

# ЗМІСТ

Передмова .....	13
-----------------	----

## **Розділ 1. Хто тут?**

Хто тут?.....	19
Що таке <i>IFS</i> ? .....	20
Людина, яка створила цей метод .....	22
М'який шлях до зцілення .....	24
Частини-«захисники» .....	26
Кого оберігають «захисники»? .....	29
Перевірмо дещо .....	30
Я.....	32
Відповідаючи Я.....	36

## **Розділ 2. Процес огляду**

Що воно таке... ..	43
Нові нейронні шляхи і звичні патерни .....	45
Сила обрати нове сприйняття .....	46
Метод внутрішнього огляду.....	47
Опір частинам .....	52
Обіцянка .....	58

## **Розділ 3. Глибинні переконання**

Новий погляд .....	64
Які переконання стримують вас? .....	66
Ми можемо вважати, що ми є нашими частинами .....	67
Я – наша внутрішня істина .....	70
Дозвіл для внутрішнього огляду .....	72
Внутрішній огляд.....	74
Зупиніться, щоб поміркувати.....	78

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Турбота, якої ми завжди прагнули .....	81
На кожному кроці Я з вами.....	83

#### **Розділ 4. Випустіть це**

Мені не так уже й легко комусь довіряти.....	87
Спершу може бути важко довіряти Я.....	90
Безпечне знайомство з вашими «захисниками» .....	93
Відпустіть це, щоб відчутти Я.....	96
Пишемо щоденник разом із вашими частинами.....	97
Ми раді всім частинам.....	98
Рефлексія.....	99
Коли частини відчують енергію Я .....	101
Я може здаватися недосяжним.....	102
Побудьте зі своїми частинами.....	105

#### **Розділ 5. Оберіть зміни**

Вибір — це практика.....	109
Вибір — зцілитися.....	111
Коли вибір здається недосяжним .....	113
Молитва — це спосіб попросити про допомогу.....	115
Пишіть свою історію тут і зараз.....	116
Внутрішній огляд із молитвою .....	119
Присутність і терпеливість.....	121
Вибір дає силу, коли ви почуваетесь безсилим.....	123

#### **Розділ 6. Тепер ви знаєте, що Я живе всередині вас**

Найменшої частки Я достатньо .....	128
Будуємо нові стосунки .....	129
Спонтанні прояви Я.....	132
Внутрішній огляд і медитація .....	135
Я — це диво.....	138
Відчуття Я.....	141
Я доступне для вас просто зараз.....	142

## **Розділ 7. Тривожні частини**

Тривога заслуговує на нашу увагу.....	148
Ми всі маємо тривожні частини.....	151
Подружіться з тривогою.....	152
Внутрішній огляд із вашою тривожною частиною.....	154
Дайте собі безпечну опору.....	155
Оберіть зазирнути всередину, спитавши у тривоги дозволу ...	156
Пошукайте якості Я.....	157
Вступіть у стосунки з тривогою.....	158
Підтримка Я завжди поруч.....	161
Мужність зцілитися.....	163

## **Розділ 8. Тілесні частини**

Зв'язок між тілом і розумом.....	166
Подивімося на тіло як на «захисника».....	168
Усвідомленість — це перший крок.....	172
Я даю болю слово.....	174
Письмо із частинами тіла.....	176
Відкрийте серце для дива.....	182
Внутрішній цілитель.....	183

## **Розділ 9. «Пожежники»**

«Пожежники».....	187
Новий погляд.....	189
«Пожежники» під прикриттям.....	190
Не поспішайте.....	192
Не можна змусити «пожежників» змінитися.....	195
Свобода від залежності починається з вибору.....	197
Стоячи перед вибором, що здається неможливим.....	198
Стосунки замість контролю.....	200
Безпечний внутрішній огляд із «пожежником».....	203
Не силуйте. Обирайте.....	205

## **Розділ 10. Вибачити собі..... 207**

Пробачити собі — це духовне переживання .....	208
Нові й важливі ролі .....	210
Прощення частини: ефект доміно .....	211
Прощення — це дар для нас усіх.....	212
Ви можете обрати прощення замість страху.....	215
Напишіть частині листа .....	217
Обіцянка прощення.....	219
Як діє прощення від Я.....	219
Частини можуть бути присутні поруч з Я.....	221
Пробачити частинам інших людей .....	224
Примітка для емпатів .....	226
Коли ви ділитеся важкою правдою від Я .....	227

