

# Обзор терапии внутренних семейных систем 1

## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ IFS

**М**одель психотерапии IFS, разработанная Ричардом Шварцем, основана на трёх ключевых положениях. Во-первых, у каждого человека есть множество *частей*, также известных как субличности, которые взаимодействуют друг с другом в своём собственном внутреннем сообществе и действуют так, как действуют семьи и большие группы (Schwartz & Sweezy, 2020). Части — это нормально. Иметь *много* частей — это нормально. Они проявляются на определённых этапах развития на протяжении всей жизни, появляются в разном возрасте и в разных местах тела. Каждая часть выражает свои чувства и убеждения по-своему.

Во-вторых, вопреки первоначальным представлениям, внутренние части психики не случайны и не существуют изолированно. Они представляют собой систему и взаимодействуют друг с другом закономерно, образуя союзы и поляризуясь. Когда одна часть (или команда частей) становится экстремальной в попытке обеспечить безопасность, другая часть вмешивается, чтобы восстановить баланс, двигаясь в другом направлении. Возникает борьба за власть, и каждая сторона становится ещё более экстремальной, что усиливает эмоциональную боль. Поэтому в IFS мы непосредственно фокусируемся на поляризации между противоположными частями, когда лечим клиентов с зависимостями.

В-третьих, у каждого человека помимо «частей» есть то, что Шварц называет «Сэлф». Он остановился на этом термине, потому что его клиенты использовали слово «Сэлф», чтобы описать состояние, в котором их внутренние части сотрудничали, а не боролись за контроль. В такие моменты они чувствовали себя спокойнее и как бы «просторнее» внутри, говоря: «Теперь я больше чувствую себя собой».

Шварц в своих работах пишет его с заглавной буквы — «Сэлф». В модели Internal Family Systems (IFS) Сэлф рассматривается как врождённый ресурс — целостный и неповреждённый. Когда клиенты находятся в контакте со своим Сэлф, они проявляют качества вроде любопытства, спокойствия, мужества, сострадания, творчества, связи, уверенности и ясности — Шварц назвал их «8 С Сэлф».

Поскольку в лечении зависимостей особенно важна растущая способность клиента принимать здоровые решения, данное руководство добавляет к списку ещё одну «С» — выбор.

### **ВОСЕМЬ «С» энергии Сэлф**

- Спокойствие (Calm)
- Творчество (Creative)
- Связь (Connected)
- Сострадание (Compassionate)
- Уверенность (Confident)
- Ясность (Clarity)
- Мужество (Courageous)
- Любопытство (Curiosity)
- + Выбор (Choice) (9 С)

## МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ПСИХИКИ НЕ ПАТОЛОГИЯ

Во внутренней семейной системе (IFS) части психики берут на себя роли, которые разделяются на три категории: менеджеры, пожарные, изгнанники.

Менеджеры — это контролирующие части. Они проактивны, целеустремлённы и ориентированы на будущее. Их задача — поддерживать порядок, избегая потенциальных угроз. Пожарные, напротив, реактивны. Они действуют импульсивно и компульсивно, фокусируясь на «тушении пожаров» здесь и сейчас.

Несмотря на разницу в подходах, менеджеры и пожарные преследуют одну цель — защитить систему от эмоциональной боли, которую несут изгнанники. Эти уязвимые, ранимые части хранят травматический опыт и могут переполниться психику страданием, поэтому их стараются удерживать вне повседневного сознания.

Важно подчеркнуть: хотя части могут проявляться достаточно интенсивно, все они — неотъемлемые элементы психики. Каждая вносит уникальный вклад: изгнанники дарят нам открытость, любопытство и способность радоваться; менеджеры обеспечивают продуктивность и движение к целям; пожарные помогают расслабиться и получать удовольствие.

Когда внутренняя система начинает доверять **Сэлф** и согласовывать с ним свои действия, клиенты учатся принимать все части, признавая ценность каждой. Это становится основой для гармонизации психики.

