, исходящий от другой части. Вы начинаете исследовать испуганную часть и выясняете, что она боится одиночества. В скором времени громкий внутренний голос сообщает, что виноваты в случившемся только вы. Это Самокритичная часть, настаивающая на том, чтобы ее выслушали, так что вы переключаетесь на нее и внимаете ей. Она начинает перечислять вам все ваши ошибки в отношениях и считает неудивительным то, что вы надоели партнеру. Вам становится любопытно, почему Самокритичной части необходимо так сильно вас принижать. Исследуя этот вопрос, вы замечаете острое чувство стыда, исходящее от части, на которую действует это самоосуждение. Самокритика заставляет часть чувствовать себя бесполезной и нелюбимой.

В этой неразберихе ваше внимание постоянно перетяги-

вает на себя часть, испытывающая наиболее сильные чувства в данный момент. Вам не удается достаточно долго следовать за одной частью, чтобы ее понять или установить с ней контакт. Ваше внимание – футбольный мяч на поле, который пинает команда игроков. А к тому времени, как появятся все части, легко забыть о той, с которой вы хотели поработать вначале.

Настройка связи со всеми возникающими частями – полезное занятие, но в приведенном мной описании части смешиваются так быстро, что ни одна из них не получает достаточно внимания. И вы не продвигаетесь к исцелению, поскольку постоянно сходите с пути. В ВСС есть способ, позволяющий следовать за одной нитью в вышитом полотне вашей психики, пока вы не распутаете ее и не исцелите ту часть, которую она представляет. *Примите решение оставаться с выбранной вами целевой частью, пока у вас не появится достаточно веской причины, чтобы переключиться на другую целевую часть.* Попросите остальные части отступить в сторону. Скажите, что придет и их очередь рассказать о себе, и попросите у них разрешения продолжать работу с выбранной вами частью. Возможно, вы захотите делать записи, чтобы отследить все возникающие части.

Например, допустим, что вы решили сконцентрироваться на защитной части, а затем появляется Самокритичная. Скажите Самокритичной части, что вы посвятите ей время позднее, сейчас же вам необходимо познакомиться с защитной

частью. Попросите Самокритичную часть подождать. Если она не может ждать, убедите ее высказать свое мнение и уделите некоторое время тому, чтобы с любопытством и состраданием ее выслушать. Как только Самокритичная часть почувствует, что ее выслушали, попросите у нее разрешения продолжить работу с защитной частью. Теперь, вероятно, она даст его, что позволит вам идти выбранным курсом. Обратите внимание на то, что вы *просите* у Самокритичной части позволения продолжать путь – вы не *заставляете* ее отступить. В ВСС вы всегда просите; вы никогда не приказываете и не вынуждаете силой, желая научиться сотрудничать со своими частями. Возможно, вы захотите освежить в памяти способы обращения к части с просьбой отойти в сторону, которые были подробно рассмотрены в главе 6.

Если в ваше общение с Самокритичной частью будут встремлять другие части, попросите их также отступить. Поберегите им, что вы познакомитесь с ними в будущем. Отслеживайте возникающие части, которые необходимо выслушать, чтобы вы смогли сдержать это обещание позднее. Этот подход позволит вам следовать выбранному курсу, не оставляя без внимания другие части и не пренебрегая ими. Если они почувствуют, что от них отмахиваются, они могут обидеться иказать вам сопротивление позднее. Продолжайте работать с целевой частью, следуя этапам ВСС-терапии, пока вы не исцелите эту часть или пока не закончится сессия. Затем запишите то, что вы сделали, и в следующий раз про-

должайте работу с этой частью.

Смена целевой части

Бывают случаи, когда уместно сменить целевую часть, но у вас должна быть веская причина. Например, если Самокритичная часть не хочет отступать даже после того, как вы изучили ее страхи, вам *придется* сделать ее своей целевой частью, так как она стоит у вас на пути. Вы можете также переключиться на Самокритичную часть, если вы решили, что вам важнее работать с ней, так как самокритика – одна из важнейших проблем в вашей жизни. Еще одним поводом сменить целевую часть может быть ситуация, когда часть настаивает на том, чтобы ее выслушали прямо сейчас. Четвертой причиной может быть появление обычно труднодоступной части, которая в этот момент очень ярко и живо ощущается. Воспользуйтесь шансом, чтобы поработать с этой частью, пока она доступна. Если вы меняете целевую часть по какой-либо причине, помните о первоначальной целевой части и возвращайтесь к ней в следующий раз.

Будьте осмотрительны, принимая решение о смене целевой части. Убедитесь, что вы не переходите к другой субличности, чтобы избежать боли или страха. Если вы замечаете, что часто меняете части, это может быть признаком того, что защитник старается оградить вас от переживания, которое он находит опасным.

Как отличить одну часть от другой

Предположим, вы сосредоточились на какой-то части, и тут возникает новое чувство. Естественный вопрос – исходит ли это чувство от целевой части или же от новой части? В подобном случае как бы вы отличили одну часть от другой? Здесь нет однозначного ответа, так как часть не определяется каким-либо чувством. Например, если у вас есть Грустная часть, грусть не является единственной ее отличительной чертой; она может быть также сердитой или напуганной. И у вас может быть другая Грустная часть. Часть не ограничивается определенным качеством, ролью или иным представлением, которое вы о ней составили.

Так как же отличить одну часть от другой? Ощущая их идентичность. Предположим, что вы установили контакт с Грустной частью, а потом почувствовали обиду. Вы хотите понять, исходит ли обида от Грустной или от иной части. Посторонний человек не в состоянии это узнать, и сугубо теоретически отличить их друг от друга невозможно. Это чисто интуитивное различие. Мысленно задав себе этот вопрос, вы можете погрузиться в эти чувства и понять, принадлежат ли обида и грусть одной и той же части. Вы почувствуете, две это части или одна. Или же вы можете спросить части, и они, возможно, дадут вам ответ. Если вы сверились внутри и не получили ответа на этот вопрос, это значит, что вы не до кон-

ца установили связь с этой частью или частями. Продолжайте с ними работать и вскоре вы определитесь.

Когда эмоции зашкаливают

Ваш внутренний мир представляет собой сад с таящимися в нем сокровищами, но в любой момент он может превратиться в вулкан, хаотически извергающий сильные эмоции. Иногда, если затронута больная тема, вместо того чтобы появляться одна за другой (с чем было бы удобнее работать), они приходят в действие все сразу, начинают ссориться и соперничать друг с другом за власть и внимание. Предположим, что в приведенном выше примере, как только вы узнаете, что ваш партнер хочет вас бросить, сразу же «включается» много частей. Вы чувствуете ужас, желание защититься, самокритику, страх, стыд и одиночество – все в один напряженный момент. Вначале вы можете не различать эти чувства по отдельности, а просто испытывать внутреннюю расщерянность, конфликт или хаос. Возможно, вы почувствуете, что вас захлестывают и переполняют эмоции.

В ВСС мы принимаем все части, но не хотим, чтобы их эмоции зашкаливали. Неплохое решение для того, чтобы справиться с ними – сбавить темп, сделать глубокий вдох и почувствовать живот и ноги. Это поможет вам обрести равновесие. Затем, не торопясь, уделите внимание каждой эмоции (и, следовательно, каждой части) по очереди. Даже ес-

ли вы их чувствуете одновременно, обратите внимание только на одно чувство или переживание, достаточное для того, чтобы узнать часть и установить с ней контакт, как пояснялось в главе 4. Например, вы выявляете желание защититься и слышите, как часть говорит, что хочет защитить вас от обвинений вашего партнера. Затем вы устанавливаете контакт с частью, которая боится остаться одна. Затем вы выслушиваете самокритичную часть и т. д. Дайте каждой из них микрофон и позвольте высказаться. Вам не нужно проводить с каждой частью много времени – лишь ровно столько, сколько необходимо для того, чтобы связаться с ней и ощутить ее чувства. Как только вы установите контакт со всеми частями, у вас появится целостный взгляд на то, что происходит, и вы ощутите большую упорядоченность.

В этот момент вы можете выбрать одну целевую часть и познакомиться с ней. Если остальные части продолжают вмешиваться, выслушайте их, а затем попросите их отойти в сторону вышеописанным способом. Так вы сможете избежать сильного наплыва эмоций и продолжить продуктивный путь открытой и исцеления.

Принимайте все части

Может случиться и обратное. Вас настолько захватит желание чего-то достичь в ходе сессии и решимость работать с первоначальной целевой частью, что вы будете отталкивать

или игнорировать остальные появляющиеся части. Предположим, вы поставили себе задачу – работать с субличностью «Судья», и вы целеустремленно ее выполняете, не замечая другие вещи, происходящие в вашей психике. Если появляется грусть, то вы ее не замечаете, поскольку она не вписывается в ваш план работы с Судьей. Если эта часть не любит Судью или напугана им, вы пытаетесь *заставить* ее отойти в сторону, а не *просите* ее об этом. Такое негибкое отношение принадлежит не «Я», а активизировавшемуся строгому защитнику.

Такой узконаправленный подход приводит к двум проблемам.

1. Вы можете пропустить что-то по-настоящему важное для вашей работы с Судьей. Возможно, появится часть, антагонистичная Судье, или часть, обиженная Судьей. Эти субличности играют ключевую роль в вашей работе с Судьей. Они относятся к группе частей, взаимодействующих с Судьей, и не обращаясь к ним, вы никогда не закончите работу с этим защитником. Поэтому необходимо их признать, понять, кто они и как они связаны с Судьей, перед тем как возобновлять работу над первоначальной задачей.

2. Такой жесткий подход может повлечь за собой внутреннюю отчужденность и конфликт. Игнорируя часть, вы лишаете ее веры в ваш интерес и заботу, и позднее, когда вам нужно будет поработать с этой субличностью, она может быть обижена и в итоге будет менее склонна проявлять себя. Ее

категоричную позицию окажется не так просто смягчить, если она не поверит в то, что вы способны развеять ее тревогу. Крайне важно создать атмосферу любопытства и сопереживания, в которой ваши части почувствуют, что вы заботитесь о них. Они хотят быть частью вашей внутренней семьи и ощущать, что вы (в состоянии «Я») лично ими интересуетесь, цените их по достоинству и понимаете значимость их вклада. Если вы их игнорируете или отталкиваете, то позднее вам придется компенсировать этот ущерб. Даже если вы не хотите, чтобы они вмешивались в настоящий момент, относитесь к ним с интересом и уважением. Помните о принципе ВСС: «Мы приветствуем все части».

Продолжение работы на следующей сессии

Часто вы будете заканчивать ВСС-сессию, не полностью завершив начатую вами работу, – иными словами, до того как вы освободите от бремени свою целевую часть и оберегаемых ею изгнанников. Когда вы начинаете следующую сессию, желательно возобновить работу там, где вы ее закончили прошлый раз. В этом не всегда есть необходимость. Возможно, в вашей жизни произошло что-то важное, и вы захотите начать новую сессию с другой частью. Однако не откладывайте исходную работу в долгий ящик, чтобы не оставлять части в подвешенном состоянии и не потерять нить уже на-

чтого вами исследования.

Возобновить работу с того места, на котором вы прервались прошлый раз, можно следующим образом. Вначале повторно установите связь с частью, над которой вы работали. Просмотрите свои заметки с той сессии, чтобы освежить в памяти то, что вы узнали о целевой части, о ваших с ней отношениях, и то, где вы остановились в терапии ВСС. Помните, что нужно внимательно относиться к любым беспокоящим частям или защитникам, которые еще не решились полностью отступить. Возможно, потребуется начать работу с кем-то из них. Если в предыдущей сессии участвовали несколько частей, спросите себя, с какой из них лучше начать.

Когда вы определили, с какой частью установить повторный контакт, вспомните, как вы знакомились с ней во время сессии – с помощью образа, физического ощущения, чувства и/или внутреннего голоса. Установите повторный контакт с частью, используя эту модальность. К примеру, вы представляли Заботливую часть в виде матери в фартуке – используйте этот образ, чтобы вновь войти в контакт с частью. Спросите, что она чувствует теперь и готова ли продолжить общение с вами. Затем продолжайте с того места, на котором вы остановились в конце предыдущей сессии. Если вы знакомились с Заботливой частью, но еще не поняли ее положительное намерение, задайте ей соответствующие вопросы, чтобы это выяснить. Иногда вам потребуется вновь познакомиться

с частью, чтобы возобновить живую связь с ней.

Не стоит думать, что часть будет такой же, как прежде. Будьте готовы к тому, что она будет ощущаться иначе, чем во время предыдущей сессии, или будет говорить о другом. Например, в прошлый раз Заботливая часть могла переживать из-за мужа, а теперь она переживает из-за ребенка.

В заключение

Вы узнали, как распознавать части, способные перехватить управление, когда вы знакомитесь с защитником, – Осуждающую, Избегающую, Анализирующую, Неадекватную, Скептическую и части-изгнанники, и как справляться с каждой из них. Вы поняли, как вести ВСС-сессии выбранным курсом и как избежать наплыва эмоций, когда происходит активизация нескольких частей сразу. Вы увидели, как принимать все части, возникающие в вашем сознании, не сбиваясь при этом с выбранного пути. Вы также узнали, как возобновлять работу с уже знакомой частью в ходе новой сессии.

Все это позволяет вам видеть и принимать все части, готовые проявиться, в то же время не давая им увести себя в сторону. Таким образом вы сможете двигаться в нужном направлении.

Часть II. Изгнанники и освобождение от бремени

Познакомившись с защитником и установив с ним доверительные отношения, вы сделали важный шаг к его освобождению от беспокойства и от защитной роли. Но пока полного освобождения не произошло, защитник будет бояться, что изгнанника ранят или что вы почувствуете его боль. Представьте себе это так. Вы хотите уберечь свою младшую сестру от хулиганов в школе и не ослабляете свой надзор, пока не убедитесь, что хулиганы обезврежены, а ваша сестра способна позаботиться о себе самостоятельно. Точно так же происходит и с защитником. Он может немного расслабиться, но не может освободиться полностью, пока прикрываемый им изгнанник не будет исцелен. На самом деле попытки прорваться мимо защитника или убедить его бросить свой пост могут оказаться разрушительными и привести к противостоянию, где защитник будет убежден в необходимости оказывать сопротивление, а не сотрудничать с вами.

Поэтому мы не тратим время, пытаясь убедить защитника измениться. Мы просто просим у него разрешения поработать с изгнанником, которого он оберегает, а затем переходим к исцелению этой детской части. Как только это происходит, мы возвращаемся к защитнику. На этом этапе он с

большой вероятностью откажется от своей защитной функции, так как изгнаник уже не так слаб и не нуждается в защите. Такова траектория этого процесса: мы движемся от защитника к изгнанику и обратно. Многие формы терапии поступают противоположным образом, пытаясь пройти мимо защитников, чтобы излечить изгнаников. Они не уважают защитников и не входят с ними в контакт, поэтому исцеление защитника часто остается незавершенным. А защитники – это части, управляющие нашей жизнью.

Часть II детально описывает последовательность шагов, избавляющих изгнаника от боли и его бремени. В ней вся суть глубинной работы с изгнаниками в ВСС. Мы не просто исследуем таящуюся внутри боль – мы ее трансформируем. Получив разрешение от защитника поработать с изгнаником, вы выслушиваете рассказ о страданиях изгнаника из пространства сострадания. Затем вы становитесь наблюдателем детских истоков этой боли, – относитесь к изгнанику, как заботливый родитель, помогаете выбраться из его удручающей ситуации и избавиться от боли или негативного убеждения. Эти действия помогают изгнанику преобразиться и начать проявлять свои естественные положительные качества. Когда это произойдет, вы возвращаетесь к защитнику, признающему, что теперь его «воспитанник» в безопасности, и помогаете ему отбросить свою защитную роль и выбрать новую, если он этого захочет.

В главах 10-15 представлены семь шагов для работы с из-

гнаником. Они включают в себя все необходимое для полного психологического исцеления и тем самым прокладывают путь для глубокого личностного изменения.

Будьте осторожны

Когда вы работаете с изгнанниками, могут возникнуть му-чительные и деструктивные чувства. Поскольку эти части наполнены болью из детства и эмоциональными травмами, ВСС может привести к появлению сильных, иногда даже за-шкаливающих эмоций. Большинство людей предпочитают проводить сессию с изгнанником вместе с партнером. Само-стоятельно добиться успеха в этом очень сложно, особенно если вы сталкиваетесь со значительной детской травмой.

Кроме того, в прошлом некоторых людей так много страданий и эмоциональных травм, что с их изгнанниками без ВСС-терапевта работать небезопасно. Если вы относитесь к этой группе людей и пытаетесь работать с изгнанниками самостоятельно, то можете почувствовать ужас, депрессию, растерянность или диссоциацию. Также вас может потянуть на выпивку, переедание или другую ведущую к зависимости деятельность. Если вы чувствуете, что работа с изгнанника-ми может быть опасной для вас, найдите ВСС-терапевта и поработайте с ним.

Этапы исцеления изгнанника

В части I вы узнали о пяти этапах знакомства с защитником. Те же пять шагов также применимы к знакомству с изгнанником, хотя есть некоторые отличия. Этапы знакомства с защитником обозначены как 31-35, а этапы знакомства с изгнанником – И1-И5.

Вот полная последовательность действий терапевтического процесса ВСС. Обычно они следуют друг за другом, но бывают случаи, когда их порядок меняется.

1. Знакомство с защитником:

31. Установление контакта с частью.

32. Отделение от целевой части.

33. Отделение от обеспокоенной части.

34. Выявление положительного намерения защитника.

35. Установление доверительных отношений с защитником.

2. Получение разрешения работать с изгнанником:

3. Знакомство с изгнанником.

И1. Установление контакта с изгнанником.

И2. Отделение от изгнанника.

И3. Отделение от обеспокоенной части.

И4. Получение сведений об изгнаннике.

И5. Установление доверительных отношений с изгнаником.

4. Обращение к детским воспоминаниям и наблюдение за ними.
5. Репарентинг (подмена родительства) изгнанника.
6. Возвращение изгнанника.
7. Освобождение изгнанника от бремени.
8. Трансформация защитника.

Глава 10. разрешите войти

Зашитник активен только потому, что изгнаник страдает; иными словами, защитники берут на себя экстремальные роли, чтобы уберечь нас от боли изгнаников. Они часто не желают, чтобы вы вошли в контакт с изгнаниками, боясь, что вас захлестнет эта боль. Центральный принцип ВСС таков: *«Мы не работаем с изгнаником, пока не получим разрешения всех защитников, у которых есть возражения-»*. Если вы нарушаете этот принцип, есть вероятность того, что защитники будут вмешиваться в вашу работу с изгнаником. Их задача – убедиться, что вы никогда не соприкоснетесь с теми болезненными переживаниями, которые хранит изгнаник. В результате, если вы попытаетесь проскользнуть мимо них, вы настроите против себя этих львов, охраняющих врата, и они пустят в ход против вас такие защиты, как сонливость, рационализация, переключение внимания, диссоциация или гнев, которые сведут на нет вашу работу с изгнаником. В этой главе объясняется, как получить пропуск на землю изгнаников. Вы узнаете, что делать, если защитник отказывается вас пропускать, и как убедить его открыть ворота и позволить вам войти.

Как обнаружить защищаемого изгнанника

Предположим, вы работаете с защитником: вы с ним познакомились, выявили его доброе намерение и установили с ним доверительные отношения. Это шаг 1 в терапии ВСС (31-35). Вашим следующим шагом будет получение разрешения защитника на работу с оберегаемым им изгнанником. Но вначале вы должны узнать, какого изгнанника охраняет защитник. Есть несколько способов это сделать.

Иногда эмоции изгнанника проявляются, когда вы работаете с защитником. Например, вы разговариваете с защитником, который считает, что он всегда должен быть прав. В процессе знакомства с ним вы начинаете чувствовать обиду в области груди. Возможно, она исходит от опекаемого изгнанника.

Иногда вы слышите голос изгнанника. Например, во время разговора с защитником он вам говорит: «Я чувствую себя таким одиноким и брошенным». Это не похоже на защитника, так что, вероятно, это изгнанник.

Иногда вы видите образ изгнанника позади образа защитника или ниже него либо вы представляете их взаимоотношения иным способом. Предположим, что у вас есть защитник, который постоянно находит вам кучу дел, чтобы вы не чувствовали боли изгнанника – маленькой девочки, поте-

рявшейся в темноте. Возможно, вы увидите образ маленькой девочки, частично заслоненный деловым защитником.

Спросите защитника, что страшного, по его мнению, произойдет, если он перестанет играть свою роль. Ответ часто указывает на изгнанника, поскольку защитник здесь для того, чтобы его охранять. К примеру, если защитник говорит, что он боится испытать обиду, страх или одиночество, то вполне вероятно, что он стережет изгнанника, который испытывает одно из этих чувств. Если защитник говорит, что он боится осуждения или унижения, возможно, он защищает изгнанника, которого осуждали или унижали в прошлом.

Вы можете попросить защитника показать вам охраняемого им изгнанника. Если между вами установилось доверие, то, скорее всего, он это сделает.

До этого момента я описывал все так, как если бы существовала прямая связь между одним защитником и одним изгнанником, но в реальности психика устроена гораздо сложнее. Иногда один защитник присматривает за несколькими изгнанниками или несколько защитников охраняют одного изгнанника. Поэтому когда вы ищете опекаемого изгнанника, будьте готовы найти двух, трех или даже больше. Если вы встретите несколько изгнанников, вам стоит с ними работать по очереди, так что выберите, с кого вы начнете, и не забудьте про остальных в последующих сессиях.

Шаг 2. Попросите разрешения

Как только вы осознали оберегаемого изгнанника, попросите разрешения у защитника познакомиться с этой детской частью. Вы можете услышать открытое «да» или «нет». Или, возможно, просто почувствуете, что ваш путь к изгнаннику ничто не преграждает или, напротив, что есть какое-то препятствие. Внезапное появление изгнанника в сознании укажет на то, что вы прошли. После этого лучше всего выяснить, есть ли еще защитники, выступающие против вашего контакта с изгнанником, и получить их разрешение тоже. Если вы не получаете разрешения, прочтите раздел «Обратитесь к страхам защитника» далее.

Этот шаг подчеркивает главное преимущество использования ВСС – готовность к сотрудничеству. Рассмотрим ситуацию, когда ваше сердце закрывается, чтобы не чувствовать боль отвержения вашим возлюбленным. Во многих формах терапии вы будете фокусироваться на этом блоке и пытаться раскрыть свое сердце, чтобы почувствовать таящуюся там боль и излечить ее. Но это означает борьбу с замкнутой частью вас, то есть с защитником. Эта часть верит, что она должна оставаться закрытой, чтобы вы могли избежать острой боли. Если она превратится в вашего врага, вам станет только хуже. Чем усерднее вы будете стараться обойти этот блок, тем больше будет его сопротивление. Если вам

удастся пробиться сквозь защиту, может произойти впечатляющее исцеление, катарсис, но не исключено, что закрытый защитник вскоре возобновит свои действия из-за того, что вы отнеслись к нему непочтительно, не спросив его разрешения.

Само понимание того, что в процесс вовлечены две части, приносит существенную пользу. Хотя защитник оберегает вас от боли, он может не осознавать, что есть изгнаник, *уже* испытывающий боль. Он может думать, что действительно полностью предотвращает боль, а не мешает вам чувствовать то, что изгнаник уже чувствует. Используя ВСС, вы не пытаетесь пробиться сквозь защиту; вы даже не просите снять этот блок. Вместо этого вы даете защитнику понять, что изгнаник уже страдает, а вы лишь просите разрешения поработать с ним, чтобы облегчить испытываемую им боль. Так защитник почувствует, что вы пытаетесь помочь, а не навредить, и с большей вероятностью согласится.

Обратитесь к страхам защитника

Если защитник не хочет давать вам разрешение, попробуйте убедить его, что не проскользнете мимо него без спроса. Скажите защитнику, что только он решает, пропустить вас к изгнанику или нет, и вы не собираетесь его игнорировать. Это часто успокаивает упрямых защитников и укрепляет их доверие к вам. Затем спросите защитника, что в из-

гнаннике его беспокоит или что страшного может произойти, если он вам позволит установить контакт с изгнанником. Защитники обычно напрямую говорят, чего они боятся. Вот восемь наиболее распространенных страхов и методы работы с ними для получения доступа к изгнаннику.

1. Страдание изгнанника слишком велико

Защитник говорит, что изгнанник переполнен болью и вы не сможете с ней справиться или же что не хочет вообще иметь дело с этой болью. Или он заявляет, что изгнанник – это хаос, черная дыра, которая вас поглотит. Некоторые защитники утверждают, что вас захлестнут или переполнят страдания изгнанника.

Каким бы ни был страх защитника, признайте его обоснованность. Большинство людей действительно не справляются с болью изгнанников, а неосторожная и неразумная работа над ней может принести даже вред. Объясните защитнику, что вы тоже не хотите испытывать страдания и что вы примете все меры предосторожности, оставаясь в пространстве «Я» во время работы с изгнанником, а не ныряя в его боль с головой. Вы будете находиться в спокойном месте, на некотором расстоянии от болезненных переживаний изгнанника, не позволяя его эмоциям захлестнуть или затопить вас (см. главу 11).

Обычно мы переходим от одной крайности к другой. Либо нас захватывает боль изгнанника, либо нас блокируют за-

щитники. Защитник обычно ограничен лишь этим опытом, поэтому неудивительно, что вначале он не хочет нас пропускать. Он боится, что если откроет ворота, вас снова затопит боль изгнанника. Терапия ВСС делает нечто в корне противоположное – помогает вам работать с изгнанником, находясь в выигрышном положении «Я». Объясните защитнику смысл этой новой процедуры, и тогда он, возможно, смилистивится.

Вы можете также рассказать защитнику, что если вы сольетесь с изгнанником, терапия ВСС поможет вам отделиться от него и вернуться в пространство «Я». Из главы 5 вы уже узнали, как выйти из слияния с защитником. Из главы 11 вы узнаете, как отделиться от изгнанника, переполняющего вас эмоциями, чтобы вы могли вернуться в состояние «Я». Если у вас есть защитник, которого сложно убедить, прочитайте главу 11 перед тем, как продолжать. Она придаст вам уверенности для диалога с защитником.

Вы также можете предложить ему активно поучаствовать в процессе отделения. Встревоженный наплывом эмоций, он может внимательно следить за вашей работой с изгнанником. А заметив, что вас начинают переполнять эмоции изгнанника, он может подать вам знак об отделении. Такое предложение, позволяющее играть активную роль, вселит еще больше уверенности в защитника.

2. Нет смысла

Зашитник говорит, что бессмысленно ворошить раны изгнанника. Он просто не верит, что изгнанника можно исцелить. Прошлое – это прошлое, и его изменить нельзя. Вам нужно не рыться в нем, а жить дальше.

Поймите причины, по которым защитник испытывает эти чувства. Изгнанник может хранить в себе эту боль долгое время. Возможно, вы обращались к разным способам лечения, которые не сработали, поэтому неудивительно, что защитник считает это дело бесполезным. Объясните ему, что с помощью ВСС вы *можете* излечить изгнанника. В терапии ВСС есть много примеров успешного исцеления людей. Вспомните стенограмму из главы 3. Такого обещания обычно достаточно для того, чтобы защитник дал свое разрешение.

Если это не сработает, попросите у защитника разрешения использовать терапию ВСС с изгнанником в течение некоторого времени, чтобы он мог удостовериться, что этот процесс действительно ведет к исцелению. Как только появятся положительные результаты, он быстрее уступит. И чем больше будет у вас успешных примеров работы с ВСС, тем увереннее вы станете, а вашим защитникам будет легче поверить вам и пропустить дальше.

Поэтому для начала лучше выбирать изгнанников, не испытывающих слишком сильных мучений. Так вы сможете получить к ним доступ и исцелить их, а ваши защитники увидят, что этот метод работает, и пустят вас к изгнанникам,

хранящим более тяжелые переживания.

Если это все равно не помогает, возможно, вам стоит пройти несколько сессий с опытным и профессиональным ВСС-терапевтом, способным помочь вам излечить своих изгнанников. Или можно записаться на одно из моих занятий и посмотреть, как другие люди работают над своими проблемами, что поможет вам развить свои навыки. Тогда ваши защитники с большей вероятностью поверят в эффективность терапии ВСС и в вашу способность ее успешно пройти.

3. Защитник не хочет, чтобы от него избавлялись

Защитник говорит, что если он позволит вам исцелить изгнанника, он лишится своей роли в психике и власти или исчезнет, что похоже на смерть, а он этого не хочет. Части обычно сопротивляются уничтожению; они не хотят умирать.

Вы можете объяснить защитнику, что если он позволит вам исцелить изгнанника и в его прежней роли не будет необходимости, ему не обязательно исчезать. Он может занять новое положение в вашей психике. Часть не определяется лишь своей ролью или задачей. Она выбрала себе определенную роль много лет назад и с тех пор упорно ее играет, но ее истинная природа не в ней. Если изгнанник исцелен и защитник понимает, что в его работе нет необходимости, ему предлагается выбрать новую, устраивающую его роль. Спросите защитника, чем бы он занялся, если бы ему не нуж-

но было играть свою привычную роль. Например, Аналитик, чьей задачей был уход от эмоций, может стать Философом, размышляющим о смысле жизни. Как только защитник осознает, что его существованию ничего не грозит, он с большей вероятностью разрешит вам продолжать.

4. Изгнаннику причинят боль

Зашитник боится, что если покажется изгнанник, его сочтут за плаксу, урода, бездарность или негодяя, а значит, осудят или отвергнут. Зашитник может даже переживать, что изгнаннику нанесут ощутимый вред, например накричат на него или нападут. Существуют три варианта. Он может бояться, что опасность исходит от вас, от вашего партнера (если вы работаете в паре) или от других людей. Давайте рассмотрим каждый вариант в отдельности.

1. Если защитник боится, что вы обидите изгнанника, это является знаком того, что часть вас сердится на изгнанника и защитник это чувствует. Например, если изгнанник маленький и слабый, у вас может быть часть, ненавидящая слабость и желающая наказать за это изгнанника. Проясните это, спросив себя, что вы чувствуете по отношению к изгнаннику. Если вы обнаружите, что такая часть действительно вошла в слияние с вами, попросите ее отступить, чтобы дать вам приблизиться к изгнаннику из пространства открытости и сострадания. Если она не захочет этого делать, придется вначале поработать с карающей частью.

Если вы определенно находитесь в состоянии «Я», убедите защитника, что вы искренне заботитесь об изгнаннике и желаете ему самого лучшего, так что ему ничто не угрожает. Вам может потребоваться наладить более глубокие отношения с защитником, чтобы он смог вам поверить. Как только это произойдет, он позволит вам установить контакт с изгнанником.

2. Если защитник не доверяет вашему партнеру, спросите, чему именно он не доверяет. Вашему другу (или подруге) следует убедиться, что он (она) находится в состоянии «Я», и затем заверить защитника, что она (она) заботится об изгнаннике и не причинит ему вреда.

3. Возможно, защитник боится других людей, способных как-то навредить изгнаннику. Если изгнанник покажется на сессии, то, возможно, он также проявится в повседневной жизни. Например, возможно, защитник боится, что изгнаник будет требовать внимания от вашего молодого человека, который из-за этого вас отвергнет. Иногда этот страх оправдан, а иногда нет. Мы рассмотрим обе возможности.

Если ваш молодой человек на самом деле вряд ли отверг бы вас из-за подобного поведения, то страх защитника, вероятно, проистекает из детства – например, тогда было небезопасно говорить о своих потребностях. В таком случае посочувствуйте защитнику, поскольку его страх был обоснован в прошлом. Затем убедите его, что теперь ваша жизненная ситуация безопасна для изгнанника и вас не отвергнут из-за

ваших потребностей. Это придаст ему уверенность, необходимую для того, чтобы разрешить вам работать с изгнаником.

Если ваш молодой человек действительно может вас отвергнуть, когда вы заявите о своих потребностях, объясните защитнику, что вы просите разрешения работать с изгнаником лишь на время этой сессии. После нее защитник может вернуться и спрятать изгнанника, если он сочтет это нужным. Правда, это защитнику может показаться недостаточно убедительным, он может заметить, что ваша жизненная ситуация не безопасна для глубокой терапевтической работы, так как в вашей жизни есть люди, которые могут болезненно отреагировать на ваших изгнанников или на ваши личностные изменения в процессе терапии. Если это так, то, вероятно, вам придется как-то поменять свои отношения или ситуацию в семье перед тем, как устанавливать контакт со своими изгнанниками и их трансформировать. Возможно, вам потребуется работа с ВСС-терапевтом, который, также занимаясь терапией пар или семейной терапией, сможет помочь вам улучшить жизненную ситуацию.

5. Защитник не доверяет вашей компетентности

Защитник говорит, что не доверяет вам работу с ранимым изгнаником. Спросите защитника, каким вашим качествам он не доверяет. Он может беспокоиться, что вы будете непоследовательны, не будете знать, что делать, или не сможете

позаботиться об изгнаннике.

Объясните защитнику, что вы просто изучаете процесс терапии ВСС и, практикуясь, станете искуснее. Обещайте быть очень осторожными с ранимым изгнаниником и попросите разрешения у защитника продолжать работу. Убедите защитника, что вы не станете работать с изгнаниником в тяжелом состоянии, пока не обретете достаточно опыта. Если вы работаете с партнером, объясните, что ваш партнер может помочь вам в этом процессе.

Иногда страхи защитника оправданы, поскольку у вас есть часть, которая может не справиться с работой. В результате часть вас «отключится» или слишком быстро погрузится в свою боль. Объясните, что если эти части активизируются, вы поработаете с ними и попросите их отойти в сторону. Возможно, вы даже захотите поработать с ними вначале, чтобы расчистить путь для более безопасной и эффективной работы с изгнаниником. Это хороший способ обнадежить защитника и получить его разрешение.

6. Тайна будет раскрыта

Зашитник боится, что изгнаниник раскроет какую-то страшную тайну. Обычно о ней не говорили в детстве, и вы не осознаете ее. В вашей семье эту тайну разглашать было опасно, поэтому знающая о ней детская часть стала изгнаницей. Защитник считает, что вы все еще ребенок, загнанный в рамки семейной ситуации, в которой хранился этот

секрет. Он не осознает, что теперь вы независимый взрослый и ваша семья больше не властна над вами. Признайте, что в детстве страх защитника был обоснован. Затем покажите ему, что те времена прошли, и расскажите ему о своей текущей жизни и о своих возможностях. Так он сможет увидеть, что этот секрет больше не навлечет на вас неприятности.

Иногда изгнаник скрывает тайну, которая, по мнению защитника, сильно потревожит ваше душевное равновесие. Объясните ему, что вы останетесь в пространстве «Я» и там, стоя на твердой почве и находясь в равновесии, сможете справиться с чем угодно. Сообщите защитнику, что если какие-либо части будут задеты полученной информацией, вы будете рядом, чтобы позаботиться о них и успокоить.

7. Произойдет активизация опасного защитника

Задитник говорит, что, вытаскивая на поверхность боль изгнаника, вы можете пробудить другого защитника, опасного или разрушительного. Например, он боится спровоцировать защитника, который может прийти в бешенство или уйти в запой. Он не обязательно ошибается; иногда это действительно возможно. Это экстремальные защитники, и в ВСС они называются *пожарниками*. Они импульсивно вмешиваются, чтобы не дать разгореться пожару боли изгнаника. Они не беспокоятся о возможных разрушительных последствиях своих действий. Они просто хотят любой ценой прекратить страдание. Это самая крайняя мера, последняя

попытка предотвратить его или отвлечь от него внимание. Если у обычных защитников не получается уберечь вас от душевной боли, пожарники сделают все возможное, чтобы не позволить ей разгореться. Поэтому, если вы обойдете относительно безобидных защитников, таких как Аналитик или Заботливый, может взяться за дело опрометчивый и разрушительный пожарник, стремящийся прекратить страдания изгнанника. Часто это происходит после сессии. Например, пожарник может спровоцировать вас завести интрижку или втянуть в дорожное происшествие, отвлекая этим от страданий изгнанника. Умеренный защитник может знать о существовании более опасного и предостерегать вас от контакта с изгнанником.

Вначале проверьте, есть ли у вас такой пожарник, и если да, то признайте опасения защитника. Затем поработайте с ним: установите с ним связь и познакомьтесь с ним, как и с любым другим защитником. Выясните его положительное намерение и создайте доверительные отношения. Затем получите его разрешение взаимодействовать с изгнанником. Так вы сможете без риска продолжить путь. Затем побеседуйте с первым защитником; возможно, теперь, когда пожарник спокоен, он даст вам свое разрешение.