## **Розділ 11. Довіра до Я**

Інтеграція .....	230
Довіра до Я приводить до гармонії й балансу .....	232
Долаючи перешкоди на шляху до довіри .....	234
Внутрішній огляд .....	235
Свідомий контакт з Я .....	238
Внутрішній огляд по 5 хвилин на день.....	238
Відзначайте якості Я .....	238
Лідерство за допомогою Я .....	239
Що нам дає довіра до Я .....	242
Я пропоную вам надію.....	244
Розслаблення.....	245

Примітки .....	249
Подяки .....	251
Про авторку .....	252

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ПЕРЕДМОВА

Я щойно згорнув цю книгу, і на очах у мене сльози. Щиро вдячний Габбі Бернштайн і втішений її роботою. Створивши терапію внутрішніх сімейних систем (*Internal Family Systems, IFS*), про яку тут йдеться, я розвивав її впродовж чотирьох десятиліть — три з них, коли був порівняно невідомим. Весь цей час я мріяв, щоб знайшовся шанований лідер думок, який розуміється й на самодопомозі, і на духовності, і познайомив людей із цим підходом, віддавши належне його силі. Книга Габріель Бернштайн здійснила мою мрію.

Я навчав терапевтів застосовувати *IFS* у роботі протягом усього свого професійного життя. Однак для мене завжди було очевидно, що ця методика може допомагати людям щодня, покращуючи їхні життя й стосунки. Все, що для цього потрібно, — викласти її як слід. Втім я гадки не мав, як це зробити. Аж ось приблизно чотири роки тому з'явилася Габбі. Вона запросила мене взяти участь у її подкасті, і тоді я ще не знав, яка вона неймовірна. Мабуть, якби знав, нервувавсь б сильніше. Наша розмова була чудовою. Мене вразило те, як добре Габбі підготувалася і з яким захватом ставилася до *IFS*. Згодом ми ще багато розмовляли, легко і невимушено, адже стали друзями. Дізнавшись, що Габбі вирішила пройти перший рівень тренінгу *IFS*, я був щиро схвилюваний.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Однак попри все це, до того як прочитав цю книгу, я не усвідомлював, наскільки активно Габбі використовує *IFS* у власному житті (здебільшого — працюючи самостійно). Також я не дуже добре розумів, який вплив має ця робота на здатність Габбі ставати однією з тих, кого я називаю «людьми, які живуть за покликом Я». Почувши, що вона хоче написати книгу, яка стане помічницею для людей і дасть їм самотужки застосовувати *IFS*, я страшенно зрадив, хоч водночас був трохи стурбований.

З-поміж решти причин, чому я не йшов із цим підходом до широкого загалу, було те, чого навчили мене роки роботи з травмованими клієнтами. Я добре знав, наскільки делікатним може бути цей шлях. Особливо, коли люди сягають того, що я називаю «вигнанцем», — маленької і вразливої частини себе, яка застигла у травматичній події. Ця частина живе в минулому, замкнена глибоко всередині. З іншого боку, саме здатність доступно викладати для широкої аудиторії духовні й психологічні концепції і практики є сильною стороною Габбі, що принесла їй успіх.

У цій книзі Габбі розв'язала мою проблему. Вона чітко заявляє, що не виступає за те, щоб читачі використовували повну й всеохопну модель *IFS*. Натомість пропонує знайомство із частинами вас самих, що грають роль «керівників-захисників» (їх ще називають еґо). Допмагаючи вам пізнати ці частини з іншого боку, вона також простягає руку їм, даючи шанс довіритися вашому Я — джерелу спокою, співчуття, впевненості та єдності з іншими. Саме тому назва цієї книги *Self Help*. Крім того, Габбі пропонує практики й медитації із чіткими вказівками. Якщо, працюючи із цими практиками, ви все-таки дійде-

те до «вигнанця», вона рекомендує звернутися до будь-кого із численних терапевтів, які застосовують модель *IFS*. Вони допоможуть вам зцілити цю частину себе й повернутися до щоденних п'ятихвилинних зустрічей із вашими «захисниками».

