

Зміст

<i>Передмова Аланіс Моріссетт</i>	9
<i>Вступ</i>	12

ЧАСТИНА ПЕРША ВНУТРІШНІ СІМЕЙНІ СИСТЕМИ

<i>Розділ 1</i>	Усі ми множинні	19
	<i>Вправа.</i> Знайомство із частиною-захисником	37
	<i>Вправа.</i> Створення мапи своїх частин	39
<i>Розділ 2</i>	Чому частини потрапляють у злиття	42
	<i>Вправа.</i> Відділення й тілесна усвідомленість	46
	<i>Сесія перша.</i> Сем	52
<i>Розділ 3</i>	Це все змінює	62
	<i>Вправа.</i> Медитація для розв'язання дилеми	64
	<i>Вправа.</i> Робота з проблемною частиною-захисником	67
<i>Розділ 4</i>	Докладніше про системи	71
	<i>Вправа.</i> Щоденна медитація за методом IFS	82
<i>Розділ 5</i>	Мапа внутрішніх систем	85
	<i>Сесія друга.</i> Мона	95

ЧАСТИНА ДРУГА ЛІДЕРСТВО СЕЛФУ

<i>Розділ 6</i>	Зцілення і трансформація	103
	<i>Вправа.</i> Стежка	107
	<i>Вправа.</i> Наближення до Селфу через відділення	111

<i>Розділ 7</i>	<i>Селф у дії</i>	122
	<i>Сесія третя. Ітан і Сара</i>	124
<i>Розділ 8</i>	<i>Візія і призначення</i>	143
	<i>Вправа. Навчальна тривога</i>	148
	<i>Вправа. Медитація поруч із сумною людиною</i>	150

ЧАСТИНА ТРЕТЯ СЕЛФ У ТІЛІ, СЕЛФ У СВІТІ

<i>Розділ 9</i>	<i>Життєві уроки і (м)учителі</i>	164
	<i>Вправа. Ускладнена версія мапи частин</i>	168
	<i>Вправа. Робота з тригерами</i>	171
<i>Розділ 10</i>	<i>Закони внутрішньої фізики</i>	173
	<i>Вправа. Поглиблена робота</i> <i>із частинами-захисниками</i>	177
	<i>Сесія четверта. Енді</i>	179
<i>Розділ 11</i>	<i>Тілесна усвідомленість</i>	184
	<i>Сесія п'ята. Тіджей</i>	190
	<i>Вправа. Тілесна медитація</i>	196
	<i>Прикінцеві роздуми</i>	198
	<i>Подяки</i>	204
	<i>Про автора</i>	206
	<i>Примітка наукової редакторки</i>	207
	<i>Примітки</i>	209

Якщо знести фабрику, але залишити розум, який її створив, він просто побудує ще одну фабрику. Якщо революція руйнує владу, але моделі мислення, які цю владу створили, залишаються недоторканими, тоді ці моделі повторяться¹.

Роберт Пірсіґ

Колись я думав, що найбільші проблеми довкілля — це втрата біорозмаїття, загибель екосистем і кліматичні зміни. Гадав, за тридцять років якісної наукової праці ці проблеми можна розв'язати. Я помилявся. Найбільші проблеми довкілля — це егоїзм, жадібність і байдужість. Щоб дати з ними раду, потрібна культурна і духовна трансформація. А ми, науковці, не знаємо, як цього досягти².

Гас Снет

Аж раптом я ніби побачив потаємну красу їхніх сердець, глибину їхніх сердець, недсяжну ні для гріха, ні для жадання чи самопізнання. Серцевину їхнього буття, людину, якою її бачить Бог. Якби ж вони самі побачили себе такими, якими є насправді. Якби ж ми завжди бачили такими одне одного. Більше не було б ні війни, ні ненависті, ні жорстокості, ні жадібності. <...> Гадаю, найбільшою проблемою стало б те, що ми впали б долу і почали б побожно схилятися одне перед одним³.

Томас Мертон

Передмова

Пам'ятаю, коли вперше зіткнулася з моделлю внутрішніх сімейних систем (Internal Family Systems, IFS) Діка Шварца. Я полетіла в Ешвілл, що в Північній Кароліні, у розпал другого спалаху післяпологової депресії, щоб розібратись у численних причинах того, що я перепрацювала, надто багато віддавала і виснажувалася. Такий стиль життя ввійшов у норму, за нього навіть хвалять, хоча він руйнує фізичний та емоційний виміри життя і стосунки з іншими. Кілька днів я провела з Браяном Робінсоном, впливовою постаттю в галузі боротьби з трудоголізмом. Серйозно заповзялася вивчити елементи свого внутрішнього світу, через які перебувала в заціпенінні й водночас несамовито бігла в колесі життя, яке крутилося дедалі швидше. Виразно пам'ятаю, як сформулювала якесь глибоке запитання, поглянула на Браяна і сказала: «Що це, Браяне?». «Внутрішні сімейні системи», — відповів він. Елегантність, глибока доброта і всеохопність цього методу викликали в мене усмішку. Наскільки простіше стало знаходити центр усвідомлення під час діалогу з різними внутрішніми частинами, декотрі з яких уже давно просили уваги. Практикуючи IFS, я знайшла якір, точку теплої неупередженості й допитливого спостереження, а також самоспівчуття, оточити яким свою душу було майже неможливо.