8. Изгнаник вновь переживает эмоциональную травму

Задача не хочет, чтобы изгнаник повторно пережил

травму или снова был ранен, что связано с неверными представлениями защитника. Он убежден, что защищает изгнанника от повторных эмоциональных травм, подобных детским. Если бы это было так, то повторное погружение изгнанника в эту боль было бы сомнительной затеей. Но правда состоит в том, что изгнанник не может выбраться из детской травмирующей ситуации. Он уже испытывает боль. Защитник просто не позволяет вам это ощутить. Если вы объясните ему все это, возможно, он пропустит вас к изгнаннику.

На данный момент мы рассмотрели восемь наиболее распространенных страхов, не позволяющих защитникам дать свое согласие на работу, и способы совладать с ними. Однако вам не нужно запоминать все эти опасения и варианты ответов. Важны сами принципы. Выясните, чего боится защитник, и убедите его в том, что вы будете управлять процессом терапии с осторожностью.

Работа с упрямым защитником

Что, если вы испробовали все, но защитник настолько упрям, что не желает сдвинуться с места? Иногда его сильное нежелание пропустить вас к изгнаннику связано с тем, что он не верит в вашу осторожность или не чувствует уважения с вашей стороны. Он боится, что вы попытаетесь пробиться к изгнаннику силой или проникнете к нему тайком. Он верит в ценность и нерушимость своей обязанности держать оборону. Если ваш защитник таков, было бы полезно убедить

его в том, что именно *он* отвечает за то, будете вы или нет работать с изгнаниником. Скажите ему, что вы уважаете его потребность в обороне и что вы ничего не сделаете без его разрешения. Это на самом деле так. Терапия ВСС построена на том, что мы никогда не работаем с изгнаниником, не получив разрешения от всех защитников, у которых могут быть возражения, и не важно, сколько времени это займет. Мы всегда сотрудничаем. Сообщите части, что вы не собираетесь лишать ее власти и будете двигаться вперед, только если она согласится на это. (Конечно, вам нужно искренне иметь это в виду.) Если вы проясните этот вопрос, защитнику будет легче доверять вам. И он с большей вероятностью выслушает вас, когда осознает, что вы хотите сотрудничать с ним, а не бороться. Как только он будет готов слушать, вы сможете развеять его страхи и получить его согласие.

Посулите новую роль

Вот еще один полезный подход, позволяющий добиться разрешения защитника. Обнадежьте его. Защитники часто устают от своей работы, даже если они крепко держатся за нее, веря в то, что она необходима. Обязанности защитника часто включают неприятные вещи – например, он должен все время держать рот на замке или, наоборот, кого-то критиковать. Кроме того, подобные действия часто не срабатывают – изгнанинику все равно больно. Это долгий, тяжелый путь, и защитника почти или совсем не ценят; на самом де-

ле другие части часто осуждают его за то, что он выполняет свою работу. Если вы спросите защитника, как он чувствует себя в этой роли, то он с большой вероятностью скажет, что очень от нее устал и хотел бы ее бросить, но не верит, что это возможно.

Вот пример того, как обнадежить защитника и получить его разрешение. К этому времени вы должны уже знать, какого изгнанника он защищает.

Вы: Если бы мы исцелили оберегаемого тобой изгнанника и он стал бы не таким слабым и страдающим, ты бы все равно выполнял эту работу?

Зашитник: Я не верю, что ты можешь это сделать.

Вы: Хорошо, но что если бы мы могли? Тебе все равно было бы необходимо выполнять эту работу?

Зашитник: Нет, думаю, что нет. И это было бы большим облегчением.

Вы: Какое занятие ты бы выбрал вместо нее?

Зашитник: Я хотел бы поддерживать изгнанника (или играть другую положительную роль).

Это то, чего на самом деле в душе хотят все защитники.

Вы: Ты не мог бы разрешить мне поработать с изгнаником, чтобы у меня появился шанс показать тебе, что его можно исцелить? Тогда ты сможешь бросить эту обременительную работу и быть вместо этого помощником.

Зашитник: Ладно. Можешь попробовать.

Такой подход дарит защитнику надежду на избавление от

своей тягостной, муторной и неблагодарной работы и на обретение новой роли, устраивающей и его, и вас.

После получения разрешения

Теперь, когда вы получили разрешение от целевого защитника, можете ли вы беспрепятственно работать с изгнаником? Это зависит от того, есть ли еще защитники, считающие изгнанника опасным. Зачастую вы можете просто перейти к работе с изгнаником, но было бы мудрее вначале разобраться с другими источниками сопротивления. Иначе эти защитники будут все время прерывать вашу работу с изгнаником. Поэтому, если вы видите такую необходимость, спросите, есть ли другие защитники, не желающие, чтобы вы устанавливали связь с изгнаником. Обычно они выходят вперед, и вы можете расспросить их о страхах и обнадежить их точно так же, как первого защитника. Это, как правило, расчищает путь и позволяет вам работать с изгнаником без помех.

Однако иногда защитники выскакивают позднее. Когда вы работаете с изгнаником и защитник чувствует, что ему угрожает боль, исходящая от изгнанника, он может вновь «включиться», чтобы заблокировать эти негативные чувства. Вас может одолеть сонливость или рассеянность. Вы можете начать фантазировать или сердиться. Используйте свою способность выявлять части (из главы 9), чтобы отме-

тить активизацию такого защитника. Если это тот же самый защитник, который уже давал вам свое согласие, спросите его, какие моменты в вашей работе с изгнаником заставили его изменить свое решение. Обычно это происходит вследствие интенсивного проявления болезненных переживаний изгнаника. Выясните, чего он боится сейчас, и разведите его опасения. Если это новый защитник, чьего согласия вы не получали или с которым не работали ранее, возможно, вам придется провести с ним некоторое время, знакомясь и выявляя его положительное намерение, и даже пройти с ним шаги 31-35. Затем попросите у него разрешения продолжать работу с изгнаником.

Иногда, в те моменты, когда боль изгнаника рискует вас захлестнуть, защитник будет все равно встrevать, чтобы избежать этого, и никакие заверения не помогут. Тогда вы должны договориться с изгнаником об отделении еще до того, как вы попросите у защитника разрешения работать. Это освещается в главе 11. Как только защитник увидит, что изгнаник согласился не затоплять вас эмоциями, возможно, он позволит вам продолжать.

Если вы не можете получить разрешения от защитника, несмотря на выполнение всех инструкций в этой главе, или же вы видите, что защитник все время возвращается и вмешивается в вашу работу, это может означать, что вам небезопасно работать с этим изгнаником (или, возможно, с любым из ваших изгнаников) самостоятельно. Вам может

потребоваться ВСС-терапевт, который обеспечит дополнительную поддержку и экспертное мнение.

Получение разрешения от путаника Кристин

Рассмотрим процесс получения разрешения на примере стенограммы диалога Кристин и Путаника из главы 3. Эта часть приводит в смущение и замешательство, чтобы Кристин не могла видеть определенные вещи (что еще не было озвучено на данном этапе сессии). Вначале мы посмотрим, как Кристин обнаруживает изгнанника.

Джей: Узнайте у Путаника, что страшного может произойти, если он отступит в сторону и позволит вам видеть то, что скрывает.

Этот вопрос направляет разговор к защищаемому изгнанику.

Кристин: Вот что он говорит: «О том, что произойдет, нельзя даже думать, нельзя говорить». Он очень напуган, и нам туда нельзя.

Д: Понимаю, он очень этого боится.

К: На уровне выживания.

Д: Хорошо. Спросите Путаника, не хотел бы он показать вам часть, которую он защищает создаваемой растерянностью.

К: О! Теперь передо мной мелькнула картинка паниче-

ского состояния, за Путаником.

Д: Разрешит ли вам Путаник познакомиться с этой паникующей частью?

К:...Ладно. Он не уверен в этом. Он очень нервничает.

Д: Вы можете спросить, что его беспокоит. Что страшного, по его мнению, произойдет?

К: Путаник боится, что изгнаник захлестнет меня, как поток.

Д: Вы можете попросить его дать какой-то знак, если он почувствует, что изгнаник захватывает управление. У нас есть шанс этого избежать. Этот защитник и впрямь поможет нам, подавая сигнал, что это происходит, и тогда вам нужно будет вернуться в состояние «Я».

Это первый страх в нашем списке – страх того, что боль изгнаника будет невыносимой. Кристин нужно пообещать части, что она останется в состоянии «Я», и предложить части помочь ей в этом.

К: Хорошо. Кажется, он согласен с этим... Теперь появляются разного рода опасения. Я буду двигаться слишком медленно. Я буду бесцельно бродить вокруг да около, и ничего не произойдет.

Первое заверение, кажется, сработало, и теперь на поверхность выходят остальные страхи Путаника.

К: Я говорю Путанику, что могу понять его опасения, но не думаю, что они реальны. Мы пробовали подобные вещи раньше, и я всегда была готова помочь, когда мне предостав-

лялся шанс. И вы (Джей) тоже здесь, чтобы поддержать меня, поэтому я предложила Путанику рассматривать это как возможность освоить новую территорию, где он сможет расслабиться и не так напряженно работать.

Кристин намекает, что, разрешая нам продолжить, защитник тоже кое-что получит взамен – он сможет расслабиться.

Д: Хорошо. Как он реагирует?

К: Нормально, эти образы такие забавные. Путаник как бы откидывается на садовом стуле и скрещивает ноги, чтобы посмотреть, что произойдет дальше. Это так смешно. О боже! (Смеется.)



Откинувшись на спинку кресла Путаник сообщает нам, что заверения Кристин достигли цели и он позволяет нам приступить к работе с изгнаниником.

Получение разрешения от защитников Фрэн

Это отрывок сессии с Фрэн, которая посещала мои занятия по ВСС. На том занятии мы изучали отделение от изгнаниника. Фрэн выступила добровольцем, зная, что у нее есть изгнаниник, с которым ей было страшно работать. Она хотела, чтобы ей помогли в этом.

Фрэн: У меня мандраж, так как думаю, что это очень серьезный изгнаниник, но я хочу воспользоваться возможностью с ним поработать.

Джей: Узнайте, есть ли защитники, не желающие, чтобы вы работали с этим изгнаником. Попросите их выйти вперед, если они есть.

Если вы начинаете сессию с работы с изгнаником, всегда полезно сделать такую проверку перед тем, как продолжать.

Ф: О боже, я прямо чувствую, как эти сердитые части маршируют взад и вперед. «Ты думаешь, что прорвешь наш строй и поговоришь с изгнаником? Ты, наверное, шутишь». Они строят мне рожи и пытаются меня напугать.



Д: Перед тем как мы пойдем дальше, давайте установим максимально возможный контакт с «Я».

Здесь я погружаю Фрэн в короткую медитацию равновесия/заземления, подобно приведенной в главе 5. Эта медитация в стенограмму не включена.

Ф: Хорошо. Я чувствую, что нахожусь в состоянии «Я», но оно непрочное. Я вижу марширующие фигуры, грозящие мне кулаками, но теперь я чувствую отстраненность и больше наблюдаю со стороны, а не тревожусь, как раньше.

Д: Хорошо. А что вы чувствуете по отношению к ним прямо сейчас?

Ф: Любопытство и полное спокойствие.

Д: Спросите этих защитников, чего они боятся.

Это один из способов узнать, чего они опасаются в работе с изгнаниником.

Ф: Чувствую грусть. Они говорят: «Ты не справишься, так что даже не начинай. Ты начинала заниматься этим раньше, но потом ты бросила нас».

Д: Вы знаете, что это значит?

Ф: Это значит, что я обращаю внимание на части, испытывающие боль, но потом не иду до конца. Я ухожу, а их снова прогоняю.

Это страх некомпетентности. Они боятся, что Фрэн будет непоследовательна в отношениях с изгнаниниками.

Д: Понимаю. Это означает, что вы бросите их после сессии. Как вы чувствуете, это правда?

Ф: Думаю да. Иногда я бывала там самостоятельно и начинала испытывать боль или становилась свидетельницей их историй, но тогда я не знала, что с этим делать. Позже я почувствовала, что меня захлестывают эмоции, и вновь их заблокировала. Я недостаточно была с частью, чтобы получилось развить с ней отношения.

Д: Так что сегодняшнее занятие должно помочь. Возможно, вы не могли оставаться с изгнаниником по причине слияния с ним. Если бы вы смогли отделиться, то вы с большей

вероятностью остались бы с ним, так как вас бы не захлестывали эмоции.

Ф: До этого момента я не понимала, что проблема в этом.

Д: Вы можете сказать этой шеренге защитников, что если они позволят вам попрактиковать отделение, то вам будет проще остаться с изгнаниником.

Идея здесь состоит в том, что Фрэн «покинула» своих изгнаниников не просто из-за безответственности – ее переполняли эмоции. Как только она справится с этим, она сможет регулярнее оставаться с ними.

Ф: Ну, кажется, их эта идея устраивает. Но сейчас я вижу, как часть укрывает или заслоняет собой юную детскую часть и смотрит на меня как на карающего бога. Она мне не доверяет. Этот защитник вроде родителя, и он считает меня опасной.

Страх группы защитников был развеян, и теперь на поверхность выходит второй страх.



Зашитник-родитель удерживает Фрэн от знакомства с изгнаниником.

Д: Значит, она боится, что вы обидите защитника?

Ф: Да, что я буду неделикатной, резкой. И что у меня будут нереалистичные ожидания и я захочу, чтобы изгнаниник был взрослее, чем на самом деле. Вот где я начинаю чувствовать себя шатко, и мне не хватает уверенности. Переживаю, что буду резкой.

Похоже, что у Фрэн есть часть, которая может чего-то требовать от изгнаниника, но важный вопрос заключается в том, находится ли эта часть в слиянии с ней прямо сей-

час. Если нет, то она может успокоить защитника и он ее пропустит.

Д: Проверьте, ощущаете ли вы себя так прямо сейчас.

Ф: Нет, сейчас нет. У меня теплые чувства к этому ребенку.

Д: Да. Скажите это защитнику и посмотрите, разрешит ли он вам работать с ребенком.

Ф: ... Так лучше. Теперь все более мирно. Перед пещерой, где находится изгнанник, тонкая занавеска. Но она не отталкивает, я могу отдернуть ее. И теперь я вижу няньек, готовых прийти на помощь.



*Зашитник-родитель позволяет Фрэн войти, чтобы по-
быть с изгнаником.*

Д: Так что она, можно сказать, дает вам разрешение?

Ф: Да. Она уступает дорогу и открывает мне вход.

*Теперь и второй зашитник дает свое разрешение, так
что Фрэн может начать работу с изгнаником.*

Мы познакомимся с продолжением сессии в главе 11.

Упражнение. Получите разрешение работать с изгнаником

Проведите сессию, в которой попробуйте получить разрешение от зашитника поработать с изгнаником, которого он охраняет. Если возможно, выберите зашитника, с которым вы уже познакомились. Заново установите связь с зашитником, убедитесь, что вы в пространстве «Я», затем выясните его положительное намерение и выстройте с ним доверительные отношения, как рассказывалось в главах 7 и 8. Затем распознайте изгнаника и постарайтесь получить разрешение на взаимодействие с ним, как показано в этой главе. Как только вы получите разрешение, предложите изгнанику рассказать или показать вам, что он чувствует. Запишите то, что вы обнаружите:

Зашитник_____

Положительное

намерение_____

Что страшного произойдет, если он не будет играть свою роль?_____

Изгнаник_____

Что страшного, по мнению защитника, произойдет, если вы установите контакт с изгнаником_____

Что изгнаник_____ чувствует

В заключение

В этой главе вы выяснили, как просить разрешения у защитника, чтобы получить возможность работать с охраняемым им изгнаником. Вы знаете, как распознавать изгнаника, понимаете, какие страхи не дают защитникам пропустить вас и как успокоить защитников, чтобы они согласились это сделать. Вы умеете их обнадежить, предлагая новую роль, и знаете, что делать, если защитники продолжают вмешиваться, блокируя вашу работу с изгнаником.

Глава 11. Источник боли

Эта глава посвящена третьему шагу терапевтического процесса ВСС – знакомству с изгнаниником. Однако вначале нам бы не помешало лучше понять изгнаниников, поэтому рассмотрим, как они влияют на наши чувства и поведение в повседневной жизни.

Когда активизируется изгнаниник

В главе 4 мы выяснили, что подразумевает активизация защитника. В вашей жизни происходит что-то тревожное или угрожающее, и защитник вынужден взять верх, чтобы оградить вас от боли. Например, в этой главе молодой человек Джуллии вел себя эмоционально зависимо и это активизировало Железного Дровосека, защитника Джуллии, который запер ее сердце на ключ, чтобы помешать дальнейшим контактам с ним.

Изгнаниники могут также активизироваться под действием событий, людей или жизненных ситуаций. Но очень часто происходит активизация не только изгнаниника, но и защитника. Например, Джона привлекает женщина, но это приводит в действие Беззащитного изгнаниника, который не уверен в себе, неловко ведет себя в обществе и боится быть отвергнутым. Реагируя на этого изгнаниника, неожиданно появля-

ется и защитник, который хочет удержать Джона на расстоянии от этой женщины, чтобы изгнаник не был ею отвергнут. Назовем его Замыкающимся в себе защитником.

Большую часть времени мы не замечаем изгнанников, так как они вытесняются из сознания. Если мы что-то и замечаем, так это поведение защитника, поскольку именно защитники контролируют наше поведение. Так что Джон и сам знает, что не подошел к этой привлекательной женщине, но может не понимать, что за этим кроется Беззащитный изгнаник. Если бы Джон не ушел, а вместо этого заставил себя пообщаться с этой женщиной, он действительно мог бы почувствовать себя неуверенно и неловко, тем самым осознав Беззащитного изгнанника. Конечно, если Джон достаточно внимателен, он в любом случае ощутит изгнанника.

Подводя итог, можно сказать, что в большинство цепляющих нас ситуаций вовлечены по меньшей мере две части. Изгнаник обычно пробуждается первым, а за ним и охраняющий его защитник. Однако защитник может выскочить настолько быстро, что мы и вовсе не заметим изгнанника. В действительности в этом обычно и состоит миссия защитника – не позволить нам ощутить боль изгнанника.

Иногда, если активизируется изгнаник, защитник не бросается вперед, и мы переживаем и действуем непосредственно от лица изгнанника. Так, Джон мог бы вступить в диалог с привлекшей его женщиной, все время чувствуя страх и неадекватность, и, вероятно, вел бы себя соответ-

ствующе – неуверенно, самоуничтожительно, запинался бы и пр. В таком случае Джон слился бы с изгнаниником.

Вот еще один пример того, как изгнаниник берет верх. Джейн встречается с Ральфом четыре месяца, и хотя поначалу отношения приводили ее в восторг, сейчас она начинает замечать, что Ральф мог бы относиться к ней лучше, но он слишком поглощен собой. Многие ее части уже готовы порвать с ним. Однако у нее есть изгнанница, которой отчаянно необходима связь с мужчиной (я назвал ее Нуждающейся частью). Эта часть боится потерять Ральфа и остаться в одиночестве. Нуждающаяся часть любой ценой хочет избежать чувства одиночества. Поэтому она держится за отношения с Ральфом. Сливаясь с Джейн, она не позволяет ей порвать с ним.

Существуют два способа, которыми изгнанники могут воздействовать на наши поведение и чувства.

1. Они могут захватить управление, подобно Нуждающейся части Джейн или Беззащитному изгнанинику Джона.

2. Или же они могут привести в действие защитников, которые возьмут верх, подобно Замыкающемуся в себе защитнику Джона.

Когда руководство берет на себя защитник, вы можете даже не осознавать изгнаниника, но он будет подспудно провоцировать защитника изнутри. Поэтому, исследуя проблему, знайте, что она всегда прямо или косвенно связана с изгнаниником.

Знакомство с изгнаником

Теперь вернемся к процессу терапии ВСС. В предыдущей главе защитник дал вам разрешение познакомиться с охраняемым им изгнаником (шаг 2). В этой главе мы рассматриваем шаг 3, знакомство с изгнаником. Оно состоит из пяти шагов, аналогичных изученным вами ранее пяти шагам (31-35), посвященным знакомству с защитником. Вначале устанавливаете живой контакт с изгнаником (И1). Затем вы проверяете, находитесь ли вы в состоянии «Я», которое необходимо для успешного знакомства с изгнаником так же, как и для знакомства с защитником. Когда вы в пространстве «Я», вас не захлестывает боль изгнаника (И2) и вы способны почувствовать сострадание к нему (И3). Это позволяет вам ближе узнать его (И4) и установить с ним доверительные отношения (И5).

Шаг И1. Установление контакта с изгнаником

В предыдущей главе, проходя шаг 2, вы обнаружили, какого изгнанника охраняет защитник, и получили разрешение работать с ним. Теперь вы должны установить живой контакт с изгнаником, чтобы познакомиться с ним. Вы ощущаете изгнанника физически, чувствуете его пережива-

ния или видите его образ точно так же, как в главе 4, когда учились устанавливать связь с частью.

В некоторых случаях изгнаник появляется еще во время вашей работы с защитником. Вы можете чувствовать его эмоции или видеть его образ. В таком случае контакт уже есть. Однако углубление контакта с помощью дополнительного канала может оказаться полезным. Если вы уже чувствуете эмоции изгнанника, вы можете попробовать увидеть его образ.

Шаг И2. Отделение от изгнанника

В работе с детскими травмами есть два опасных момента. Первый состоит в том, что вас может захлестнуть сильная боль; а второй – в том, что вы станете избегать изгнанника, боясь, что боль будет невыносимой. Изгнанники хотят, чтобы их услышали и исцелили, но, к несчастью, иногда они пытаются добиться вашего внимания, переполняя вас своими чувствами, то есть сливаясь с вами. Это все, что они умеют делать. Слияние может быть пугающим, поскольку оно затягивает вас в водоворот беспомощности изгнанника и вовлекает в страдание или хаос. Подобная интенсивность повторного проживания травмы может быть на самом деле вредна, и в случае такого развития событий защитники, скорее всего, вмешаются и перекроют вам доступ к изгнаннику. В течение многих лет их работа состояла в том, чтобы не позволить

вам испытать страдание, поэтому их реакция будет автоматической. Вы внезапно станете бесчувственными или мысленно «отключитесь»; возможно, вы растеряйтесь или рассердитесь. Эти и другие реакции принадлежат защитникам, которые боятся боли по вполне обоснованной причине: вам действительно может быть сложно с ней справиться.

В ВСС-терапии был обнаружен способ, позволяющий без риска исследовать боль изгнанника. Вы остаетесь в пространстве «Я» и *устанавливаете связь* с изгнанником; вы не становитесь изгнанником. Если бы вы сливались с изгнанником и теряли контакт с «Я», боль действительно ощущалась бы невыносимой. Однако «Я», отличное и отдельное от изгнанника, может справиться с чем угодно. В пространстве «Я» вы находитесь в спокойном, безопасном месте, поэтому вам не угрожают боль и эмоциональная травма. Если эмоции изгнанника начинают зашкаливать, что означает начало слияния части с «Я», можно использовать эффективные техники ВСС для выхода из слияния и возвращения в пространство равновесия.

Этот подход работает, поскольку в большинстве случаев нет необходимости непосредственно погружаться в боль изгнанника. Метод ВСС обнаружил, что достаточно быть наблюдателем, чтобы подготовить почву для остальных этапов исцеления.

У этого подхода есть ряд преимуществ. Вы сводите риск ретравматизации к минимуму, а кроме того, вашей встрече с

изгнаником не препятствует целый оружейный арсенал защиты. Поскольку вам не угрожает боль изгнаника, защитники не чувствуют необходимости прерывать процесс. Это экономит время, и иногда это единственный способ работать с изгнаником, так как в противном случае защитники постоянно ставят палки в колеса и порой надолго могут застопорить терапию. Более того, оставаясь в состоянии «Я», вы являетесь сопереживающим свидетелем страданий изгнаника и главной движущей силой его исцеления и трансформации. Помимо этого, в пространстве «Я» вы обладаете пониманием, позволяющим успешно руководить процессом самотерапии.

Процесс отделения

Если, установив контакт с изгнаником, вы начинаете ощущать его сильные эмоции, вам нужно сразу же поработать над отделением от него. Даже если вначале на вас не воздействуют чрезмерные эмоции, внимательно отслеживайте признаки слияния, которые могут говорить о потере контроля. Лучше предотвратить это в самом начале, как можно скорее, тогда получится вернуться в пространство «Я», избежав шквала эмоций. Если вы, не вернувшись в пространство «Я», позволите боли разрастись, вам будет уже сложнее это сделать. В действительности, если вы чувствуете, что изгнаник хранит в себе много страданий и эмоциональных травм,

то желательно договориться с ним о некоторой дистанции с самого начала. Если он отделится от вас, вы сможете ему помочь. Это самый безопасный путь.

Вот как лучше всего отделиться от изгнанника или договориться с ним об отделении. Попросите изгнанника не переполнять вас своими болезненными переживаниями, чтобы вы смогли быть рядом и поддержать его. Или же вы можете попросить его сдерживать свои чувства, не захлестывать ими вас или поддерживать необходимую дистанцию. Объясните изгнаннику, что вы сможете выслушать его историю и помочь ему, лишь находясь в состоянии «Я». Вы не требуете от изгнанника подавления чувств; вы не предлагаете ему не испытывать этих чувств. Вы просто просите его держать эти эмоции на определенном расстоянии от вас, чтобы вы могли, находясь в безопасности, помочь ему. Это одно из самых эффективных нововведений ВСС. Шварц обнаружил, что изгнанники способны сотрудничать в процессе терапии и сдерживать, если им это угодно, интенсивность ваших переживаний. Если вы обращаетесь к ним с такой просьбой, объясняя, что это поможет терапевтическому процессу, большинство изгнанников готовы и способны удержать свои болезненные переживания на некотором расстоянии от вас.

Когда вы просите изгнанника сдержать свои чувства, иногда он говорит «нет» или вы не ощущаете изменений в интенсивности эмоции. Тогда спросите изгнанника, что страш-

ного для него произойдет, если он сдержится. В большинстве случаев он скажет, что опасается потери вашего внимания и что если он не переполнит вас своими эмоциями, то снова будет изгнан. Его легко можно понять. Либо большинство из нас отгораживаются от изгнанников, либо нас затапливает их болью. Так что по опыту изгнанник знает, что единственный способ быть услышанным – захватить вас. Неудивительно, что он не хочет держаться на дистанции! Если он так поступит, его могут прогнать. Объясните изгнаннику, что поскольку вы используете ВСС, в этот раз все будет по-другому. Вы действительно хотите узнать о его страданиях и стать свидетелем его истории.

Однако, чтобы это осуществить, вам нужно пребывать в состоянии «Я». Так изгнанник будет воспринимать вас как внимательного слушателя, заботливого зрителя или поддерживающего родителя. Как только он поймет, что его не прогонят, вероятно, он сможет держать дистанцию. Он увидит, что его сотрудничество с вами помогает вам выслушать его, а это то, чего он больше всего хочет.

Если данный подход не сработает, есть и другие способы, позволяющие отделиться от изгнанника, большинство из которых аналогичны способам отделения от защитника (из главы 5). Вы можете мысленно представить, как вы отходите от изгнанника, можете провести короткую медитацию равновесия или заземления или представить изгнанника на некотором расстоянии от вас.

Если вы используете технику визуализации, то позднее вам, возможно, захочется подойти к изгнаннику ближе. Когда вы познакомитесь с ним получше (И4) и угроза слияния будет уже не так сильна, вы можете представить, как постепенно приближаетесь к нему, не давая ему при этом захлестнуть вас эмоциями, или при необходимости отходите. Это является символическим выражением и вашей независимости от изгнанника, и вашей усиливающейся связи с ним (И5). Цель состоит в том, чтобы почувствовать эмоциональную близость с изгнанником, при этом не сливаясь с ним. Это абсолютно реально, хотя и создается ощущение, что вы идете по натянутому канату. Еще люди часто представляют себе, как будто они берут изгнанника на руки и крепко прижимают к себе.

Как только вы отделились и вернулись в состояние «Я», уделите несколько минут тому, чтобы лучше прочувствовать «Я» – так вы закрепите свой опыт. Отметьте, как ощущаются качества «Я» в вашем теле. Вы можете почувствовать наполненность или твердость в области живота, спокойствие или расслабленность в теле, устойчивость в ногах или мягкое, любящее ощущение в сердце. Позвольте себе *побыть* с этим переживанием, чтобы лучше его прочувствовать и интегрировать. Это поможет вам избежать наплыва эмоций изгнанника в будущем. Как только вы почувствуете, что переживание «Я» прочно укоренилось в вас, возвращайтесь к изгнаннику и знакомьтесь с ним. Может быть также полезно

записать это переживание «Я» перед тем, как работать с изгнанником.

Кристин отделяется от маленькой девочки

Это короткий отрывок стенограммы сессии Кристин из главы 3, который описывает ее отделение от изгнанника. На этом этапе она уже получила разрешение с ним взаимодействовать.

Кристин: Вот и изгнанница. Она очень маленькая и щуплая, довольно хрупкая. Это интересно, потому что я высокая и сильная. Но она одета в платьице, и все ее маленькое и легкое тело делает ее довольно уязвимой. У нее словно ком в горле, и она наблюдает за происходящим на грани паники.

Джей: Так. Спросите свою часть, как ей хочется, чтобы к ней обращались.

К: Думаю, просто Маленькая девочка.

Д: Спросите Маленькую девочку, чего она так боится.

К: Что ее оставят одну в темноте и никого рядом не будет. Это так интересно. Но сейчас она паникует, и это чересчур для меня.



Паника Маленькой девочки воздействует на Кристин и выдергивает ее из состояния «Я».

Д: Дайте ей понять, что быть напуганной нормально, но попросите не переполнять вас этим чувством.

К: Теперь я в порядке. Я уже не так сильно этого боюсь. Хорошо, что *ей* разрешили испытывать панику, иначе она бы ушла.

Это показывает, как важно сообщить изгнаннику, что просьба отделиться не связана с запретом на переживания. Если бы эта изгнанница ощущала свои эмоции под запретом, она не смогла бы достаточно доверять Кристин, чтобы остаться рядом.

К: Ей нравится, что я сейчас рядом. Она и впрямь видит, что кто-то («Я») находится рядом, и она удивлена. Как только это происходит, она приходит в себя и хочет со мной поговорить. Ее напряжение спадает.

Д: Понятно. Она отпускает свой страх и открывается вам. *Теперь, когда часть не наполняет Кристин паникой, Кристин может находиться в состоянии «Я», и у Маленькой девочки есть кто-то, на кого она может положиться. А это позволяет ей успокоиться.*

К: Да, это верно.

Сознательное слияние

Но правило отделения от изгнанника имеет свои исключения. Иногда чувствовать боль изгнанника полезно. Если это переживание не выводит вас из равновесия и не нарушает баланс, вы можете позволить себе его испытать. Иногда вы даже считете необходимым прочувствовать эту боль. И изгнаннику захочется, чтобы вы ощущали его страдания непосредственно, так как это помогает полнее ощутить ваше присутствие.

Подобное переживание боли изгнаника означает, что вы одновременно находитесь в состоянии «Я» и сознательно сливаешься с изгнаником. Изгнаник демонстрирует вам свои эмоции, позволяя их ощутить. Это хорошо до тех пор, пока вы можете переживать их, сохраняя внутреннее равновесие и способность помогать изгнанику, и пока в игру не вступают защитники. До определенной степени бывает полезно ощутить страдание изгнаника. Дайте ему знать, если оно станет чрезмерным, и попросите его придержать остальные эмоции.

В некоторых случаях вы способны полностью прочувствовать боль и даже выразить ее. Вы поймете, как далеко вы можете зайти. Этот подход напоминает некоторые катарсические терапевтические методы. Однако в ВСС мы идем этим путем, только если он и безопасен, и продуктивен.

Я называю это *сознательным слиянием*, поскольку вы осознаете, что соединены с частью, и делаете это намеренно. В этом существенное отличие от неосознанного слияния или от наплыва эмоций. Сливаясь с частью сознательно, вы знаете, что даже когда вы испытываете эмоции изгнаника, вы укоренены в присутствии («Я»), которое гораздо больше и сильнее его. Это дает вам возможность решать, сколько страдания вы готовы вынести.

Задав себе вопрос, отделяться ли от болезненных переживаний изгнаника, или позволить себе их прочувствовать, вы узнаете, является ли сознательное слияние правильным

выбором. Главный критерий в том, можете вы или нет выносить эту боль. Чем больше вы укоренены в состоянии «Я», тем больше сопререживаете изгнаннику и тем более вероятно, что сознательное слияние окажется возможным. Однако помните, что оно не всегда лучше пребывания в обособленном «Я». В большинстве случаев изгнанникам не нужно, чтобы мы брали на себя их страдания – достаточно быть рядом.

Шаг И3. Отделение от беспокоенных частей

Чтобы знакомство с изгнанником прошло успешно, вам необходимо находиться в состоянии «Я», как и в случае с защитниками. Чтобы проверить, так ли это, выясните, что вы чувствуете по отношению к изгнаннику. Если вы чувствуете любопытство, принятие, близость или сострадание, то вы находитесь в центре личности и можете продолжать. Если вы испытываете осуждение, гнев или страх по отношению к изгнаннику или вы хотите от него избавиться, то вы не в центре личности. Вы соединены с обеспокоенной частью (см. главу 6) – защитником, переживающим по поводу вашей работы с изгнанником. Вы уже получили разрешение поработать с ним от защитника, являющегося вашей первоначальной целевой частью, но могут быть и другие защитники, считающие знакомство с изгнанником небезопасным. Обеспо-

коенная часть относится как раз к ним. Попросите ее отойти в сторону, чтобы вы смогли трансформировать изгнанника. Зачастую этого достаточно для того, чтобы он расслабился и позволил вам вернуться в состояние «Я». Тогда вы сможете продолжить знакомство с изгнанником.

Если обеспокоенная часть не хочет отступать, спросите ее, что страшного, по ее мнению, произойдет, если она это сделает. Это вскроет страх защитника, не дающий вам открыться изгнаннику. Вероятнее всего, это будет один из страхов, описанных в главе 10, – страх боли изгнанника; убежденность, что ничего не изменится; опасение, что от защитника избавятся или что вы недостаточно компетентны; страх, что изгнаннику причинят вред, раскроется тайна или активизируется опасный защитник. Узнав об опасениях защитника, постарайтесь внушить ему уверенность (научившись этому в главе 10), чтобы он согласился отойти в сторону и позволил вам находиться в пространстве «Я».

Иногда защитник не боится вашей работы с изгнанником, но он настроен отрицательно по отношению к нему самому, а это блокирует вашу способность заботливо выслушивать изгнанника. Вот две основные причины, по которым это происходит, и способы, убеждающие защитника отступить.

1. Защитник может быть огорчен изгнанником, так как тот создает вам проблемы. Например, страхи изгнанника удерживают вас от риска и от продвижения вперед. Или чувство никчемности изгнанника вгоняет вас в депрессию. По-

этому неудивительно, что у вас есть защитник, которому не нравится изгнаник и который хочет избавиться от него, чтобы решить эту проблему. Однако такое отношение не приведет к исцелению. Объясните защитнику, что вы не позовите изгнанику захватить власть. Ваша цель – помочь изгнанику освободиться от страха или незащищенности, чтобы он больше не вносил разлад в вашу жизнь. Попросите защитника отступить в сторону и разрешить вам взаимодействовать с изгнаником из пространства любви, чтобы избавить изгнаника от бремени. Поскольку это полностью соответствует желанию защитника, он, вероятнее всего, согласится.

2. Защитник может осуждать изгнаника из-за того, что тот напуган, не уверен в себе, слаб или просто слишком эмоционален. Эти оценочные утверждения обычно отражают, как ваши родители относились к вам в детстве, так как защитники иногда копируют ваших родителей. (В психотерапии это называется интернализацией.) Исследуйте вместе с защитником, где он взял эти оценочные утверждения, чтобы удостовериться, что они не описывают истинного изгнаника, а являются скорее заимствованными родительскими установками. Вы можете также объяснить защитнику, что страх или незащищенность изгнаника – из-за случившегося с ним, когда вы были молоды и ранимы, и в этом он не виноват. Это также может помочь ослабить критику защитника. Затем попросите его отойти в сторону, чтобы вы могли исцелить изгнаника.

Необходимость сопереживания

Есть еще один аспект, важный для успешной работы с изгнанниками. Вы должны не только поддерживать дистанцию с изгнанником, но и ощущать сострадание и связь с ним. В отношениях с изгнанником в отличие от отношений с защитником одних проявлений любопытства и открытости недостаточно, так как сострадание жизненно необходимо для его освобождения от страданий. Пребывание в пространстве «Я» с изгнанником требует сопереживания и чувства близости. *Вначале* можно испытывать лишь любопытство по отношению к изгнаннику, но выслушивая его рассказ о переживаниях и его историю, вам придется стать свидетелем его боли, зачастую невыносимой. Это естественным образом откроет ваше сердце, если ничто не будет этому препятствовать.

