18+

Тони Хербин-Бланк
Марта Суизи

ВНУТРЕННИЕ СЕМЕЙНЫЕ СИСТЕМЫ

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В ПАРЕ



Психология для профессионалов



Тони Хербин-Бланк
Марта Суизи

Внутренние семейные системы. Исцеление отношений в паре

Серия «Психология для профессионалов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74700126
Внутренние семейные системы. Исцеление отношений в паре:
ISBN 978-5-4461-4581-2

Аннотация

Эта книга о том, как увидеть за ссорами и обидами не «плохой характер» партнера, а внутренние защитные части, которые боятся боли, отвержения и потери близости. Подход IFS помогает научить клиента распознавать свои реакции, слышать уязвимость за гневом и страх за отстраненностью, выходить из автоматических конфликтов и возвращать в отношения доверие, тепло и честный контакт. Издание будет полезно семейным терапевтам и специалистам, которые хотят глубже понимать динамику близости и исцелять отношения – не через контроль и обвинения, а через принятие, осознанность и сострадание.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге 5
Об авторах 7
Благодарности 9
Введение 11
Раздел 1 14
- Части 14
- Отделение 18
- Проекция в отношениях 22
- Аффективная регуляция и разворот внутрь 24
- Внутренний диалог и прямой доступ 26
- Снятие бремени 29
- Перенос и контрперенос 31

Конец ознакомительного фрагмента. 32

Тони Хербин-Бланк, Марта Суизи
Внутренние семейные системы
Исцеление отношений в паре

Internal Family Systems – Couple Therapy Skills Manual© 2021 by Toni Herbine-Blank & Martha Sweezy

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2026

© Серия «Психология для профессионалов», 2026

© ООО Издательство "Питер", 2026

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Отзывы о книге

«Это руководство по терапии пар с использованием Внутренних семейных систем четко описывает и иллюстрирует, как работает IFS-терапевт, а также содержит понятные и полезные упражнения для пар, предназначенные для выполнения дома и после окончания терапии. Терапевты, разделяющие эту точку зрения или же предпочитающие другие методы, получат полезную информацию и обогатят свой опыт благодаря глубине и подробности руководства, а пары получат профессиональное руководство по взаимодействию со своими “частями”».

Харвилл Хендрикс, PhD, и Хелен Лакелли Хант, PhD, авторы книги «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»[1]

«Руководству Хербин-Бланк и Суизи свойственна элегантная простота и поразительная глубина. Терапевтические модели часто легче преподавать, чем интегрировать в собственную терапевтическую практику. Это руководство показывает нам, как использовать их терапевтическую модель “близость изнутри”, а множество примеров из практики демонстрируют поразительные результаты. Пара за парой смогут сбросить свою защиту и научиться

[1] *Хендрикс Х., Хант Х.Л.* Любовь на всю жизнь. Руководство для пар / пер. с англ. Василия Горохова. – 4-е изд. – М.: МИФ, 2025.

открывать друг другу сердца с нежностью и состраданием. Бейтсон произнес знаменитую фразу: “Карта – это не территория”. Но эта книга – карта сокровищ, которая максимально приближает вас к мастерам IFIO. Она может преобразить вашу практику».

Дэвид Тредвей, PhD, терапевт, педагог, автор книги «Treating Couples Well, A Practical Guide to Collaborative Couple Therapy»

«IFIO создает необходимый мост между дифференциацией и привязанностью, позволяя терапевтам более четко фокусироваться в своей работе и повысить эффективность целительных бесед».

Джордж Фаллер, лицензированный брачный и семейный терапевт (LMFT)[2], тренер EFT[3], основатель и президент Нью-Йоркского Центра эмоционально-фокусированной терапии

[2] LMFT – Licensed Marriage and Family Therapist.

[3] EFT – Emotionally Focused Therapy (*англ.*) – эмоционально-фокусированная терапия).