## **МЕНЕДЖЕРЫ: ПРОАКТИВНЫЕ И ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА БУДУЩЕЕ**

Когда речь идёт о менеджерах, название говорит само за себя. Эта категория защитников делает всё возможное, чтобы защитить систему, заранее планируя любые ситуации, которые могут привести к эмоциональной боли. Для этого они преследуют две разные цели. Во-первых, они заботятся о базовых вещах, таких как работа, жильё и социальные отношения. Во-вторых, они способствуют прогрессу и успеху. Например, менеджер, стремящийся к успеху, может мотивировать клиента улучшить работу, повысить успеваемость или освоить новые навыки воспитания детей дома. В то время как осуждающий менеджер может предупредить клиента о чрезмерной раздражительности или склонности к постоянному откладыванию дел.

Поведение менеджеров во внутренней системе (IFS) включает рациональность, организованность, критичность и стремление к одобрению — даже их жёсткие проявления (вроде самокритики) направлены на поддержание стабильности в работе, быту и отношениях. В сбалансированном состоянии они помогают клиентам достигать целей, чувствовать уверенность и соответствовать социальным стандартам («успешный», «добрый», «умный»). Поскольку такое поведение обычно одобряется и поддерживается обществом, людям легко отождествлять себя с установками своих менеджеров.

Однако менеджерам приходится прилагать огромные усилия, чтобы защитить нас в особенно болезненные моменты. Когда клиенты борются с аддиктивными процессами, их менеджеры, как правило, становятся требовательными, контролирующими, навязчивыми и даже злыми. Социально одобряемые ранее установки превращаются в жёсткие

приказы. Например, здоровое стремление к развитию может трансформироваться в требование безупречности, где любая ошибка объявляется провалом. Такие менеджеры отвергают не только ошибки, но и саму возможность испытывать страх или уязвимость. Даже при внешнем благополучии (успех на работе, стабильность в семье) эти части остаются неудовлетворёнными. Они запускают внутренние тирады, наполненные самообвинением, моральным превосходством и презрением. Это, в свою очередь, активирует пожарных — реактивные части, которые пытаются «потушить боль» через зависимости (алкоголь, переедание) или другие компульсивные действия.

#### **Общее поведение частей-менеджеров в аддиктивных системах**

- **Обвиняющий критик:** нападает на пожарных с враждебностью и презрением.
- **Осуждающий критик:** оценивает поведение пожарных как аморальное или плохое.
- **Перфекционист:** боится ошибок и считает, что только один путь является правильным.
- **Логический рационалист:** анализирует свои действия, учитывая факты, а не эмоции.
- **Интеллектуал:** предпочитает говорить о проблемах, а не предпринимать действия.
- **Стремящийся:** отличается чрезмерной конкурентоспособностью и требовательностью к себе и другим.
- **Спасатель:** не даёт другим людям испытать естественные последствия своего рискованного поведения.

- **Исправляющий:** принимает на себя личную ответственность за действия или проблемы других людей.
- **Заботливый:** чрезмерно заботится о чувствах других людей.
- **Сверхдающий:** щедр до предела и с трудом переносит ограничения.
- **Всезнайка:** не терпит возражений, считая свой взгляд единственно верным.
- **Контролёр:** нападает на пожарных и всех остальных, кто не соответствует нормам.

### **Общие черты менеджеров в аддиктивных системах**

- Это гиперответственные и компульсивно трудолюбивые части, которые доводят задачи до конца и ставят продуктивность и стремление быть «хорошими» превыше всего. (Такая часть может заявлять: «Это и есть настоящий я».)
- Одержимы внешним имиджем — стремятся казаться «правильными», ценными и соответствующими социальным нормам.
- Хронически тревожны и гипербдительны. Они не могут расслабиться или довериться кому-либо — ни Сэлф, ни пожарным, ни изгнанникам, — поэтому полагаются только на себя.
- Работают на износ, чтобы предотвратить «захват власти» изгнанниками и пожарными, используя враждебность, стыд и обвинения.  
Действуют «от шеи и выше» — фокусируются на рациональности, игнорируя или обесценивая эмоции.

### **Распространённые страхи менеджеров**

- Страх перед хаосом и непредсказуемостью, возникающими во время работы пожарных.
- Страх, что чувство стыда и никчемности захлестнёт внутреннюю систему, особенно после работы пожарного.
- Страх, что Сэлф недостаточно силён, чтобы помочь пожарным, и часто сомнения в том, что Сэлф существует.
- Страх, что секреты, старые воспоминания и болезненные эмоциональные раны будут раскрыты и вновь травмируют.
- Страх, что ничего не изменится, что пожарные не смогут изменить своё поведение и что лежащие в основе этого изоляция, горе и стыд не могут быть исцелены.
- Страх, что секреты, старые воспоминания и болезненные эмоциональные раны будут раскрыты и вновь травмируют.