Рассмотрим разницу между сопереживанием и эмпатией, а также их взаимосвязь. Эмпатия – это эмоциональный резонанс с чувствами другого человека (или чувствами изгнанника). Сопереживание – это чувство любящей доброты по отношению к страдающему человеку (или изгнаннику). Эмпатия часто приводит к сопереживанию; чужая боль находит у вас отклик, а это подпитывает ваше сопереживание этому человеку. Поэтому часто вы испытываете оба чувства. Однако важно понимать и разницу между ними, в том числе

проявляющуюся в вашем общении с изгнаником. Если вы чувствуете лишь эмпатию к изгнанику, без сопереживания, есть риск слияния с ним (из-за эмоционального резонанса) и потери контакта с «Я». Сопереживая, вы отделены от изгнаника, при этом ощущаете любовь к нему и заботу, что помогает вам оставаться в состоянии «Я».

Сопереживание крайне важно в работе с изгнаниками. Их боль настолько необъятна и мучительна, что им может быть сложно довериться вам, не ощущая этого мягкого и деликатного качества. Когда мы чувствуем сострадательную поддержку друга, мы чувствуем себя в достаточной безопасности, чтобы открыть наши самые уязвимые места. Наши изгнанные части чувствуют себя так же: им необходимо наше сопереживание, чтобы выйти на свет и проявить себя. Они не только хранят в себе боль от детских ран, но и чувствуют, что мы их обижаем и отвергаем, так как мы действительно их отталкиваем и годами не пускаем в нашу внутреннюю семью. И это только усугубляет дело. Их оскорбляли в юности, а затем их отвергли мы, не сумев справиться с их болью. Они стали вечными изгнаниками.

К счастью, сопереживание – это естественный человеческий отклик из состояния «Я» на страдания других. В ходе ВСС-сессии «Я» дарит изгнанику возможность выйти на свет после долгих лет заключения в подвале. Когда «Я» сочувственно наблюдает за страданиями детской части, изгнаник тронут и признателен за то, что, возможно в первый

раз, на него обратили внимание. Наконец-то он не один.

Исследуя свои чувства по отношению к изгнанинику, вы иногда будете осознавать, что настроены нейтрально. Вы отделены от него, но не испытываете особой любви или близости. Вероятно, это происходит по причине вашего слияния с обеспокоенной частью, желающей сохранить дистанцию с изгнаниником, или с частью, желающей все анализировать или контролировать. Попросите эту обеспокоенную часть расслабиться и позволить проявиться вашей естественной способности устанавливать связь и чувствовать сострадание. Если она не хочет этого делать, спросите ее, что страшного произойдет, если она это сделает, и работайте с ее опасениями так же, как и с опасениями других защитников. Как только она успокоится и позволит вам ощутить естественную заботу об изгнанинике, вы сможете узнать больше о его боли и негативных убеждениях и развить с ним близкие отношения, готовя почву для последующих терапевтических мер.

Обеспокоенные части Питера

Эта стенограмма той части сессии, в которой Питер начинает работать с изгнаниником и сталкивается с несколькими своими частями, которым изгнаниник не нравится. Он уже познакомился с защитником и выявил изгнаниника, которого тот защищает.

Питер: Теперь я в контакте с изгнаниником. Он выглядит

как малыш, который чем-то очень расстроен.

Питер установил связь с изгнаниником (И1).

Джей: Спросите вашего защитника, разрешит ли он вам работать с малышом.

П: Он говорит «да». Ух ты, это было несложно.

Д: Хорошо. Боитесь ли вы, что вас захлестнут чувства этого малыша?

П: Нет. Не думаю, что это произойдет.

Похоже, риска слияния с малышом нет, по крайней мере сейчас (И2).

Д: Хорошо. Теперь выясните, что вы чувствуете к малышу.

Это проверка, показывающая, находится ли Питер в состоянии «Я» и уважительно ли он относится к малышу (И3).

П: Ну, думаю, что я нормально к нему отношусь... Пождите, я чувствую некоторое осуждение – на самом деле это похоже на критическое отношение к малышу. Мне он не очень нравится.

Д: Так что это еще одна часть, критически и неприязненно относящаяся к малышу. Спросите эту часть, что именно в малыше ей не нравится.

П: Ей не нравится то, что малыш слаб и уязвим, как младенец. Эта часть заботится о моей силе и собранности, и она презирает эту младенческую часть.

Д: Вы можете объяснить обеспокоенной части, что ма-

льш совсем крошка и он не может не быть слабым и уязвимым. Сила придет по мере его созревания. Желание части видеть вас собранным понятно, но вы можете быть сильным и при этом иметь юную часть, переживающую сильные эмоции. Взрослый вы, а не эта часть.

П: Да, верно. Часть находит это разумным и, похоже, отступает.

Успокоившись, обеспокоенная часть отходит в сторону.

Д: Хорошо. Теперь проверьте свои чувства по отношению к малышу.

П: О! Теперь появляется другая часть, которая искренне ненавидит крики и вопли малыша и его неконтролируемое поведение, когда он чем-то расстроен. Она не может вынести этого.

Д: Что именно в этом поведении ненавидит часть?

П: Я часто так вел себя в детстве, и меня за это действительно наказывали. Также это случалось несколько раз в моей взрослой жизни. Это были тяжелые времена. Я был очень огорчен и оттолкнул от себя многих людей. Этот малыш принес мне много горя.

Теперь, когда мы знаем, чем именно встревожена обеспокоенная часть, мы можем обнадежить ее.

Д: Ну, вполне понятно, что ваша часть огорчена этим и остерегается изгнанника. Но напомните этой части, что наша задача – помочь малышу освободиться от боли. Когда он избавится от нее, то вряд ли будет выходить из-под контроля.

ля. Спросите обеспокоенную часть, готова ли она отойти в сторону и позволить вам установить сердечную связь с этим малышом, чтобы вы смогли исцелить его.

П: Она обдумывает эту возможность... Хорошо. Она готова отойти сейчас в сторону, но хочет убедиться в том, что изгнаник не сорвется с цепи и не испортит все.

Д: Прекрасно. Нам нужно, чтобы она отступила лишь до конца этой сессии.

П: Да. Она готова это сделать.

Теперь, когда этот защитник успокоился, мы вновь проводим проверку.

Д: Выясните теперь, что вы испытываете к изгнанику сейчас.

П: (Пауза.) Я вижу, что его действительно очень обидели и еще предали, именно поэтому он выходит из себя и орет. Я чувствую желание позаботиться о нем и мне хочется помочь ему почувствовать себя лучше.

Д: Отлично. Попросите изгнаника рассказать или показать вам, что он чувствует.

Питер теперь начинает общаться с изгнаником из пространства сопереживания, это означает, что он находится в состоянии «Я» (ИЗ). Поэтому мы можем перейти к знакомству с изгнаником.

Шаги И4 и И5. Знакомство с изгнаниником и установление доверительных отношений

Как только вы укрепились в состоянии «Я», можете переходить к знакомству с изгнаниником. Вы главным образом заинтересованы в том, чтобы понять испытываемые им чувства и активизирующие их ситуации. Вам не обязательно задавать много вопросов изгнанинику – можете просто предложить ему рассказать о своих чувствах или о том, что хочет вам сообщить. Изгнанники стремятся быть услышанными; они хотят, чтобы их боль увидели и признали. Вам нужно лишь быть открытыми и предложить открыться ему, и, скорее всего, он с радостью это сделает. Вы можете спросить, что его так огорчает (или заставляет его испытывать другие чувства). Пока вы слушаете изгнаниника, у вас могут появиться другие вопросы. Не стесняйтесь их задавать, так как они способны углубить ваше понимание этой детской части. Вы также можете почувствовать изгнаниника физически или эмоционально и познакомиться с ним таким образом. На самом деле некоторые изгнанники так молоды, что не могут общаться вербально, и вы должны получить о них сведения посредством телесных ощущений.

Знакомясь с изгнаниником, продолжайте отслеживать свои чувства по отношению к нему, в частности испытываете ли

вы сострадание и желание позаботиться о нем. Постарайтесь дать ему понять это. Можно сделать это вербально, но гораздо лучше дать сердцу выразить это напрямую. Прочувствуйте на мгновение телесные ощущения, возникающие вместе с состраданием. Вы можете почувствовать, к примеру, мягкий теплый свет в сердце. Затем позвольте этой любящей доброте излиться из вашего сердца на изгнанника. Часто бывает так, что вы ощущаете изгнанника в определенной области тела; вы можете позволить потоку сострадания хлынуть из вашего сердца в это место.

Затем посмотрите, как изгнанник реагирует на вашу заботу. Если вам кажется, что он ее не воспринимает, убедитесь, что он вообще знает о вашем присутствии. Вы можете попросить его обратить на вас внимание, как вы делали с защитниками в главе 8. Как только он увидит вас, вновь выразите ему свое сочувствие. Тогда он сможет его принять. Если изгнанник недостаточно вам для этого доверяет, поработайте с проблемой доверия, раскрытой также в главе 8. Если в какой-то момент вы сомневаетесь в степени вашей близости с изгнанником, можете его спросить, верит ли он в вашу заботу. Ваша связь с изгнанником укрепится в ходе процесса. В последующих главах я расскажу о том, какие шаги можно предпринять, чтобы в течение сессии упрочить эти отношения.

Как Фрэн устанавливает связь с изгнаниником

Это продолжение стенограммы из главы 10, где Фрэн получила разрешение работать с изгнаниником, демонстрирующее каждый этап знакомства с изгнаниником.

Джей: Сообщите мне, когда вы почувствуете изгнаниника.

Фрэн: Он похож на ребенка, больного проказой. Он находится в пещере, куда падает косой свет. На коже язвы и раны, и он очень худой.



Фрэн определенно установила связь с изгнаниником (И1).

Д: Спросите эту часть, сможет ли она не переполнять вас своей болью, чтобы вы смогли побывать с ней.

Ф: Я говорю части: «Прошу не переполнять меня эмоциями – мне нужно ровно столько боли, чтобы почувствовать и признать ее, но не целый ее шквал, который может меня захлестнуть, и тогда мне придется уйти. Я действительно хочу остаться здесь, с тобой».

Д: И как изгнаник реагирует на вашу просьбу?

Ф: Он говорит: «Хорошо, посмотрим». Теперь я чувствую

грусть в области живота. Это нормально, столько боли я могу вынести.

Похоже, изгнаник согласился не входить в сильное слияние с ней. Грусть исходит от изгнаника. Фрэн говорит, что готова до определенной степени сознательно слиться с изгнаником и может выдержать такое количество страданий. Так что мы завершили шаг И2.

Ф: Изгнаник прячется в углу. И я доброжелательно к нему настроена.

Доброжелательный настрой Фрэн указывает на то, что она в состоянии «Я» (ИЗ).

Д: Скажите ему это.

Ф: Я подхожу ближе к нему, хотя он не поворачивается ко мне. Я дышу в одном ритме с ним. Прикосновение кажется неуместным, но я примерно в фуре от него.

Это хороший способ подойти к изгнанику. Медленное приближение служит здесь двум целям. 1. Удержание некоторой дистанции не позволяет боли изгнаника переполнить Фрэн. 2. Такое приближение дает изгнанику возможность научиться постепенно доверять ей, иначе быстрое приближение напугает его.

Д: Он осознает ваше присутствие?

Ф: Да.

Д: Он принимает вашу заботу?

Ф: Да, думаю, да. Я заполняю всю пещеру ощущением мягкого присутствия.

Д: Замечательно. Предложите изгнаннику рассказать вам больше о своих чувствах.

Теперь, когда между ними есть явная связь (И5), изгнаник чувствует себя в достаточной безопасности и может свободнее проявить свои чувства (И4).

Ф: Он только что повернулся лицом ко мне, я вижу, как по его щеке течет слеза, и чувствую грусть... Мне кажется, мне не следует касаться его, но я провожу рукой над тем местом, где слезы... Часть этой боли движется волнами по моему телу. И я чувствую себя все еще в состоянии «Я».



Фрэн успокаивает изгнанника.

Д: Вы спокойно переносите эти чувства?

Ф: Да.

Мне нужно, чтобы она еще раз убедилась, что может выносить такой объем сознательного слияния.

Ф: Я наблюдаю за ними, как за волнами. Они мягкие.

Д: Я рад, что вы так тонко их осознаете.

Ф: Мое присутствие сильнее, когда я рядом с волнами...

В пещере очень рассеянный свет... Ощущая волны боли, я словно вбираю их в себя и как-то рассеиваю... Похоже, что я просто хочу здесь побыть и понаблюдать за волнами и за болью, находясь рядом со светом, исходящим от «Я» и успокаивающим изгнанника.

Фрэн нашла способ ощутить боль изгнанника, оставаясь при этом на твердом основании «Я». Похоже, что она делает это, отчасти рассеивая боль, чтобы та ее не переполняла. Думаю, что это стало возможным, так как ранее изгнанник пообещал не захлестывать ее эмоциями. Это позволяет ей успокоить изгнанника с помощью «Я», которое символизирует свет.

Д: Изгнанник осознает ваше присутствие?

Ф: Да. Оно ненавязчивое.

Здесь я снова проверяю, осознанно ли изгнанник вступает в эти отношения.

Какая замечательная работа! Сессия завершилась на этом этапе из-за временных ограничений. Мы еще многое не знаем о боли изгнанника, поэтому когда Фрэн продолжит рабо-

ту на следующей сессии, она может спросить его об этом. Или она сразу будет готова перейти к шагу 4 в следующей главе.

Упражнение. Знакомство с изгнаником

Проведите сессию знакомства с изгнаником. Если это возможно, начните с того, с кем вам уже позволено работать, и затем продолжайте, следя шагам И1-И5. Используйте далее конспект2 (наряду с конспектом 1), чтобы ориентироваться в последовательности шагов. Если такого изгнанника нет, начните с защитника. Пройдите все этапы знакомства с ним, выявите опекаемого им изгнанника и получите разрешение перед тем, как работать с изгнаником. Затем впишите ответы, относящиеся к вашей работе, ниже.

Изгнаний

K _____

Чего боялся бы изгнаник, будучи отделенным от вас?

Обеспокоенные части и их
страхи.

Чувства изгнанника

Какие ситуации вызывают у него эти чувства?

Что вы чувствуете к изгнаннику?

На следующей странице находится конспект 2, представляющий собой обобщение этапов знакомства с изгнаником. Он поможет вам ориентироваться в последовательности шагов в самостоятельной работе или работе с партнером. Я рекомендую использовать его вместе с конспектом 1 из главы 6 в дальнейшей практике.

Конспект 2. Знакомство с изгнаником

1. Получение разрешения на работу с изгнаником

Если необходимо, попросите защитника показать вам изгнаника.

Попросите у него разрешения познакомиться с изгнаником.

Если он не дает вам разрешения, спросите, что страшного произойдет, если вы установите контакт с изгнаником.

Варианты таковы:

- В изгнаннике слишком много боли. Объясните, что вы останетесь в состоянии «Я» и не будете погружаться с головой в эту боль.
- Нет никакого смысла в том, чтобы испытывать боль. Объясните, что смысл в этом есть – вы можете исцелить изгнаника.
- Задитник лишится своей роли, а значит, будет уничтожен.

жен. Объясните, что он может выбрать себе новую роль в вашей психике.

2. Знакомство с изгнаниником

И1. Установление контакта с изгнаниником

Ощутите его эмоционально, физически или представьте его образ.

И2. Отделение от изгнаниника

Если вы находитесь в слиянии с изгнаниником:

- Попросите изгнаника сдержать свои чувства, чтобы вы смогли ему помочь.
- Сознательно отделиитесь от изгнаника и вернитесь в пространство «Я».
- Мысленно представьте изгнаника на некотором расстоянии от вас.
- Выполните медитацию на равновесие или заземление.

Если изгнаник не может сдерживать свои чувства:

- Спросите, что страшного произойдет, если он это сделает.
- Объясните ему, что вы действительно хотите стать наблюдателем его чувств и его истории, но для этого вам нужно быть на некотором расстоянии от него.

Сознательное слияние: если вы можете это вынести, позвольте себе почувствовать боль изгнаника.

И3. Отделение от обеспокоенных частей

Если вы не находитесь в состоянии «Я» или не чувствуете сострадания, отделийтесь от обеспокоенных частей. Они

обычно боятся, что вас переполнит боль изгнанника.

Объясните им, что вы останетесь в пространстве «Я» и не позволите изгнаннику захлестнуть вас эмоциями.

И4. Получение сведений об изгнаннике

Спросите: «Что ты чувствуешь? Что так тебя пугает или обижает (или заставляет испытывать другие чувства)?»

И5. Установление доверительных отношений с изгнанником

Дайте изгнаннику понять, что вы хотите выслушать его историю.

Дайте ему почувствовать, что вы сопереживаете и заботитесь о нем.

Узнайте, ощущает ли изгнанник ваше присутствие, и обратите внимание на то, как он принимает ваше сострадание.

Упражнение. Осознание изгнанника в режиме реального времени

Выберите уже знакомого вам изгнанника. В течение следующей недели отмечайте моменты активизации этого изгнанника. Чтобы вам было легче, подумайте о тех ситуациях, которые обычно приводят его в действие.

Когда эти ситуации могут произойти на неделе?

Каждый раз, оказываясь в них, обращайте пристальное внимание на то, активировался

ли изгнаник. Если да, то что он чувствует?

Активизируется ли защитник, чтобы уберечь изгнанника? Если да, то какой это защитник и что он предпринимает?

Если защитника нет, то что делает изгнаник?

В заключение

В этой главе вы познакомились с третьим шагом терапии ВСС и с входящими в него шагами И1-И5. Вы знаете, почему важно находиться на расстоянии от боли или эмоциональной травмы изгнанника и как при необходимости выйти из слияния с ним. Вы увидели, что в некоторых случаях сознательное слияние с эмоциями изгнанника может быть полезно. Вы понимаете необходимость сострадания в работе с изгнаником и знаете, как отделиться от любых осуждающих его беспокоенных частей. Вы можете отделиться от изгнанника и установить с ним доверительные отношения. Вы также видите, как приходят в действие изгнанники и как они активизируют защитников.

Как только вы поняли изгнанника и он начал вам доверять, можете переходить к шагу 4, о котором пойдет речь в следующей главе.

Глава 12. К истокам

Одна из движущих сил наших психологических проблем – боль, которую мы храним с детства. В ВСС считается, что наши изгнанники отягощены *бременем*. Бремя – это болезненное чувство либо негативное представление о себе или о мире – например, чувство ненужности, никчемности, страх нападения или стыд. Изгнанник тянет за собой этот груз в настоящее, поскольку болезненный опыт какого-то события или каких-то отношений из прошлого, обычно из детства, не был переработан. Например, вас не взяли на руки и не прижали к себе, когда вы были совсем маленькими, вас сильно дразнили дети в школе или дядя ударили вас ремнем. Вас наказывали каждый раз, когда вы хотели высказать мнение или заявить о себе. Ваша мама внушала, что вы ответственны за ее счастье, или отец называл вас тупицей.



Давайте рассмотрим подробнее пример с отцом. Из-за критики вашего отца у вас появился изгнаниник, несущий бремя убеждения, будто он тупой. Теперь, в настоящем, происходит что-то, напоминающее вам об этих отношениях в детстве. Кто-то поступает с вами в точности, как ваш отец, – может быть, ваш начальник указывает вам на ошибки в работе. Это приводит в действие изгнанника – Маленького мальчика, испытывающего стыд.

Активизация части с помощью воспоминаний



Маленький мальчик активизируется, так как внешняя ситуация заставляет его вспомнить события детства.



Этот инцидент не только активизирует стыд Маленького мальчика, но и защитников, которые стараются предотвратить его появление, заставляя вас стать бесчувственным, уй-

ти в оборону и начать спорить с начальником или напиться, к примеру. Такой ход событий показывает, как детские воспоминания влияют на наши текущее поведение и чувства.

Одна из основных целей терапии ВСС – помочь изгнанникам избавиться от бремени и освободить их от боли и страха. В результате этого защитникам больше не надо действовать неуравновешенно и жестко, чтобы оградить ранимых изгнанников. Однако перед тем, как изгнанник сможет снять это бремя, необходимо пережить и засвидетельствовать момент его появления. Это поможет изгнаннику открыться для последующих исцеляющих действий.

Поэтому как только вы познакомитесь с изгнанником и установите с ним связь (шаг 3), следующий ваш шаг будет направлен на то, чтобы обратиться к исходной ситуации в детстве, создавшей бремя, и стать ее свидетелем. Это шаг 4 в терапии ВСС, рассматриваемый в этой главе. Изгнанники знают, откуда взялась их ноша, и обычно по вашей просьбе они могут этим знанием поделиться. Так, легким и естественным образом можно получить доступ даже к глубоко запрятанным воспоминаниям.

Переработка детского опыта

Столкнувшись с болезненным или тяжелым опытом, нам необходимо его полностью переработать и преобразовать, чтобы сохранить психическое здоровье. Вы должны полно-

стью прочувствовать этот опыт, осмыслить его и интегрировать в свою Я-концепцию так, чтобы не сформировать негативное и ошибочное представление о себе. Даже опыт взрослой жизни должен быть переработан таким же образом. Например, ваша супруга (или супруг) умирает от рака. Вам необходимо ощутить скорбь и другие эмоции, осмыслить это событие, поговорить с друзьями и поработать над своим чувством вины и угрызениями совести.

И вам придется делать это постоянно в течение многих месяцев, пока вы не смиритесь с этим фактом.

Угрожающие или травматические эпизоды вызывают в теле стрессовую реакцию «бей-или-беги». Предположим, что вам угрожает пистолетом грабитель. Ваше тело находится в состоянии крайнего напряжения и страха. Позже, когда вы проговариваете случившееся и испытываете страх, вы помогаете своему телу завершить цикл реагирования и вернуться в нормальное расслабленное состояние.

Тяжелые испытания могут также понизить вашу самооценку или заставить меньше доверять людям. Допустим, вас увольняют за плохую работу. Как следствие, вы чувствуете себя некомпетентным и, немного поразмыслив, приходите к выводу, что мир несправедлив. Вам нужно время, чтобы осмыслить это, получая поддержку извне, и выяснить, что конкретно *вы* сделали не так, если вы вообще что-то сделали, а что было связано с офисной политикой. Это поможет вам сделать этот опыт частью своей психики и самоощуще-

ния и извлечь уроки из своих ошибок, не создавая при этом негативного представления о себе.

Когда у вас возникают сложные переживания во взрослом возрасте, обычно вы уже обладаете всеми ресурсами для их переработки. Вы знаете, как обозначить проблему, вы интеллектуально и эмоционально зрелы и можете получить поддержку друзей, семьи или терапевта. В детском возрасте у вас зачастую нет необходимых ресурсов для переработки тяжелых происшествий. Вы не можете сделать это сами, и вам нужна деликатная поддержка родителей или других взрослых. Чем болезненнее и травматичнее опыт, тем больше вам нужно поддержки для того, чтобы его преобразовать. А такая поддержка часто недоступна либо потому, что родители не понимают, что она вам нужна, либо потому, что неспособны ее предоставить. Или, что хуже всего, потому что они и являлись причиной эмоциональной травмы.

Непереработанный опыт налагает на изгнанника, пережившего его, бремя. Чтобы исцелить детскую часть и помочь ей снять с себя это бремя, воспоминание должно быть повторно пережито и отработано. «Я», наблюдающее за этим воспоминанием, является важным аспектом этого процесса.

Шаг 4. Обращение к истокам проблемы в детстве

Когда вы знакомитесь с изгнанником, в первую очередь

он показывает вам, что чувствует и какие ситуации в вашей текущей жизни его провоцируют. Пообщавшись с изгнаником и установив с ним связь, попросите его показать, что послужило первым толчком к созданию этого бремени. (Иногда изгнаник демонстрирует это спонтанно, в таком случае вам не нужно его просить.) Вы можете сказать что-то из следующего:

- Пожалуйста, покажи мне образ или воспоминание о том событии, которое заставило тебя так чувствовать в детстве.
- Пожалуйста, покажи мне тот момент, когда ты впервые взял на себя эту роль.
- Пожалуйста, покажи мне, как ты приобрел такое убеждение в детстве.

Важно, чтобы это воспоминание исходило от изгнаника. Не пытайтесь его придумать сами. Не надо рыться в воспоминаниях, пытаясь решить, с каким из них поработать. Рациональные процессы здесь, скорее всего, не сильно помогут. Просто попросите изгнаника показать воспоминание и ждите его ответа. Обычно воспоминание возникает само, и вы можете даже увидеть какое-то происшествие или отношения, о которых вы забыли.

Если в ответ на вашу просьбу изгнаник вам ничего не показывает, этому есть несколько возможных объяснений. Проблемы перечислены ниже, вместе со способами справиться с ними.

1. Вы ищете какое-то очевидное, конкретное воспомина-

ние (см. «Типы воспоминаний» далее), чем накладываете ограничения на то, что изгнаниник может вам показать. Избавьтесь от этого ожидания и откройтесь не столь очевидным воспоминаниям, фрагментам образов, телесной памяти и пр.

2. У вас еще нет достаточного контакта с изгнаниником. В таком случае продолжайте знакомиться с изгнаниником, наблюдая за его эмоциями и внутренним состоянием. Как только вы установите с ним более близкий контакт, еще раз попросите у него воспоминание. Теперь оно, скорее всего, появится.

3. Изгнаниник не хочет показывать вам воспоминание. Возможно, оно связано с секретом, который он боится раскрыть, к примеру что у вашего отца была интрижка. Заверьте изгнаниника, что вы теперь взрослый и эта информация больше не представляет опасности. Возможно, само воспоминание не является проблемой, но изгнаник считает, что вы не в состоянии справиться с сопутствующими ему эмоциями. Спросите, что страшного, по его мнению, случится, если он позволит вам увидеть эти события. Затем убедите его, что вы останетесь в пространстве «Я», где чувства не одержат над вами верх.

4. Существует защитник, не желающий, чтобы вы видели это воспоминание по одной из перечисленных выше причин. Задайте защитнику тот же вопрос: что страшного произойдет, если он разрешит вам увидеть это воспоминание? Затем разведите его страхи.

Типы воспоминаний

Иногда, когда вы просите у изгнанника воспоминание, он показывает вам конкретную ситуацию, которую вы отчетливо помните. Например, когда вам было восемь, вы пришли домой из школы и увидели, что ваша мать, глубоко удрученная, лежит в постели. Это называется *эксплицитным воспоминанием*. И в этом случае вы можете отчетливо вспомнить конкретную ситуацию. Однако не все воспоминания таковы. Ум не просто хранит кинопленку, которую можно воспроизвести. Некоторые воспоминания проявляются как размытые физические ощущения или фрагменты образов из раннего детства. Воспоминания, не являющиеся настолько явными, называются *имплицитными воспоминаниями* – например, расплывчатое чувство неминуемого нападения; фрагмент мысленного образа – надвигающийся на вас кулак; ощущение того, как вы тянетесь за поддержкой и чувствуете себя обездвиженными.

В имплицитных воспоминаниях исходное событие больше того, что вы можете увидеть или почувствовать; вам дано лишь неполное ощущение. Это может объясняться следующими причинами:

1. Вам еще недоступен инцидент в полном объеме. Например, если у вас есть расплывчатый образ надвигающейся на вас руки, возможно, это связано с фактом, что вас часто

била мать. Фокусируясь на этом образе, вы можете получить доступ к воспоминанию в полном объеме.

2. Целостное воспоминание выборочно заблокировано защитником – например, напуганным той болью, которую вам придется испытать, если вы повторно переживете этот Удар.

3. Воспоминание может восходить к вашему раннему детству, когда мозг не был достаточно сформирован для того, чтобы создать эксплицитное воспоминание, и он мог лишь зафиксировать расплывчатые образы и ощущения. Вместо этого у вас есть довербальное телесное воспоминание.

Хотя вам может казаться, что имплицитные воспоминания не так важны, они так же полезны для исцеления, как и эксплицитные. Когда оно появится, уделите ему внимание и убедите изгнанника рассказать вам о нем больше. Будьте открыты и заинтересованы. Вы получите доступ к более полной информации, когда установите тесную связь с изгнаником и он будет готов открыть вам больше. Однако не давите на него, добиваясь ясности, так как это может помешать спонтанности терапевтического процесса. Обнажение раны и своих страданий – болезненный опыт для изгнанника; позовите ему раскрыться в свое время. Кроме того, не столь важно иметь полную ясность и понимание того, что произошло. Хотя знать детали события полезно, вы можете перейти к следующим терапевтическим этапам и без этого знания.

Есть и другие типы воспоминаний. Некоторые предстают как обобщенные образы, представляющие ваши взаимоот-

ношения с родителем (враждебные, контролирующие, отдаленные) или определенный способ обращения с вами в семье (игнорирование, обвинение), а не конкретное событие. Например, у вас может возникнуть образ отца, ругающего вас за какой-то проступок, но ваш возраст и сам проступок неясны. Это *обобщенное воспоминание*, суммирующее то, что случалось много раз. Ваш отец, вероятно, ругал вас в детстве сотни раз тем же тоном и с тем же выражением лица. Обобщенное воспоминание символизирует все эти эпизоды, и поэтому, когда вы исцеляете его в процессе ВСС-терапии, вы исцеляете все эти воспоминания. (В следующих главах вы узнаете, как это сделать.)

Иногда одно эксплицитное воспоминание замещает многие. К примеру, предположим, вы видите один определенный эпизод, когда ваш отец расстроился из-за того, что вы не поняли домашнее задание по математике в седьмом классе. Это воспоминание будет символизировать все остальные случаи, когда он на вас кричал.

Изгнаник может вам также показать *символическое воспоминание*, то есть образ, в символической форме воплощающий то, что с вами случилось, подобно снovidению, несущему психологический смысл. Например, у Хуана возникает образ морского растения, плывущего по воде. Оно должно быть укоренено на дне моря, но его уносит течение. Изучив этот образ, Хуан понимает, что он символизирует его слабую связь с матерью в ранние годы его жизни. Растение

представляет его младенческое «Я», а дно океана – его мать. Морское растение не укоренено на дне необходимым образом, что означает его оторванность от матери. Если вам показывают символическое воспоминание, примите его с благодарностью и сосредоточьтесь на нем, чтобы увидеть, во что оно превратится со временем. Вы также можете попросить изгнанника рассказать вам больше о его смысле. Однако не следует допрашивать изгнанника; просто будьте готовы увидеть то, что проявится.

Поиск истоков проблемы в детстве

Как только изгнанник покажет вам свое воспоминание, попросите его дать вам столько дополнительной информации, сколько ему угодно. Он может продемонстрировать это с помощью образов, или рассказать вам о том, что случилось, или дать вам это прочувствовать другим способом. Поддержите изгнанника как сострадательный зритель. Возможно, вы увидите очень болезненные переживания, поэтому крайне важно, чтобы вы их приняли с глубокой заботой и уважением к изгнаннику и к тому, через что ему пришлось пройти. В большинстве случаев позвольте ему самому вести вас, демонстрируя те случаи, которыми он хотел бы с вами поделиться. Изгнанники хотят, чтобы их услышали и поняли.

В любом воспоминании есть два главных аспекта – что произошло и какие чувства у изгнанника вызвало это собы-

тие. По возможности убедитесь, что вы видите оба этих аспекта. Если вам показывают лишь само событие, спросите изгнанника, какие чувства у него тогда возникли. Если вам демонстрируют только чувства, предложите ему рассказать вам, что вызвало эти чувства.

Оставайтесь с изгнанником, пока он постепенно погружается в воспоминания. Позвольте им разворачиваться в удобном для него темпе. Чтобы раскрылись все детали, может потребоваться некоторое время. В ходе этого процесса ваш контакт с изгнанником тоже углубится, позволяя проявиться чему-то большему. Бывает, что вначале вы видите ситуацию из детства и частично улавливаете чувства изгнанника, но, концентрируясь на этом опыте, вы более отчетливо осознаете его чувства и глубину его страдания. К тому времени вы обычно можете наблюдать за сильными страданиями изгнанника, не сливаясь с ним, поскольку вы наладили с ним хороший контакт и испытываете сострадание к нему. Чем интенсивнее он переживает боль, а вы – ее осознаете, тем сильнее бывает терапевтический эффект.

Изгнанник также может злиться на то, что произошло, или даже быть в ярости. Следует наблюдать за этими чувствами, так же как за болью, просто поддерживая изгнанника в проявлении гнева. Бывает, что он даже хочет его выразить, обычно с помощью внутренних образов. При том что защитник может использовать гнев для того, чтобы защититься от более острой боли, изгнанники тоже могут его испытывать.

Но их гнев не является защитой, и вам необходимо его в полной мере увидеть.

Если изгнаник показывает вам ряд воспоминаний, это нормально. Однако убедитесь, что все эти воспоминания связаны с одним чувством или одной проблемой. Например, если проблемой для изгнаника является осуждение других людей, то все воспоминания должны содержать инциденты, где его в детском возрасте критиковали или какое-то происшествие негативно сказалось на его самооценке. Если какие-то воспоминания относятся к другой теме, попросите изгнаника сконцентрироваться на одной основной теме. Скажите ему, что в следующих сессиях вы вернетесь, чтобы поработать с другими воспоминаниями, но решить можно только одну проблему за раз.

Ощущение, что тебя понимают

Время от времени спрашивайте изгнаника, показал ли он вам все важные моменты, относящиеся к этому воспоминанию, или что-то ускользнуло из внимания. Когда он завершит свое описание, проверьте, действительно ли вы понимаете, в какой степени это было для него мучительно. Если нет, то расспросите его еще, пока не осознаете это в полной мере.

Затем спросите изгнаника, *чувствует ли он, что вы понимаете, как тяжело ему было*. Это ключевой вопрос. Перед тем как переходить к следующему терапевтическому эта-

пу, изгнаник должен не только рассказать свою историю, но и принять тот факт, что о его страданиях действительно узнали и услышали. Если он не чувствует вашего понимания, спросите, хочет ли он показать вам что-то еще или он просто не верит, что вы действительно ему сопереживаете.

Возможно, изгнанику вообще сложно поверить в то, что *хоть кто-то* может понять, через что ему пришлось пройти. Или ему тяжело доверять кому-то. В таком случае изучите, какие события из детства повлияли на его недоверие к людям сейчас, и посочувствуйте ему. Кроме того, поясните ему, что конкретно в его переживаниях вам понятно. Конечно, может быть и так, что вы не находитесь в пространстве «Я» и недостаточно сострадаете боли изгнаника. В таком случае вам нужно отделиться от блокирующей вас обеспокоенной части, полностью открываясь изгнанику, и тогда он почувствует себя услышанным.

Преимущества положения наблюдателя

Есть ряд важных преимуществ, которые приносит процесс наблюдения.

1. Он открывает доступ к скрытым воспоминаниям и позволяет их исцелить. Если изгнаник и его воспоминания глубоко похоронены в психике, полное исцеление невозможно. Раненой части нужен дневной свет. Если вы воспринимаете воспоминание чисто интеллектуально, то, вероятно, это

не приведет к исцелению. Воспоминание должно быть про-работано эмоционально и интеллектуально, чтобы оно было прочувствовано и понято. Однако это не означает, что вы должны испытывать эмоции изгнанника. Обычно достаточно того, что он их испытывает, о чем говорилось в предыду-щей главе.

2. Воспоминание перерабатывается под руководством и при поддержке «Я» так, чтобы опыт был завершен и интегрирован, а реакция психологического стресса прошла, о чем мы и говорили ранее.

3. «Я» необходимо полностью понять изгнанника. Есть существенная разница между тем, что случилось в действительности, и тем, что изгнанник испытывает сейчас, когда вновь проживает это воспоминание и делится им. Теперь изгнанник не один. Исходное событие пережить было намного сложнее, ведь изгнаннику приходилось справляться в одиночку, не встречая поддержки и сочувствия ни у одной живой души. Мне приходится слышать это от изгнанников все время: они чувствуют себя очень одинокими и не могут ни с кем поделиться своим опытом. Теперь в терапевтической сессии «Я» готово стать свидетелем этого опыта и предо-ставить поддержку. Это оказывает целебное действие на изгнанника и укрепляет связь между ним и «Я», что создает необходимые условия для дальнейшего исцеления с помо-щью «Я» по мере прохождения шагов ВСС.

«Я» становится свидетелем детского воспоминания



«Я» видит стыд Маленького мальчика в первоначальной ситуации. В этот раз мальчик не чувствует себя одиноким, поскольку у него есть связь с «Я».

4. Изгнаник понимает, что бремя, которое он несет, родом из прошлого и не присуще ему изначально. Например, детская часть, чувствующая свою никчемность, узнает, что

так ей приходилось себя чувствовать в своей семье. Таким образом она видит, что ее чувство никчемности не истинно; это ноша, которую она взвалила на себя в детстве и которая на самом деле ей не принадлежит. Поэтому бремя можно снять, и тогда она почувствует свою подлинную ценность.