Об авторах

Тони Хербин-Бланк, MSN, RN – старший тренер IFS-Institute и единственный разработчик обучающих программ «Близость изнутри». Она проводит обучающие программы по семейной терапии, ретриты и семинары на национальном и международном уровнях, а также является соавтором книги «Близость рождается изнутри. Смелость и сострадание в парной терапии»[4] (Toni Herbine-Blank, Intimacy from the Inside Out. Courage and Compassion in Couple Therapy.). Тони и ее семья живут в Дуранго, штат Колорадо. www.toniherbineblank.com

Марта Суизи, PhD – ассистент профессора Гарвардской медицинской школы, консультант по программам и супервизор в Кембриджском альянсе здравоохранения (Cambridge Health Alliance), а также бывший помощник директора и руководитель программы диалектико-поведенческой терапии (DBT) в Cambridge Health Alliance. Соавтор книг «Терапия внутренних семейных систем»; «Руководство по обучению навыкам IFS. Лечение тревоги, депрессии, ПТСР и злоупотребления психоактивными веществами»; «Близость изнутри. Смелость и сострадание в парной тера-

[4] *Хербин-Бланк Т., Керпелман Д.М., Суизи М.* Близость рождается внутри. Мужество и сострадание в парной терапии / пер. с англ. Н. А. Завалковской; науч. ред. А.В. Черников. – М.: Научный мир, 2022.

пии» (Internal Family Systems Therapy; The IFS Skills Training Manual. Trauma-Informed Treatment for Anxiety, Depression, PTSD & Substance Abuse; Intimacy from the Inside Out. Courage and Compassion in Couple Therapy). Она также является автором и соредактором работ «Инновации и разработки в области терапии внутренних семейных систем» и «Терапия внутренних семейных систем. новые измерения» (Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy and Internal Family Systems Therapy. New Dimensions). Написала статьи об IFS для «Журнала психотерапевтической интеграции» и «Американского журнала психотерапии» (Journal of Psychotherapy Integration и American Journal of Psychotherapy). Ведет терапевтическую и консультационную практику в Нортгемптоне, штат Массачусетс.

Благодарности

Я посвящаю эту книгу моему мужу Джордану за его неизменную любовь и поддержку; моей лошади Редхоук за то, что она учит меня оставаться верной себе; и моему псу Уэйлону, который всегда меня прощает.
– Тони Хербин-Бланк

Я посвящаю свою работу над этой книгой моим брату и сестре и их партнерам, моим дорогим друзьям и спутникам жизни. Сэму Суизи и Сьюзан Каллаган, а также Либесс Суизи и Кену Миллеру.
– Марта Суизи

Когда я встретил Тони Хербин-Бланк на тренинге IFS 21 год назад, я был впечатлен уровнем ее понимания модели IFS и предложил ей стать тренером. К моей радости, она согласилась. Уже будучи опытным семейным психотерапевтом, Тони заинтересовалась моей концепцией семейной терапии IFS и вскоре обратилась ко мне с предложением разработать на ее основе тренинг по семейной терапии. Результатом стала высококачественная программа «Близость изнутри» (IFIO), которая хорошо зарекомендовала себя сегодня на национальном и международном уровне. Разрабатывая эту уникальную программу обучения, Тони оставалась верна миссии IFS. Известная своей

ясностью мышления и смелостью, она любима в сообществе IFS как учитель, коллега и друг. Ее вклад огромен. Я ей очень благодарен.

– Ричард Шварц, доктор философии, основатель IFS

Я благодарю Марту Суизи за ее прекрасную работу над текстом, редактирование и сотрудничество. Я глубоко признательна моим преданным коллегам по IFIO. Кэти Кертис, Энн Друилет, Кейт Лингрен, Джоанн Гафни, Джону Палмеру, Ларри Розенбергу, Робину Варшу, Нэнси Уондер и Джуди Золдан. Искреннюю благодарность я хочу выразить Дику Шварцу за создание модели IFS и Джону Шварцу за его постоянную поддержку IFIO. Большое спасибо Линде Джексон и Дженессе Джексон из PESI за их содействие, экспертизу и терпение. И наконец, спасибо моей семье и друзьям за их постоянную моральную помощь и ободрение.

– Тони Хербин-Бланк

Тони – очаровательный, мудрый и щедрый соавтор. Огромное спасибо ей за это, а также за то, что она дала мне возможность стать соавтором руководства по IFIO. Как всегда, я признательна своему партнеру, Робу Постелу, за его доброту и любовь. И я благодарна Линде Джексон и Дженессе Джексон из PESI за их поддержку.

