

ЧАСТИ

Метод «Близость изнутри» (IFIO) построен на концептуальном фундаменте «Внутренних семейных систем» (IFS) — терапии, разработанной Ричардом Шварцем, которая признает нормальность психической множественности и задействует многогранное, сложное сознание. IFS применяет системное мышление семейной терапии к индивидуальной, парной и групповой терапии. Основная предпосылка IFS заключается в том, что у всех нас присутствует то, что Шварц называет «частями», это можно проиллюстрировать распространенной мыслью вроде такой. «Одна часть меня хочет пойти на вечеринку, а другая часть хочет остаться дома». Части проявляются в процессе развития на протяжении всей жизни, обладая собственными личностными характеристиками, темпераментами и полным спектром чувств. Мы можем замечать чувства, мысли и ощущения наших частей и можем разговаривать с ними. Если мы спрашиваем об их мотивах, они, как правило, отвечают. Самое главное, что, независимо от их поведения, наши части хотят для нас того же, чего хотим мы: связи, признания и любви.

Как и люди, части живут во внутреннем сообществе, где они заключают союзы и вступают в конфликты. Когда наиболее уязвимые члены этого сообщества чувствуют страх, отсутствие любви или стыд, другие части берут на себя функцию защитника и энергично пытаются сделать две вещи: изгнать

раненую часть (изгнанника) из сознания и гарантировать, что травма больше никогда не повторится.

Мы называем проактивных защитников «менеджерами», а реактивных защитников — «пожарными». Менеджеры — это части личности, которые сосредоточены на поддержании социальных связей и стремятся скрыть качества, которые они ассоциируют со слабостью или несостоятельностью. Их основным инструментом является подавление, которое может принимать различные формы, включая симптомы психического расстройства, такие как диссоциация или отрицание, самокритика, предупреждения или угрозы, а также мрачные представления о возможных перспективах. В поисках облегчения эмоциональной боли реактивные защитники реагируют на все эти подавления бунтом и расторможенностью. Так как их стратегия срабатывает быстро, эти части не беспокоятся о последствиях. Популярные варианты действий пожарных включают употребление психоактивных веществ, расстройства пищевого поведения, порнографию, беспорядочные половые связи и другие виды поведения, сопряженные с высоким риском и вовлеченностью, хорошо отвлекающие внимание. Хотя некоторые из них подавляют, а некоторые раскрепощают, все защитники стремятся удержать эмоциональную боль вне сознания и не понимают, что изгнание уязвимых частей усиливает их панику и боль. Когда изгнанные части начинают паниковать и умудряются прорваться в сознание, защитники просто удваивают усилия по их устранению. Эта повторяющаяся, истощающая динамика потребляет огромное количество психической и эмоциональной энергии.

Жизнь не обязательно должна быть игрой в пинг-понг между подавлением и раскрепощением. В дополнение к частям у всех нас есть еще врожденный источник сострадания,

широкого осознания и мудрости — центр сознания, о котором большинство клиентов не подозревает. Это Сэлф. Чтобы сформировать надежную, стабильную привязанность внутри и снаружи, партнеры, проходящие парную терапию IFIO, практикуют отделение от защитных частей и доступ к своему Сэлфу, что дает им возможность исцелять старые раны — и личные, и в отношениях. Некоторые ощущают воплощенное Сэлф как внутреннее пространство и спокойствие; многие описывают его как необычную бодрость, покалывающую энергию, пронизывающую их тело, и ощущение открытого сердца. Лучший способ понять это явление — собственный опыт. Для иллюстрации того, что такое Сэлф, и о возможностях получения доступа к нему с помощью упражнений, которые мы предлагаем, читайте дальше.

ПРИРОДА ЧАСТЕЙ

Части в целом:

- Возникают последовательно в процессе развития.
- Принадлежат к внутренней системе частей и содержат подсистему частей, которая, в свою очередь, содержит свою подсистему частей, и так до бесконечности.
- Обладают чувствами, мыслями, мнениями и выполняют определенные роли во внутреннем сообществе.
- Обладают интересами, способностями, талантами и навыками.
- Имеют по отношению к нам положительные намерения.
- Части, которые *«есть»*.
- Некоторые части отвергаются за то, что они есть (то есть за свою уязвимость), и живут в положении изгнанников.
- Части, которые *«делают»*.

- Эти части берут на себя защитные функции и в попытке себя обезопасить изгоняют уязвимые части.
- Проактивные защитники активно предотвращают эмоциональную боль. Их стиль — сдерживающий, управленческий и социально приемлемый.
- Реактивные защитники отвлекают от эмоциональной боли реактивно. Их стиль — раскованный, импульсивный и бросающий вызов обществу.

ОТДЕЛЕНИЕ

Терапевт IFS помогает частям дифференцироваться (или отделяться) от Сэлф. Парный терапевт IFIO помогает партнерам отделиться друг от друга и помогает частям отделиться от Сэлф. Опыт дифференциации, или отделения, подобен надеванию очков, столь необходимых для зрения вдаль. Когда часть отделяется, мы вдруг начинаем видеть дальше и яснее. Мы можем видеть точки зрения более чем одной части и более чем одного человека; мы можем видеть паттерны и варианты выбора.