Поиск происхождения защитника

Изгнанники – не единственные части, несущие груз мучительных детских переживаний. То же самое касается и защитников. Когда в детстве происходит что-то болезненное или травмирующее, изгнанник берет на себя ношу боли, а защитник зачастую берет на себя обязанность эту боль предотвращать. Его цель состоит в том, чтобы не позволить этому случиться снова или не допустить того, чтобы вас переполнило страдание. Роль защитника и есть его бремя в отличие от изгнанника, чье бремя – боль (или негативное убеждение). Важно отметить, что не все роли защитников восходят к моменту детской эмоциональной травмы; некоторые появляются позже. Например, интеллектуальная часть может развиться годами позже, и ее задача в том, чтобы оградить вас от любой эмоциональной боли. Однако многие защитники несут бремя, непосредственно связанное с первоначальной раной, нанесенной в детстве, поэтому бывает полезно увидеть, откуда взялась их ноша. Во всем остальном вы работаете с обоими типами защитников одинаково.

В течение ВСС-сессий, как только вы выявляете положительное намерение защитника и устанавливаете с ним отношения, обычная последовательность действий (которой вас научила глава 10) состоит в том, чтобы получить разрешение на работу с оберегаемым им изгнанником. Однако иногда вы можете попросить защитника показать вам детское воспоминание, стоящее за его защитной функцией. Вместо того чтобы вначале познакомиться с изгнанником и затем просить у него воспоминание, вы можете попросить воспоминание у защитника напрямую. Это делается точно так же, как с изгнанником.

Позвольте себе интуитивно понять, когда следует задавать этот вопрос. Если защитник изо всех сил старается убедить вас от повторения старой травмы, вы можете спросить его об этой травме напрямую. Например, вы работаете с защитником, который старается успокоить и задобрить любого, кто повышает голос или начинает злиться. Назовем его Миротворец. Вы спрашиваете Миротворца, что страшного, по его мнению, произойдет, если он оставит попытки успокоить людей. Он говорит, что боится, что на вас начнут кричать и, возможно, даже применят силу. Вы можете попросить Миротворца показать вам образ или воспоминание того, что случилось, когда вы были маленькими, и что вызывало у него такой страх. Вероятно, он покажет вам воспоминание, где на вас кричали или применяли физическое насилие.

Став свидетелем этого воспоминания (так, как рассказы-

валось выше), вы естественным образом придете к изгнаннику, который пережил проявления гнева и насилия. Затем вы можете увидеть изгнанника, чье переживание этого инцидента будет отличаться от переживания защитника. Когда происходит подобное травматичное событие, и изгнанник, и защитник хранят об этом память, хотя и разную, и каждый из них может привести вас к исходному инциденту.

Кристин встречает своих изгнанников

Посмотрим, как в следующем отрывке сессии с Маленькой девочкой детские истоки проблемы становятся доступными Кристин. Это изгнанница, находящаяся совсем одна в темноте. К настоящему моменту Кристин отделилась от нее и готова к знакомству.

Джей: Что она хочет вам сказать?

Кристин: Ей было очень тяжело, и все приходилось делать самой. Она действительно напугана, она не знает, что происходило. Никого не было рядом.

Судя по прошедшему времени, используемому Кристин, Маленькая девочка уже находится в детских условиях и Кристин осознает это. Но мы еще точно не знаем, что случилось тогда, и было бы полезно это узнать.

К: Я хочу спросить ее, в какой ситуации она была.

Д: Звучит неплохо.

К:...Я вижу, как встревает мой ум и говорит, что это про-

исходило в больнице, когда я была ребенком, но не уверена. Я хочу, чтобы *она* сама мне рассказала.

У Кристин была теоретическая догадка о детских истоках страха ее изгнанницы, но чтобы удостовериться, что это правда, она должна получить эту информацию от нее напрямую. Поэтому она задает ей вопрос. Это также дает возможность продолжать работу живым и личностным образом.

Д: Хорошо.

К: Она говорит мне, что вокруг темно, свет выключен. И никто ее не любит. Нет никого рядом, а это значит, что ее никто не любит. Нет никого, кто бы о ней позаботился.

Это детский опыт, создавший бремя страха и паники и убеждение, что никто ее не любит.

К: И от лица «Я», стоит мне это услышать, я хочу обнять ее. Хочу посадить ее на колени.

Д: Сделайте это.

У Кристин возникло замечательное спонтанное желание утешить Маленькую девочку, что усиливает их связь.

К: Меня поражает то, что в ее маленьком теле нет напряжения. Это мягкое, беззащитное тельце. Но на ее сердце тяжесть, груз, который она несет... Да, эта тяжесть на сердце связана с чувством беспространности, с ощущением, что ничего нельзя исправить. И ей приходится нести это бремя одной, потому что рядом никого нет. (Пауза.)

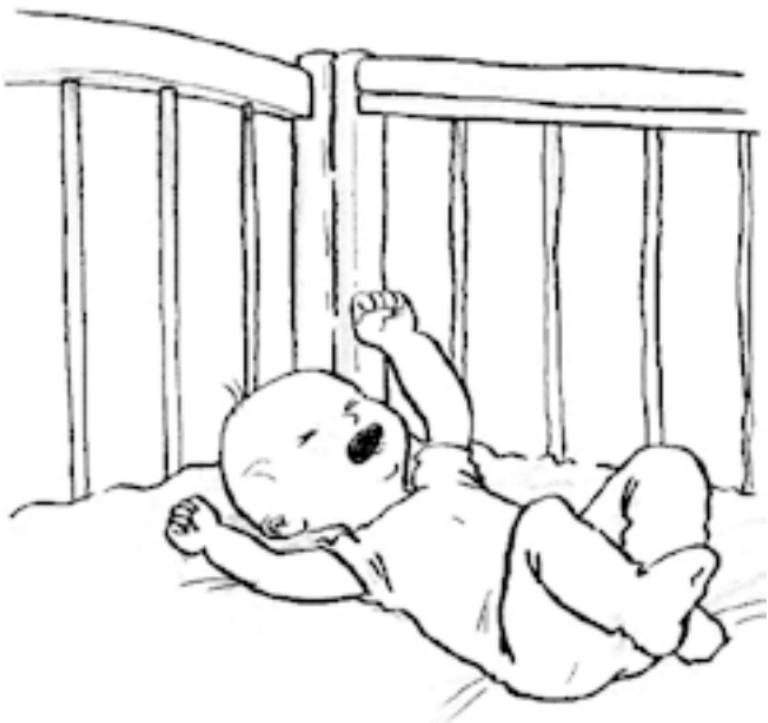
Вот оно. Теперь я вижу нить. Когда рядом нет никого, кто

взял бы ее на руки, возникает спазм, блок, преграда. Постоянная готовность оброняться на клеточном уровне. А эта тяжесть на сердце появилась не сразу. Это не результат однократного события, она как бы раскалывается на кусочки. Эта тяжесть связана с неспособностью что-либо изменить.

Это обобщенное воспоминание, символизирующее многие события, произошедшие в раннем детстве Кристин, когда ей нужны были утешение и поддержка, но рядом никого не было. Тогда эта часть взвалила на себя бремя тяжести и бессилия.

Д: А то, что ощущалось на клеточном уровне, что это было?

К: Бдительность, настороженность, готовность оброняться и закрываться от мира. Похоже на защиту. Она ощущается физически, словно зацепка на ткани. (Пауза.)



К: Теперь я ощущаю испуг, будто она осталась в темноте одна. Это чувство более раннее, давнее. У меня возникает конкретное воспоминание. Она дрыгает руками и ногами. Кто-то должен подойти к ней и взять ее на руки, но никто не подходит.

Это воспоминание исходит от юной части, изгнанника, которого я называю Ребенком.

К: Теперь у меня появляется расплывчатое воспоминание, кто-то раскачивается в детской кроватке... издает глу-

хой звук. И как будто она пытается куда-то добраться, чтобы ее взяли на руки, но никто не приходит.

Это воспоминание является одновременно имплицитным и обобщенным; оно расплывчато и, вероятно, олицетворяет все подобные инциденты, когда о ней не заботились.

Д: Ей крайне необходимо, чтобы ее взяли на руки, но никто не приходит.

Кристин стала наблюдателем важных моментов этих воспоминаний и может переходить к следующему этапу терапии ВСС.

Мелани наблюдает за стыдом изгнанника

Эта стенограмма более подробно показывает, как стать наблюдателем изгнанника. Мелани уже прошла несколько ВСС-сессий, в которых она установила связь с изгнанницей, переживающей сильный стыд. Предварительно она уже получила разрешение защитника на работу со Стыдящейся изгнанницей, так что мы можем приступать.

Джей: Сфокусируйтесь на Стыдящейся изгнаннице и скажите мне, когда почувствуете ее.

Мелани: Я установила контакт со Стыдящейся изгнанницей. Это подсолнух, смотрящий вниз, на землю.

Д: И что вы чувствуете к этой части?

М: Не знаю, чувствую ли я что-то, но у меня есть желание

оказать ей поддержку. Я понимаю, что изгнанница немного смущена тем, что мы хотим узнать ее прошлое.

Д: Предложите ей рассказать или показать вам в подробностях то, что она чувствует, и попросите ее не переполнять вас чувствами, чтобы вы могли поддержать ее из состояния «Я».

Здесь я проверяю, находится ли Мелани в состоянии «Я», уважительно относясь к этой изгнаннице, и прошу принять меры предосторожности, чтобы не произошло слияния с изгнанницей.

М: Она испытывает хроническое отчаяние. Это отчаяние всегда с ней, словно тупик. Это вакуум, небытие, пустота. Как будто ты падаешь и падаешь, но не достигаешь дна. А теперь она показывает мне, как постоянно испытывала это чувство в детстве. Это черная дыра, куда она проваливалась, и от нее больше ничего не оставалось, только черная дыра.

Во время знакомства Мелани с изгнаником спонтанно возникает обобщенное детское воспоминание.

М: Помню тот момент, когда я почувствовала эту черную дыру, пространство небытия. В ней не было смысла, не было материи, – ничего, с чем можно было бы установить связь.

Д: Спросите ее, как она чувствует себя в этом месте.

М: Она не может мне сказать. Это место такого ужаса и такого абсурда, что... Она чувствует себя там просто мертвой.

Д: Так что есть два чувства – ужас и ощущение себя мертвой.

вой.

Стоит назвать чувства, обозначенные изгнаницей.

М: Да, верно. Мне грустно, потому что я не осознавала это раньше. Это довольно серьезно, это очень тяжело... Я не могу подобрать слов.

Д: Скажите же ей, что вы понимаете, как это тяжело.

Поскольку Мелани понимает чувства изгнанницы, мне нужно, чтобы она сообщила ей об этом, что укрепит их связь.

М: Она говорит: «Ну и что? Ты поняла это, ну и что?»

Д: Она потеряла надежду?

Изгнанники обычно хотят быть услышанными и понятыми, поэтому видя, что эта изгнанница, похоже, совсем не проявляет интереса, я предполагаю, что она потеряла надежду на то, что ее бедственное положение можно как-то улучшить.

М: Да. Она также чувствует беспомощность. Да. «Я поделилась этим с тобой и разделила с тобой свое внутреннее небытие». Да, возможно, она потеряла надежду. Она думает: «Ни к чему даже пытаться объяснить это».

Д: Скажите ей, что если она продолжит работать с нами, мы поможем ей освободиться от этих чувств.

Я говорю это, чтобы изгнанница поверила в то, что она может почувствовать себя лучше. Благодаря этому она не будет чинить препятствия на нашем пути.

М: Ну, я ей это сказала. Она не протестует, но у нее нет

никаких ожиданий.

Д: У нее и не должно их быть. Это нормально.

Части не обязательно верить в то, что мы можем сделать; она должна лишь разрешить нам продолжать работу.

М: Она говорит, что у нее много воспоминаний, в которых родители не прощали ее. Если я совершила ошибку или делала что-то не так, то меня продолжали наказывать снова и снова за ту же самую ошибку. Похоже, это сценарий, устойчивый сценарий.

Д: Попросите ее показать, как родители наказывали ее.

М: Вижу случай, как я что-то пролила, а они действительно накричали на меня. Она очень испугалась и почувствовала себя виноватой.

Д: Значит, это действительно ее напугало.

М: Да. И она почувствовала, что с ней действительно было что-то не в порядке. (Пауза.) Теперь она показывает мне случай, произошедший немного позже, когда приходили гости и мой отец рассказал им о том, как я пролила что-то. О, кажется, прямо на свое платье. И он подшучивал надо мной по этому поводу, и все надо мной смеялись.



Отец Мелани подшучивает над ее Стыдящейся изгнаницей.

Д: Ох. И как она себя чувствует в этой ситуации?

М: Униженной. Она просто хочет исчезнуть. (Пауза.) И как-то подразумевается, что она не просто неуклюжая, но и какая-то... грязная, мне кажется. По крайней мере, это то, что она почувствовала.

Д: Это ужасно.

М: И они продолжали это делать снова и снова, расска-

зывая одну и ту же историю разным людям, как будто ее постоянное унижение их действительно забавляло.

Д: Спросите ее теперь, что она чувствовала, когда ее снова и снова так наказывали.

М: Словно она полное ничтожество. Это самое точное описание.

Это впечатляюще. Кристин дошла до самой сути переживания изгнанницы.

Д: Да. Выясните, показала ли она вам все, что хотела, или же она хотела бы вам сообщить что-то еще.

М: Она очень злится.

Д: Дайте ей сообщить вам о своей злости любым удобным для нее способом.

М: Она визжит и кричит на них.

Д: Да. (Пауза.)

Изгнанникам нужно уметь выражать гнев, как и другие чувства. Зачастую они не могли почувствовать или проявить его в тот момент, когда были травмированы, и возможность сделать это сейчас принесет им удовлетворение.

Д: Хочет ли она сообщить вам что-то еще?

М: Кажется, это все. (Пауза.) Мне очень грустно.

Д: Означает ли это, что вы переживаете ее грусть или вы сопереживаете ей?

М: Я очень сочувствую ей, потому что услышала про это «полное ничтожество» в первый раз. Даже «кусок дерьма» – это было бы хоть что-то, но чувствовать себя полным ничто-

жеством действительно ужасно. Я услышала этот громкий и четкий посыл.

Д: Дайте ей почувствовать ваше сопереживание. (Пауза.)

Теперь, когда Маленькая девочка показала Мелани все, в чем нуждалась, Мелани важно выразить ей свое сочувствие. Это укрепит их связь.

Д: И выясните, знает ли она, что вы сопереживаете ей.

М: Она знает, что я ее услышала. Она рада, что я ее наконец-то услышала.

Это был последний тест на то, понимает ли изгнанница, что ее эмоциональным потребностям сопереживают. Теперь, когда она это понимает, Мелани может перейти к следующим терапевтическим этапам ВСС, которые раскрыты в главах 13 и 14.

Упражнение. Обращение к детским воспоминаниям

Проведите сессию, направленную на получение доступа к детскому воспоминанию и наблюдение за ним. Если это возможно, начните с того изгнанника, с которым вам уже позволено работать и с которым вы уже в какой-то степени сталкивались. Если такого изгнанника нет, начните с защитника, пройдите все этапы знакомства с ним, выявите опекаемого им изгнанника и познакомьтесь с изгнанником. Затем обратитесь к детским истокам ее боли и наблюдайте за

ними так, как вы узнали в этой главе.

Изгнании

к

Чувства и убеждения изгнанника

Что произошло в детстве?

Что пришлось почувствовать изгнаннику?

Что вы чувствуете по отношению к изгнаннику сейчас?

Чувствует ли изгнанник, что вы понимаете всю тяжесть этих переживаний?

В заключение

В этой главе вы узнали, как получить доступ к детскому воспоминанию, ставшему основой бремени изгнанника. Вы понимаете, что такое бремя и что можно обращаться к разным видам воспоминаний. Вы понимаете, как наблюдать за событиями детства и чувствами изгнанника, что является шагом 4 в терапевтическом процессе ВСС. Вы осознаете преимущества положения свидетеля/наблюдателя и знаете, как убедиться, что изгнанник чувствует себя услышанным. Это расчищает путь для первого явного исцеляющего действия, рассматриваемого в следующей главе.

Глава 13. Забота о внутреннем ребенке

Эта и следующая глава рассказывают непосредственно об исцелении изгнанников, так что рассмотрим, что же на самом деле означает исцеление. Наши части взваливают на себя бремя из-за болезненных или травматических событий в детстве, которые мы не смогли тогда переработать. Мы не можем изменить эти события; они уже произошли. Однако мы *можем изменить то действие, которое они на нас оказывают*. Не сами события определяют то, как мы себя чувствуем и ведем во взрослой жизни, а осадок от этих событий в нашей психике, который в ВСС называется *бременем*. Ваши нынешние проблемы связаны с тем, как ваша психика была структурирована вашим детским опытом и какие убеждения, мышечные зажимы и чувства она приобрела. Так что если вы и не можете изменить прошлое, вы можете изменить то, как прошлое представлено в вашем уме. Это то, что я называю исцелением.

Терапия ВСС использует термин *изгнаник* для обозначения того, что часто называют *внутренним ребенком*. Однако люди часто говорят о внутреннем ребенке, как будто он лишь один. В ВСС считается, что существует много внутренних детских частей, или изгнанников, и каждая из них несет свое бремя. Каждого изгнанника следует лечить индивидуально,

поскольку они обладают своими собственными чувствами, воспоминаниями и бременем.

Став свидетелем боли изгнанника так, как было показано в предыдущей главе, вы можете перейти к пятому шагу терапевтического процесса ВСС, репарентингу⁶ (reparenting), и шестому шагу, освобождению изгнанника из травмирующей ситуации. Оба шага рассматриваются в этой главе.

Шаг 5. Репарентинг изгнанника

Изначальный болезненный опыт изгнанника «Я» может заменить новым положительным опытом. На этапе наблюдения изгнанник показал вам свое воспоминание. Было ли оно эксплицитным, имплицитным или обобщенным, отчетливым или расплывчатым, изгнанник продемонстрировал вам определенную ситуацию или отношение из прошлого, где он взвалил на себя боль и негативные убеждения. Если он показал вам несколько взаимосвязанных воспоминаний, дайте изгнаннику выбрать одно из них для осуществления репарентинга и последующих действий.

Вот как вы можете провести репарентинг изгнанника: мысленно представьте, что вы находитесь вместе с изгнанником в исходной детской ситуации. Например, если ваше

⁶ От англ. *reparent* – прием в психотерапии, когда клиент играет роль хорошего Внутреннего Родителя, удовлетворяя потребности своего Внутреннего Ребенка. – Примеч. пер.

воспоминание связано с матерью, подшучивающей над тем, как вы помогаете ей по кухне, представьте себя в этой кухне с этой детской частью и с вашей матерью. Убедитесь, что вы входите в ситуацию *в качестве «Я»*, со всеми знаниями и способностями взрослого, дополненными качествами «Я» – состраданием и спокойствием. Обращайтесь с изгнанником так, как ему бы хотелось в тот момент. Возможно, ему нужны понимание, забота, поддержка, одобрение, защита от агрессии, воодушевление или любовь. Почувствуйте, что в этой ситуации ему нужно от вас для исцеления и исправления ситуации. Например, чтобы на него обратили внимание или заверили, что он хороший – в случившемся нет его вины. Вы можете не только *оценить* то, что изгнаннику нужно от вас, но и *спросить* его об этом.

Осознав, что ему нужно от вас, дайте это ему с помощью воображения, через образы, физические ощущения, эмоциональный контакт и диалог с ним. Из состояния «Я» вы способны осуществить репарентинг – стать для изгнанника хорошим родителем, которого ему не хватает. Это приносит удовлетворение вам обоим, ведь так приятно проявлять заботу и обеспечивать безопасность части, которая отчаянно в этом нуждается. Также это служит укреплению связи между вами.

Процесс репарентинга действительно образует новые нейронные связи в мозге, именно поэтому ваша психика и ва-

ша жизнь могут так значительно измениться. Вы даете этому ребенку новое восприятие какого-то аспекта вашего детства, переживание, исцеляющее или замещающее старое. В этот раз вы в качестве «Я» удовлетворяете самые глубокие потребности ребенка, чего не происходило в исходной ситуации. Хотя на первый взгляд может показаться, что вы просто придумываете себе иное прошлое, на самом деле вы создаете новые, благотворные отношения с изгнаниником в настоящем, тем самым демонстрируя, что жизнь может быть хорошей и счастливой. Изгнаника не существует в прошлом; он прямо здесь, в настоящем. Он лишь думает, что все еще пребывает в той мучительной детской ситуации. Поэтому, формируя новый опыт и новые отношения с ним, вы приближаете его к реальности настоящего момента. Изгнаник не просто *воображает*, каково это – иметь идеального родителя. Вы становитесь идеальным родителем для него. Когда это происходит, изгнаник трансформируется. Он чувствует себя по-другому, и его восприятие мира тоже меняется.

Например, если в детстве об изгнаннике не заботились, вы можете прижать его к сердцу и сказать ему, как вы его любите. Если изгнаник голодный, потому что его кормили из бутылочки по графику, а не по желанию, вы можете покачать его на руках и покормить грудью. Если его обвиняли в проблемах семьи, вы можете объяснить, что в случившемся нет его вины и что он хороший. Если над его грустью смеялись, вы можете позволить ему пролить те слезы, которые он

не выплакал тогда. Вы можете ему объяснить, что грусть – это абсолютно естественная реакция на ситуацию, в которой он находился, и нет ничего плохого в том, чтобы ее испытывать. Если его ударили отец, вы можете вмешаться, войдя в эту ситуацию, и защитить изгнанника от его интровертированного присутствия, чтобы он почувствовал себя в безопасности. Если мать игнорировала его, вы можете войти в этот эпизод и поговорить с образом матери, объясняя ей, что с ребенком так поступать нельзя. Вы также можете сказать изгнаннику, что вам действительно с ним интересно.

Если изгнаннику приходилось хорошо себя вести или многое достигать, чтобы его оценили родители, можете сказать ему, что ему ничего не надо для вас делать. Вы любите его таким, как он есть. Если у ваших родителей никогда не было времени, чтобы по-настоящему его выслушать, вы можете найти время, чтобы выслушать все подробности его жизни. Если он часто оставался один, можете стать его приятелем или товарищем по играм и повеселиться вместе с ним. Если ему никогда не объясняли, как устроен мир, и не поддерживали развитие его способностей, вы можете сделать это для него сейчас. Если ему приходилось чувствовать себя ответственным за чувства родителей, вы можете сказать ему, что это не так; они были взрослыми, а он – ребенком. В его обязанности не входило заботиться о них. Если изгнанник стыдится своего гнева, потребностей или сексуальных фантазий, можете сказать ему, что для ребенка естественны эти

ощущения и в том, что они есть, нет ничего плохого.

Не пытайтесь заставить изгнанника каким-то образом измениться. Не просите его испытывать другие чувства или лучше думать о себе. Это будет естественным следствием осуществляемого вами репарентинга. Просто дайте все, что ему нужно, и он автоматически почувствует себя свободным, счастливым, ценным, защищенным и уверенным. Если изгнанник хочет чего-то от вас в будущем (в последующие несколько недель, к примеру), это важно, но обратитесь к этому вопросу позже. Вам не стоит терять с ним контакт прямо сейчас; ему нужно, чтобы вы удовлетворили его насущные потребности. Так что не забудьте выяснить, чего хочет от вас изгнанник *прямо сейчас*, чтобы вы могли ему это дать в течение сессии.

Если вы не готовы к репарентингу

Репарентинг невозможно подделать. Вы должны искренне любить изгнанника, заботиться о нем или уважать его. Вы действительно должны стремиться дать ему то, что ему нужно, например объятие или слова ободрения. И вы с легкостью сделаете это, находясь в состоянии «Я». На потребности изгнанника «Я» естественным образом реагирует нужным чувством или действием, поскольку «Я» – это пространство сопереживания и любви. Если вы не чувствуете желания дать изгнаннику то, чего он хочет, это значит, что вы во-

шли в слияние с защитником и вышли из пространства «Я».

Посмотрим, как это могло произойти. Возможно, взявший верх защитник хочет поддерживать дистанцию с изгнанником, потому что он боится его потребностей или боли. В таком случае убедите эту часть, что вы находитесь в состоянии «Я» и страдания изгнанника вас не затронут. Вам может потребоваться еще небольшая работа над отделением от изгнанника (см. шаг И2 в главе 11). А возможно, у вас есть защитник, осуждающий уязвимость изгнанника. Исследуйте истоки убеждения части, что уязвимость – это плохо, и попросите ее отойти в сторону.

Это может быть и часть, которая сомневается в вашей способности позаботиться об изгнаннике, потому что вам, к примеру, не хватает любви или сил. Объясните, что «Я» так велико и наполнено любовью и ресурсами, что оно может дать *все*, в чем нуждается изгнанник. Если защитник боится, что вы не знаете, как накормить младенца или позаботиться о раненом ребенке, скажите ему, что вы это узнаете, просто настроившись на изгнанника. Эти страхи часто исходят от части, чувствующей себя неадекватно. Попросите эту часть отступить и поверить, что «Я» справится со всеми возникающими трудностями. «Я» всегда знает, что делать. Вероятно, вы захотите исследовать истоки своей неадекватной части.

Задача защитника может беспокоиться о том, что потребности изгнанника чересчур велики и никто не сможет их удовлетворить.

Объясните, что вы (в состоянии «Я») можете справиться с потребностью любого масштаба. Нужды изгнанника зачастую кажутся ошеломительными, так как в детстве они оставались неудовлетворенными, и с тех пор они копились, усугубляемые тем фактом, что изгнаннику все это время не уделяли внимания. Это обострило бы нужды любого. Как только вы начнете удовлетворять потребности этой детской части, их острота быстро спадет и сам процесс будет протекать легче.

Возможно, у вас есть часть, боящаяся, что на удовлетворение потребностей изгнанника уйдет много времени, а вы и так загружены. Вы можете объяснить ей, что этот процесс занимает не так много времени, как забота о настоящем живом младенце. Внутреннего Ребенка довольно легко удовлетворить, уделяя ему немного внимания каждый день, он не требует слишком много времени.

Как только вы обнадежили обеспокоенные части и они отступили, можете продолжать процесс репарентинга изгнанника из состояния «Я».

Переработка ситуации

Иногда изгнаннику нужно, чтобы вы что-то изменили в реальной ситуации в детстве. Это запишет новое переживание поверх старого воспоминания и возместит нанесенный изгнаннику ущерб. Например, изгнанник хочет, чтобы вы за-

щтили его от агрессивного родителя. Если он хочет именно этого, то обеспечьте ему защиту и переработайте ситуацию в своем воображении таким образом, чтобы исключить вред. Представьте иной ход событий. При необходимости вы можете стать настолько большим и могущественным, чтобы остановить даже самого сильного родителя.

Если изгнаник хочет, чтобы вы поговорили с родителями и объяснили, что им не следует так плохо с ним обращаться, сделайте это. Вы можете рассказать им, как нужно с ним обращаться и почему это важно для него. Затем представьте, что они внимательно слушают вас, а выслушав, осознают, что их действия приносили вред, и решают поступать по-другому, потому что они желают ему добра. Если изгнаник хочет, чтобы вы побили родителя или даже его уничтожили, выполните его волю. Хотя мы, естественно, не стремимся себя так вести в реальном мире, иногда жестокие фантазии могут помочь изгнанику почувствовать себя сильнее и защищеннее.

Каким бы ни было желание изгнанника, ваша задача состоит в том, чтобы его исполнить. Возможно, вам понадобится изменить инцидент или переработать его таким образом, чтобы происходящее отвечало потребностям изгнаника, было исцеляющим для него. Это не означает, что вы забудете реальный инцидент, просто ваша психика будет реструктурирована таким образом, чтобы новый опыт оказывал преимущественное влияние на ваши чувства и поведе-

ние в настоящем.

Иногда эти изменения сложно визуализировать. Например, предположим, что вы говорите с образом отца о том, как следует обращаться с изгнаниником, но вы не можете представить себе его положительную реакцию, так как у вас нет реального опыта такого поведения. Вот как можно с этим справиться: представьте отца в таком образе, который *ответил бы* в исцеляющем ключе. Существуют различные варианты. Один из них – увидеть здоровую версию вашего отца, представить, как он бы себя вел, если бы у него не было психологических проблем. Или вы можете представить суть вашего отца – его духовную сущность, «Я». Если вы не можете себе это представить, то вообразите идеального отца, заменяющего реального. Создайте отца, в полной мере обладающего качествами и чувствами, необходимыми для того, чтобы адекватно отреагировать на изгнаниника. Затем поговорите с этим отцом и расскажите ему, как нужно обращаться с изгнаниником. Отреагировав адекватно, он поможет изгнанику исцелиться. Позвольте себе переработать старую ситуацию, с тем чтобы она получила новое окончание. Позвольте изгнанику почувствовать эти новые целительные отношения с отцом. Это заложит основу для новых «воспоминаний», новых нервных проводящих путей, освобождающих изгнаника от груза прошлого и позволяющих вам лучше чувствовать себя в настоящем.

До этих пор я говорил об исходной ситуации в детстве с

участием родителя или родителей. Однако она может быть также связана с вашим братом или сестрой, со всей семьей, с тетей, дядей или дедушкой. Она даже может включать хулиганов с детской площадки. Исходная ситуация может быть ситуацией из вашей взрослой жизни, где вы пережили эмоциональную травму. Не имеет значения, кто был в этой ситуации или где это происходило, принципы остаются прежними. Действуйте так, как нужно изгнаннику, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Пусть она разрешится таким образом, чтобы сформировалось новое воспоминание, исцеляющее и освобождающее изгнанника.

Принятие вашего репарентинга

Давая изгнаннику то, что ему необходимо, убедитесь, принимает ли он эту родительскую заботу с вашей стороны. Например, чувствует ли он, что вы о нем заботитесь? Позволяет ли он себе быть объектом любви и ласки? Если вы говорите о том, как сильно его цените, чувствует ли он себя ценным? Если нет, то есть три возможные причины.

1. Изгнаник может быть настолько погружен в свои детские отношения, что даже не осознает вашего присутствия. Он просто потерялся в прошлом. Так что вначале спросите изгнанника, знает ли он о вас. Если нет, то подойдите ближе, троньте его за плечо, чтобы обратить на себя внимание, и попросите его осознать ваше присутствие. Для некоторых из-

изгнанников это может быть значительным сдвигом, поскольку до этих пор они были изолированы в своих маленьких мирах; возможно, даже не зная, что существует кто-то еще. Уделите изгнаннику столько времени, сколько ему нужно для того, чтобы заметить вас. Если вы видите его мысленный образ, будьте с ним рядом, пока он не повернется в вашу сторону лицом и не обратит внимание на вас и на то, что вы ему предлагаете. Если вы ощущаете изгнанника физически, станьте им на какое-то время. Из этого пространства направьте свое внимание обратно к «Я», чтобы вы (в качестве изгнанника) могли принять то, что «Я» дает вам.

2. Некоторые изгнанники с трудом принимают вашу родительскую заботу, потому что никому не доверяют. Возможно, у изгнанника никогда и раньше не было взрослого, которому он мог бы доверять, ему непросто доверять вам. Если дело именно в этом, исследуйте истоки недоверчивости изгнанника и посочувствуйте его проблеме доверия. Также важно провести некоторое время вместе с изгнанником, не ожидая, что он сразу же начнет вам доверять; постепенно, со временем он научится это делать.

3. Иногда изгнанник не может принять вашу родительскую заботу, так как он слишком зациклен на желании получить то, что ему нужно, от настоящего родителя, а не от вас. Он хотел бы каким-либо образом возобновить отношения с матерью или отцом, надеясь, что в этот раз все будет хорошо. Или ему действительно нужно получить репарентинг от

некоей родительской фигуры, но по какой-то причине вы не подходите. В частности, так бывает, когда изгнаник нуждается в заботе матери. Будучи полностью сфокусированным на ней, он не в состоянии принять то, что ему нужно от вас, особенно если вы мужчина. В таком случае представьте себе идеальную версию родителя или идеального родителя, у которого есть все те качества, необходимые изгнанику, как было описано выше, в разделе «Переработка ситуации». Например, вы можете создать образ идеальной заботливой материнской фигуры и позволить ей с любовью ухаживать за изгнаником.

Поработав над проблемами, мешающими изгнанику принять ваш репарентинг, проведите некоторое время в пространстве «Я», погрузившись в ощущение заботы об изгнанике. Почувствуйте, к примеру, любовь, поддержку или сопререживание и, в частности, то, как они ощущаются на телесном уровне. Это укрепит вас в этом переживании и сделает его более личностным. Вы можете почувствовать сострадание как тепло, исходящее из сердца, а желание поддержать изгнаника – как основательность таза или силу рук.

Позвольте изгнанику насладиться всеми положительными чувствами, полученными им в ходе репарентинга, и почувствовать их физически. Он может ощутить легкость и пружинистость шага или нежность в сердце. Еще он может ощутить, как его тело полностью расслабляется, потому что теперь, первый раз в жизни, он чувствует себя в безопасно-

сти.

Кристин проводит репарентинг ребенка

Вот стенограмма репарентинга изгнанника, Ребенка, осуществляемого Кристин. Мы уже познакомились с полным текстом стенограммы в главе 3. Еще одна детская часть, Маленькая девочка, присутствующая там, появится в этой стенограмме. Они обе чувствовали себя напуганными и покинутыми, и Маленькая девочка ощущала тяжесть и безысходность.

Джей: Сфокусируйтесь на Ребенке и перенеситесь сами в то место, где она совсем одна. Выясните, что ей надо от вас.

Кристин: Она хочет, чтобы я взяла ее на руки.

Д: Хорошо, сделайте это.

К: Она плачет громче, а потом просто цепляется за меня. Теперь я гладжу ее за ушками, и она крепко прижимается ко мне. Я вижу ее безволосую голову. Она очень маленькая, и у нее немного волос, просто мягкий пушок.

Д: Она чувствует, что вы рядом?

Я задаю этот вопрос, чтобы убедиться, что Ребенок принимает ту родительскую заботу, которую ему дает Кристин.

К: Довольно отчетливо.

Д: А как она реагирует?

К: Она расслабляется и перестает плакать. Она ощупыва-

ет меня, находит опору. А сейчас у нее небольшая отрыжка. Знаете, бывает, когда ребенок кричит, по телу словно проходит небольшая дрожь. Она проходит по ее спине.

Очевидно, Ребенок принимает родительскую заботу Кристин.



К: Ну, не знаю, правильно это или нет, но теперь легкая

Маленькая девочка, у которой тяжесть на сердце, хочет подержать Ребенка. И я позволяю ей это сделать.

Д: Хорошо.

К: Это так мило! Все сосредоточивается на этой прекрасной игре. И я чувствую столько любви. Не только я испытываю любовь к малышам, но и они купаются в любви. Обе полностью расслаблены. (Вздыхает.)

Маленькая девочка тоже стала участвовать в репарентинге. Иногда бывает так, что части хотят заботиться друг о друге. И в процессе терапии Маленькая девочка, похоже, тоже способствовала исцелению; она и принимала любовь, и отдавала ее. Просто великолепно!

Шаг 6. Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации⁷

Одной из потребностей изгнанника может быть потребность в освобождении из детской ситуации, особенно если он подвергается насилию, чувствует сильную угрозу или ощущает себя в западне. Это дополнительный шаг, и он не всегда необходим. Изгнанник может не догадаться об этом сам, поэтому, если уместно, спросите, нужна ли ему помощь. Спросите, хочет ли он, чтобы его забрали оттуда и перенесли в безопасное, уютное место, где он будет рядом с вами. Если

⁷ Для обозначения этого этапа автор использует термин *retrieval* – восстановление, возвращение в прежнее состояние. – Примеч. пер.

он хочет этого, попробуйте ему помочь.

1. Вы можете перенести его в спокойное, безопасное место в вашей нынешней жизни, например в комнату вашего дома.

2. Вы можете поместить его в свое тело – например, рядом с сердцем.

3. Вы можете перенести его в воображаемое место, где он почувствует себя в безопасности, почувствует, что о нем заботятся, его ценят, выслушивают или удовлетворяют другие потребности. Возможно, он захочет поиграть у моря или отправиться на лесную поляну у ручья. Это должна быть такая ситуация, где вы или даже другие люди окажут ему необходимую поддержку. Например, одна изгнанница хотела бы, чтобы группа детей приняла ее в свои игры.

Если изгнаник готов к освобождению из детской ситуации, позвольте ему решить, куда он хотел бы отправиться, и перенесите его туда. Вы также можете поинтересоваться, хотят ли туда отправиться другие части. (Некоторые части будут знать о протекающей сессии.) Очутившись в новом месте, окажите ему необходимую поддержку и позвольте насладиться безопасностью и свободой. Дайте ему достаточно времени, чтобы повеселиться в своем новом окружении и пообщаться с вами или другими людьми любым удобным ему способом. Проверьте, принимает ли он эти изменения и испытывает ли благодаря им положительные эмоции.