– Марта Суизи

Введение

Тони Хербин-Бланк разработала метод парной терапии «Близость изнутри» (IFIO) как раздел терапии «Внутренние семейные системы» (IFS), которая применяется в терапии отдельных людей, пар, семей, сообществ и организаций. Близкие отношения неизбежно ставят перед партнерами болезненные дилеммы и требуют преодоления разногласий. Если они не могут дифференцироваться, сохраняя при этом процессе связь, они в конечном итоге испытывают, как писал Дэн Сигел, эмоциональный хаос или ригидность (2007). IFIO разработана, чтобы помочь партнерам дифференцироваться, сохраняя связь, используя свои сильные стороны (Herbine-Blank, Kerpelman, & Sweezy, 2016). Когда мы владеем искусством говорить и слушать, мы углубляем и преобразуем наши отношения. В IFIO мы стремимся к тому, чтобы партнеры уважительно выражали свое несогласие, вступали в смелую коммуникацию, искренне извинялись, свободно прощали и сохраняли связь. Связь, основанная на любви, ведет к постоянному благополучию.

Эта книга описывает и демонстрирует на практике весь процесс IFIO, сочетая техники межличностного общения с глубоким интрапсихическим исследованием. Она помогает терапевтам и парам эффективно вмешиваться в конфликтные ситуации, переходить от защитной борьбы за власть к

разговорам о уязвимых сторонах без нападок и умолчаний, а также использовать важную технику IFS, называемую «отделение», чтобы понять себя и других.

В первом разделе мы представляем концептуальные основы IFIO, включая идею, что у всех нас есть мотивированные, активные субличности (или части), которые влияют на наши взгляды и поведение, а также два легко доступных, важных навыка: (1) дифференциация (или отделение) от частей, чтобы вступать с ними в отношения, и (2) внутреннее внимание (или разворот внутрь), чтобы помочь частям в моменты реактивности. Кроме того, мы описываем, каким образом шаблоны вегетативной реактивности лежат в основе компульсивных способов поведения, составляющих основу динамики отношений в паре.

Во второй части мы предлагаем пошаговые техники, примеры из практики и упражнения для работы с клиентами на каждом этапе лечения по методу IFIO. Этап первый: мы устанавливаем контакт с парой, оцениваем динамику их отношений, знакомим их с методом IFIO и начинаем налаживать дружеские отношения с их защитными частями. Этап второй: мы отслеживаем паттерны конфликтов и помогаем партнерам отделиться, чтобы они могли высказываться от своих частей и слушать сердцем. Мы стремимся к тому, чтобы пара осознала неизбежность (и приемлемость) различий, чтобы они могли комфортно дифференцироваться друг от друга, сохранять связь и общаться теми способами, кото-

рые долгое время были невозможны, если когда-либо вообще были возможны. Этап третий: мы помогаем им исследовать значение извинения и прощения, даем им возможность задействовать и то и другое и создаем условия для того, чтобы они могли поддерживать друг друга в исцелении эмоциональных ран, нанесенных еще до начала их отношений.

Третий раздел объясняет, как модели вегетативной реактивности определяют компульсивные формы поведения, составляющие основу динамики отношений пары, а также в нем приводятся примеры того, как обсуждать эти явления с парами.

Наконец, в четвертом разделе книги описываются некоторые типичные вызовы, с которыми сталкиваются парные психотерапевты, а в пятом разделе представлены дополнительные эмпирические упражнения, которые помогут партнерам переписать сценарии конфликтных взаимодействий и исправить их.

Поскольку модель IFIO лучше всего осваивать на практике, мы рекомендуем терапевтам попробовать эти упражнения выполнить лично, прежде чем применять их в работе с клиентами. Протестируйте их с партнером, другом или коллегой. В качестве альтернативы попытайтесь выполнить их в своем воображении со своими собственными поляризованными частями, с кем-то из знакомых или с парой, с которой вам легко работать.