## **ПОЖАРНЫЕ: РЕАКТИВНЫЕ И НАСТОЯЩИЕ**

Пожарные в вашем городе — храбрые, преданные и готовые к действиям люди. Они делают всё возможное, чтобы спасти других, в том числе рискуя собственной жизнью. Именно такой образ имел в виду Шварц, когда обозначал вторую категорию защитников. Также известные как отвлекающие или успокаивающие, пожарные части реактивны. Они вступают в действие, когда эмоциональная боль от ощущения собственной никчемности и нелюбимости прорывается в сознание, и делают все, что нужно, чтобы отвлечь разум и успокоить тело.

Некоторые виды поведения пожарных считаются более приемлемыми с социальной точки зрения. К ним относятся: перекусы, употребление сладостей, умеренное употребление алкоголя, съедобные продукты с каннабисом, приём сно-

творных препаратов, время с гаджетами (соцсети, ТВ, игры), занятия спортом, шопинг, мечтания, чтение, сон, флирт, видеоигры и экстремальные виды спорта. Однако более экстремальные формы поведения пожарных могут включать в себя рискованное употребление алкоголя или наркотиков, неправильное питание, самоповреждение, хроническую увлеченность порнографией, рискованные азартные игры, насилие и так далее. Иногда для того, чтобы успокоить эмоциональную боль, требуется не одно занятие, а несколько. Например, человек может сочетать алкоголь или наркотики с азартными играми и рискованными сексуальными практиками. Когда эти краткосрочные решения не прекращаются, они с течением времени приводят к серьезным последствиям, но части-пожарные заботятся только о немедленном облегчении.

Хотя пожарные являются агентами избегания, они также обеспечивают скрытые удовольствия. Эти удовольствия не новы. Исторически люди всегда занимались стимулирующими, расслабляющими, меняющими настроение и трансцендентными практиками. Найденные в Северном Китае гончарные кувшины, датируемые 7000–6600 гг. до н. э., являются ранним свидетельством того, что люди варили алкоголь. Древние шумеры в 3400 году до н. э. называли цветок красного мака «растением радости». Азартные игры возникли в эпоху палеолита, до письменности, а самые ранние шестигранные кости датируются примерно 3000 годом до н. э. в Месопотамии. Стремление к сексуальному удовольствию, разумеется, распространено повсеместно, хотя представления о том, когда, с кем и как заниматься сексом, всегда сильно различались.

Таким образом, пожарные части всегда играли важную роль в нашей жизни. В сбалансированной системе, где им не нужно тратить каждый час бодрствования на то, чтобы

отвлекать или успокаивать раненные части, они могут направить свою спонтанную, живую энергию на другие цели. В более благоприятных обстоятельствах они уравнивают стремление менеджеров, переключая передачи, меняя декорации и поощряя отдых, расслабление, удовольствие, веселье и новизну (Sykes, 2016). Они компенсируют стремление к цели через чувственные удовольствия: наслаждаются вкусом шоколада, прохладительными напитками, катаются на горных велосипедах или дремлют в полдень. Прислушавшись к их намерениям, можно понять, что даже пожарные, занятые экстремальными задачами, хотят, чтобы мы радовались, отдыхали и меняли взгляд на мир. Они вносят в повседневную жизнь остроту, приключения и новые впечатления.

### **Распространённые проявления частей-пожарных в аддиктивных системах**

- Употребление алкоголя.
- Употребление рецептурных или уличных наркотиков.
- Расстройство пищевого поведения (обжорство, рвота, заедание или ограничение в еде).
- Азартные игры и чрезмерные траты.
- Сексуальная озабоченность, хронические сексуальные фантазии или стремление к сексуальному риску.
- Самоповреждение (порезы, удары головой и т. д.).
- Суицидальные мысли или попытки.
- Гнев, насилие, эксплуатация или жестокое обращение с другими людьми.
- Диссоциация, отключение, «потерянность» или отсутствие осознания настоящего.
- Фантазирование об идеализированных образах успеха, власти или идеальных отношений.