Даже после освобождения изгнанники иногда боятся, что их заставят вернуться в прежнюю, внушающую ужас ситуа-

цию, из которой они не могли выйти в детстве. Хотя им, может, и нравиться то место, куда их перенесли, некоторые из них не верят, что это навсегда, ведь они настолько привыкли к старой ситуации. Поэтому бывает полезно уверить изгнанника, что ему *никогда* не придется возвращаться в это неприятное место и он может навсегда остаться с вами в новом месте. Это очень успокаивает и обнадеживает его. Хотя может показаться, что спасение – это очередной способ сделать вид, что исходного инцидента не было, помните, что изгнаник в действительности находится не в прошлом; он просто думает, что он там. На самом деле он существует в настоящем, как и все ваши части. Поэтому, вызволяя изгнанника, вы тем самым приближаете его к реальности настоящего.

Если изгнаник не хочет, чтобы его освобождали, вероятно, в этом нет необходимости. Это не обязательный элемент. Как ни странно это прозвучит, иногда изгнаник не хочет спасения, потому что он привязан к болезненной детской ситуации. Могут быть и другие причины.

1. Возможно, он боится потерять своих родителей, если уйдет из той ситуации. В таком случае объясните ему, что вы готовы взять с собой любые необходимые ему родительские аспекты, оставив ненужные в прошлом. И заверьте его, что он не станет сиротой – вы будете его родителем.

2. Возможно, он чувствует ответственность за своего младшего брата. В таком случае вы тоже можете взять его с собой.

3. Возможно, он чувствует, что без него семья развалится. Это бремя само по себе, поэтому, вероятно, нужно будет вернуться к предыдущему шагу и увидеть воспоминания, в которых ему рассказывали, что он ответствен за семью. Затем, освободившись от этого убеждения, он сам захочет уйти оттуда.

Иногда бывает полезно вызволить изгнанника на время. Завершая сессию, в ходе которой вы не успели побывать наблюдателем или осуществить репарентинг, вы не желаете оставлять изгнанника в той ужасной, мучительной детской ситуации на более длительное время. Даже если вы и не полностью подготовили почву для окончательного освобождения, вы можете освободить его на время. Спросите изгнанника, хотел бы он отправиться в безопасное место, где бы находился до вашей следующей сессии. Затем вы его перенесете обратно в детскую ситуацию, чтобы завершить наблюдение и репарентинг. После этого изгнанник будет полностью освобожден.

Изгнанник контролирует то, что происходит

Обратите внимание, что и проявляя родительскую заботу, и освобождая изгнанника, мы всегда интересуемся его потребностями или желаниями. Это помогает нам понять, как осуществлять репарентинг или освободить изгнанника

из травмирующей ситуации. Не стоит считать, что вы лучше изгнанника знаете, что ему нужно. Вы можете предложить ему варианты, о которых он бы сам не догадался, но не следует принимать за него решение, не узнав его мнения. Ему виднее, и его желания могут стать для вас удивительным открытием. Изгнанник может точнее вас определить, что окажется для него наиболее целительным. Кроме того, для изгнанника крайне благотворно контролировать то, что с ним происходит, поскольку в изначальной детской ситуации все было наоборот. Бесправный, без возможности повлиять на то, как с ним обращаются, несмотря на значительные страдания. Поэтому большинство изгнанников чувствуют себя беспомощными и бессильными. Теперь вы можете передать изгнаннику контроль над ситуацией. Это сделает его сильнее и поможет почувствовать себя в безопасности.

Мелани и репарентинг стыдящейся изгнанницы

Эта стенограмма показывает, как происходят репарентинг и освобождение изгнанника из травмирующей ситуации на примере Стыдящейся изгнанницы Мелани из предыдущей главы. Это детская часть, которую высмеивали родители перед своими друзьями. К этому моменту Мелани уже увидела эти эпизоды.

Джей: Хорошо. Мне бы хотелось, чтобы вы оказались в

той ситуации в детстве, где ее наказывают снова и снова и она чувствует себя полным ничтожеством. Посмотрите, что, по ее мнению, помогло бы ей почувствовать себя лучше или привело бы к другому исходу ситуации.

Мелани: Это очень странно. Она говорит, что ей нужна свобода. Я пытаюсь понять, что это означает.

Д: Вы можете спросить ее, что можете ей дать, чтобы сделать ее свободной.

М: Ну, когда с ней так обращались, ей нужно было оградить себя от этих инцидентов, но они происходили каждый день.

Д: Я вижу два варианта. Один из них – чтобы вы защитили ее и не позволили родителям наказывать ее, а другой – чтобы вы забрали ее оттуда.

М: Ей нужно и то и другое.

Д: Хорошо. Начнем с защиты. Как бы она хотела, чтобы ее защитили от отца, который смеялся над ней в присутствии других людей?

М: Ну... Вероятно, чтобы я постояла за нее, приказала ему больше так не делать. На самом деле она хочет, чтобы я объяснила ему, что он поступает жестоко и унижает ее.

Д: Сделайте это.

М: Хорошо.

Д: Как он реагирует?

М: Он очень удивлен. Он на самом деле не хочет ее ранить. Он соглашается больше так не делать.



Мелани защищает Стыдящуюся изгнанницу от отца.

Этот вид родительской поддержки защищает изгнанника путем преобразования ситуации.

Д: Убедитесь, что он согласен больше так никогда не делать.

М: (Пауза.) Да. Он согласен на это. Хотя по-настоящему не осознает почему. Он не понимает, как сильно ее обидел.

Д: Ей нужно, чтобы он по-настоящему это понял, или она предпочла бы, чтобы вы ее забрали оттуда, прямо сейчас?

М: Она хочет именно этого, чтобы я ее забрала оттуда.

Всегда лучше спросить, чего хочет изгнаник, чтобы он контролировал происходящее.

Д: Хорошо. Давайте это сделаем. Вы можете перенести ее в какое-то место в вашей нынешней жизни, или в ваше тело, или в любое место, где она бы почувствовала себя уютно и в безопасности.

М: Мы экспериментируем с телом, пытаемся понять, как лучше нести ее – на спине или на руках... Мне кажется, я могла бы нести ее на спине, между лопатками. Это было бы удобно, да и я бы двигалась быстрее. Это был бы способ и защиты, и бегства.

Д: Посадите ее туда и посмотрите, понравится ли ей.

М: Это немножко неудобно. И, похоже, это не работает.

Д: Тогда посмотрите, что сработает.

Я думаю, что Мелани восприняла идею перенести изгнаника в свое тело слишком буквально. Изгнаника не обязательно нести, как настоящего ребенка.

М: Мы бежим по лесу.

Мелани переключается на воображаемое место, и, похоже, это срабатывает.

Д: И как она чувствует себя там?

М: Она чувствует себя свободной.

Д: Как это ощущается физически?



Мелани переносит свою Стыдящуюся изгнанницу в лес.

М: Она чувствует себя легко, энергично и жизнерадостно.

Д: Замечательно. Узнайте, хочет ли она от вас чего-то еще или этого на сейчас достаточно.

М: Она хочет определенной гарантии, что она останется свободной.

Д: Ей достаточно быть с вами в лесу или ей нужно что-то еще?

Подобная гарантия может появиться только со временем, поэтому я выясняю, может ли Мелани дать на этой сессии ей что-то еще.

М: Ей нравится веселиться и смеяться. Она хочет больше веселья. Я не уверена, что могу смеяться прямо сейчас. Она думает, что довольно забавно, что она выбралась оттуда.

Д: Ее это забавляет?

М: Да. Ей кажется это смешным. «Ха-ха. Я сбежала оттуда».

Д: Теперь она довольна?

М: Да.

Упражнение. Репарентинг и освобождение изгнанника из травмирующей ситуации

Проведите сессию, в которой вы проявите родительскую заботу об изгнаннике и вызволите его из трудной ситуации. Если это возможно, начните с изгнанника, с которым вы уже в какой-то степени

работали. Если такого изгнанника нет, начните с защитника: познакомьтесь с ним, получите его разрешение на работу с изгнанником и станьте свидетелем детского воспоминания. Затем осуществите репарентинг изгнанника указанными в этой главе способами и вызволите его из этой ситуации, если это необходимо. Используйте конспект 3 далее (вместе с конспектами 1 и 2), чтобы ориентироваться в этой сессии.

Изгнанник _____

Что произошло в детстве _____

Как почувствовал себя изгнанник _____

Какой вид родительской поддержки вы оказали изгнаннику _____

Если изгнанника нужно было освободить из травмирующей ситуации, куда вы его перенесли?

На следующей странице находится конспект 3, представляющий собой обобщение этапов исцеления изгнанника. Он предназначен для того, чтобы направлять вас в работе над собой как в одиночку, так и с партнером. Я рекомендую использовать его в дальнейшей практике вместе с конспектами 1 и 2.

Конспект 3. Исцеление изгнанника

1. Обращение к истокам проблемы в детстве

Попросите изгнанника показать вам образ или воспоминание того момента, когда он начал так себя чувствовать в детстве.

Спросите изгнанника, как это событие заставило его себя чувствовать.

Убедитесь, что часть показала вам все, что хотела.

После наблюдения за воспоминаниями выясните, верит ли изгнанник в то, что вы понимаете всю тяжесть этого события.

2. Репарентинг изгнанника

Войдите (в качестве «Я») в детскую ситуацию и спросите, что нужно изгнаннику для того, чтобы излечить его или изменить случившееся; затем удовлетворите мысленно эту потребность.

Проверьте, как изгнанник реагирует на репарентинг.

Если он не чувствует вас или не принимает вашу заботу, спросите почему и поработайте с этим.

3. Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации

Изгнаннику может быть необходимо покинуть детскую ситуацию и перенестись в место, где он чувствовал бы себя уютно и в безопасности.

Вы можете перенести его в какое-то место из вашей нынешней жизни, в определенную область тела или в воображаемое место.

4. Снятие бремени с изгнанника

Назовите то бремя (болезненных чувств или негативных убеждений), которое несет изгнанник.

Спросите изгнанника, хочет ли он снять с себя это бремя и готов ли он это сделать.

Если он не хочет этого делать, спросите, что страшного может произойти, если он избавится от бремени. Развейте его опасения.

Как изгнанник несет свое бремя: в теле или на теле?

Кому или чему хотел бы он отдать свое бремя? Свету, воде, ветру, земле, огню или чему-то еще?

Как только бремя снято, отметьте, какие положительные качества или чувства возникают у изгнанника.

5. Освобождение от защитной роли

Проверьте, знает ли защитник о трансформации изгнанника. Если нет, представьте изгнанника защитнику.

Выясните, понимает ли защитник, что в его роли больше нет необходимости.

Задача защитника может выбрать себе новую роль в психике.

Продолжите поддерживать изгнанника

Одной сессии репарентинга и освобождения изгнанника

из травмирующей ситуации обычно недостаточно для того, чтобы произошло полное исцеление. Эти действия связанны с выстраиванием отношений с изгнаником, являющимся ключевым аспектом его исцеления и трансформации, и эти отношения надо поддерживать и после сессии. Это укрепит вашу связь с изгнаником и поможет интегрировать эти отношения в вашу психику и жизнь. В конце сессии спросите изгнанника, чего он хочет от вас в последующие несколько недель. Вероятнее всего, он ответит, что хочет, чтобы вы о нем не забывали и продолжали поддерживать с ним связь. Это очень важно. Навещайте его каждый день в последующие несколько недель. Напишите себе напоминание. Если вы забудете, это может плохо сказаться на всей проделанной вами хорошей работе.

Каждый раз, когда вы навещаете изгнанника, вначале установите с ним повторную связь. Лучший способ это сделать – вспомнить, как вы устанавливали ее во время сессии. У вас появлялся образ изгнанника? Вы ощущали его физически? Вы испытывали его эмоции? Вспомните тот образ, физическое ощущение или чувство, представлявшие изгнанника в прошлый раз.

Затем выясните, как он чувствует себя теперь. Он все еще чувствует связь с вами? У него все еще осталось теплое чувство, связанное с вашей родительской заботой и вызволением из трудной ситуации? Или он соскользнул обратно в страдания детства? Возможно, в вашей нынешней жизни проис-

ходит что-то, тревожащее его. Уделите несколько минут чувствам изгнанника. Затем проведите репарентинг, как на прошлой сессии. Возьмите его на руки или скажите, к примеру, что вы его любите. Дайте ему все, что ему необходимо в этот момент. Сам процесс посещения изгнанника не требует много времени. Обычно он отнимает несколько минут в день – пять или максимум десять.

Это поможет вам лучше узнать друг друга и сделает ваши отношения глубже. Он постепенно почувствует, что вы понастоящему заботитесь о нем. Это имеет особенное значение для изгнанников, которых бросали или предавали в детстве. Больше всего они боятся поверить кому-то и быть снова покинутыми, и если вы забудете про них, вы вновь нанесете им эту рану. Одной сессии воссоединения недостаточно, чтобы полностью их исцелить. Им нужно знать, что вы будете постоянно на связи с ними в будущем.

Кроме ежедневного посещения изгнанника вам нужно также оказывать ему родительскую поддержку в те моменты, когда какие-то события в вашей жизни его активизируют. Это также усилит вашу связь с ним и ускорит его выздоровление. Вот упражнение, помогающее это сделать.

Упражнение. Репарентинг изгнанника в режиме реального времени

Выберите изгнанника, которому вы уже оказывали

родительскую поддержку.

Имя

изгнанника_____

Исходная

детская

ситуация_____

Какую родительскую заботу вы проявили_____

Вы продолжите проводить репарентинг изгнанника в режиме реального времени в течение следующей недели. Чтобы понимать,

когда вероятнее всего активизация изгнанника, ответьте на следующие вопросы:

Какие ситуации или люди обычно активизируют изгнанника?

Что из этого может случиться в течение следующей недели?

Поставьте себе цель – отследить активизацию этой части в эти моменты. Есть и другие способы осознать изгнанника. Какие телесные ощущения, мысли или чувства указывают на его активизацию?

Отследив активизацию изгнанника, посвятите некоторое время тому, чтобы настроиться на него и узнать о его чувствах и потребностях. Вероятнее всего, ему нужна та же форма родительской поддержки, которую вы оказали ему ранее. Это облегчает работу, так как вы уже знаете, что ему

нужно. Проявите родительскую заботу об изгнаннике в настоящий момент. Отметьте, как он на нее реагирует.

В заключение

Вы узнали, как оказать изгнаннику необходимую родительскую поддержку, чтобы исправить то, что произошло в исходной детской ситуации. Это шаг 5 в терапевтическом процессе ВСС. Иногда он означает преобразование ситуации, создание альтернативного исхода. Вы поняли, как отдельиться от частей, способных помешать вам осуществить хороший репарентинг. Вы также знаете, как проверить, что изгнанник принимает то, что вы ему даете.

Более того, вы научились определять потребность изгнанника в том, чтобы его перенесли из той ситуации в безопасное место, и знаете, как это сделать. Это освобождение изгнанника из травмирующей ситуации – шаг 6 в терапевтическом процессе. Как только эти шаги пройдены, вы готовы перейти к завершающему исцеляющему этапу, освобождению от бремени, о котором пойдет речь в следующей главе.

Глава 14. Исцеление травмированного ребенка

К данному моменту терапевтического процесса ВСС вы поработали с детскими истоками боли изгнанника, став их наблюдателем, оказали родительскую поддержку изгнаннику и вызволили его из трудной ситуации (если это было необходимо). Следующий ключевой шаг, снятие с него бремени, будет рассмотрен в этой главе. Бремя не присуще изгнаннику с рождения, поэтому оно может быть снято. В ВСС считается, что определенное происшествие в детстве создает не самого изгнанника, а его *бремя*.

Происхождение частей и их бремени

Это затрагивает фундаментальные вопросы: откуда берутся части? как создается бремя? Посмотрим, что происходит в раннем детстве. Когда рождаются дети, они проявляют свои природные качества – доброту, агрессию, игровость, чувствительность, спокойствие, энергичность, общительность. У каждого ребенка есть свой уникальный набор качеств, естественным образом отличающий психику и тело одного новорожденного от другого. (Есть и другие качества, формирующиеся только по мере развития ребенка и, позднее, взрослого, – ответственность, зрелая любовь, мудрость,

творческие способности, стойкость и т. д.) В ВСС все эти качества можно представить в виде частей. Однако на начальном этапе части не отягощены бременем. Чтобы возникло бремя, должно произойти неприятное событие, которое не может быть переработано. Поэтому эти части не являются ни изгнанниками, ни защитниками – это просто здоровые части.

Когда в жизни растущего ребенка происходит болезненный или травматический инцидент, его обычно переживает одна конкретная часть. Она застrevает в нем, так как *кто-то* должен это испытать, в то время как другие части уклоняются от этого опыта. Например, предположим, что вы постоянно тянулись за объятьями к матери, но она была рассиянна и не замечала вас. Вероятно, Любящей части хотелось внимания, и именно ей придется пережить эти инциденты и взвалить на себя бремя обиды.

Иногда часть ведет себя подобно герою и намеренно выходит навстречу болезненному опыту и, так сказать, принимает удар на себя за всю систему. К примеру, если вас бьет отец, то грубая часть может взять на себя ответственность. Она принимает удар, чтобы защитить «Я» от эмоциональной травмы. В юности «Я» еще не развито полностью, и в нем нет силы и устойчивости, позволяющих справиться с травмой. Поэтому части скрывают «Я», чтобы сохранить его в безопасности. Они не допускают его в сознание, чтобы болезненный опыт не нанес ему вреда. Так, «Я» остается цель-

ным и нетронутым на протяжении жизни, но, к несчастью, оно может остаться непроявленным и во взрослой жизни, и поэтому с ним может быть непросто наладить контакт.

Часть, проживающая травматическое событие вместо «Я», также не в состоянии с ним справиться и получает в итоге ранение. Она приобретает бремя, болезненное переживание или негативное убеждение, которое будет сопровождать ее, пока она не излечится. В вышеприведенном примере Любящая часть почувствовала настолько сильную обиду, что не смогла ее переработать и взяла на себя бремя обиды. С тех пор в ней нельзя распознать Любящую часть; она выглядит как Обиженный изгнаник. Однако за обидой скрывается изначальная любовь части, и как только бремя с помощью терапии снимается, проявляется ее истинная природа.

До этих пор мы обсуждали части, получившие эмоциональную травму и взявшим на себя бремя отрицательных эмоций. Они, конечно, изгнанники. Мы знаем, что есть еще и защитники, пытающиеся оградить чувствительную психику от невыносимой боли тех мучительных событий. Их бремя – это не изначальная боль, а скорее та роль, которую они на себя берут. Развивая вышеприведенный пример, предположим, что Любящая/Обиженная часть была задета столько раз, что в конце концов Самодостаточная часть решила, что все попытки установить контакт бессмысленны, поскольку каждый раз, когда вы пытаетесь это сделать, вас ранят.

Она не может заставить вашу мать удовлетворить вашу потребность, поэтому единственное решение – подавить саму потребность, чтобы избежать новых ран. Самодостаточная часть теперь становится Подавляющим защитником. Ее роль и ее бремя – «отключать» нужды Любящего/Обиженного изгнанника.

Подавляющий защитник изгоняет Обиженную часть. В то время как изгнанники нагружены чувствами и убеждениями, роль защитников – предпринимать активные, целенаправленные действия. Когда Подавляющий защитник наконец-то избавится от своей защитной роли, он сможет вернуться к своим первоначальным обязанностям Самодостаточной части.

К моменту, когда вы становитесь взрослым, у вас есть множество изгнанников, порядочное количество защитников и есть части, не взявшие на себя бремя, – здоровые части. Они просто проявляют свои природные качества радости, игривости, силы, ума и пр. Цель ВСС состоит в том, чтобы помочь всем изгнанникам и защитникам – всем обремененным частям – освободиться от ноши, чтобы они вновь стали собой и проявили свои естественные положительные качества.

Шаг 7. Снятие бремени

Освобождение от бремени, являющееся кульминацион-

ным этапом работы с изгнаниником, происходит с помощью внутреннего ритуала, в котором изгнаниник избавляется от своего бремени и трансформируется; тогда могут раскрыться его природные качества. Это шаг 7 в процессе ВСС. Снятие бремени выполняется определенным образом (детально описанным ниже), символизирующим освобождение от боли и негативных убеждений. Этот процесс напоминает некоторые внешние ритуалы, например когда на листе бумаги записываются негативные убеждения, а затем этот лист сжигается. Однако здесь этот ритуал целиком осуществляется в вашем воображении, и часто это оказывает глубокое воздействие на людей.

Сейчас вы, вероятно, думаете: «Как может обычный ритуал повлечь за собой серьезные изменения? Это похоже на нереалистичное магическое мышление. Я не верю в это». На этот разумный вопрос мы ответим в этой главе.

Вначале мы называем, какую ношу или ноши несет изгнаниник в результате того детского эпизода, свидетелем которого вы стали на этапе 4. Хотя изгнаниник наверняка говорил об этом раньше, важно обозначить их явно еще раз. Изгнаниник может нести такое эмоциональное бремя, как стыд, страх или обида. Он также может иметь такое негативное убеждение, как «Я бесполезен» или «Никто обо мне не заботится». Вы не пытаетесь обнаружить все ноши изгнаника – лишь те, которые он взвалил на себя в результате того происшествия в детстве, с которым вы работаете в течение

этой сессии.

Проверка готовности изгнанника

Затем спросите изгнанника, хочет ли он отпустить или сбросить свое бремя. Вы также можете узнать у него, готов ли он освободиться от бремени. Если он отвечает «да», переходите к ритуалу, описанному ниже. Если он говорит «нет», это может быть вызвано рядом причин:

1. Перед этим должно произойти что-то еще, например вы увидите другие воспоминания, поможете больше доверять «Я», произойдет более полный репарентинг или освобождение изгнанника из травмирующей ситуации. Предположим, ранее в ходе сессии вы видели воспоминание о том, как родители отмахивались от изгнанника, считая его недостойным внимания. Вы узнали, насколько обижен был изгнанник, но в этой сессии он не показал вам все последствия – свое чувство полного одиночества и отсутствие надежды найти благодарного слушателя. Он не прятал эти чувства; просто они не появились. Возможно, необходимо увидеть и переработать эти аспекты его опыта перед тем, как освобождать его от бремени. Обратитесь к этапу 4 и посвятите больше времени наблюдению за этими новыми чувствами, затем вернитесь и попробуйте вновь снять с него ношу.

2. Изгнанник не хочет избавляться от бремени, так как он привязан к нему. В таком случае спросите, что страшного

произойдет, если он снимет его. Тогда вы сможете успокоить изгнанника, объяснив ему, что справитесь с любыми его страхами. Например, допустим, что изгнанник несет бремя ответственности за счастье матери; отвечая за ее благополучие, он чувствует близость с ней. Возможно, он боится, что если он снимет свою ношу, он потеряет связь с ней. В таком случае убедите его, что он все равно сохранит с ней связь, и скажите, что у него возникла теперь и связь с вами.

3. Возможно, есть защитник, не желающий, чтобы с изгнанника было снято бремя. В таком случае выясните, чего боится защитник, и разведите его опасения. Например, предположим, что у изгнанника есть бремя никчемности. Защитник боится, что без этого бремени вам хватит смелости, чтобы проявлять себя и стремиться к своим целям, но в то же время он убежден, что это приведет к тому, что вас осадят так, как обычно происходило в вашей семье. Объясните защитнику, что вы больше не ребенок, полагающийся на милость своего родителя; теперь у вас есть способности взрослого, позволяющие справиться с любыми последствиями риска.

4. Возможно, защитник боится, что если изгнанник избавится от своего бремени, он встретится с нападками человека из вашего нынешнего близкого окружения, например родителя или супруга (супруги). Например, изгнанник хранит убеждение, что он ненормальный, так как своим бурным проявлением чувств в детстве пугал родителей, и те говори-

ли ему, что он сумасшедший. Возможно, они не имели это в виду буквально, но он воспринял это так. Защитник может беспокоиться, что если изгнаник снимет свою ношу, вы станете слишком эмоциональным и встретитесь с осуждением или насмешками жены. Здесь есть несколько вариантов:

1) если это просто страх, тянувшийся из прошлого, заверьте защитника в том, что теперь этого не произойдет;

2) если ваша жена действительно способна высмеять вас за чрезмерную эмоциональность, то с изгнаника снимать бремя небезопасно. Даже не пытайтесь осуществить это. Вместо этого направьте усилия на то, чтобы жена приняла вашу экспрессивность. Иногда ваша внутренняя работа не сможет продолжаться до тех пор, пока вы не измените что-то в своей жизни, даже если это представляется сложным. Как только вы устраниете опасность, исходящую от вашей жены, узнайте, позволит ли защитник снять ношу с изгнаника.

Любые сомнения относительно снятия бремени следует развеять до проведения ритуала. Не переходите к этому этапу, пока изгнаник и все значимые защитники не готовы к снятию этой конкретной ноши. Готовность изгнаника вы можете определить по ответу изгнаника и по отсутствию возражений со стороны других частей.

Иногда изгнанику не нужен ритуал снятия бремени. Предыдущие этапы наблюдения за воспоминаниями, репарентинга и освобождения из травмирующей ситуации уже исцелили и трансформировали его. Удовлетворение его по-

требностей уже позволило ему освободиться от боли и негативных убеждений. Это называется *спонтанным освобождением от бремени*. В таком случае в совершении ритуала снятия бремени нет необходимости. Спросите изгнанника, и он скажет вам, нужен ритуал или нет. Если вы сомневаетесь, то совершите ритуал. Если он не нужен, можете перейти к шагу 7.

Ритуал снятия бремени

Как только изгнанник готов, узнайте, как он несет свою ношу – в теле или на теле. Это может означать действительную физическую проблему – например, напряженные мышцы или комок тревоги в животе или положение, которое принимает тело в момент активизации изгнанника, например быстрый наклон головы. Ношу иногда можно визуализировать. К примеру, бремя ответственности может выглядеть как тяжелый мешок на плечах, или бремя одиночества может выглядеть как дыра в сердце.

Определившись, как изгнанник несет свою ношу, спросите его, кому или чему он хотел бы ее передать. Терапия ВСС обнаружила, что предпочтительнее отдать бремя одному из природных элементов (воздуху, свету, воде, огню или земле), поскольку это символизирует, как что-то фундаментальное и мощное уносит его или трансформирует, и поэтому оно больше не появится. Можно предложить изгнаннику

несколько вариантов. Бремя можно:

- 1) отдать свету;
- 2) позволить смыть воде;
- 3) позволить унести ветру;
- 4) похоронить в земле;
- 5) сжечь в огне;
- 6) совершить любое другое действие, которое вы считаете правильным.

Если вы верующий человек, возможно, вы захотите отдать ношу Богу или божеству. Позвольте изгнаннику или интуиции найти наилучший вариант. Затем мысленно представьте себе эту ситуацию, чтобы изгнанник мог снять свою ношу желаемым способом. Пусть он сделает это сам или помогите ему, если он этого хочет. Например, изгнанник может погрузиться в океан, чтобы напряжение в солнечном сплетении смыла вода. Вы можете создать огромный костер, снять тяжелый рюкзак с ответственностью с его плеч и бросить его в пламя, чтобы он сгорел дотла. С небес может снизойти сияющий луч белого света и заполнить пустоту в сердце изгнанника.

Уделите этому ритуалу столько времени, сколько необходимо для его завершения и физического освобождения изгнанника от всех нош или от той части ноши, которая может быть снята сейчас. По моему опыту, это обычно занимает несколько минут. Почувствуйте, как освобождение от бре-

мени ощущается физически. Это поможет сделать его более ощутимым и закрепить его в телесном опыте.

Даже после всех тщательных приготовлений ритуал может не действовать. Или в определенный момент он перестанет действовать. Это всего лишь указывает на то, что изгнаник не был полностью готов. Вам показалось, что он готов, но проведение настоящего ритуала показывает, что это не так. Возможно, это связано с причинами, перечисленными ранее в этой главе в разделе «Проверка готовности изгнаника», и с ними следует работать точно так же.

Иногда изгнаник может быть готов снять только часть ноши за раз – скажем, 50 %. Это нормально. Снимите с него эту часть ноши и затем продолжайте освобождать его в дальнейших сессиях. Вы также можете исследовать, что мешает снять остальную ношу. Например, изгнаник может быть не готов освободиться от всего бремени, так как ему нужно время, чтобы убедиться, что «Я» продолжит поддерживать с ним контакт и помогать ему в последующие несколько недель. Это прямое указание на то, что нужно продолжать работу с изгнаником. Как только он увидит, что вы его не бросите, он будет готов снять остаток своей ноши.

После ритуала

Как только бремя снято, изгнаник может обрести свое истинное лицо. Обратите внимание на то, какие положитель-

ные качества или чувства появляются в нем после освобождения от бремени. Эти качества были свойственны изгнаннику, но бремя их скрывало или препятствовало их проявлению. Теперь они могут внезапно прорваться. Изгнанник может почувствовать, к примеру, радость, силу, игривость, свободу, любовь или легкость. Посвятите некоторое время тому, чтобы насладиться этим опытом и ощутить его проявления в теле изгнанника и соответственно в вашем теле. (На этом этапе можно находиться в слиянии с изгнанником и переживать его опыт, так как это целительно для вас и вашей внутренней системы.)

Например, если изгнанник нес бремя никчемности, то, освободившись от него, он может почувствовать легкость и радость, потому что он больше не отягощен этим гнетущим убеждением. Вы можете ощутить эмоциональный подъем, некую эйфорию. Если изгнанник нес бремя слабости, пребывания во власти агрессивных людей, то, освободившись от бремени, он, скорее всего, почувствует силу и мощь. Вы можете выпрямить спину или ощутить жар в руках. Позвольте себе по-настоящему *быть* с этими переживаниями, воплощать их и интегрировать эти чувства и качества в свое представление о себе.

Оставаясь с этим переживанием, понаблюдайте за его развитием. Его проявления не статичны. Например, легкость может превратиться в игривость и энергичность. Природная энергия изгнанника, подавленная негативным убеждением,

теперь может свободно выйти наружу. По мере проживания этого опыта изгнаник может осознать в первый раз, что с ним все в порядке, что естественным образом приведет к высокой самооценке и ощущению собственной ценности. И это не вознаграждение – это право, данное вам с рождения. Вы заслуживаете его; но до настоящего момента оно было придавлено бременем никчемности. Отбросив это бремя в сторону, изгнаник преображается и может гордиться собой так же, как и вы.

Что требуется для успешного снятия бремени

Сейчас вы, возможно, удивляетесь: «Неужели можно так просто избавиться от устоявшейся модели поведения или чувства? Не могу поверить, что достаточно пофантазировать об освобождении от боли. Это не может быть так просто». Ну и, конечно, это непросто. Ритуал снятия бремени сам по себе не приводит к трансформации; он всего лишь завершает терапевтический процесс. Чтобы тот возымел необходимое действие, необходимо пройти все предыдущие этапы. Вы должны поработать с защитником (защитниками), чтобы получить беспрепятственный доступ к изгнанику. Вам нужно установить доверительные отношения с изгнаником и стать свидетелем исходного происшествия в детстве. Он должен почувствовать, что его понимают. Вы должны, как роди-

тель, позаботиться об изгнаннике и при необходимости вызволить его из трудной ситуации. И изгнанник должен быть готов освободиться от бремени. Только после всех этих действий ритуал снятия бремени сработает. Этот ритуал представляет в действительности кульминацию этой последовательности шагов; он закрепляет весь процесс трансформации в ВСС.

Кроме того, вы должны заново пройти последовательность исцеляющих шагов для каждого изгнанника и для каждого значительного болезненного воспоминания. Когда вы проводите ритуал снятия бремени, он направлен на определенное воспоминание и связанную с ним ношу, а не на все ноши, которые легли на плечи изгнанника. Изгнанник снимает ношу, относящуюся к конкретному воспоминанию, что приводит к определенной трансформации. Однако если у изгнанника есть иные ноши, относящиеся к другим воспоминаниям, его исцеление не будет полным, пока они также не будут переработаны и сняты. Вам нужно пройти все этапы исцеления для каждого важного воспоминания, хранимого изгнанником. Более того, когда вы их пройдете, этот конкретный изгнанник преобразится, но останутся другие изгнанники, с которыми надо будет работать отдельно. Терапия ВСС эффективна и действенна, но это не панацея. Вам нужно потратить время и силы, чтобы проделать тяжелую работу, наблюдая за каждым значимым воспоминанием и исцеляя каждого изгнанника.

Вы должны продолжить работу с изгнаником в последующие несколько недель после сессии, чтобы закрепить результат снятия бремени. Как говорилось в главе 13, полезно навещать изгнанника каждый день или через день, чтобы поддержать связь с ним. Если вы не будете этого делать, то бремя может вернуться.

Бремя может вернуться по различным причинам. Поэтому в течение сессии, следующей за снятием бремени, не забудьте установить повторный контакт с изгнаником и проверить, не вернулось ли бремя и сохранились ли изменения в изгнаннике. Если все хорошо, то позвольте себе насладиться ощущением свободы и положительными качествами преображеного изгнанника и отпраздновать случившееся. Если бремя вернулось, то выясните, почему это произошло. Обычно это связано с тем, что ваша внутренняя система не совсем готова снять бремя по одной или нескольким причинам, описанным в разделе «Проверка готовности изгнанника». Поговорите со своими частями, чтобы выяснить, почему вернулось бремя; затем разрешите проблему одним из указанных выше способов. Проведите ритуал снятия бремени снова, и на этот раз он должен прижиться.

Даже когда изгнаник по-настоящему освобожден, требуется дополнительные усилия для изменения поведенческой модели. Сняв бремя с изгнанника, вы должны вернуться к защитнику, с которого вы начали, и помочь ему освободиться от защитной роли, тогда изменится и ваше проблемное

поведение. Об этом пойдет речь в следующей главе.

Снятие бремени со стыдящейся изгнанницы мелани

Рассмотрим освобождение от бремени на примере второй части сессии Мелани с ее Стыдящейся изгнанницей, которую высмеивали родители перед гостями. К этому моменту она уже стала наблюдателем этих воспоминаний, защитила Стыдящуюся изгнанницу от родителей и взяла ее с собой на спокойную и приятную прогулку по лесу. Мы продолжаем стенограмму с этого момента.

Джей: Посмотрим, какое бремя взяла на себя Стыдящаяся изгнанница, которую все это время наказывали родители. Очевидно, она ощущала себя полным ничтожеством и взвела на себя бремя стыда. Что-то еще?

Мелани: Думаю, на каком-то уровне она согласна с тем, что это была ее вина.

Д: Уверенность, что она виновата.

М: И еще уверенность, что она не человек, что она испорченная. В какой-то мере она также считала, что она плохая, поэтому ее все время наказывают.

Д: Да... Итак, спросите ее, хотела бы она избавиться от этих чувств и убеждений.

М: Она не против, но она немного скептически настроена.

Д: Спросите ее, готова ли она избавиться от них.

Поскольку изгнанница колеблется, мне нужно убедиться, что она действительно готова.

М: Да. Она готова, потому что по-настоящему ценит свободу.

Д: Посмотрите, как она несет это бремя, в теле или на теле.

М: Она несет его в суставах и на левой стороне груди.

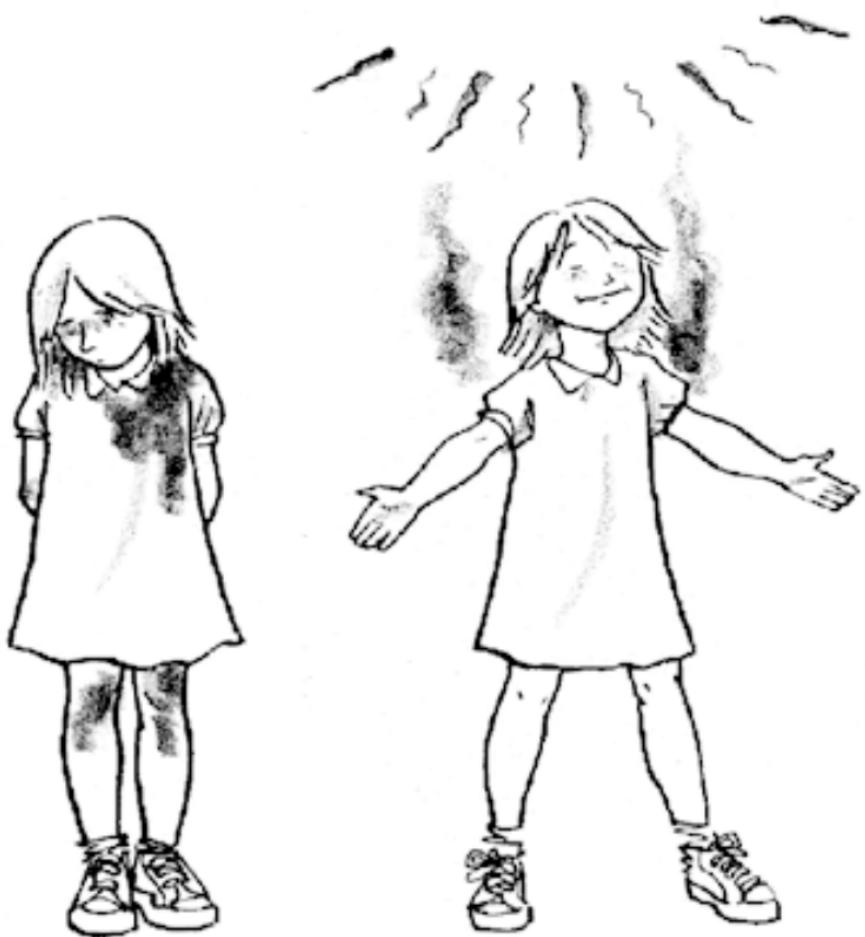
Д: Эта ноша принимает какую-то определенную форму?