В IFIO нам особенно важно, чтобы пары осознали, что их модель защиты (оборонительные стратегии защитных частей) и их уязвимость всегда идут рука об руку. За каждым защитником и каждым конфликтом между защитниками мы находим изгнанную эмоциональную боль. Защитники не стремятся ее показывать. Фактически это их работа — ее не выдать. Но, проявляя интерес, мы можем побудить их стать общительнее; уважая мотивы, которыми они руководствуются, мы можем заставить их воспринимать нас всерьез; а проявляя доброту, мы можем подозвать их поближе. Интерес,

признание, доброта и прощение любого ущерба, который они могли причинить, побуждают защитные части отделиться и напрямую говорить о своих опасениях и страхах, чтобы мы могли им помочь.

Чтобы найти части, мы сначала обращаем внимание на тело, вглядываясь внутрь, чтобы заметить ощущения, чувства или мысли. Внимание — это наша визитная карточка. Выбирая цель и сосредотачиваясь на ней, мы приглашаем ее обратить внимание на нас, что является началом отношений. Поскольку менеджеры склонны подавлять, они часто проявляются в суставах, диафрагме, горле, челюсти, плечах и нижней части спины. Пожарные, которые активируют эндокринную и нервную системы, могут проявляться в реакциях «сражайся или беги», таких как учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание и расширенные зрачки. Между тем изгнанники часто находятся в сердце, кишечнике или в районе спины (Schwartz & Sweezy, 2019). После того как мы заметили, где и как часть проявляется в теле, мы просим разрешения с ней познакомиться. Иногда другие части возражают, особенно если они боятся целевой части. Например, некоторые части испытывают вспышки ярости по отношению к другим людям или жестко критикуют их внутри себя. На протяжении всего этого руководства мы будем иллюстрировать варианты действий в таких случаях.

Но если можно продолжать, мы начинаем беседу с того, что помогаем целевой части (и всем другим частям) отделиться, чтобы смогло воплотиться Сэлф клиента. Если часть еще не готова к отделению, можно пойти другим путем и поговорить с ней напрямую, в то время как клиент слушает. Мы также можем предложить части полностью воплотиться и показать нам, что она чувствует или хочет сделать. В начале терапии,

общаясь с защитниками, мы стремимся до них донести: пытаемся получить желаемое, они могут достичь большего, если будут действовать мягче. Мы говорим паре, что их защитники похожи на верных солдат, задача которых — спасти уязвимых маленьких детей. Мы хотим, чтобы партнеры увидели свое поведение в исторической перспективе и стали мягче по отношению к этим своим частям. И чтобы сами защитники тоже смягчились.

В то время как одни люди быстро начинают доверять терапевту и готовы экспериментировать с отделением, другие хотят перестраховаться. Защитники обоих партнеров обычно должны знать, что:

- 1) просьба отделиться не является попыткой их отвергнуть или заставить замолчать;
- 2) терапевт полагает, что оба партнера обладают силой и мудростью, чтобы позаботиться о своих изгнанниках;
- 3) терапевт будет поддерживать обоих партнеров в любое время, даже в моменты крайней реактивности.

Мы успокаиваем их, давая возможность высказать свои опасения. Если часть не хочет отделяться, мы тщательно разбираем ее страхи и продолжаем только тогда, когда она готова.

Следующие три вопроса, которые мы далее проиллюстрируем на примерах, помогают выявить опасения защитников по поводу отделения.

1. Обращаясь к клиенту: «Есть ли у вас какие-либо возражения против того, чтобы мы уделили внимание целевой части?»
2. Непосредственно к защитной части: «Вы готовы немного смягчиться и отделиться? Вы всегда можете вернуться к тому, как было раньше, если захотите».

3. Клиенту, когда защитники отделились: «Что вы сейчас чувствуете по отношению к [Целевой части]?»

ПРОЕКЦИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Защитники имеют в своем распоряжении целый арсенал способов поведения. Они используют наше тело, эмоции, сознание и поведение для достижения своих целей. Одно из таких действий, которое Фрейд назвал проекцией, особенно важно в отношениях. Проекция выходит за рамки отрицания или отвлечения от эмоциональной боли, распространяя внутренний процесс на внешние отношения.

В процессе проецирования защитник в личности А критикует личность Б за проявление качества, которое на самом деле характерно для другой части личности А — либо изгнанника, либо другого защитника, от которого отреклись. Защитники могут проецировать что угодно. Это может быть интенсивное негативное чувство, такое как страх или гнев, уязвимое состояние, подобное наивности, сдерживающее поведение, осуждение, заторможенность, уход или уклонение от конфликта, или раскованное поведение, например чрезмерное употребление алкоголя или тревожное преследование партнера. Проекция может быть точной или неточной для человека В, но она всегда точна для какой-то части человека А. Как и все защитные меры, проекция — это способ управления уязвимостью.

Хотя проекция играет центральную роль во многих межличностных конфликтах, пары, как правило, стараются сопротивляться этой концепции. В результате лучше всего помогать им осознать свои проекции на опыте. У нас есть широкий спектр упражнений, основанных на технике, которую Шварц