Раздел 1
Основные понятия

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 распространенные мысли 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 хо-

тим 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 Сэлф, 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 воплотить-

ся и показать нам, что она чувствует или хочет сделать. В начале терапии, общаясь с защитниками, мы стремимся до них донести: пытаясь получить желаемое, они могут достичь большего, если будут действовать мягче. Мы говорим паре, что их защитники похожи на верных солдат, задача которых – спасать 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,

и

(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 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 со-

противляться этой концепции. В результате лучше всего помогать им осознать свои проекции на опыте. У нас есть широкий спектр упражнений, основанных на технике, которую Шварц назвал «разворот внутрь» (Schwartz & Sweezy, 2019). Упражнения «разворот внутрь» обращают проекцию вспять, предлагая партнерам заглянуть внутрь себя и найти движущую силу своего конфликта. Каждое упражнение помогает партнерам сосредоточиться на внутреннем мире, заметить, что чувствуют и говорят их части, и расспросить их о мотивах. Упражнения «разворот внутрь» неизменно раскрывают старые травмы (изгнания) и давние убеждения относительно безопасности, которые подпитывают защитную реактивность.

Выполняя упражнение «разворот внутрь», каждый партнер имеет возможность стать свидетелем того, как другой прослеживает свои чувства и поведение от защитной реактивности до изгнанной уязвимости. Моменты единения вокруг болезненных ранних переживаний открывают дверь для восстановления отношений, наполненных состраданием, эмпатией и пониманием.

Аффективная регуляция и разворот внутрь

Термин «аффективная регуляция» описывает способность человека модулировать сильные эмоциональные состояния и оставаться в настоящем. Этот навык имеет решающее значение для пар. Способность остановиться, сделать разворот внутрь и избавиться от чрезмерной реактивности закладывает основу для самоуспокоения и возвращения к спокойному общению во время или после сложного межличностного взаимодействия. Поскольку разворот внутрь имеет такое большое значение для пар, клиницисты IFIO разработали ряд вопросов, помогающих совершить этот разворот, и включили их в упражнения, проиллюстрировав разнообразными примерами из практики.

Разворот внутрь

- Обратите внимание на реактивность, мысли, чувства и телесные ощущения.
- Спросите, что делает и что говорит реактивная часть внутри.
- Предложите реактивному партнеру:
- Заглянуть внутрь себя и проявить любопытство.
- Попросите эту часть отделиться.
- Спросите, кто это и кого защищает.
- Слушайте и подтверждайте.

• Предложите партнеру, сказавшему или сделавшему нечто, вызвавшее реакцию, тоже сделать разворот внутрь. Этот разворот внутрь покажет, что происходило у него внутри перед тем, как он сказал или совершил нечто провоцирующее.

Внутренний диалог и прямой доступ

В IFS мы хотим, чтобы части отделились и Сэлф могло проявиться. При наличии хотя бы некоторой степени отделения клиент может общаться со своими частями из своего Сэлф. Мы говорим «общаться», а не «разговаривать», потому что только некоторые люди общаются со своими частями вербально. Другие видят свои части или чувствуют их кинестетически, а есть и те, кто воспринимает свои части с помощью комбинации различных способов. Форма коммуникации не имеет значения, потому что внутренне возможны все варианты. Любой открытый канал между Сэлф и частью будет работать. Когда клиент общается с частью, мы называем это «*внутренним диалогом*». Однако, когда части клиента не могут отделиться и ни один внутренний канал коммуникации не открыт, нам нужен другой вариант. Наш второй вариант, называемый *прямым доступом*, предполагает, что терапевт разговаривает с частями клиента напрямую. Прямой доступ широко используется в парной терапии, особенно в ее начале.

В отличие от внутреннего диалога, прямой доступ должен быть вербальным. Сэлф терапевта разговаривает с частью клиента, в то время как Сэлф клиента (которое еще не было приглашено к участию) слушает разговор. Существует два вида прямого доступа: эксплицитный и имплицитный.

При эксплицитном прямом доступе терапевт называет слитую часть и просит разрешения поговорить с ней напрямую («Я слышу, что эта часть хочет сказать что-то важное, но еще не готова уступить вам место. Как насчет того, чтобы я поговорил с ней, а вы послушали?»). Прямой доступ дает части возможность открыто высказать свои опасения. По нашему опыту, большинство клиентов дают на него разрешение, после чего мы можем поговорить с частью о клиенте в третьем лице («Что вы делаете для Джейн? Что, по вашему мнению, произойдет с Джейн, если вы перестанете это делать?»).