М: Она похожа на грязь на груди и в суставах.

Д: Хорошо. Эта ноша может быть отдана свету, ее может унести ветер или смыть вода; также можно похоронить ее в земле, сжечь в огне или совершить любое действие, которое она находит уместным.

М: Ей и впрямь хочется, чтобы на нее пролился свет.

Д: Тогда представьте, как будто она окружена светом, который подхватывает эту грязь. Почувствуйте, как она покидает ее тело. Оставайтесь с ней столько, сколько нужно, пока вся грязь не уйдет. Скажите мне, когда этот процесс завершится.



Бремя Стыдящейся изгнанницы Мелани растворяется в свете.

М: (Пауза.) Она розовеет. Да, она чувствует себя легкой и свободной.

Д: Хорошо. Посвятите несколько минут тому, чтобы по-

чувствовать эту легкость и свободу и другие ощущения. Примите их и позвольте им наполнить ее и ваше тело.

М: Она начинает ярко сиять. Она чувствует себя просто восхитительно. (Пауза.) Она хихикает, это хорошо. Это была впечатляющая трансформация из комочка грязи в сияющую сущность.

Это довольно значительное изменение в Стыдящейся изгнаннице и в Мелани. Она рассказала, что это изменение оставалось с ней долгое время после той сессии.

Кристин снимает бремя с ребенка и маленькой девочки

Мы возвращаемся к сессии Кристин, которая была полностью приведена в главе 3 и продолжена в последующих главах. К этому моменту Кристин стала наблюдателем того, как Ребенка и Маленькую девочку оставляли в одиночестве, и она с любовью поддержала на руках Ребенка.

Джей: Ребенок впитал в себя определенные чувства, такие как паника и одиночество, будучи оставлен один в темноте. Если это уместно, мы можем избавить его от бремени, освобождая от тех эмоций, которые он носит в себе. Вероятно, некоторые из них уже ушли в ходе этого процесса, но может быть полезно провести внутренний ритуал, чтобы их полностью отпустить. Посмотрите, хочет ли Ребенок освободиться от них.

Кристин: (Смеется, восклицает.) Правда, о боже!

Д: Что происходит?

К: Вначале была волна грусти и боли, а затем, когда я задала вопрос, Ребенок захотел вырасти, для того чтобы быть вместе с Маленькой девочкой. Это как ускоренный рост, без каких-либо преград. Я почувствовала сильный прилив чувств; он прошел сквозь мое сердце и растворился в теле.

Д: Все нормально?

К: Да. Это было приятное ощущение.

Д: Хорошо.

К: Ребенок счастлив.

Это очень трогательно. Похоже, что Ребенок спонтанно избавился от бремени, стоило мне только упомянуть о возможности проведения ритуала. Конечно, это произошло исключительно благодаря всей работе, проделанной во время сессии.

Д: Я предложил провести ритуал избавления от бремени, и вы испытали прилив чувств. Теперь узнайте, было ли этого достаточно или все же ритуал мог бы быть вам полезен.

К: Ребенок теперь в порядке, с чем бы ни были связаны эти чувства, но Маленькой девочке, кажется, нужен ритуал освобождения от бремени.

Д: Хорошо, какое бремя у Маленькой девочки?

К: Тяжесть на сердце, отчаяние, чувство, что ничто никогда не изменится и что ей всегда придется носить в себе детскую панику и страх.

Д: Вначале убедитесь, что она знает о том, что Ребенок теперь счастлив.

Я хочу, чтобы Маленькая девочка была в курсе того, что Ребенок освобожден от бремени, поскольку это могло бы помочь ей тоже избавиться от отчаяния и необходимости его защищать.

К: Да. Она хочет поиграть с Ребенком. Это интересно. Даже когда она играет с Ребенком, она все равно убеждена, что ей нужно присматривать за ним и нести эту ношу. Хотя она и видела собственными глазами, что Ребенок счастлив, она все еще думает, что неспособна освободиться от этой тяжести и безнадежности.

Д: Да. Спросите Маленькую девочку, хотела бы она избавиться от тяжести на сердце и от уверенности, что ничто никогда не изменится.

К: Это сбивает с толку, так как она верит, что это то, кем она является. Без этого убеждения ее бы там не было.

Д: Скажите Девочке, что если она отпустит это убеждение, то сможет взять на себя любую другую функцию и быть тем, кем она захочет.

Как я и говорил, бремя не является определяющим для частей. У них есть присущий им потенциал. Поэтому они могут избавиться от бремени и выбрать себе новую роль в психике.

К: Да, она хочет отпустить его, тогда она сможет поиграть. Она понимает, что может быть весело.

Д: Хорошо. Посмотрите, каким образом она несет эту тяжесть на сердце и свое отчаяние – находятся ли они внутри тела, или на теле.

К: Эта ноша – вокруг ее сердца, а ее остальная часть – словно тяжелое покрывало, которое она несет на голове, спине и плечах. И ей нельзя радоваться.

Д: Понятно. Эту ношу может смыть вода или сдуть ветер, также можно отдать ее солнцу, похоронить в земле, сжечь в огне или совершить действие, которое она считает правильным.

К: Девочка хочет, чтобы произошла трансформация и никому больше не пришлось нести эту ношу. Так что ее надо... сжечь.

Д: Она хочет сжечь ее в огне. Помогите ей это сделать.

К: Она хочет сжечь свое платьице, как будто это и есть ноша. Это так странно, но она говорит именно так. Она хочет другое платье.

Очевидно, для Маленькой девочки платье символизировало груз на сердце, а покрывало – груз на ее спине и плечах.

Д: Пока это происходит, почувствуйте, как ее тело освобождается от бремени, и уделите ей столько времени, сколько необходимо для полного ее освобождения.

К: Это интересно. Она почувствовала растерянность и испуг в тот момент, когда началось изменение, но затем я взяла ее за руку, и теперь на ней новое платье.

Д: Полностью ли освободилась она от бремени?



К: Да.

Д: Тогда понаблюдайте, какие положительные качества проявляются у нее теперь, когда она избавилась от ноши.

К: Она благодарна. Они вдвоем смотрят, как рассеивается дым от горящего платья. Так необычно. Все это смущает, но приходят новые образы, и я в любом случае хочу о них рассказать... Они на пару перебирают ножками. Серьезно, я не смогла бы это придумать, это действительно происходит. Их маленькие ножки, все это так мило.

Обе изгнанницы Кристин теперь избавились от своей ноши, что позволило проявиться доброте, игривости и общительности – качествам, присущим от рождения изгнницам и, конечно, самой Кристин.

Упражнение. Снятие бремени с изгнаника

Проведите сессию, в которой вы избавите изгнаника от бремени. Если это возможно, начните с изгнаника, с которым вы уже работали. Если у вас нет такого изгнаника, то начните с защитника, познакомьтесь с ним, получите его разрешение на работу с изгнаником и продолжайте следовать шагам ВСС, завершая их ритуалом освобождения от бремени, который вы освоили в этой главе. Используйте конспект, чтобы ориентироваться в последовательности шагов.

Изгнании

к

Что произошло в детстве?

Как почувствовал себя изгнаник?

Какой вид родительской поддержки вы оказали изгнанику?

Если изгнанника нужно было вызволить, куда вы его перенесли?

Бремя, взваленное на изгнаника

Где в теле находится его бремя?

Какому природному элементу было отдано бремя?

Какие положительные качества возникли?

В заключение

Вы узнали, как понять, какие ноши несет конкретный изгнаник и готов ли он избавиться от них. Вы можете провести внутренний ритуал освобождения от бремени, в котором оно будет передано одному из природных элементов. Это позволит изгнанику проявить положительные качества и чувства, присущие ему. Вы понимаете, что может ослабить

готовность изгнанника освободиться от бремени и что может заставить бремя впоследствии вернуться. Вы знаете, как справиться с этими проблемами, чтобы снятие бремени прошло успешно. В следующей главе мы вернемся к исходному защитнику, чтобы помочь ему освободиться от защитной роли.

Глава 15. Преобразование защитной роли в здоровую

Теперь мы готовы к последнему этапу ВСС. Поскольку изгнаник преобразился и больше не испытывает страданий и не подвергается опасности, его защитник также может с легкостью измениться. Эта глава описывает, как помочь защитнику избавиться от своей роли (шаг 8 в терапевтическом процессе ВСС) и как включить полученные изменения в вашу внутреннюю систему, тем самым завершая эту часть работы.

Обращение к защитнику

Поскольку защитник считает, что играет очень важную роль, охраняя ранимого изгнанника или защищая вас от его боли, то перед тем, как отказаться от своей роли, он должен увидеть изменения, произошедшие в изгнаннике.

В первую очередь установите повторный контакт с защитником, вызвав образ, физическое ощущение или чувство, которые вы использовали для того, чтобы связаться с ним ранее. Если с ним стало сложнее установить контакт, попросите его выйти вперед. Как только защитник приблизится, выясните, знает ли он, какую работу вы только что завершили. Осознает ли он, что изгнаник преобразился? Иногда

защитники следят за процессом и знают, что происходит, а иногда нет. Вам нужно, чтобы защитник увидел, что изгнаник больше не является слабым страдальцем, а обладает новыми качествами, сила ли это, радость или игривость.

Если защитник не в курсе, что произошло, познакомьтесь с ним преображенного изгнаника, то есть позвольте им встретиться в одном внутреннем пространстве, чтобы они узнали о существовании друг друга. Вы можете их поместить в одну комнату и представить, как они пожимают друг другу руки. Вы можете поместить их обоих в определенную область вашего тела. Теперь защитник сможет заметить трансформацию изгнаника.

Спросите защитника, что он чувствует по поводу произошедших перемен с изгнаником. Приятно ли ему видеть изгнаника радостным и освобожденным? Рад ли он тому, что тот больше не страдает? Спросите защитника, ощущает ли он, что необходимость в его защитной роли отпала. Хотел бы он отбросить эту роль? Часто он только рад от нее избавиться, убедившись, что с изгнаником все хорошо.

Если защитник не готов отказаться от своей роли, спросите, что страшного произойдет, если он это сделает. Он может все еще верить, что его роль необходима, так как он защищает и других изгнаников, с которых еще не было снято бремя. В таком случае вам нужно снять бремя и с них, чтобы защитник смог отказаться от своей роли. Могут быть и другие причины, заставляющие его держаться за старое. На-

пример, он может считать, что берегает изгнанника от кого-то из вашего нынешнего окружения. Мы обсуждали, как справиться с этим, в предыдущей главе. Или защитник может увидеть изменения, произошедшие с изгнанником, но не поверить в их долгосрочность. В таком случае скажите ему, что вы продолжите работать с изгнанником, чтобы закрепить эти изменения. Что бы ни тревожило защитника, пострайтесь его успокоить, объясняя, как вы справитесь с этими проблемами. Когда его опасения будут развеяны, он сможет отказаться от своей роли.

Шаг 8. Освобождение от защитной роли

У защитников тоже есть ноши, но они не похожи на ноши изгнанников. Ноша изгнанника – боль, тогда как ноша защитника – его защитная роль. Эта роль также не является врожденной, защитник взял ее на себя, ощущая угрозу, нависшую над вами. Как только угроза минует, от бремени защитной роли также можно будет избавиться.

Если защитник готов отказаться от старой роли, обычно он так и делает. Однако иногда ему бывает полезно пройти через свой ритуал снятия бремени. Спросите его, хотел бы он избавиться от ноши. Если он не полностью ее снял и ему нужна небольшая помощь, он при желании может пройти через этот ритуал. В таком случае вы можете повторить действия снятия бремени с изгнанника, описанные в преды-

дущей главе. Выясните, где в его теле находится бремя, и отдайте его одному из природных элементов.

Новая роль

Как только защитник оставляет свою оборонительную роль в психике, ему может быть стихийно предложена новая. Если этого не происходит, скажите ему, что он может выбрать себе любую подходящую роль. Например, предположим, что у вас был защитник, критикующий вас, когда вы прилагали недостаточно усилий на работе. Теперь он может взять на себя обязанность ободрять вас и воодушевлять на рабочие свершения, а не критиковать вас, чтобы заставить работать усерднее. Это здоровая, уравновешенная версия его прежней роли.

Однако некоторые защитники хотят изменить свое поведение, противопоставив его старому, неадекватному. Например, допустим, что у вас есть защитник, который презрительно относился к опекаемому им изгнанику. Теперь же он может стать любящим и доброжелательным. Еще один вариант состоит в том, что защитник выберет нечто иное, абсолютно не связанное с его прежней ролью. Например, защитник, чей упорный труд был направлен на то, чтобы вы мысленно «отключились», может решить, что он просто хочет поиграть. Позвольте защитнику выбрать роль самому, не решайте за него, что он должен делать. Его желания могут

не совпасть с вашими, и это подорвет дух сотрудничества, лежащий в основе ВСС.

Иногда защитник не берет на себя новые обязанности, просто с исчезновением бремени в нем естественным образом могут проявиться некоторые положительные качества (такие, как ясность, сила и любовь). Это напоминает последствия снятия бремени с изгнанника. Защитнику *не нужно* в этот момент ничего делать. Выбор новой роли – лишь один из вариантов. Новая роль может сама возникнуть со временем. Важно лишь то, что защитник избавляется от своей прежней, неадекватной роли.

Интеграция в остальную систему

Как только вы сняли бремя с изгнанника и его защитника, необходимо встроить эти изменения в свою внутреннюю систему. Поскольку ваши части связаны друг с другом, значительное изменение в одной или в нескольких из них затронет все остальные. Помните, что это внутренняя семья. И как в обычной семье, внезапное изменение поведения брата или сестры коснется всех.

Спросите свои части, расстроен ли кто-нибудь проделанной вами работой и произошедшими изменениями. Защитник может почувствовать, что эти перемены сделали внутреннюю семью слишком уязвимой из-за устраниния защитного механизма, который, как предполагалось, следит за вами.

шей безопасностью. Убедите его, что вы (в состоянии «Я») можете справиться со всем, что происходит, и позаботитесь о любом активизированном изгнаннике. Другие защитники могут счесть угрожающим появление некоторых положительных качеств, которые было небезопасно проявлять в прошлом. К примеру, если ваша работа над собой высвободила любовь, спонтанность или силу, могут найтись части, напуганные этим. Вы знаете, что это положительные, здоровые качества, способные принести в вашу жизнь только радость. Но если в детстве вас наказывали за спонтанное поведение, то может существовать защитник, считающий такое поведение опасным и желающий ему воспрепятствовать. Когда эта часть выражает свое мнение, выслушайте ее и заверьте, что вы больше не ребенок и вас не надо наказывать. Если этого недостаточно, то запланируйте с ней сессию. Поработайте с каждым обеспокоенным защитником, чтобы помочь ему адаптироваться к изменениям в системе. В противном случае они могут саботировать произошедшие внутренние изменения.

Тестирование изменений на практике

Если у вас есть время, то неплохо проверить устойчивость изменений с помощью начала тропы, которое обычно активизировало защитника. Перед тем как оказаться в реальной ситуации, вы можете проиграть ее в своем вообра-

жении, прямо во время сессии. Предположим, что защитник всегда пытался понравиться авторитетным лицам, чтобы изгнаник, чувствовавший себя нелюбимым, получил одобрение. Вы можете провести проверку следующим образом: представьте себя в ситуации с авторитетным для вас сейчас лицом. Понаблюдайте, затрагивает ли это чувствующего себя нелюбимым изгнаника и пытающегося понравиться защитника. Это даст вам представление о том, полностью ли снято с этих частей бремя. Кроме того, вы можете оценить реакцию остальных частей на авторитетное лицо. Этот внутренний тест подготовит вас к реальной ситуации и покажет вам, какую еще работу надо проделать.

Если изгнаник и защитник не активизируются, посмотрите, как вы чувствуете себя в этой ситуации. Вы можете ощутить необычное чувство расслабленности и покоя или почувствовать ясность или силу. Позвольте себе не спеша насладиться этим опытом и отпраздновать произошедшие изменения.

Если изгнаник или защитник приведены в действие, узнайте почему. Если активизирован изгнаник, это значит, что бремя снято не полностью. Выясните, что мешает снятию бремени, основываясь на предыдущей главе, чтобы можно было это исправить. Если активизирован защитник, определите с помощью материала этой главы, что заставляет его держаться за свою роль.

Что требуется для изменения поведения

Сложно предсказать заранее, сколько раз придется освобождаться от бремени, чтобы произошли значительные изменения в поведении. Иногда достаточно одной сессии. Иногда требуется ряд сессий, завершающийся снятием ноши с изгнанника и его защитника. Иногда требуется гораздо больше. Вот почему это происходит.

Как мы показали в предыдущей главе, чтобы изгнанник полностью исцелился, вы должны стать наблюдателем каждого значительного детского переживания, ложащегося бременем на этого изгнанника, а затем осуществить репарентинг и провести ритуал снятия бремени, необходимые для каждого воспоминания. В большинстве случаев, чтобы произошли изменения в поведении, нужно приложить еще больше усилий. Наше поведение контролируется в основном защитниками, так как они вытесняют изгнанников из сознания и не разрешают им влиять на наши действия в окружающем мире. Поэтому чтобы изменить определенную поведенческую модель, например переедание, вы должны избавить от ноши ответственного за нее защитника – того, кто берегает изгнанника. И если этот защитник охраняет не одного изгнанника, то нужно исцелить каждого из них, чтобы он окончательно отказался от своей роли и изменил свое поведение. Например, переедающий защитник может опекать

голодающего изгнанника, так как вас кормили в детстве по расписанию. Также он может защищать вас от боли другого изгнанника, которого игнорировала мать, когда была в подавленном состоянии. И, возможно, он оберегает вас от третьего изгнанника, который впадает в ярость, когда думает, что ему солгали. Чтобы по-настоящему избавиться от привычки переедать, вам придется исцелить всех трех изгнанников и затем наконец снять бремя с переедающего защитника.



Черный как сажа демон избавляется от своей роли

Помните Черного как сажа демона, который хотел наброситься на сестру Лизы, чтобы сердце Лизы не пострадало от ее ядовитых выпадов? Посмотрим, что произошло в кон-

це ряда сессий, в течение которых Лиза работала с этой частью и с ее изгнаниником. Мы следили за сессией с 6-й по 8-ю главу, где Лиза знакомилась с Черным как сажа демоном и налаживала с ним связь. После этой сессии Лиза провела дополнительную работу с уязвимым изгнаником (назовем его Сердцем) в ходе сессий, не представленных в этой книге. Она исцелила изгнанника, и он стал менее чувствителен к нападкам ее сестры. Мы приведем описание работы, проделанной на последней сессии:

Джей: Давайте вернемся к Черному как сажа демону. Посмотрите, осознает ли эта часть, какую работу мы только что проделали с Сердцем.

Лиза: Да, он знает о том, что произошло. Он говорит, что очень рад.

Д: Спросите, чувствует ли он потребность нападать на вашу сестру или на других грубых или осуждающих людей, когда Сердцу больше ничего не угрожает.

Л: Ну, он думает об этом... Кажется, он говорит, что ему больше не нужно этого делать. Да, он уже не так решительно настроен меня охранять.

Д: Отлично! Хотел бы он провести ритуал освобождения от своей агрессивной роли или в этом нет необходимости?

Л: Кажется, в этом нет необходимости.

Черный демон осознает, что его роль нападающего больше не востребована, и он готов отказаться от нее даже без проведения ритуала.

Д: Узнайте, хотел бы Черный как сажа демон взять себе новую роль в вашей психике.

Л: Он говорит, что хотел бы просто играть. Я прямо вижу, как он носится кругами и прыгает вверх-вниз. Он делает это в немного агрессивной манере, хотя он не хочет ни на кого нападать. Он просто веселится.

Д: Хорошо. Насладитесь немного этой игривой частью. Кстати, хотите ли вы на данном этапе сменить имя части?

Л: Да. Эта часть хочет, чтобы ее называли Энергичной.

Частям иногда нужны новые имена, отражающие их трансформацию.

Д: Хорошо. Уделите время тому, чтобы почувствовать, как Энергичная часть ощущает свое тело.

Л: Много энергии, свободы. В движениях чувствуется сила. Ощущение пульсации, тока, особенно в руках и ногах. Это действительно весело!

Подобное переживание трансформации защитника помогает интегрировать и закрепить изменения.

Д: Вы хотели бы протестировать эти изменения на практике?

Л: Конечно.

Д: Представьте, что вы сейчас рядом с сестрой и она говорит вам что-то язвительное.

Л: Да. Я представляю, как она отпускает язвительное замечание по поводу моей внешности.

Д: Понаблюдайте за своей ответной реакцией. Как реаги-

рует эта часть?

Л: Ну, я не возмущаюсь, как обычно. На меня просто не действует подобная шуточка. Это всего лишь ее проблемы. И Энергичная часть не испытывает желания напасть на нее.

Д: Думаю, это значит, что бремя снято успешно.

Это не только подтверждает трансформацию, но и помогает ее закрепить.

Д: Итак, мы можем остановиться на этом. Поблагодарите Энергичную часть за ее готовность отказаться от ноши.

Л: Хорошо. Она счастлива.

Д: Выясните, хотят ли остальные ваши части что-то сказать или хотите ли вы им что-то сказать перед тем, как мы завершим работу.

Л: Энергичная часть просто носится вокруг и выделяется. Ей нет необходимости что-то говорить.

Д: Хорошо. Не забудьте навещать Сердце в течение следующей недели, чтобы укрепить связь с ним.

Каждый раз, когда происходит трансформация изгнанника, «Я» нужно поддерживать отношения с этой частью, чтобы сохранить изменения.

Это завершение работы Лизы с Черным как сажа демоном (Энергичной частью) и частью Сердце.

Защитник Арта

Рассмотрим пример защитника, *не готового* отказаться от

своей роли после того, как изгнаник был исцелен. Эта стенограмма также демонстрирует, как вновь установить контакт с частью из предыдущей сессии. На той сессии Арт снял бремя с изгнанника-подростка, который боялся отвержения. Подросток отдал свои страхи океану. Однако Арт не до конца знает, кто был его изначальным защитником.

Арт: Изгнаник – это Подросток, и мы дошли до этапа снятия бремени на пляже. Но я начал ту сессию, работая с Подростком напрямую, и защитник не принимал в этом участия.

Джей: Мы можем поработать с этим. Прочувствуйте этого изгнанника и выясните, можете ли вы установить с ним повторный контакт и определить, где он сейчас находится. Скажите мне, если потребуется какая-то помощь.

А: Ну, здесь небольшая путаница, так как я до сих пор живо представляю тот пляж, где завершилась работа в прошлый раз. Это место повторного контакта. Физически я ощущаю простор, и, похоже, что Подросток по-прежнему трансформирован. Но я не уверен, связано ли это ощущение пространства с моим собственным текущим опытом или с тем, что чувствует изгнаник.

Д: Что ж, у меня появилась идея. Давайте перейдем к этапу проверки. В каких ситуациях, встречающихся в вашей жизни, активизируется изгнаник?

Этап тестирования обычно следует за избавлением защитника от бремени, но сейчас я использую его, чтобы убе-

диться, что изгнаник по-прежнему избавлен от бремени.

А: Социальные ситуации. Это изгнаник, предпочитающий отсиживаться в своей комнате.

Д: Хорошо. Опишите типичную социальную ситуацию, которая приводит в действие этого изгнанника, чтобы я тоже мог понять, какого рода защитники тут задействованы.

А: Вечеринки, семейные встречи, неформальные деловые мероприятия и выездные семинары.

Д: Какие защитники действуют в этих ситуациях?

А: Один из них пытается меня удержать от участия в этих мероприятиях. Он приводит множество причин, по которым мне не следует туда ходить, и негативных прогнозов о том, что произойдет, если я туда пойду.

Д: Как мы назовем этого защитника?

А: Это Держащаяся в стороне часть.

Д: Вы работали с ней ранее?

А: Нечасто.

Д: Хорошо, представьте себя в одной из этих ситуаций.

А: Я представляю себе выездной семинар, так как действительно еду на него завтра. Мои чувства до проведения сессии с Подростком отличаются от нынешних. Я ощущаю открытость, и мне хочется встретиться с людьми. Для меня это знак того, что изменения все еще в силе.

Д: Итак, мы можем сделать вывод, что изгнаник по-прежнему трансформирован. Теперь установите связь с Держащейся в стороне частью.

А: Она начинает перечислять причины оставаться в номере и неходить на встречи выездного семинара. В пятницу вечером будет вечеринка, и она говорит мне: «Не ходи туда». Это все равно что «нет».

Д: Уделите несколько минут тому, чтобы установить связь с Держащейся в стороне частью. Посмотрите, что вы чувствуете к ней, и признайте, что она старается защитить этого изгнанника.

Так как Арт не работал с этим изгнаником ранее, я хочу, чтобы он установил с ним связь перед тем, как идти дальше. Иначе он может не захотеть сотрудничать.

А: Я сопереживаю ему, и еще у меня возникает образ другого изгнанника, более юного, чем тот, с которым я работал на прошлой сессии. Я способен оценить то, что делает Держащаяся в стороне часть и почему.

Д: Спросите защитника, знает ли он о проделанной вами на прошлой сессии работе и о преображении изгнанника.

А: Да, он знает.

Д: И каковы его мысли в связи с этим?

А: Он ценит то, что произошло, но он хотел бы увидеть эту трансформацию в действии. Он не уверен, что безопасно идти на эту вечеринку.

Д: Он все еще боится, что изгнанника расстроит вечеринка или ему будет стыдно?

А: Да, стыд – очень подходящее слово. Сомнения в себе, незнание, что делать. Защитник категорично заявляет: «Да-

же не думай о том, чтобы на нее пойти».

Д: Давайте попробуем кое-что. Представьте прямо сейчас изгнанника, опекаемого Держащейся в стороне частью.

А: Они рядом.

Д: Знает ли Держащаяся в стороне часть о преображенном изгнаннике?

А: Хм. Это усложняет дело. Да, кажется, что это так, но передо мной мелькает сейчас воспоминание от более юного изгнанника. Это очень значимое воспоминание, мне показывают, как моя мать заставляла меня пойти на вечеринку. Я не знаю, как это связано с Подростком.

Д: Спросите Подростка, это его воспоминание или воспоминание другой части.

А: Похоже, что это воспоминание другой части, но оно связано с Подростком.

Более юный изгнаник связан с изгнаником-подростком, так как они оба испытывают страх в социальных ситуациях и их обоих стережет избегающий защитник.

Д: Думаю, что Держащаяся в стороне часть имеет в виду, что не может отказаться от своей роли, так как второй, более юный изгнаник еще не исцелен. Скажите ей, что вы поработаете с младшим изгнаником на следующей сессии.

Поскольку Держащаяся в стороне часть не готова отказатьсь от своей роли, несмотря на то что Подросток исцелен и Арту было продемонстрировано воспоминание более юного изгнанника, вполне понятно, почему защитнику все

еще нужна его роль, ведь он чувствует, что должен охранять младшего изгнанника. Больше от Держащейся в стороне части на этой сессии ничего не требуется.

Когда младший изгнанник будет также исцелен (и любые другие, находящиеся под опекой этого защитника), возможно, он успокоится и позволит Арту посещать общественные мероприятия. Мы можем выразить это графически так:



Упражнение. Освобождение защитника

Если возможно, выберите изгнанника, с которого вы уже сняли бремя. Если такого изгнанника нет, то выберите такого, с которым вы уже немного работали,

и доведите процесс ВСС до ритуала снятия бремени. Затем установите повторную связь с защитником этого изгнанника и помогите ему освободиться от его защитной роли с помощью знаний, полученных в этой главе.

ЗАЩИТНИК

Роль

защитника

Изгнаний

K

Бремя

изгнанника

Готов ли защитник сейчас отказаться от своей роли?

Если нет, то почему?

Если да, то какую новую роль он бы себе взял?

Есть ли части, которым не нравятся эти изменения?

Что их беспокоит?

Как вы их успокоили?

Что вы почувствовали, представив себя в реальной ситуации?

Активизировались ли какие-то части?

Требуется ли дальнейшая работа?

Разница между здоровой частью и «Я»»

Теперь, когда вы уловили суть здоровых ролей и качеств, проявляемых частью после их освобождения от бремени, у вас может возникнуть вопрос: как эти качества связаны с качествами «Я»? Может ли одна из преображеных частей проявлять качества «Я»? Предположим, что после снятия бремени часть проявляет спокойствие, являющееся качеством «Я». Что, если часть выберет новую, сострадательную роль? Как отличить ее от «Я»?

Вы можете применить тот же способ, которым вы отличаете одну часть от другой, – ощутить внутреннее соответствие. Например, если вы испытываете спокойствие, то возможны два варианта:

1. Вы можете почувствовать, что оно исходит от определенной части, возможно, от Мыслителя, который наделяет вас этим качеством.

2. Оно может ощущаться как спокойствие, исходящее из вашего центра, «Я» – того, кем вы на самом деле являетесь. Если не удается провести различие, не волнуйтесь. На практике не так важно, как вы это воспринимаете, если вам доступно это положительное качество в нужное время.

Упражнение. Продолжение работы с защитником

Выберите защитника, который отказался от своей защитной роли. Вы будете навещать его в течение недели в моменты его активизации.

Подготовка

Чтобы помочь себе осознать эти моменты, ответьте на следующие

ВОПРОСЫ:

Какие ситуации или люди обычно активизируют этого защитника?_____

Когда это может произойти на следующей неделе?

Какие физические ощущения, мысли, поведение или чувства наведут вас на мысль, что он активирован?

В течение недели

В ситуациях, в которых обычно происходит активизация защитника, обратите внимание на то, реагирует он или нет. Если он не активизируется, то отметьте, чем отличаются ваши чувства и поведение сейчас и раньше.

Оцените произведенные изменения и отпразднуйте свою победу.

Если защитник активизируется, выясните,

что его спровоцировало и чего он боится.

Продолжайте наблюдать за ним, чтобы понять, какую дополнительную работу надо будет провести в будущем, чтобы завершить процесс трансформации этого защитника.

В заключение

Вы узнали, как представить преображенного изгнанника защитнику и как определить, может ли защитник отказаться от своей опекающей роли. Вы знаете, что делать, если защитник не готов к этому, и как избавить его от бремени, если в этом есть необходимость. Защитник может теперь выбрать себе новую роль взамен старой. Вы можете узнать у остальных частей, устраивают ли их перемены, и протестировать эти изменения в реальной ситуации, которая обычно провоцирует защитника. На этом процесс терапии ВСС для этого конкретного защитника и изгнанника завершен.

Глава 16. Сопровождение терапевтического процесса

Советы для работы с партнером

Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, вам нужно регулярно практиковать ВСС. Каждая глава содержит упражнения, которые поясняют положения ВСС, соотнося их с вашей психикой и жизнью. Большинству людей проще выполнять их с партнером; пока один работает над собой, другой выступает в роли наблюдателя и помощника, затем вы меняетесь ролями. Если вы относитесь к тем немногочисленным людям, которые предпочитают работать самостоятельно, пропустите этот раздел главы с рекомендациями.

Мы, люди, – существа социальные. Что же удивительного в том, что, когда мы ведем глубокую внутреннюю работу, мы жаждем быть увиденными и понятыми. Во время терапевтического процесса ВСС человек, слушающий вас, заботящийся о ваших чувствах и понимающий ваши опасения, заинтересованный в вашем личном путешествии к целостности, может стать для вас опорой. Даже с помощью эффективного и деликатного метода терапии ВСС непросто открывать в себе места, наполненные болью. Когда рядом с вами есть человек, следящий за происходящим, это исследование стано-

вится более привлекательным, предлагая поддерживающую среду для ваших раненых и обороняющихся частей. Присутствие и поддержка хотя бы одного молчаливого наблюдателя помогут многим людям. Обычно существуют несколько защитников, не желающих иметь дело с вашим внутренним миром, полным боли и проблем. В отсутствие наблюдателя они могут легко и незаметно для вас увести ваш маршрут в сторону от выбранной цели. Работа с партнером поможет вам не сбиться с пути. А если некоторым защитникам все равно захочется уклониться от внутренней работы, вы сможете справиться с этим, назначив сессии с партнером. Так вам будет труднее от них отделаться – ведь они запланированы.

Далее в этой главе я буду называть работающего над собой человека *исследователем*, а слушающего и иногда помогающего ему человека – *наблюдателем*. Отведите на выполнение упражнений или проведение сессии столько времени, чтобы вы оба успели поменяться ролями. Когда наступает ваша очередь быть исследователем, вы будете выполнять задание, а наблюдатель – слушать и помогать. Затем потребуется минут пять для того, чтобы наблюдатель дал вам обратную связь и вы обсудили происшедшее.

Выступая в роли исследователя, описывайте вслух то, что вы испытываете и какие вопросы вы задаете своим частям, чтобы наблюдатель знал, что происходит. Например: «Я чувствую напряжение в плечах», «Я спрашиваю часть, чего она

боится», «Она говорит, что я выставлю себя дураком».

Ответственность за работу

Являясь исследователем, вы контролируете сессию и ответственны за то, что происходит. В этом отличие подобной работы от психотерапии, где терапевт несет большую ответственность, чем клиент. Когда вы работаете с другом по модели «равный – равному», ваш партнер может вам помочь, но он знает о ВСС и терапии не больше, чем вы. Поэтому он не может взять на себя ответственность за то, что происходит на сессии, как сделал бы терапевт. Ваша обязанность состоит в том, чтобы проводить сессию подходящим вам образом. Ваша работа заключается в том, чтобы оценивать, ускорить или замедлить какие-то процессы, и определить, насколько глубоко необходимо исследовать определенные проблемы. Вы отвечаете за мониторинг того, что происходит на сессии, и за выбор этапа ВСС-терапии, на котором вы находитесь. Вы должны определить, какие части исследовать и насколько далеко вы можете зайти в больные или уязвимые места вашей психики. Хотя наблюдатель играет важную роль, это ваша пьеса.

Являясь наблюдателем, вы можете вносить предложения, но только от исследователя зависит, принимать их или нет. Если он в чем-то увязает или теряется, то понять, что делать дальше, должен *он*. Какое-то время он может пребывать в

замешательстве и должен будет пройти через это. Вы можете помочь ему любым подходящим способом, но вы не обязаны «исправлять» его, снимать его боль или вытаскивать из тупика.

Стенограммы в этой книге не отражают этот принцип, поскольку, будучи опытным ВСС-терапевтом, я играл более активную роль в проведении этих сессий. Мне нужно было продемонстрировать новые понятия ВСС, о которых клиент вряд ли имел какое-то представление. Однако имейте в виду, что в ваших сессиях роль наблюдателя этого не предполагает.

Этап 1. Молчаливый наблюдатель

Если вы стали наблюдателем недавно, рекомендую вам первые четыре сессии молчать. Постепенно, набираясь опыта и знаний о том, как можно помочь, вы сумеете активнее участвовать в процессе. Чтобы ясно донести эту мысль, я разделил процесс обучения на четыре этапа. На 1-м этапе, в течение первых четырех сессий, не говорите, пока наблюдатель не попросит вас о помощи. Такое поведение помогает закрепить в сознании идею, что контролирует сессию и отвечает за нее исследователь. Это позволяет ему освоить работу над собой и избавляет вас от чувства ответственности за происходящее. Тем не менее у вас будет возможность давать исследователю обратную связь после каждой сессии. Начи-

ная со 2-го этапа, с пятой сессии, вы можете активно слушать (как это делать, описано далее). Начиная с 3-го этапа, с девятой сессии, вы можете оказывать полноценную помощь. Такое постепенное приобщение дает вам возможность адаптироваться к процессу перед тем, как взять на себя активную роль. Понемногу вы научитесь оказывать поддержку, но не будете преждевременно обременены необходимостью что-то говорить. Помните, что ваше присутствие и полное внимание крайне полезны для процесса исследования, даже если вы не произнесли ни слова.