Я знала, що складаюся з частин, відколи себе пам'ятаю. Завжди заворожувало те, які люди складні, вразливі, багатогранні

та захопливі. Коли почала працювати за методом IFS, мене тримала на плаву думка про повернення до нашого невіддільного права на цілісність через увагу і турботу про кожну «частину», яка дає про себе знати — чарівно, страшно, нестримно, а часом і боляче. Підбадьорювало те, що моя зла, материнська, мистецька, фінансово відповідальна (або безвідповідальна!), безтурботна частини можуть зробити мене мудрішою, варто лише відкрити їм серце і проявити допитливість. Кожна частина, хоч якою страшною, повчальною або загадковою вона здавалася, робила мене мудрішою, розраджувала і розширювала світогляд. Я почала вбачати у внутрішніх частинах таких собі посланців. Діалоги з ними допомагали і давали корисні підказки. Отже, я змогла поєднати систему багатьох «Я» зі своїм звичним характером і повсякденним життям. Частини навіть вели діалоги з і між собою, у чому їх підтримував мій Селф. Так народжувались ясність, ідеї або відповіді на, здавалося б, неосяжно складні питання про моє життя. Ці відповіді надходили блискавично, поки я спілкувалася з багатьма внутрішніми частинами (навіть і насамперед тими, яких найдужче боялася) через слова, письмо, рух і мистецтво.

У внутрішньому світі я зустрілася зі своєю вбивчою люттю, соромом, страхами, депресією, болями і прагненнями, приниженнями і горем. Окрім «темних» або «поганих» частин, які, здавалося, хотіли приректи мене на повторювані сценарії та болісні звички, були й «світлі» або «добрі» частини, які потребували моєї хоробрості в тому, щоб відкритися візіонерським, безкорисливим, розумним, лідерським, обдарованим, чутливим, емпатичним частинам. Розмовляти з деякими було простіше, ніж з іншими. Зближення з іншими здавалося ризикованим і відверто небезпечним. Я заглиблювалась і заглиблювалась у метод IFS, який розробив Дік, і його слова та настанови дарували мені чимраз більше свободи. Про те, що кожна частина, хоч які страшні істерики вона влаштовує, хоч яка вона прихована, незрозуміла чи болісна, має найкращі наміри і може сказати щось корисне. Абсолютно кожна частина — вигнанець, менеджер, захисник — може поділитися зі мною надзвичайно

добрими і мудрими думками мого Селфу, якщо тільки знайду для неї час.

Занурюючись у IFS, я почала глибше відчувати духовність. Отримала душевну винагороду за те, що дозволила допитливості повільно відкрити моє скуте серце. Побачила: те Селф, що веде діалоги з усіма частинами его, — це моя душа (або душа як така). Усвідомивши це, я безпосередньо, на фізичному рівні відчула бога/любов/дух/співчуття. Зрозуміла, що справжній діалог почався тоді, коли я знайшла «центр» Селфу. Помітила це, почавши відчувати, що за «вісімкою» якостей Селфу — креативністю, сміливістю, допитливістю, причетністю, співчуттям, ясністю, спокоєм, упевненістю — не стоїть жоден прихований задум. Те, що все життя мене лякало, — заглибитись у себе, щоб поцікавитися своїми поривами, імпульсами, тригерами і реакціями або взяти за них відповідальність, — поволі почало захоплювати. Дік Шварц підніс усю юнгіанську терапію та роботу з тінню, яку я виконала, на новий цілющий рівень.

Дуже вдячна Дікові за те, що він невтомно розповідає світові про IFS. Те, як він працює з людьми за цим методом, гріє душу і сповнює почуттям причетності. Мені здається, зараз метод IFS потрібний як ніколи. Доробок Діка допоможе плекати доброту і мудрість, здобувати нові можливості, варто лише захотіти зазирнути всередину. Під час психотерапії абсолютно кожна частина дістає порцію уваги. Якщо приділити увагу частинам, які найбільше її потребують, можна досягти справжнього зцілення. Що глибше ми співчуваємо самі собі, то більше — повільно, але впевнено — це впливає на весь світ. Самоспівчуття підтримує нас у намаганнях зростати і створювати світ, у якому менше розбрату, ворожнечі та непотрібних страждань. Ми бачимо, що тендітна і блискуча людяність спільна для всіх.

Аланіс Моріссетт

Сан-Франциско, Каліфорнія,

березень 2021 року

Вступ

Я психотерапевт, і чимало людей приходило до мене не-
вдовзі після життєвої трагедії. Усе в них було чудово —
аж до раптового серцевого нападу, розлучення чи смер-
ті дитини. Якби не подія, після якої життя полетіло шкереберть,
вони й не подумали б звернутися до терапевта, адже почувались
успішними.