Имплицитный прямой доступ отличен. Здесь терапевт просто разговаривает со слитым защитником, не называя его частью и не спрашивая, что он делает для клиента («Я слышу, что вы сейчас очень злитесь. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее?»). Это больше похоже на традиционную разговорную терапию, но отличается тем, что терапевт знает, что разговаривает с частью. Имплицитный прямой доступ – хороший способ начать, если часть отвергает язык частей или возражает против идеи, что она является частью. В IFIO мы часто и быстро переходим к использованию имплицитного прямого доступа, чтобы подтвердить чувства защитника и предложить помощь, особенно когда партнеры попадают в круговорот реакции и контрреакции и активируется вегетативная нервная система (ВНС). Мы помогаем защитникам успокоиться, подтверждая их чувства, что, в свою очередь, помогает успокоиться остальной части внутренней системы.

Мы не можем не подчеркнуть – вступая в борьбу за власть с защитниками, гарантируем, что они не отступят ни на шаг. Если вы хотите, чтобы экстремальные защитники перестали защищаться, подружитесь с ними и проявите любопытство («Есть ли что-то еще, что можно сказать об этой части?» или «Нужно ли ей что-то от вас или от меня прямо сейчас?»). Кроме того, поскольку защитники мотивированы страхом, им необходимо знать, что терапевт услышал их опасения и у него есть разумный способ с ними справиться («Я слышу вашу озабоченность. Она понятна. Хотите, чтобы мы притормозили и выслушали вас?»).[5]

[5] Для получения дополнительной информации о том, как подружиться с частями, см. Андерсон, Суизи и Шварц «Практическое руководство по навыкам работы с Внутренними семейными системами. Травма-информированный подход к лечению тревоги, депрессии, ПТСР и зависимости» (Anderson, Sweezy, & Schwartz, Internal Family Systems Skills Training Manual. Trauma-Informed Treatment for Anxiety, Depression, PTSD & Substance Abuse, 2017).

Снятие бремени

Как только партнеры смогут надежно отделиться от защитных частей и Сэлф станет доступнее, мы сможем начать процесс *осознания* прошлых травм и помогать изгнанникам *снять бремя* или отпустить саморазрушительные убеждения и непереносимые чувства (например, «Со мной что-то не так», «Я слабый», «Я слишком напуган», «Я никчемен», «Я не заслуживаю любви», «Я плохой»), которые возникли, когда внутренняя система считала, что постыдные личные качества были причиной того, что кто-то другой их критикует. Части-изгнанники обычно несут различные виды бремени, от которых смогут избавиться только в том случае, если они – и их защитники – будут чувствовать себя в безопасности и хорошо связанными с Сэлф. Как только эти условия будут выполнены и изгнанники снимут свое бремя, защитники смогут отказаться от своих обычных обязанностей и заняться чем-то другим.

В парной терапии IFIO мы способствуем снятию особого вида бремени: *снятию бремени в отношениях*. Когда оба партнера отделяются от своих защитников и эмоционально поддерживают друг друга, они могут по очереди переживать травматические события детства. Глубокое погружение в детские травмы отношений, в котором изгнанники обоих партнеров получают совместный эмоционально-корректиру-

ющий опыт, дает парам глубокое чувство связи и обновления.

Перенос и контрперенос

Перенос и контрперенос могут возникнуть в любой момент терапии. С точки зрения частей, эти явления возникают, когда части – терапевта или клиента – реагируют на переживания настоящего момента так, как если бы настоящее было прошлым. Они так поступают потому, что изгнанник, которого они защищают, застрял в прошлом, как в фильме «День сурка» Помогая застрявшему изгнаннику, клиент сам исправляет искаженные взгляды защитников (Schwartz & Sweezy, 2019). На наш взгляд, клиенты и терапевты находятся в параллельном процессе, таким образом, контрперенос требует точно такого же внимания к защитникам и изгнанникам, как и перенос.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.