

# РИЧАРД ШВАРЦ

создатель системной семейной терапии субличностей



# ВНУТРЕННИЕ СУБЛИЧНОСТИ

Проработать травмы  
и обрести целостность  
с помощью IFS-терапии

МИО∞

# Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| <b>Часть I. Внутренние семейные системы</b> . . . . . | 13  |
| <b>Глава 1.</b> Множество субличностей . . . . .      | 14  |
| <b>Глава 2.</b> Слияние частей . . . . .              | 42  |
| <b>Глава 3.</b> Это меняет все . . . . .              | 66  |
| <b>Глава 4.</b> Подробнее о системах. . . . .         | 76  |
| <b>Глава 5.</b> Карта внутренних систем . . . . .     | 92  |
| <br>  |     |
| <b>Часть II. «Я»-управление</b> . . . . .             | 111 |
| <b>Глава 6.</b> Исцеление и трансформация . . . . .   | 112 |
| <b>Глава 7.</b> «Я» в действии . . . . .              | 133 |
| <b>Глава 8.</b> Мысленный образ и цель . . . . .      | 159 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Часть III. «Я» в теле, «Я» в мире</b> .....    | 181 |
| <b>Глава 9.</b> Жизненные уроки и м-учитель ..... | 182 |
| <b>Глава 10.</b> Законы внутренней физики .....   | 192 |
| <b>Глава 11.</b> Проявление .....                 | 205 |
| <br>  |     |
| Заключение .....                                  | 223 |
| Благодарности .....                               | 230 |
| Об авторе .....                                   | 232 |
| Примечания .....                                  | 234 |

## Предисловие

Я психотерапевт. Люди чаще всего обращаются ко мне после того, как в их жизни произошли некие драматические события. Как правило, все шло замечательно, пока не случился сердечный приступ, развод или не погиб ребенок. Не было б трагедии, эти люди не обратились бы к психотерапевту, поскольку считали себя успешными.

После удара судьбы трудно снова обрести любовь к жизни и уверенность в будущем. Карьера или покупка большого дома выглядят на фоне произошедшего бессмысленными. Человека охватывает незнакомое, пугающее ощущение потерянности и уязвимости. В защитном куполе над ним зияют прорехи, сквозь них пробивается свет.

Трагедия может стать поворотной точкой в жизни человека, если я не дам одержать верх его напористым материалистическим частям, всегда стоящим у руля, и он будет способен увидеть другие части себя. Так

человек входит в контакт с Самостью\* — воплощением спокойствия, ясности, сострадания и общности — и слышит то, что заглушали доминирующие части. Открывая для себя простые радости наслаждения природой, чтения, творчества, общения с друзьями, близости с супругом и детьми и помощи окружающим, человек решает изменить свою жизнь и выделить больше места своему «Я».

Мои клиенты, как и все люди, не случайно поддались напористым материалистическим частям. Они доминируют над целыми странами и больше всего над моей родиной — США. Под воздействием этих частей люди не задумываются о том, что разрушают свое здоровье и отношения с окружающими. А страны, озабоченные постоянным ростом, не учитывают последствия своих действий для большинства жителей и климата планеты.

Бездумная напористость людей и стран обычно приводит к катастрофам. Я пишу эти строки в разгар пандемии COVID-19. Мы могли бы извлечь из нее важные уроки, чтобы не дошло до чего-то похуже, но еще неизвестно, обратят ли внимание наши лидеры на проблемы большинства и научатся ли наконец сотрудничать, а не конкурировать с другими странами. Могут ли нации и государства меняться так же, как мои клиенты?

---

\* Далее в книге под «Я» понимается самость (Self) — внутреннее ядро, стержень, центр личности человека. *Прим. ред.*

## Врожденная добродетель

Без новой модели мышления перемен не дожидаться. Эколог Даниэль Кристиан Валь утверждает: «Человечество повзрослело и нуждается в “новой истории”, достаточно весомой и содержательной, чтобы стимулировать международное сотрудничество и направить людей на устранение зарождающихся кризисов... Во взаимосвязанной и взаимозависимой планетарной системе, в которую все мы входим, лучший способ позаботиться о себе и близких — больше думать об общей выгоде (для всего живого). Образно говоря, мы все в одной лодке, поддерживающей жизнь на планете, или, как выразился Бакминстер Фуллер, на космическом корабле “Земля”. Устоявшаяся позиция “они против нас” в отношениях между странами, компаниями и людьми безнадежно устарела»<sup>1</sup>.

Джимми Картер согласен с этим: «Сейчас как никогда нужны лидеры, которые уведут нас от страхов и возрастят уверенность во врожденной добродетели и дальновидности человечества»<sup>2</sup>.

Но нашим лидерам это пока не под силу, поскольку современное восприятие самого понятия разума показывает наши темные стороны. Нужна новая парадигма, убедительно доказывающая, что от природы мы добры и неразрывно связаны друг с другом. Тогда мы с уровня концентрации на эго, семье и своем народе поднимемся до видо-, био- и планетоцентричности.

Изменения не бывают легкими. Слишком много базовых структур основано на негативном восприятии. Возьмем, например, неолиберализм — экономическую философию Милтона Фридмана, поддерживающую беспощадный капитализм во многих странах. Эта система зиждется на убеждении, что люди по природе своей эгоистичны и каждый сам за себя в этом мире, где выживает сильнейший. Государство должно отойти в сторону, чтобы сильнейший мог выжить и процветать. Современная экономическая философия привела к ощутимому неравенству, разобщению и поляризации. Пришло время нового восприятия природы человека, которое высвободит живущие в нас стремления к сотрудничеству и заботе.

### **Потенциал IFS\***

Как бы претенциозно это ни звучало, я предлагаю обнадеживающую парадигму и набор методов, которые могут привести к желанным переменам. Здесь много упражнений, подтверждающих позитивные предположения о природе разума, и вы сможете лично в этом убедиться.

Я разрабатывал IFS почти сорок лет. Это был долгий, увлекательный и, как я подчеркиваю в этой книге,

---

\* IFS (International Family Systems, *англ.*) — системная семейная терапия субличностей или внутренние семейные системы. *Прим. ред.*

духовный путь. Теперь я хочу рассказать о нем вам. В пути я изменил убеждения о себе, намерениях людей, человеческой добродетели и возможных масштабах трансформации. Постепенно IFS превратилась из чисто психотерапевтической теории в духовную практику, хотя верующим для ее выполнения быть не обязательно.

По сути, IFS — мягкий метод установления внутренних (со своими частями) и внешних (с окружающими людьми) связей, и в этом смысле я назвал бы ее жизненным навыком. Метод можно практиковать каждый день, в любое время, наедине с собой и в обществе.

Вероятно, вы пока не до конца мне поверили. Конечно, для вступительного слова это слишком громкие заявления. Прошу вас об одном: ненадолго предположить, что я прав, и выполнить несколько упражнений, чтобы проверить мою теорию на собственном опыте. Я и сам знаю, что в потенциал IFS трудно поверить, пока сам не попробуешь.