Після прикрої події люди не можуть віднайти колишньої ці-
леспрямованості й рішучості. Їхні мрії — мати великий буди-
нок або добру репутацію — втратили сенс. Вони спантеличені
та вразливі, ці почуття незнайомі й страшні. А ще такі люди роз-
криваються заново. Крізь тріщини в їхньому захищеному фун-
даменті може пробитися світло.

Такі події можуть спонукати людей переосмислити життя,
якщо мені вдається допомогти їм не піддатися впливу ціле-
спрямованих, матеріалістичних, конкурентних частин, які па-
нували в їхньому житті раніше. У людей з'являється нагода
пошукати, що ще є в них усередині. У такий спосіб я допома-
гаю їм прокласти шлях до того, що називаю *Селф (Self)*, тобто
*справжнім «Я»**, — до квінтесенції спокою, ясності, співчуття
і причетності, — а потім почати прислухатися до частин, ви-
тіснених іншими, домінантнішими. З'ясувавши, що їм подоба-
ються прості втіхи (милуватися природою, читати, займатися

* Детальніше читайте у примітці наукової редакторки на с. 207. — Прим. ред.

творчістю, веселитися з друзями, поглиблювати стосунки з партнерами або дітьми, допомагати іншим), люди вирішують змінити життя, звільнивши в ньому місце для Селфу і нововіднайдених частин.

Цілеспрямовані, матеріалістичні, конкурентні частини не випадково запанували в житті цих клієнтів, та й інших людей. Ці-таки частини панують і в більшості країн планети, зокрема в моїй — Сполучених Штатах Америки. Опинившись у їхньому полоні, мої клієнти мало зважають на те, якої шкоди завдають своєму здоров'ю і стосункам. Країни, одержимі невпинним розвитком, мало переймаються тим, як це позначається на більшості населення, стані клімату й Землі.

Зазвичай така бездумна цілеспрямованість (це стосується і людей, і країн) неминуче призводить до краху. Пишу це в розпал пандемії COVID-19. Можливо, вона спонукає нас переосмислити життя, щоб уникнути ще гірших пандемій у майбутньому. А чи наші керманичі скористаються цією болісною паузою, щоб дослухатися до страждань переважної частини населення, а також навчитися співпраці з іншими країнами замість конкуренції, — питання відкрите. Чи зможе наша країна змінитися всередині й зовні, як це часто вдається моїм клієнтам?

ВРОДЖЕНА ДОБРОТА

Без нової концепції розуму необхідних змін не досягти. Еколог Деніел Крістіан Вал стверджує: «Людство наближається до повноліття і потребує “нової історії”, достатньо потужної та змістовної, щоб дати поштовх глобальній співпраці й визначити напрям колективної реакції на численні кризи, з якими ми зіткнулися одночасно. [...] У нашій планетарній системі, глибоко взаємопов'язаній і взаємозалежній, найкращий прояв турботи про себе і близьких — це турбота про спільні інтереси (про життя загалом). Образно кажучи, ми всі в одному човні — планетарній системі життєзабезпечення або, за словами Бакмінстера Фуллера, на космічному кораблі “Земля”. Принцип “вони проти нас”,

який надзвичайно довго визначав напрям політики країн, компаній і людей, давно застарів»⁴.

Джиммі Картер втручає цій думці: «Нині ми як ніколи потребуємо лідера, який допоможе позбутися страху і додасть упевненості у вродженій доброті та винахідливості людства»⁵. Проте наші лідери на це не здатні: наше сьогоденнє трактування розуму зосереджене на найтемніших сторонах людства.

Ми потребуємо нової парадигми, яка доведе вроджену доброту і глибоку взаємопов'язаність людства. Зрозумівши це, зможемо нарешті перейти від его-, родино- та етноцентризму до видо-, біо- і планетоцентризму.

Такі зміни даються нелегко. Чимало наших основоположних інститутів ґрунтується на темному трактуванні природи людини. До прикладу, неолібералізм — економічна філософія Мілтона Фрідмана, підмурок безжального капіталізму, що панує в багатьох країнах, зокрема й у США, із часів Рональда Рейґана і Марґарет Тетчер. Неолібералізм ґрунтується на переконанні в цілковитому егоїзмі людей — на тому, що у світі кожен сам за себе і виживає найсильніший. Влада не має втручатися, щоб найсильніші допомогли нам не лише вижити, а й процвітати. Наслідки цієї економічної філософії — колосальна, кричуща нерівність, роз'єднання і розкол між людьми. Час сформулювати нове трактування природи людини, яке вивільнить готовність до співпраці й турботи, що живе в наших серцях.

ОБІЦЯНКА IFS

Розумію всю претензійність, але в цій книжці ви знайдете ключі до оптимістичнішого світогляду і набір практик, які допоможуть досягти потрібних змін. Вона насичена вправами, які підтверджують мої вкрай позитивні судження про природу розуму: ви зможете самі це відчувати, а не просто взяти на віру.

Я розробляю IFS — внутрішні сімейні системи — уже майже чотири десятиліття. Пройшов довгий, захопливий і (у цій книжці про це багато сказано) духовний шлях, про який хочу