В течение первых четырех сессий, если исследователь попросит вас о помощи на каком-то этапе сессии, вы можете ее предоставить; в противном случае не говорите ничего, пока не потребуется дать обратную связь в конце сессии. Даже если исследователь где-то увязает или неправильно ведет процесс, не спешите на помощь, пока он вас об этом не попросит. Позвольте ему попытаться. Это научит его оказывать себе поддержку самому. А ваше видение не всегда объективно, и попытка помочь может даже пагубно сказаться на работе партнера. Исследователю: если наблюдатель говорит что-то не по вашей просьбе, попросите его хранить молчание.

В этой инструкции есть одно исключение: исследователь может попросить наблюдателя помогать в течение всей сессии. Если вы исследователь и хотите, чтобы вам было оказано полное содействие, вы можете попросить об этом наблюдателя. Если наблюдатель готов обеспечить такую поддерж-

ку, вы можете договориться о таком активном формате с самого начала.

Наблюдателю: в течение первых четырех сессий ваше присутствие и внимание очень полезны, даже если вы не произносите ни слова. Вам необходимо оставаться в состоянии «Я» как можно дольше. Это поможет исследователю также оставаться в этом состоянии и даст ему ощущение поддержки. Следите за сессией исследователя, чтобы точно понимать, где он находится и что происходит. Я рекомендую вам использовать конспект, чтобы видеть, какой шаг он проходит.

Молчание также дает вам возможность уделять больше внимания своим переживаниям в процессе работы исследователя. Отмечайте, находитесь ли вы в состоянии «Я» и какие части активизируются. Поработайте над тем, чтобы оставаться в состоянии «Я», открытом, любознательном и со-страдательном, как можно дольше. Попросите активизировавшиеся части отойти в сторону и позволить вам поддержать исследователя. Это намного проще сделать, если вы молчаливо наблюдаете. У вас есть возможность вернуться в пространство «Я» так, чтобы исследователь об этом не знал и ему не пришлоось бы выслушивать ваше немного неуместное замечание, спровоцированное вмешательством защитника.

Обратная связь после сессий

После каждой сессии наблюдатель дает обратную связь исследователю и они оба обсуждают то, что случилось. Помните, что исследователь может быть в уязвимом положении, и важно, чтобы отклик был тактичным и участливым. Критика или осуждение – это последнее, что нужно беззащитному человеку.

Вот несколько вариантов обратной связи. Вы можете:

1. Рассказать о том, какой отклик вызвала у вас работа исследователя. Например: «Когда появился твой одинокий изгнаник, мне стало грустно. Думаю, что он затронул что-то схожее во мне». «Мне тоже сложно постоять за себя». Это помогает исследователю почувствовать, что его понимают, и осознать, что его переживания не являются странными или необычными. Давайте короткую обратную связь и постарайтесь, чтобы она напрямую соотносилась с работой исследователя. Не нужно вдаваться в детали своих чувств или проблем.

2. Дать любые положительные отклики о работе. Например: «Я был по-настоящему тронут твоей смелостью и беззащитностью». Это поможет исследователю почувствовать, что его ценят.

3. Задать вопросы, способные углубить его понимание процесса, или указать на то, что исследователь пропустил.

«Интересно, во второй части сессии проявилась нетерпеливая часть?»

4. Упомянуть пропущенные исследователем шаги ВСС. «Мне кажется, ты не до конца была наблюдателем Детской части и сразу перешла к репарентингу».

5. Упомянуть все имевшие место отклонения от инструкции к упражнению. «Мне кажется, тебе нужно было сконцентрироваться в этой сессии на защитнике».

Постарайтесь, чтобы ваша обратная связь касалась не только содержания работы или психологических проблем исследователя. Дайте обратную связь и по поводу использования ВСС, чтобы вы смогли помочь друг другу освоить метод. Делайте это мягко, почти робко, так как контролирует работу исследователь. Ваша задача не в том, чтобы убедиться, что он делает все правильно, а лишь предложить, если потребуется, помочь. Например, вы можете сказать: «Мне показалось, что ты не проверил свои чувства к защитнику перед знакомством с ним». Или: «Интересно, возможно ли, что грусть исходила на самом деле от другой части, а не от первоначальной. Что ты думаешь?» Высказывания в виде вопроса будут звучать менеезывающе или требовательно.

Исследователю: если обратная связь наблюдателя вызывает у вас дискомфорт или ощущение, что вас критикуют, то выскажите это каким-то образом, чтобы в будущем это больше не повторялось.

Этап 2. Активное слушание

После четырех сессий молчаливого наблюдения приходит время второго этапа. В течение последующих четырех сессий я рекомендую вам резюмировать то, что исследователь чувствует или переживает. Это иногда называется *активным слушанием*. Оно подразумевает, что вы вербально возвраща-ете партнеру по общению то, что он переживает или что пе-реживает часть, чтобы он почувствовал себя увиденным и услышанным. Вы можете это сделать, используя те же самые слова, что и партнер, а можете их перефразировать. Как ни странно, иногда полезно произнести в точности то, что ска-зал партнер. Например, он говорит: «Я чувствую себя уста-тым и расстроенным», и вы повторяете: «Ты чувствуешь се-бе усталым и расстроенным». Вы также можете упомянуть чувства части. Если партнер заявляет: «Критическая часть говорит, что пытается уберечь меня от провала», вы можете сказать: «Она пытается уберечь тебя от провала».

Перефразирование слов исследователя, отражающее ва-ше понимание смысла высказывания, может также оказаться полезным. Предположим, что партнер говорит: «Часть чув-ствует себя уставшей и одинокой. Никто не ценит и не пони-маает ее». Вы можете повторить: «Она чувствует себя одино-кой и незаметной». Перефразируя, вы можете выявить что-то, подразумеваемое исследователем, но еще не осознавае-

мое им. Исследователь может сказать много, но вы повторяете лишь суть услышанного. Вот пример того, как Лиза говорит о Черном как сажа демоне: «Часть похожа на маленького тасманийского дьявола, и когда я позволяю ей проявить себя, она начинает вертеться волчком, словно готовясь к нападению. Она говорит «гр-р» и цепко хватается за ногу сестры». Вы можете резюмировать: «Этот тасманийский дьявол хочет напасть на вашу сестру».

Когда вы перефразируете то, что говорит исследователь, может показаться заманчивым намекнуть ему на вероятное, полезное, по вашему мнению, направление работы, добавив то, чего он не произносил. Или вам покажется, что тонкие догадки о мотивации или боли партнера помогут углубить его исследовательский процесс. В таком случае плохое активное слушание. Гораздо лучше быть просто хорошим зеркалом. Помните, что вы не его терапевт, вы лишь оказываете посильную помощь. Например, посмотрим на другую часть стенограммы сессии Лизы:

Джей: Хорошо. Вы можете спросить Черного как сажа демона, чего он пытается добиться, нападая на вашу сестру.

Лиза: Похоже, что он делает это, чтобы защитить мое сердце. Он обороняется и бесстрашно бросается в бой, если быть точной, с моей сестрой. Он так поступает, потому что мое сердце беззащитно перед ней. Я не могу оградить себя от нее, так как люблю ее.

Предположим, что я отреагирую так:

Д: Он пытается защитить ваше сердце от страха потерять любовь вашей сестры.

Заметьте, что «Я» здесь кое-что добавил. Лиза не сказала, что часть боится потерять любовь ее сестры. На самом деле оказалось, что она боялась язвительных нападок сестры, которые могли ее ранить, что не одно и то же. Постарайтесь удержаться от добавления подобных интерпретаций. Возвращайте партнеру максимально четко то, что он хотел сказать, основываясь на том, что он действительно сказал. Процесс ВСС естественным образом направит его на верный путь без вашей помощи.

Не пытайтесь повторять все или даже большую часть того, что говорит исследователь. Тогда вы будете слишком вмешиваться в процесс. Говорите время от времени, когда вам кажется, что это облегчит процесс. Вот несколько причин, по которым может быть полезно повторить высказывание.

1. Это может помочь исследователю лучше в чем-то разобраться или что-то прояснить, особенно если он пытается понять немного размытое и неоформленное переживание. Например, если он говорит: «Часть как-то нервничает и злится», вы можете просто сказать: «Она нервничает и злится». Когда исследователь слышит произнесенные им слова со стороны, ему проще обобщить свое переживание. Затем он может сказать: «Да, понимаю. Она спешит, и ее раздражает то, что все продвигается медленно».

2. Это может помочь исследователю (или одной из его

частей) почувствовать, что его слышат и понимают. Когда затронуты деликатные и эмоциональные вопросы, особенно связанные со стыдом, нам очень важно ощущать, что кто-то слышит и заботится о нас. Это позволяет нам пойти на риск и рассказать о своем опыте, даже если он и не всегда является предметом нашей гордости. Раненым изгнанникам особенно важно знать, что их видят и понимают.

3. Если исследователь говорит то, что вы не вполне понимаете, иногда это значит, что он тоже это не до конца понимает. Поэтому повторите то, что вы услышали, но в виде вопроса. Это может помочь вам обоим прояснить, что он испытывает. Например, предположим, он говорит: «Часть несговорчива, такое чувство, что она не дает прохода». Вы можете сказать:

«Ты хочешь сказать, что она несговорчива и не дает тебе к чему-то пробиться?» Это дает исследователю возможность разобраться, что он имеет в виду. Он может сказать: «О, действительно, она не позволяет другим людям установить со мной контакт». Если вы недостаточно понимаете слова вашего партнера, чтобы их повторить, вы можете задать проясняющий вопрос. Вы можете сказать: «Я не совсем понимаю. Она запрещает общаться напрямую?» Или просто сказать прямо: «Я не понимаю, что ты имеешь в виду».

Используйте эти рекомендации, чтобы определить, когда полезно резюмировать слова исследователя, но не пытайтесь это вычислить с помощью интеллекта – просто слушайте

свою интуицию.

Вы также можете сказать о том, что вы видите в исследователе, даже если он не говорит об этом. Вы можете отметить его тон, выражение лица, позу или жесты. Вы можете дать ему прямую обратную связь о том, что вы видите, например: «Я заметил, что ты сжимаешь кулаки». Или вы можете почувствовать его эмоции. Обратная связь такого рода приносит наибольшую пользу, если выражается в виде вопроса: «Ты чувствуешь, что тебя тронуло то, что произошло?» Или: «Он действительно раздражает эту часть?»

Уточнение формулировки партнера

Уточнение, что партнер чувствует, может быть полезным, даже если вы не совсем правы. Когда вы возвращаете ему смысл высказывания, это побуждает его пересмотреть свой опыт. И если ваши слова не совсем в тему, они все равно пойдут на пользу, так как исследователю потребуется еще глубже вникнуть в свое переживание, чтобы прояснить то, что он действительно имел в виду. Например:

Исследователь: «Детская часть ощущает горе и полное одиночество, словно мир – это небезопасное место».

Наблюдатель: «Детская часть чувствует грусть, одиночество и угрозу».

Исследователь: «Детская часть не чувствует угрозу. (Раздумывает.) Отсутствие безопасности связано скорее с чув-

ством одиночества и брошенности. Рядом нет ни одного человека, который мог бы помочь ей почувствовать себя в безопасности, почувствовать, что о ней заботятся. Она чувствует, что ею полностью пренебрегают».

Обратите внимание на то, что, предлагая немного неточную формулировку, наблюдатель дает исследователю возможность глубже понять значение слов «мир – небезопасное место».

Когда вы выступаете в роли исследователя, очень важно, чтобы вы не стеснялись исправлять не совсем точные формулировки, данные при уточнении наблюдателем. Это поможет вам лучше понять себя. Не бойтесь обидеть наблюдателя своими поправками. Он знает, что все равно приносит вам пользу. Ваши поправки также помогут ему лучше вас понять и развить свои навыки активного слушания.

На втором этапе лучше всего, если вы будете уточнять и задавать проясняющие вопросы, как показано выше. Вы сможете стать активнее на третьем этапе. Для исследователей: если ваш партнер говорит что-то, не отражающее ваши слова, напомните ему об этом правиле. И если он говорит что-то бесполезное, скажите ему об этом. Это поможет сохранить продуктивность вашей сессии и развить успешные рабочие отношения.

Упражнение на активное слушание

Выберите какое-то эмоционально заряженное событие в вашей жизни, о котором вы хотели бы поговорить. Пока вы будете об этом рассказывать, ваш партнер будет периодически повторять то, что слышит, или задавать проясняющие вопросы. Уделите этому пятнадцать минут, а затем обсудите, как это подействовало. Каково было наблюдателю активно слушать и обобщать сказанное? Как его отклик воспринимался исследователем? Было ли обобщений много, мало или в самый раз? Повлиял ли отклик наблюдателя на ваше выражение чувств, связанных с проблемой? Затем поменяйтесь ролями и выполните упражнение еще раз.

Пребывание в состоянии «Я»» в качестве наблюдателя

Самое важное в наблюдении – умение осуществлять его из состояния «Я». Это гарантирует возникновение связи с партнером и желания помочь ему в его самоисследовании. В состоянии «Я» вам интересно, что он обнаружит и что откроют его части. Это чистое любопытство; вы не имеете представления о том, что может произойти. Если у вас и есть мысли о том, в каком направлении он движется, вы также пони-

маете, что он может и *не пойти* туда. В любой момент дорога может свернуть в неизвестном направлении. Вы не заинтересованы в том, чтобы процесс завершился определенным инсайтом или привел к определенному результату. Например, исследователь работает с защитником, который не хочет, чтобы тот возобновлял отношения с девушкой, боясь боли, вызванной предыдущим разрывом. У вас есть ощущение, что этот защитник охраняет изгнанника, раненого девушкой. Однако вы готовы обнаружить реального изгнанника. И может случиться, что под стражей оказывается изгнаник, испытывающий вину за то, что обидел девушку.

В состоянии «Я» вы сочувствуете исследователю, то есть испытываете достаточный эмоциональный резонанс с ним и чувствуете его переживания, а не только признаете их рационально. Когда в нем или в одной из его частей возникает боль, то в вас поднимается волна сострадания. Вы чувствуете желание позаботиться о партнере и о его частях. Какими бы разрушительными или сложными ни были его части, вы с открытым сердцем готовы их принять. Вы не осуждаете их, не хотите от них избавиться и не торопитесь их мгновенно излечить. Вы позволяете процессу развиваться в темпе, подходящем для исследователя и его частей. Во время работы исследователь может встретиться с сильными чувствами. Даже ему сострадая, вы остаетесь в спокойном и уравновешенном состоянии «Я». Вас не будоражат его эмоции.

«Я» – это наилучшее место для вас, являетесь ли вы исследо-

дователем или наблюдателем. Однако не всегда просто оставаться в состоянии «Я» в роли наблюдателя, поскольку вы не можете работать над собой вслух так, как исследователь. Вот несколько рекомендаций, направленных на увеличение вашей способности оставаться в пространстве «Я».

Работа с частями

Выступая в роли наблюдателя, начинайте каждую сессию с установления связи с «Я». Для этого обратитесь к разделу «Медитация на центре личности» в главе 5. По ходу сессии следите за своим состоянием и за состоянием исследователя. Поставьте себе цель – обращать внимание на активизацию частей. Если часть сливается с вами и выдворяет вас из состояния «Я», некоторое время молча поработайте с этой частью, чтобы вы могли установить повторный контакт с «Я». Скажите: «Я слышу тебя, но сейчас неподходящее время». Обратитесь к разделу «Исследование защитников в режиме реального времени» в главе 7. Если часть настолько слилась с вами, что не дает быстро вернуться в состояние «Я», постарайтесь хранить молчание, так как ваши слова могут оказаться бесполезными. После сессии поработайте с этой частью, чтобы в последующих сессиях дольше оставаться в состоянии «Я».

Две самые распространенные причины, по которым может произойти активизация части, когда вы находитесь в ро-

ли наблюдателя: резонанс с частью исследователя или беспокойство по поводу того, хороший ли вы наблюдатель. Рассмотрим каждую из них.

Рассказывая о своей проблеме, устанавливая контакт со своими частями и знакомясь с ними, исследователь может столкнуться с эмоционально заряженным материалом. Вы как хороший наблюдатель принимаете его открыто и сочувственно. Например, если он стыдится какого-то поступка, его стыд найдет у вас достаточный отклик, чтобы вызвать сочувствие. Если в вашей жизни есть похожая проблема, то может напомнить о себе ваша стыдящаяся часть. А это может активизировать одного из ваших защитников, который действует бесчувственность, гнев или рационализацию, чтобы вы не испытывали стыда. Если это произойдет, то молча понаблюдайте, какие части вас активизированы. Затем поработайте с ними, чтобы вернуться в пространство «Я». Скажите этим частям, что вы с ними поработаете в будущем.

Роль наблюдателя может с большой вероятностью активизировать часть, желающую быть хорошим помощником. Возможно, ей невыносимо видеть, как мучается ваш партнер, и она стремится скорее избавить его от боли. Или же она хочет исцелить его, потому что ей неприятно, что он зашел в тупик, или ей сложно слушать о его трудностях. Она может начать осуждать его «сопротивляющуюся» часть и пытаться преждевременно проскользнуть мимо нее.

Одну из ваших частей может чрезмерно беспокоить, пра-

вильно ли ваш партнер ведет ВСС-сессию – например, всегда ли он проходит этапы по порядку. Хотя напоминание о пропущенном шаге пойдет на пользу, перфекционистская часть может слишком часто поправлять исследователя, что нарушит естественный ход процесса и создаст у него впечатление, что вы его оцениваете.

Иногда часть стремится помочь и быть полезной, не только стараясь помочь исследователю, но и желая почувствовать себя значимой. Она может взять сессию под свой контроль, не давая исследователю отвечать за свою работу. Возможно, ей необходимо продемонстрировать, насколько вы умны и проницательны. Она может расширить ваше резюме слов партнера до интерпретаций, вмешиваясь в его работу. Возможно, она захочет быть услышанной или пожелает внести свой вклад в его работу, и вы встрянете в процесс раньше, чем возникнет естественная потребность в уточнении или поддержке. Любая из этих причин может сделать вашу помощь чрезмерной.

Заметив одну из этих помогающих частей, вдохните, отступите на шаг и расслабьтесь в состоянии «Я». Не осуждайте себя или часть. Просто попросите ее отступить в сторону и позволить вам откликаться из спокойного пространства. Напомните ей, что вы не отвечаете за работу исследователя, он может сам о себе позаботиться.

Обратная связь на этапе активного слушания

Когда вы работаете на этапе 2 или 3 с активным наблюдателем, отведите, если это возможно, десять минут на обратную связь после того, как каждый участник завершит свою работу. В течение первых пяти минут обратная связь, как обычно, касается только что проделанной работы. Наблюдатель дает исследователю обратную связь, и затем они оба обсуждают то, что случилось. В течение следующих пяти минут обратная связь касается переживаний наблюдателя. Наблюдателю: расскажите, чем был для вас этот опыт. Сколько времени вам удавалось оставаться в состоянии «Я»? Какие части активизировались и как вы с ними справились? Что вы чувствовали, когда практиковали активное слушание? Поговорите этим с исследователем. Исследователю: расскажите наблюдателю о своих откликах на его помощь. Что было полезным? Какие препятствия возникали? Чего бы вы хотели больше видеть в будущем? Обсудите, что может улучшить вашу работу в паре.

Этап 3. Полноценная помощь

Как только вы провели восемь практических занятий, используя уточнение/обобщение в течение последних четырех,

можете перейти к этапу 3 – полноценной помощи. Теперь вы, как наблюдатель, можете оказывать все виды помощи. Однако, хотя вы и берете на себя более активную роль, помните, что исследователь все еще контролирует процесс и несет ответственность за сессию. Вы здесь для того, чтобы изредка ему помогать, но вы не обязаны всегда знать, что делать. Пожалуйста, оказывайте помощь только тогда, когда это уместно, а не потому, что вам кажется, что нужно что-то сделать. Вы не обязаны исцелять исследователя, избавлять его от страданий или вытаскивать его из тупика. Вы равный ему, а не обученный специалист. Помните о важности поддержки, исходящей от молчаливого наблюдателя.

Хорошо, если вы будете следить за ходом сессии по конспекту, чтобы понимать, на каком этапе находится исследователь. Возможности помочь перечислены ниже.

1. Укажите на возникновение новой части, не осознаваемой вашим партнером. Например, вы можете сказать: «Ты говорил с отчужденной частью, но теперь она говорит, что сердится. Давай проверим, новая это часть или нет».

2. Сообщите, если, по вашему мнению, обеспокоенная часть встает на пути исследователя. Например: «Мне кажется, что ты осуждаешь этого защитника. Стоит проверить, находишься ли ты все еще в состоянии „Я“».

3. Сообщите, если, по вашему мнению, исследователь сливаются с целевой частью. Например: «Ты кажешься раздраженным. Может быть, проверить, находишься ли ты в слия-

нии с сердитой частью?»

4. Предложите исследователю вопросы, которые он может задать целевой части. Лучше *предложить* ему идею, не *формулируя* вопрос за него. Я рекомендую использовать такую фразу: «Ты можешь спросить часть...» Это дает ему возможность не принимать ваше предложение.

5. Подскажите исследователю, к какому этапу ему следует перейти. Можно сформулировать это в виде вопроса к части. Например: «Ты можешь спросить часть, чего она пытается добиться, осуждая тебя». Или можно прямо упомянуть этот этап. Например: «Возможно, настало время произвести проверку на слияние».

6. Сообщите, если вам кажется, что часть является изгнаниником или защитником, если это влияет на дальнейший ход процесса. Иногда исследователи не распознают, с какой именно частью они работают. Например: «Мне кажется, что эта часть – изгнаниник. Не стоит ли нам выяснить, кто защитник, перед тем как работать с ней?»

7. Когда исследователь работает с обеспокоенными частями, отслеживайте первоначальную обеспокоенную часть, чтобы помочь защитнику своевременно вернуться к ней.

8. Отслеживайте обеспокоенные части и защитников, отступивших в сторону. В конце сессии вы можете напомнить о них исследователю, чтобы он смог их навестить и поблагодарить.

Выстраивая успешное сотрудничество

Работая с новым партнером, за несколько минут до того, как вы станете исследователем, обсудите, что вам нужно от наблюдателя во время сессии. Вы бы хотели, чтобы он в основном хранил молчание и вмешивался, только чувствуя, что ваша внутренняя дискуссия непродуктивна? Вы бы хотели, чтобы он проявлял активность, подбирая вопросы для ваших частей? Вы бы хотели, чтобы он резюмировал все ваши переживания или только некоторые? Вы бы хотели, чтобы у вас был достаточный простор для того, чтобы расправить крылья и учиться на своих ошибках? Или вы хотели бы, чтобы вами руководили?

После сессии обсудите, выполнил ли наблюдатель ваши пожелания и как это подействовало на вас обоих. Хотели бы вы в следующий раз сделать что-то по-другому? Обязательно сообщите о любых бесполезных для вас действиях партнера, чтобы он мог изменить свой стиль фасилитации. В этой дискуссии должны принять участие обе стороны. Даже если у вас есть право на тот вид помощи, который подходит вам, у наблюдателя тоже есть право на собственное мнение о том, как ее нужно оказывать. Чем больше вы обсуждаете эти вопросы, тем эффективнее становится ваше сотрудничество.

Когда вы выступаете в роли исследователя, одну из ваших частей могут привести в действие слова наблюдателя

или его реакция. Часть может чувствовать, что партнер ее не видит. Она даже может чувствовать, что ее осуждают или ею пренебрегают. Она может считать наблюдателя холодным, требовательным, навязчивым или контролирующим. Вначале может быть незаметно, что ваша часть реагирует на вашего партнера. Вы можете просто заметить, что ваша работа буксует, какая-то часть прячется или вы не можете получить разрешение работать с изгнанником.

Если происходит что-то подобное, то источник проблем может быть в части, которая реагирует скорее на вашего партнера, а не на что-то внутри вас. Вы можете неохотно это признавать или упоминать об этом, поскольку вас смущает негативная реакция на партнера. Однако важно, чтобы вы это сделали.

Если вы обнаруживаете часть, реагирующую на вашего партнера, есть две возможные причины.

1. Ваша часть воспринимает наблюдателя некорректно или же ее восприятие сильно окрашено страхами части. Например, в вашем партнере часть может видеть мать. Если дело в этом, то у вас есть возможность исследовать эту часть, обнаружить, где берут начало такие представления, и исцелить ее. Это позволит вам объективнее воспринимать партнера.

2. Есть некоторая доля истины в том, как ваша часть воспринимает партнера. Например, он *действительно* вел себя отчужденно или напористо. Тогда ему потребуется изменить

свое поведение или манеры, чтобы наладить контакт с вашей частью. Если он не может или не хочет меняться, вам нужно будет найти нового партнера.

К какому бы результату вы ни пришли, всегда лучше обсуждать реакцию вашей части с партнером. Начните это обсуждение в пространстве «Я», то есть нейтрально опишите чувства вашей части; не нужно вываливать их на партнера. Достаточно сказать: «У меня есть часть, которая не верит, что ты действительно интересуешься мной». Не осуждайте его и не нападайте на него, даже если это именно то, что хотела бы сделать часть.

Здесь, как и в любых развивающихся отношениях, обладающих определенной глубиной, неизбежны конфликты. Например, вы ощущаете, что чувства открывать небезопасно, так как партнер не открывает свои. Может показаться, что партнер во время вашей работы выпадает из состояния «Я». Когда он дает обратную связь, вы можете почувствовать, что он вас осуждает. Вам может захотеться, чтобы он был более активным и уверенным помощником и т. д. Как только вы осознаете свои проблемные чувства к партнеру, обсудите это. Рассматривайте это как возможность укрепить партнерство, а не как неустранимый недостаток, который разрушает ваши отношения, или проблему, которую надо замять. Попросите его выделить какое-то время, чтобы вы смогли поговорить о конфликте. Постарайтесь оставаться в состоянии «Я» во время этого взаимодействия, чтобы ваши слова ис-

ходили из пространства мудрости и сострадания, а не гнева и обиды. Признайте свои чувства, обозначив свою реагирующую на партнера часть. Говорите *от имени* части и не позволяйте ей нападать на вашего партнера. Затем выслушайте ответы вашего партнера из состояния «Я» и попросите все активизирующиеся части отойти в сторону, передав лидерство вам. Это хорошая практика использования принципов ВСС в реальной жизни.

- том, как наладить общение, можно узнать не только из этой книги. Если вы хотите детальнее изучить этот вопрос, то можете обратиться к книге «Мирная коммуникация» Маршалла Розенберга⁸, рассказывающей об эффективном способе коммуникации. Помните, что имея дело с конфликтами, самое важное – оставаться в состоянии «Я». Тогда вы сможете работать с любыми реакциями частей. Если у вас сложности в общении с партнером, то обратитесь за помощью к третьему лицу.

Советы для самостоятельной работы

Хотя с партнером работать легче, вам стоит научиться проводить ВСС-сессии самостоятельно, так как партнер (или терапевт) не всегда доступен. Это позволит вам проводить сессию спонтанно, в любой момент, когда вы замечаете важное начало тропы. И кроме того, успешное самостоя-

⁸ Marshall Rosenberg. Non-Violent Communication, 2015.

тельное исцеление придает уверенности в себе. Однако работа над собой в одиночку требует большего присутствия в пространстве «Я» для лучшей сосредоточенности и эффективного управления работой. Больше некому указать на то, что вы потеряли нить вашей работы, или распознать, что вы вошли в слияние с частью. Поэтому я советую вам учиться терапии ВСС, работая, если есть такая возможность, с партнером. А когда вы освоитесь, то можете начать самостоятельную практику.

Работая в одиночку, довольно проблематично удержать концентрацию. Без присутствия человека, наблюдающего за работой, легко отключиться и сбиться с маршрута. Вот несколько рекомендаций, позволяющих справиться с этой проблемой. Перед началом сессии проясните для себя, на какой части или начале тропы вы хотели бы сосредоточиться, и запишите это. Если в какой-то момент вы захотите поменять целевую часть, то сделайте еще одну краткую запись. Это укрепит ваше мысленное намерение.

Возможно, будет проще проводить работу вслух, словно вы с кем-то ведете диалог. Это напоминает работу с партнером и помогает вам держать цель в фокусе. Вы даже можете пойти дальше и записать свои сессии на пленку. Это поможет вам сохранить концентрацию, кроме того, можно извлечь урок из повторного прослушивания записей. Магнитофон играет роль наблюдателя, а тот факт, что ваши сессии записываются для потомков, поможет вам сохранить бдитель-

ность. Еще один вариант заключается в письменном проведении сессии. Записывайте каждый этап вашей сессии или вносите его в компьютер. Это *вынудит* вас сохранять концентрацию и даст вам полную стенограмму ваших диалогов с каждой частью. Возможный минус этого способа в том, что письмо может осложнить практическое внутреннее путешествие, так как открывая глаза и ведя записи, вы тем самым отрываетесь от своего опыта.

Еще одна большая сложность в самостоятельной работе состоит в том, что вы должны быть и исследователем, и помогающим наблюдателем. В ВСС это сделать проще, чем в других формах терапии, поскольку ВСС-сессии проводятся из пространства «Я». Чтобы вас направлять, «Я» не только должно быть любопытным и сострадательным целителем ваших частей, но и должно отслеживать ваше местоположение на маршруте процесса ВСС и определять, что произойдет дальше. Используйте конспект, чтобы оставатьсяозвучным процессу и своему месту в нем. Пройдя шаг, ненадолго откройте глаза и посмотрите по конспекту, что делать дальше. Это поможет вам облегчить ведение собственных сессий и не терять концентрацию, работая в одиночку.

Еще одним способом организовать управление своей сессией может быть наличие «части-терапевта», которая облегчает ваш процесс терапии. Это здоровая часть, которая следит за всеми этапами процесса, проверяет на слияние, вы-сматривает незваные части, отслеживает нить вашей работы

и выполняет другие задачи фасилитатора. В идеале вы должны устанавливать связь с частью-терапевтом, когда необходимо руководство, и затем возвращаться в состояние «Я» для настоящей терапии.

Советы для работы с терапевтом

Иногда необходимо поработать с ВСС-терапевтом. Если вам очень сложно установить контакт с «Я» или же возникают проблемы с экстремальными или хаотичными частями, то посещение специалиста представляется единственным разумным вариантом. Людям, перенесшим серьезную психологическую травму, я советую проходить терапию с ВСС-терапевтом, а не пытаться работать самостоятельно или с партнером.

Однако даже если в ВСС-терапевте нет необходимости, работа с ним может оказаться полезной. Вам пригодятся его профессионализм, опыт использования модели и помочь в сохранении состояния «Я». Существует множество вариантов. Вы можете встречаться со специалистом нерегулярно, чтобы развить умение серьезно работать над собой или чтобы найти выход из тупика. Возможно, потребуется несколько сессий, направленных на особенно проблемные группы частей. Вы даже можете решить пройти полный курс терапии. Ни один из этих вариантов не исключает ни самостоятельную работу, ни работу с партнером. В действительности

ваша способность успешно работать вне профессионального сеттинга только повысит эффективность вашей терапии.

Будучи экспертом в области человеческой психики, терапии и ВСС-модели, терапевт увидит множество вещей, которые вы можете пропустить, кроме того, за его плечами годы опыта и знание практических нюансов, делающих сессии по-настоящему эффективными. Он может заметить части, находящиеся с вами в слиянии, скрытых защитников и другие процессы, которые не видны вам и которые может пропустить даже восприимчивый партнер. Он владеет более продвинутыми ВСС-техниками, которые могут вывести вас из тупика или погрузить в самое сердце проблемы. Ваш терапевт также обеспечит заботливое, гармоничное присутствие, которое само по себе может быть весьма обнадеживающим и целительным, особенно когда ваши изгнанники выходят из своих темниц.

Однако при работе с терапевтом есть риск того, что вы передадите ему контроль над ситуацией. Вы можете решить, что вас вылечат, и разлениться или начнете не так ответственно относиться к своим внутренним процессам, например к отслеживанию частей либо к продолжению работы с изгнанниками. Это может значительно уменьшить те преимущества, которые вы получаете в терапии.

Даже когда вы работаете с терапевтом, это все еще *ваша* работа и ваша психика. Есть моменты, когда терапевт не совсем понимает, что происходит, или делает неверное пред-

положение. Даже лучшие терапевты не всеведущи. И очень важно сообщить, что его гипотеза не подходит вам в настоящий момент или что он, возможно, неправильно понимает ваши переживания.

Когда мои клиенты говорят мне, что я заблуждаюсь, я принимаю это, что помогает их лучше узнать и делает наши сессии продуктивнее. В конце концов, мои клиенты видят себя изнутри; они непосредственно испытывают все нюансы внутреннего опыта и своего постоянного взаимодействия с частями. Я только слушаю их отчеты. Клиент, находящийся в контакте с собой, может многое мне сказать о своих потребностях. Конечно, я тоже играю значимую роль благодаря профессионализму, опыту и внимательности. Лучший подход для нас – сотрудничать, подобно партнерам по работе или по танцам.

Еще один важный аспект работы с терапевтом – ваши отношения с ним. Время от времени у ваших частей возникают эмоциональные реакции на терапевта. Защитник не доверяет ему. Изгнаник чувствует себя обиженным или напуганным его словами. Еще одна часть его идеализирует и отчаянно нуждается в его одобрении и любви. Когда возникают подобные реакции, не нужно смущаться или думать, что вы делаете что-то неправильно. На самом деле разговор о них только укрепит терапевтический процесс, потому что ваши отношения с терапевтом являются частью лечения. Эти чувства сплошь и рядом встречаются в терапии. Важно их обсу-

дить, как только вы их осознаете.

Особенно важно говорить о негативных реакциях. Если вы их прячете в тень – не позволяете себе их осознавать или не говорите о них своему терапевту, – они могут отравить ваши терапевтические отношения и пустить под откос весь процесс. Соберитесь с силами и скажите своему терапевту об обиде или гневе. Это приведет к продуктивной работе с частями и даст возможность проработать с терапевтом проблему, восстанавливая доверие и чувство безопасности. Открытые и доверительные терапевтические отношения являются важнейшей опорой терапии. И чтобы сохранить чистоту этих отношений, нужно выносить все необходимые темы на обсуждение и проработку.

В заключение

В этой главе вы получили схему успешного проведения сессий с партнером, включая инструкции для предоставления обратной связи. Вы понимаете, что исследователь всегда ответствен за процесс, и знаете, в чем заключается роль наблюдателя. Вы научились активно слушать и помогать терапевтическому процессу ВСС. Вы выяснили, как оставаться в состоянии «Я» в качестве наблюдателя, несмотря на многочисленные возможности активизации ваших частей. Вы понимаете, как создать успешные рабочие партнерские отношения и как работать в случае возникновения конфликтов

с вашим партнером.

Вы также понимаете, как оставаться сконцентрированным, работая самостоятельно, и как облегчить свою работу. Вы осознаете, насколько важно говорить терапевту о неправильности его предположений и обсуждать все возникающие у вас реакции.

Вы узнали о преимуществах работы с партнером, самостоятельной работы и работы с терапевтом. Нет никаких причин ограничиваться лишь одним способом работы. Используйте их все в любом удобном для вас сочетании.

Послесловие

В последней главе представлен обзор терапевтического процесса ВСС и возможностей его применения в различных контекстах. Мы рассмотрим, что делать, если в терапевтическом процессе ВСС возникают сложности, и что случается в перспективе, по мере совершенствования ваших навыков и знаний о модели. Мы также немного коснемся вопросов, выходящих за пределы этой книги, – использования метода ВСС в качестве терапевта, работы с поляризованными частями и анализа отношений с помощью ВСС. Наконец, в этой главе будет раскрыт более масштабный взгляд на ВСС – в контексте групп и организаций, духовной и социальной трансформации.

Если в терапевтическом процессе ВСС возникают сложности

Как упоминалось в главе 9, человеческая психика не столь линейна, как вы могли бы предположить, глядя на поэтапную последовательность действий, представленную в этой книге. Нам не стоит рассчитывать на то, что терапевтический процесс будет все время идти так гладко. Для этого наш мозг слишком сложен и изменчив. Иногда в психике происходят сильные и неожиданные изменения, а иногда они настолько неуловимы, что вы их и не замечаете. В терапии ВСС эти ситуации известны, как и способы работы с ними.

На любом этапе терапевтического процесса ВСС все может пойти не по плану. Вот несколько возможных вариантов. Часть может быть не готова перейти к следующему этапу терапии, даже если вы думаете, что сделали все необходимое. Вы можете частично выйти из состояния «Я», хотя были в нем всего несколько минут назад. Изгнаник может не воспринимать лечебное воздействие «Я». Защитники могут тормозить ход терапии, несмотря на то что вы уделяете им пристальное внимание. Защитника могут расстроить результаты снятия бремени с изгнанника, и он решит повернуть этот процесс вспять.