Однією із сильних сторін Габбі як письменниці й ведучої є її відвертість. Це дає їй змогу ділитися не лише власним травматичним досвідом, але й говорити про крайнощі, до яких змушені були вдатися деякі з її внутрішніх частин, щоб врятувати її. Багато хто з читачів впізнає себе в описах трудоголічки, адиктки, контролерки, агресивної захисниці, яка завжди насторожі, особистості, готової оборонятися, судді — внутрішньої критикині, співзалежної людини й перфекціоністки. Історії про те, як ці частини свого часу домінували в житті Габбі, але змінилися, ставши її внутрішніми помічниками, надихають. Зараз вони довіряють її внутрішньому Я і дозволяють йому скеровувати себе. Дедалі більше перетворюючись на людину, яку веде по життю внутрішнє Я, і заглиблюючись у *IFS*, Габбі припинила демонізувати ці свої внутрішні особистості, прийняла їх зі співчуттям і пробачила.

Вже багато написано про те, що ви маєте ставитися до себе зі співчуттям. Та Габбі говорить про турботу, яка стосується не лише наших добрих і милих частин. Оповідючи історії з особистого життя, вона показує, що любити можна всі частини себе, навіть ті, які завдали вам шкоди. Роблячи це в певний спосіб, ми дозволяємо їм трансформуватися. Габбі називає цю практику «Огляд за чотири кроки», демонструючи, як застосувати її до багатьох різних і непростих частин вашої особистості. Вона підходить не лише для щоденного спілкування з вашими частинами, але

й для випадків, коли якась людина робить щось, що зачіпає вас. Тоді ви вчитеся «дивитися всередину», як я це називаю, і приймаєте своїх «захисників». Таким чином вони не отримують контролю над вами й не нападають на людину, що стривожила вас. Натомість відбувається те, після чого ви зможете говорити за свої частини від свого Я. Це завжди покращує ситуацію.

Як розповідає Габбі, говорячи про власний процес роботи із внутрішніми частинами, що більше ти його практикуєш, перетворюючи на звичку, то більше частини довіряють тобі як лідеру. Це і є однією з головних цілей *IFS*. Тоді це стає циклом добробуту: що більше частини дозволяють тобі вести їх і бачать, що це має хороші наслідки, то більше довіряють тобі й пересвідчуються, що це розумно. Подібно до дітей, які змушені стати батьками для власних мамі й тата, частини внутрішньої сім'ї починають вірити, що «батьки» зможуть дати собі раду. Це величезне полегшення. Більше не треба нести тягар відповідальності, для якого «діти» надто малі. Що більше вони бачать, наскільки вправно ви керуєте, то менш екстремально й більш дружньо поведуться і частіше допомагають вам.

У цій книзі Габбі прокладає шлях, яким я та інші люди можуть пройти, шукаючи способи познайомити ширшу аудиторію із цілющою силою *IFS* і зробити її доступною кожному.

Як я вже сказав, це мрія, яка стала дійсністю. І я дуже за це вдячний!

**Ричард К. Шварц**, д-р філософії, автор методу терапії внутрішніх сімейних систем (*IFS*)

## ХТО ТУТ?

Я сиджу на самоті в моєму помешканні у Нью-Йорку з великою чашкою кави поруч із ноутбуком. Коли я пишу, кава — мій незмінний компаньйон.

Мої пальці схвильовано пурхають над клавіатурою. Я готова поринути в роботу. Але частина мене нажахана.

Я почуваюся самозванкою. «Хто я така, щоб писати книгу про самодопомогу, спираючись на принципи терапії внутрішніх сімейних систем? — питає голос усередині. — Я не маю психологічної освіти, — веде він далі, — і я не ладна створити нічого путнього. Я почуваюся дурною. Це геть не моє. Я шахрайка».

Я могла б змусити цей голос стулити пельку.  
**Та натомість обираю послухати його.**

Зосередивши увагу на своєму внутрішньому світі, я вся проникаюся **цікавістю**. Спостерігаю за думками, почуттями й емоціями, що пов'язані з отим голосом. Помічаю напруженість у животі й тривогу — у грудях. Це відчувається ніби стискання. Воно наче вузол.

Шукаю більше інформації. Я знаю, що ця частина мене жіночої статі. Питаю, скільки їй років. Вона