Терапия ВСС готова справиться с этими и многими другими трудностями, и в ней есть способы их обнаружить, по-

нять, что происходит, и их проработать. Вот что делает этот подход таким надежным. Как только вы действительно поймете суть процесса, вы всегда сможете распознать, что происходит в каждый конкретный момент и как с этим справиться.

Результаты практики ВСС

Теперь вы знаете основы модели ВСС. Ключом к ее эффективному использованию и достижению значительных изменений является *практика*. Вы должны выполнить упражнения, данные в книге, а после того, как вы ее дочитаете, – продолжить работу над собой с помощью ВСС-сессий, предпочтительно с партнером, который будет вашим наблюдателем, помощником, а также человеком, подталкивающим вас к выполнению взятого обязательства. Если вы захотите что-то дополнительно узнать о подходе ВСС, вы можете записаться на мои занятия по методу ВСС или поработать с ВСС-терапевтом (см. приложение А).

Если вы серьезно практикуете ВСС, то ваши навыки и умения со временем разовьются. Вы достигнете интуитивного понимания модели, то есть вам не нужно будет ограничиваться пошаговыми действиями. Однако вы можете использовать эти шаги в качестве основы и импровизировать, когда это уместно. Или же вы можете и вовсе отказаться от них и применить совершенно интуитивный подход, основанный на вашем понимании принципов ВСС. Имеет смысл обращаться к этим шагам только тогда, когда зайдете в тупик.

С практикой укрепятся ваши навыки самопознания и самоанализа. Усилится ваша способность распознавать неожиданно возникающие части, и большую часть времени вы буд-

дете знать, что делать, если зашли в тупик. Вы узнаете, как правильно проходить шаги ВСС – отделение от части, получение доступа к детскому воспоминанию, репарентинг изгнанника, снятие бремени и т. д. Вы лучше будете представлять, как работать с более тонкими темами – например, устанавливать связь с изгнанниками на довербальной стадии, как прорабатывать вопросы доверия с частью и как отличать одну часть от другой. Вы постепенно сумеете следовать за любым началом тропы, приходя к исцелению, сколько бы сессий ни потребовалось, одна или несколько.

Вы не только разовьете свой навык, но и оздоровите свою внутреннюю систему. Вы сможете с большей легкостью и последовательностью устанавливать контакт с «Я», увеличите свою способность возвращаться к нему, когда вас захлестывают эмоции части. Ваши части больше не будут перехватывать управление и контролировать ваш способ взаимодействия с миром, они начнут доверять «Я» принятие решений и общение с людьми. Вы сможете доверять процессу ВСС и своему собственному умению прорабатывать любые проблемы, на которых вы фокусируетесь. Ваши защитники без колебаний будут встречаться с потаенной болью, зная, что вы в силах справиться с ней и действительно освободить изгнанников. Со временем ваши изгнанники освободятся от многих страданий и негативных убеждений. Таким образом и вы избавитесь от фоновой тревоги и депрессии, и ваши защитники перестанут постоянно давить на вас, захватывая власть

и блокируя боль. Вы начнете меньше реагировать на сложных людей или непростые жизненные ситуации и сможете, не поддаваясь грусти или гневу, возвращаться во внутреннее пространство равновесия.

Вам станет комфортнее находиться с самими собой, и вы будете больше доверять своему умению разрешать проблемы и конфликты. Вы испытаете внутреннюю гармонию и целостность и узнаете о своей присущей от рождения ценности. Вы сможете выстраивать партнерские, удовлетворительные отношения благодаря возросшей способности любить людей и открываться им. Ваши отношения с супругой (супругом) и семьей могут стать глубже и теплее. В любых ситуациях вы станете чувствовать себя сильнее и увереннее, вы сможете постоять за себя, выразить свое мнение и принять брошенный вызов. Ваша способность достигать жизненных целей увеличится, что позволит вам испытать чувства безопасности, наслаждения и самореализации. Вы почувствуете себя комфортнее во Вселенной и ощутите связь со всеми живыми существами, а также сможете более отчетливо увидеть глубинную цель вашей жизни.

Профессиональное использование ВСС

Позвольте мне кратко рассказать терапевтам с профессиональной точки зрения об использовании модели ВСС. В этом разделе я затрону лишь некоторые из основных моментов, не вдаваясь в подробности.

Состояние «Я»

Важнейшим умением эффективного ВСС-терапевта является умение находиться в состоянии «Я». Не только вашим клиентам нужно оказаться в состоянии «Я» перед тем, как знакомиться с частями, но и *вам* нужно быть в состоянии «Я» во время сессий. Мы все, как терапевты, знаем о важности терапевтических отношений. В ВСС главные целительные отношения устанавливаются между «Я» вашего клиента и его частями, но даже в этом случае ваши отношения с клиентом оказывают значительную поддержку этому процессу. Когда вы воплощаете собой «Я» и общаетесь с клиентом из этого пространства, он знает, что вы заботитесь о нем и желаете ему добра. Это поддерживает его способность установить связь с «Я».

Вы тренер, помогающий центру личности клиента успешно общаться с каждой из его частей и участвовать в процессе ВСС. Чтобы осуществить это, вам нужно представлять «Я»

видимым для клиента образом, создавая прообраз отношений клиента со своими частями. Вы не скрываете любопытства и сострадания к каждой из его частей. Вы не спешите пробиться через защитников. Вы не раздражаетесь, когда защитник постоянно приводит клиента в замешательство или отвлекает его. Или, по крайней мере, вы к этому стремитесь. Нереалистично ожидать от себя постоянного пребывания в состоянии «Я». Когда вы теряете бдительность и часть берет верх, пострайтесь это признать и молча в этот же момент отделиться от части. Поработайте с этой частью, чтобы помочь ей отойти в сторону и вернуться в состояние «Я». Однако это не всегда возможно, поэтому если вы не можете полностью вернуться в пространство «Я» во время сессии, уделите немного времени захватившей вас части после сессии. Познакомьтесь с ней и снимите с нее бремя, чтобы полностью находиться в состоянии «Я» в последующих сессиях с этим клиентом.

Время от времени трудности с установлением связи с «Я» будут у клиента, начинаящего терапию. В таком случае вам нужно стать образом «Я» для этого клиента. Вы должны воплощать качества «Я», необходимые для продолжения терапии, до тех пор пока клиент не окрепнет настолько, чтобы устанавливать контакт с «Я» и удерживать это состояние. До этих пор *вы* взаимодействуете с его частями из состояния «Я». Вы создаете заботливую атмосферу, чтобы части клиента смогли ощутить доверие к вам, раскрыться и проявить

себя. Однако вам не нужно брать на себя роль «Я» полностью, лишая клиента возможности научиться играть эту роль самостоятельно. Вы делаете это лишь до тех пор, пока клиент не получит достаточный доступ к «Я», чтобы взять на себя эти функции.

Психологическая травма

Метод ВСС очень эффективно работает с психологическими травмами. Причем применяется стандартная последовательность шагов без специальных техник. Отчасти это вызвано тем, что Ричард Шварц создавал этот метод тогда, когда большинство его клиентов страдали от психологических травм.

Основная причина эффективности метода ВСС в работе с травмами заключается в его подходе к отделению от изгнанников.

Самая большая проблема в работе с травмой заключается в риске ретравматизации клиента в тот момент, когда он устанавливает контакт с раненым изгнанником и исцеляет его. Метод ВСС успешно справляется с этой проблемой (что было в полной мере освещено в главе 11). Клиент остается в состоянии «Я» и устанавливает отношения с раненым изгнанником. Он *не становится* изгнанником (не сливаются с ним) и делает это только в том случае, если это безопасно и приносит явную пользу. Если изгнанник начинает затапливать его ужасом, стыдом или другими эмоциями, свя-

занными с травмой, терапевт помогает клиенту договориться с изгнаниником об установлении дистанции. Это одно из основных нововведений ВСС в работе с травмами. Шварц обнаружил, что изгнаниники при желании могут сдерживать свои чувства, не захлестывая ими клиента. Изгнанинику нужно просто понять, что в его же интересах удержаться от слияния, так как это поможет «Я» стать свидетелем его истории и исцелить его.

В ВСС постоянно подчеркивается, как важно находиться в центре личности в процессе работы с травмированными изгнаниниками, ведь это ключ к успешной терапии. Даже клиентам, *способным* восстановить воспоминания о насилии и работать с ними, не находясь в состоянии «Я», *не стоит* этого делать, так как вероятность исцеления в таком случае невелика. Настоящее исцеление может произойти только тогда, когда клиент находится в центре личности, так как «Я» воплощает собой сопереживание, любовь, укорененность и силу, которые необходимы для терапевтического процесса.

Метод ВСС помогает распознать защиты, часто всплывающие в работе с травмой. Например, считается, что диссоциация исходит от защитника, который пытается удержать клиента от повторного переживания травмы. Вы работаете с диссоциативной частью так же, как и с другими защитниками: устанавливаете с ней связь и убеждаете ее, что клиент останется в состоянии «Я» и не будет затоплен эмоциями раненного изгнаниника.

Центр лидерства «Я» – это основная организация ВСС, возглавляемая Ричардом Шварцем. Он реализует программы профессиональной подготовки по ВСС, которые я очень рекомендую, в США и в Европе.

Поляризация

Есть и другие аспекты ВСС, которые сложно вместить в одну книгу. Позвольте мне затронуть важный аспект ВСС, который мы не сможем детально раскрыть в этой книге, – поляризацию. Мы часто переживаем внутренний конфликт, пытаясь решить, как нам реагировать на проблемы. Одна часть нас чувствует себя так, другая – иначе. Одна часть хочет предпринять определенное действие, а другая хочет прямо противоположного. Поляризация может проявиться в нашей жизни множеством способов. Она может привести к прокрастинации, нерешительности, смешанным чувствам или постоянным сомнениям в себе. Мы можем заниматься самокритикой, а затем защищать себя от этой критики. В подобных ситуациях, если вы действительно прислушаетесь к себе, вы услышите споры, происходящие между разными частями вас. Даже такие переживания, как депрессия, тревога и низкая самооценка, которые на первый взгляд не похожи на внутренний конфликт, часто берут свое начало в поляризации.

В ВСС считается, что внутренний конфликт является результатом поляризации двух частей, то есть их противостояния друг другу, включающего в себя противоположные чувства и действия, например общительность и сдержанность. Одна часть может чего-то хотеть, а другая может этого бо-

яться. Одна может стремиться к цели, а другая – саботировать эти усилия. Каждая часть убеждена в необходимости занять категоричную позицию, чтобы справиться с разрушительными действиями другой части. Например, Худеющая часть ужесточает свое поведение, чтобы побороть искушающие порывы Едока, а Едок чувствует, что он должен взбунтоваться против жесткого контроля Худеющей части. Поляризованные части нередко пойманы в ловушку непрекращающихся баталий, влекущих за собой сильные эмоции и непродуктивное поведение. Обычно обе поляризованные части являются защитниками, охраняющими изгнанников, и иногда они даже защищают одного и того же изгнанника, используя противоположные стратегии.

С помощью ВСС вы знакомитесь с каждой поляризованной частью и устанавливаете с ней доверительные отношения, такие же, как и с любым другим защитником. Это помогает вам осознать ценность обеих сторон, ведь каждая из них стремится вам что-то дать или оказать помощь. Затем вы можете нацелить части на конструктивный диалог, а не на борьбу, и позволить им увидеть друг в друге не только отрицательные, но и положительные качества. Они научатся сотрудничать друге другом, а не воевать. В некоторых случаях вам придется вначале исцелить опекаемых ими изгнанников, чтобы сделать их сотрудничество возможным. Но поскольку оба защитника желают вам добра, это достижимо. Каждый из них должен верить, что «Я» его понимает и заботится о

выполнении его задачи. Тогда они примут вашу помощь и научатся сотрудничать друг с другом в ваших интересах.

Всё и внутренний критик

Внутренний критик – это часть, которая вас осуждает, обесценивает и говорит вам, кем вы должны быть. Он подрывает вашу уверенность в себе и занижает вашу самооценку. Поскольку это одна из сложнейших и трудноразрешимых проблем, с которой сталкиваются люди, в сотрудничестве с Бонни Уайсс, клиническим специалистом по социальной работе, мы провели серьезную работу, изучая, как изменить Внутреннего критика с помощью терапии ВСС. Наш главный вывод состоит в том, что чувство собственного достоинства – это ваше неотъемлемое право, а Внутренний критик – одно из самых больших препятствий на пути к пониманию этого.

В действительности у вас не один Внутренний критик; у большинства людей есть несколько осуждающих их защитников, которые действуют разными путями. Мы выделили семь типов Критиков, различающихся мотивацией и стратегиями управления вами. Поскольку Внутренний критик – это защитник, он действительно хочет помочь вам, как бы странно это ни звучало. Это позволяет вам мирным путем установить связь с критиком из состояния «Я» и избавиться от его оценок. Мы разработали детальный план того, как трансформировать каждый из семи типов Внутренних критиков с помощью ВСС.

Еще один удивительный и обнадеживающий результат нашего исследования – мы обнаружили, что вы можете развить тот аспект вашего «Я», который мы называем Внутренним победителем, поддерживающим и ободряющим вас. Это волшебная палочка, помогающая справиться с отрицательным воздействием ваших Внутренних критиков.

ВСС в работе с парами

Терапия ВСС оценивает и динамику любовных отношений. Когда у пары возникают сложности, это связано с началом цикла «войн защитников». Допустим, Генри высказывает какое-то категоричное мнение, которое задевает изгнанника Элейн, чувствительного к критике. Это провоцирует одного из защитников Элейн, чувствующего, что он должен вступиться за этого изгнанника. Защитник пытается повлиять на Генри, сказав ему, как именно тому следует с ней говорить, чтобы она не чувствовала, что ее критикуют. К несчастью, поведение Элейн приводит в действие изгнанника Генри, чувствительного к контролю. Тогда один из защитников Генри заставляет его отстраниться от нее, чтобы изгнанник не чувствовал себя под ее контролем. Это активизирует другого изгнанника Элейн, который чувствует себя брошенным. Ее контролирующий защитник сразу же пытается заставить Генри вернуться, говоря ему, как нехорошо отдаляться от нее. Естественно, это еще больше распаляет изгнанника Генри, который боится контроля, и защитник отодвигается еще дальше. И так они ходят кругами.

Ни Генри, ни Элейн не имеют ни малейшего понятия о том, что конфликт разжигается напуганными и ранеными изгнанниками, и они вряд ли подозревают о защитниках, ведущих баталии. Все, что видит каждый партнер, – оскорби-

тельное поведение другого, и они убеждены, что конфликт происходит исключительно по вине партнера. Все, что делают защитники, направлено на ограждение изгнанников от боли; они не представляют, как сильно они тем самым ранят изгнанников своего партнера, обостряя конфликт и создавая натянутость в отношениях. Такая динамика присутствует почти в каждой паре, у которой есть проблемы. Конкретные изгнанники и защитники могут отличаться, но развитие конфликта происходит схожим образом.

С помощью ВСС вы можете определить части, вовлеченные в «войны защитников» с вашим партнером. Затем вы работаете с каждой частью отдельно. Вы начинаете лечить изгнанников и помогаете защитникам отказаться от опекающей роли. Это постепенно успокаивает изгнанников и позволяет защитникам немного расслабиться, что дает вам доступ к пространству «Я». Ваш партнер делает то же самое. Ваша цель – общаться друг с другом из состояния «Я», отмечая моменты активизации части. Когда это происходит, вы говорите *от лица* части нейтральным тоном, а не устраиваете скандал. Например, вместо того чтобы закричать: «ТЫ КОНТРОЛИРУЮЩАЯ ТВАРЬ!», вы скажете: «Часть меня сердится, чувствуя себя под твоим контролем». Таким образом вы принимаете ответственность за реакцию своей части и не распаляете защитников своего партнера агрессивным поведением. Такое действие позволяет вам оставаться в состоянии «Я» и вести с партнером плодотворную беседу. Об-

щение из состояния «Я» даст вам обоим великолепную возможность поработать с различиями во мнениях, прошлыми обидами и другими трудностями.

Все в работе с группами, семьями и организациями

Теория внутренних семейных систем вышла из семейной системной терапии – подхода, рассматривающего семьи как системы. В ходе первоначального становления модели ВСС Ричард Шварц заметил, что взаимодействие между субличностями в психике человека похоже на системные взаимодействия между членами семьи. Поэтому он назвал этот новый подход терапией внутренних семейных систем. Шварц применил к психике *системный подход*, согласно которому части системы – это не просто совокупность отдельных элементов; они значимым образом взаимосвязаны между собой. В человеческой психике некоторые части защищают вас от других частей, некоторые части находятся в оппозиции к другим, а некоторые части объединяются. Значительная часть целительной силы ВСС связана с ее системным видением, поскольку понимание отношений между частями рождает эффективную терапевтическую технику.

Такой подход также позволяет использовать терапию ВСС в работе с системами, превосходящими психику, – с семьями, группами и организациями. Конечно, терапия ВСС эффективна в работе с семьями не только потому, что ее истоки находятся в семейной системной терапии, но и потому, что она помогает вам обнаружить, как субличности каждого

человека в семье взаимодействуют с субличностями остальных ее членов.

Группы и организации также являются системами, поэтому находки ВСС могут быть использованы и там. Вы можете рассматривать организацию, изучая, кто является изгнаниником, а кто – защитником. С этой точки зрения изгнаник – это не часть личности, это часть исследуемой нами большой системы. Изгнаник – это подавляемая группа людей в организации, группа, которой не дают быть видимой и влиятельной. А защитник – это группа людей, обычно наделенных властью, предотвращающих какие-то последствия, которые, по их мнению, будут губительны для организации. Часто эти меры предосторожности связаны с событиями, произошедшими в компании в прошлом, и не имеют никакого отношения к нынешней ситуации. Поляризация – это также мощная движущая сила в организациях, разделяющая ее членов на две группы, враждующие друг с другом из-за власти. ВСС-ориентированные консультанты по вопросам управления, обнаруживая силы защиты, изгнания и поляризации в организации, понимают, какие посреднические действия лучше предпринять.

Модель ВСС также используется коучами, помогающими сотрудникам организаций исцелить свои части, чтобы улучшить производительность. Эта работа схожа с терапией ВСС, но в ней больший акцент делается не на избавлении изгнаников от глубоких страданий, а на понимании действий

защитников и взаимодействии с ними, позволяющем скорректировать их проблемное поведение.

ВСС и духовное развитие

Благодаря центральной роли «Я» терапия ВСС становится духовно ориентированной терапией. Как мы видели, «Я» является источником любви, сострадания и единства, важнейших духовных качеств. «Я» соединено с глубочайшей основой нашего существования, о котором свидетельствуют мировые духовные традиции. Эта основа в разных традициях называется Богом, Духом, Природой Будды, Атманом, Внутренним Светом или Сознанием Христа. На самом деле «Я», как показал Шварц, и представляет собой эту духовную основу.

Большинство психотерапевтических школ работают преимущественно на уровне Эго и не признают, что у каждого человека под психологическими проблемами кроется «Я». Согласно этим теориям, у многих клиентов нет «Я» и они должны интериоризировать качества «Я» своих терапевтов. Однако в ВСС считается, что «Я» есть у каждого человека, хотя оно может быть заслонено частями, завладевшими психикой. Эта точка зрения соответствует взглядам мировых духовных традиций, которые учат нас тому, что духовная основа – это на самом деле наша суть. Таким образом, подход ВСС к психологическому исцелению опирается на глубокое понимание нашей духовной природы. Более того, терапия ВСС поощряет духовное развитие, освобождая «Я» от

наших экстремальных частей.

Как мы увидели, терапия ВСС занимает позицию сострадательного принятия всех частей, даже самых опасных и разрушительных. В действительности это и есть духовная практика – открывать сердца каждому аспекту личности и признавать, что все они желают нам добра. Это позволяет нам увидеть, что в основе всей внутренней деятельности лежит любовь. Когда мы применяем такую практику к другим людям и их частям, она становится еще глубже. Предположим, мы поняли, что субличности каждого просто изо всех сил стараются уберечься от боли, и это справедливо даже для тех людей и наций, которые несут в мир ужасные страдания. Это понимание бросает вызов нашему осуждающему и отвергающему умонастроению и подталкивает нас к естественному для нас чувству единства со всеми людьми и всеми живыми существами. Оно не закрывает нам глаза на разрушительные и полные ненависти действия, а открывает наши сердца для сострадания, любящей доброты и всеобщей любви.

Терапия ВСС напрямую способствует духовному развитию. Большинство путей духовного развития включают в себя совершенствование определенных качеств, таких как любящая доброта, чувство единства, радость, принятие, умиротворенность и т. д. Однако бывает сложно проявлять эти качества в жизни, потому что они заблокированы защитниками. Если быть точнее, определенное качество будет заблокировано определенным защитником. Например, сострадание

может не пропускать осуждающий защитник, чувство единства – защитник, изолирующий вас или отдаляющий вас от других людей.

Даже если вы занимаетесь духовной практикой, направленной на развитие определенного качества, для того чтобы оно по-настоящему могло проявиться в вашей жизни, вы должны проработать психологические проблемы, препятствующие его раскрытию. Например, если вы хотите относиться к людям с искренней любовью, то помимо выполнения определенной медитации, нацеленной на развитие чувства любящей доброты, вы должны еще трансформировать своего осуждающего защитника. Вы можете испытывать любящую доброту, находясь в удобных и безопасных условиях, но если кто-то вас отвергает или критикует, то включается осуждающий защитник, препятствующий вашему намерению быть добрым. Чтобы полностью освободить чувство любящей доброты, вы должны помочь осуждающему защитнику отказаться от своей роли (для чего обычно нужно снять бремя с опекаемого им изгнанника). Как только это произойдет, вы сможете пожинать плоды своей медитативной практики в полном объеме. Любящая доброта сможет проявляться естественным образом в момент необходимости, потому как ничто не будет преграждать ей путь. Таким образом, вы сможете направить терапию ВСС на свое духовное развитие, фокусируясь на частях, блокирующих определенное духовное качество, которое вы хотите развивать.

ВСС и социальная трансформация

Наш мир проходит этап глобального исторического перерождения. Многие кризисы, с которыми мы сталкиваемся, от глобального потепления до текущего финансового кризиса, коренятся в более глубоких системных проблемах. Современная культура и мировоззрение, отличающиеся рационализмом, стремлением к контролю, соревновательностью, индивидуализмом и материализмом, больше не оправдывают себя. Современное общество дало человечеству много замечательных вещей – от науки до демократии и индивидуального развития. Однако сочетание продвинутых технологий, роста населения и конкуренции между странами угрожает окружающей среде и нашей цивилизации. Это ведет к краху общества и одновременно поднимает его на следующую, важнейшую ступень развития.

Новая культура уже зарождается, одновременно с гибелью старой. Признаки этого есть повсюду, хотя предстоит еще долгий путь. Намечается переход от позиции власти к позиции диалога, открытости, вовлеченности всех слоев населения, а также переход от индивидуализма и конкуренции к установлению контактов и сотрудничеству – между людьми, в группах и странах, между людьми и природой. Возникающая культура основана на повсеместном принятии процессов внутренней осознанности и духовного развития, используя

зующих интуицию, эмоциональную осознанность и причастность в противовес рациональности и стремлению к контролю.

Метод ВСС играет в этом свою роль. Он не только представляет собой крайне эффективный метод личностного развития, но и несет в себе черты новой, зарождающейся культуры. Метод ВСС показывает нам всю важность понимания своих частей и сострадания к ним и, в более широком смысле, к другим людям и культурам. Он помогает нам разрешить конфликт и прекратить конкуренцию между частями, чтобы они смогли сотрудничать между собой. Это может перерасти в сотрудничество с другими людьми и группами, поскольку наша внутренняя жизнь влияет на наши внешние действия. Терапия ВСС обеспечивает личностное исцеление и трансформацию благодаря эмоциональной открытости, интуитивному восприятию и телесной осознанности в противовес рациональному контролю и планированию. Таким образом, терапия ВСС идет на пользу не только нашему здоровью, но и способности быть активными, вносящими свой вклад гражданами и соавторами новой культуры и зарождающегося общества.

В заключение

Метод ВСС неимоверно обогатил мою жизнь – и личностно, и профессионально. Я надеюсь, что вы, как и я, увидите, насколько этот метод естествен, доступен и эффективен. Я рекомендую вам практиковать его регулярно, чтобы вы смогли в полной мере воспользоваться всеми преимуществами этой удивительной модели. Это позволит вам исцелить себя и развить умения любить, творить, добиваться целей и устанавливать связи, делая свою жизнь осмысленной, восхитительной и приносящей удовлетворение.

Приложение А. Конспект терапевтического процесса ВСС

Это конспект всей последовательности действий в терапии ВСС. Он поможет вам ориентироваться в процессе во время самостоятельной работы или работы с партнером.

1. Знакомство с защитником

31. Установление контакта с частью

Если часть неактивна, вспомните недавнюю ситуацию, где она была активизирована.

Ощутите часть физически или представьте себе ее образ.

32. Отделение от целевой части

Проверьте, переживаете ли вы сейчас эмоции части или придерживаетесь ли ее убеждений. Если да, то вы находитесь в слиянии с ней.

Выясните, что вы чувствуете по отношению к целевой части прямо сейчас. Если вам сложно это определить, то, возможно, вы находитесь в слиянии с ней.

Если вы соединены с целевой частью, используйте один из следующих способов отделения от нее:

- Попросите часть отделиться от вас, чтобы вы могли лучше ее узнать.
- Мысленно отойдите назад, чтобы отделиться от части.
- Мысленно представьте часть на некотором расстоянии

от вас или нарисуйте ее.

- Мысленно поместите часть в сдерживающую ее комнату.
- Выполните короткую медитацию на равновесие или земление.

Если часть не отделяется, спросите, что страшного, по ее мнению, случится, если она это сделает.

Объясните ей все преимущества отделения и разведите ее страхи.

33. Отделение от обеспокоенной части

Проверьте свои чувства по отношению к целевой части прямо сейчас. Если вы чувствуете сострадание, любопытство и т. д., то вы находитесь в состоянии «Я» и можно переходить к шагу 34. Если же нет, то вам нужно отделиться от обеспокоенной части:

- Спросите обеспокоенную часть, не могла бы она отойти в сторону (или расслабиться) на некоторое время, чтобы вы могли свободно познакомиться с целевой частью.
- Если она согласна, проверьте еще раз свои чувства по отношению к целевой части и повторите этот шаг.
- Если она не согласна, объясните ей все преимущества отделения. Если она по-прежнему не согласна, сделайте обеспокоенную часть целевой и поработайте с ней.
- Если она по-прежнему не согласна, спросите, что страшного, по ее мнению, случится, если она это сделает, и успокойте ее.
- Если она по-прежнему не согласна, сделайте обеспоко-

енную часть целевой и поработайте с ней.

34. Выявление роли защитника

Предложите части рассказать о себе.

Часть может дать ответ с помощью слов, образов, телесных ощущений, эмоций или прямого знания.

Вот вопросы, которые вы можете задать части:

- Что ты чувствуешь?
- Что тебя волнует?
- В чем твое назначение? Что ты делаешь, чтобы его исполнить?
- Чего ты хочешь добиться, играя эту роль?
- Что страшного может произойти, если ты не будешь этого делать?

35. Развитие доверительных отношений с защитником

Вы можете укрепить его доверие, сказав нижеследующее (при условии, что это правда):

- Я понимаю, почему ты играешь эту роль.
- Я ценю то, как ты ради меня стараешься.
- Я знаю, как тяжело ты трудишься.

2. Получение разрешения на работу с изгнаниником

Если необходимо, попросите защитника показать вам изгнаниника.

Попросите у него разрешения познакомиться с изгнаником.

Если он не дает вам разрешения, спросите, что страшного

произойдет, если вы установите контакт с изгнаником.

Варианты таковы:

- В изгнаннике слишком много боли. Объясните, что вы останетесь в состоянии «Я» и не будете погружаться с головой в эту боль.
- Нет никакого смысла в том, чтобы испытывать боль. Объясните, что смысл в этом есть – вы можете исцелить изгнанника.
- Зашитник лишится своей роли, а значит, будет уничтожен. Объясните, что он может выбрать себе новую роль в вашей психике.

3. Знакомство с изгнаником

И1. Установление контакта с изгнаником

Ощутите его эмоционально, физически или представьте его образ.

И2. Отделение от изгнаника

Если вы находитесь в слиянии с изгнаником:

- Попросите изгнанника сдержать свои чувства, чтобы вы смогли ему помочь.
- Сознательно отделиитесь от изгнанника и вернитесь в пространство «Я».
- Мысленно представьте изгнанника на некотором расстоянии от вас.
- Выполните медитацию на равновесие или заземление.

Если изгнаник не может сдерживать свои чувства:

- Спросите, что страшного произойдет, если он это сдела-

ет.

- Объясните ему, что вы действительно хотите стать свидетелем его чувств и его истории, но для этого вам нужно быть на некотором расстоянии от него.

Сознательное слияние: если вы можете это вынести, позовите себе почувствовать боль изгнанника.

И3. Отделение от обеспокоенных частей

Если вы не находитесь в состоянии «Я» или не чувствуете сострадания, отделитесь от обеспокоенных частей. Они обычно боятся, что вас переполнит боль изгнанника.

Объясните им, что вы останетесь в пространстве «Я» и не позволите изгнаннику захлестнуть вас эмоциями.

И4. Получение сведений об изгнаннике

Спросите: «Что ты чувствуешь? Что так тебя пугает или обижает (или заставляет испытывать другие чувства)?»

И5. Установление доверительных отношений с изгнаником

Дайте изгнаннику понять, что вы хотите выслушать его историю.

Дайте ему почувствовать ваши сострадание и заботу.

Узнайте, ощущает ли изгнанник ваше присутствие, и обратите внимание на то, как он принимает ваше сострадание.

4. Обращение к истокам проблемы в детстве

Попросите изгнанника показать вам образ или воспоминание того момента, когда он начал так себя чувствовать в детстве.

Спросите изгнанника, какие чувства вызвало это событие. Убедитесь, что часть показала вам все, что хотела.

После наблюдения за воспоминаниями выясните, верит ли изгнанник в то, что вы понимаете всю тяжесть этого события.

5. Репарентинг изгнанника

Войдите (в качестве «Я») в детскую ситуацию и спросите, что нужно изгнаннику для того, чтобы излечить его или изменить случившееся; затем удовлетворите мысленно эту потребность.

Проверьте, как изгнанник реагирует на репарентинг.

Если он не чувствует вас или не принимает вашу заботу, спросите почему и поработайте с этим.

6. Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации

Изгнаннику может быть необходимо покинуть детскую ситуацию и перенестись в место, где он чувствовал бы себя уютно и безопасно.

Вы можете перенести его в какое-то место из вашей нынешней жизни, в определенную область тела или в воображаемое место.

7. Снятие бремени с изгнанника

Назовите то бремя (болезненных чувств или негативных убеждений), которое несет изгнанник.

Спросите изгнанника, хочет ли он снять с себя это бремя и готов ли он это сделать.

Если он не хочет этого делать, спросите, что страшного

может произойти, если он избавится от бремени. Развейте его опасения.

Как изгнаник несет свое бремя: в теле или на теле?

Кому или чему хотел бы он отдать свое бремя? Свету, воде, ветру, земле, огню или чему-то еще?

Как только бремя снято, отметьте, какие положительные качества или чувства возникают у изгнанника.

8. Освобождение от защитной роли

Проверьте, знает ли защитник о трансформации изгнанника. Если нет, представьте изгнанника защитнику.

Выясните, понимает ли защитник, что в его роли больше нет необходимости.

Задача защитника – выбрать себе новую роль в психике.

Приложение Б.

Основные понятия ВСС

Активизация части (Activation of a Part). Часть может быть приведена в действие ситуацией или человеком, влияя на ваши чувства и действия.

Активное слушание (Active Listening). Когда вы выступаете в роли наблюдателя для человека, проводящего ВСС-сессию, вы пытаетесь понять, что он испытывает, и стать зеркалом для его переживания.

Бремя (Burden). Болезненное чувство или негативное представление о себе или о мире, усвоенное частью в результате травматической ситуации или отношений в прошлом, обычно в детстве.

Выход из слияния (Unblending). Отделение от слившейся с вами части с целью возвращения в пространство «Я».

Доброе намерение (Positive Intent). Все части играют свои роли, пытаясь помочь вам или защитить вас, даже если это приводит к обратному эффекту.

Зашитник (Protector). Часть, пытающаяся заблокировать возникающее внутри вас страдание или уберечь вас от болезненных событий либо тревожащих отношений в вашей жизни сегодня.

Здоровая роль (Healthy Role). Роль, являющаяся здоровой функцией ничем не обремененной части. Здоровая часть – это часть, играющая здоровую роль.

Изгнаник (Exile). Юная детская часть, хранящая боль прошлого.

Имплицитное воспоминание (Implicit Memory). Детское воспоминание, проявляющееся как расплывчатое физическое ощущение или фрагмент образа и дающее вам лишь частичное представление о действительном произшествии или отношениях.

Истоки проблемы в детстве (Childhood Origin). Какое-то произшествие или какие-то отношения в детстве, причинившие боль или вызвавшие эмоциональную травму, заставив изгнанника взять на себя бремя.

Лидерство «Я» (Self-Leadership). Ситуация, в которой ваши части доверяют вам, в состоянии «Я», принимать решения и совершать поступки.

Наблюдение (Witnessing). Этап ВСС-процесса, где «Я» становится наблюдателем детских истоков бремени части.

Начало тропы (Trailhead). Психологическая проблема, вовлекающая одну или несколько частей. Следование ей может привести к исцелению.

Обеспокоенная часть (Concerned Part). Часть, испытывающая осуждение или гнев по отношению к целевой части. Когда вы находитесь в слиянии с обеспокоенной частью, вы не в состоянии «Я».

Обобщенное воспоминание (Generic Memory). Образ, представляющий собой эпизод, происходивший много раз в вашем детстве.

Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации (Retrieval). Этап ВСС-процесса, где «Я» забирает изгнанника из болезненной детской ситуации и переносит его в место, где он чувствует себя уютно и безопасно.

Освобождение от бремени (Unburdening). Этап ВСС-процесса, где «Я» помогает изгнаннику избавиться от бремени с помощью внутреннего ритуала.

Пожарник (Firefighter). Тип защитника, импульсивно встремающий в те моменты, когда начинает ощущаться боль изгнанника, чтобы отвлечь вас от боли или притупить ее.

Поляризация (Polarization). Ситуация, в которой две части конфликтуют друг с другом по поводу того, как вы должны себя вести или чувствовать.

Репарентинг (Reparenting). Этап ВСС-процесса, где «Я» дает изгнаннику то, что ему необходимо для лучшего самочувствия или для изменения болезненной детской ситуации.

Роль (Role). Работа, которую выполняет часть, чтобы помочь вам. Она может быть преимущественно внутреннего плана или включать то, как часть взаимодействует с людьми и ведет себя во внешнем мире.

Символическое воспоминание (Symbolic Memory). Образ, раскрывающий воспоминание посредством симво-

лов, как в сновидении, а не показывающий, что случилось на самом деле.

Слияние (Blending). Ситуация, в которой часть захватывает управление сознанием и вы испытываете ее чувства, верите, что ее установки верны, и действуете согласно ее порывам. Слияние – это усиленный вариант активизации.

Сознательное слияние (Conscious Blending). Ситуация, в которой вы предпочитаете ощутить эмоции части, находя это полезным для терапевтического процесса ВСС. Вы понимаете, что находитесь в слиянии и при необходимости можете легко отделиться от части.

Трон сознания (Seat of Consciousness). Место в психике, определяющее вашу идентичность, решения, чувства и представления. «Я» естественным образом занимает трон сознания, хотя части могут захватывать трон при помощи слияния.

Установление связи с частью (Accessing a Part). Практическая настройка на часть с помощью образа, чувств, физического ощущения или внутреннего диалога с целью дальнейшей работы с частью методом ВСС.

Целевая часть (Target Part). Часть, на которой вы фокусируетесь для работы.

Часть (Part). Субличность, обладающая своими собственными чувствами, представлениями, убеждениями, мотивацией и воспоминаниями.

Экстремальная роль (Extreme Role). Роль, являющая-

ся неадекватной или проблемной из-за того, что часть несет бремя прошлого, или из-за того, что защитник пытается заступиться за изгнанника. Экстремальная часть – часть, играющая экстремальную роль.

«Я» (Self). Ваша главная часть, являющаяся вашим истинным «Я», вашим духовным центром. «Я» расслаблено, открыто, и оно принимает вас и других. Оно любознательно, сострадательно, спокойно и заинтересовано в том, чтобы устанавливать связи с другими людьми и с вашими частями.