

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт педагогики, психологии и социальных технологий
Кафедра общей психологии

РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2025

ISBN 978-5-4312-1260-4

© Сунцова Я.С., Вьюжанина С.А., сост., 2025
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2025

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.921я73
Р131

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: канд. психол. наук, доцент каф. клинической психологии, конфликтологии и психоанализа ИППСТ, ФГБОУ ВО «УдГУ». **Е.А. Данилова**, зав. отд. психолого-педагогической помощи и сопровождения замещающих семей филиала казенного учреждения социального обслуживания УР «Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям «Содействие» **А.Н. Мингараева**.

Составители: Сунцова Я.С., Вьюжанина С.А.

Р131 Работа с субличностями в психологическом консультировании : учеб.-метод. пособие / сост.: Я.С. Сунцова, С.А. Вьюжанина. – Ижевск : Удмуртский университет, 2025. – 1 DVD-R (2,5 Мб). – Текст: электронный.

Учебно-методическое пособие «Работа с субличностями в психологическом консультировании» служит приложением к практическим занятиям по курсам «Психологическое консультирование», «Психологическая помощь в критических жизненных ситуациях», «Психологическая коррекция», «Психологическая реабилитация», «Современные психотехники», а также к производственной практике.

В учебно-методическом пособии представлены теоретические основы и техники работы с субличностями, способствующие формированию у студентов бакалавриата и магистратуры по направлениям подготовки «Психология» профессиональных компетенций в области психологического консультирования и психокоррекции.

Минимальные системные требования:

Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; WindowsXP/7/8 и выше; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf

ISBN 978-5-4312-1260-4

© Сунцова Я.С., Вьюжанина С.А., сост., 2025
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2025

Работа с субличностями в психологическом консультировании
Учебно-методическое пособие

Подписано к использованию 13.05.2025
Объем электронного издания 2,5 Мб, тираж 10 экз.
Издательский центр «Удмуртский университет»
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, д. 4Б, каб. 021
Тел. : +7(3412)916-364 E-mail: editorial@udsu.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

В представленном читателю учебно-методическом пособии, разработанном в соответствии с квалификационными требованиями к подготовке бакалавров и магистров по психологическим направлениям подготовки, рассматриваются основы оказания психологической помощи и последовательность работы психолога с субличностью в психосинтезе Р. Ассаджиоли и IFS-терапии (системной семейной терапии субличностей) Р. Шварца.

Психосинтез является методом психологического развития и самореализации личности, подходящим для тех, кто отказывается оставаться рабом своих внутренних фантомов или внешних воздействий, кто отказывается играть пассивную роль в игре психологических сил, разворачивающихся у него внутри, и кто принимает решение стать хозяином собственной жизни (Р. Ассаджиоли, 2016).

IFS-терапия – это интегративный доказательный подход, основанный на идее множественности личности, согласно которой, внутри человека существует много разных внутренних частей и энергия «Сэлф». Работая с частями, можно понять их цели и желания, услышать себя настоящего и примирить внутренний конфликт. Понимание богатства внутреннего мира, его сложности помогает избавиться от внутренних противоречий, найти путь к себе и обрести внутреннюю целостность (Р. Шварц, 2023).

Пособие состоит из двух тематических разделов. В первом разделе представлена теоретическая основа психосинтеза, цель и задачи направления, структура личности по Р. Ассаджиоли, а также этапы и технические процедуры психосинтеза. Особое внимание уделено упражнениям (техникам) работы с клиентом в рамках психосинтеза и домашним заданиям, которые клиенты могут выполнять самостоятельно между консультациями и после завершения процесса консультирования. Во втором разделе рассматривается теоретическая основа IFS-терапии, основные цели направления, понятие части (субличности), типы частей и виды их взаимоотношений друг с другом, а также понятие Селф (Я). Описаны шаги, упражнения, протоколы работы с клиентом в рамках IFS-терапии.

Представленные в пособии материалы позволят студентам бакалавриата и магистратуры сориентироваться в техниках работы с субличностью, составить ясное представление об этапах, особенностях работы с субличностью, сформировать и развить навыки применения различ-

ных техник психосинтеза и IFS-терапии для оказания практической помощи клиентам.

Авторы надеются, что содержание пособия поможет студентам бакалавриата и магистратуры в освоении практико-ориентированных дисциплин, будет способствовать развитию их профессиональной компетентности, для этого ознакомившись с содержанием учебно-методического пособия важно начать практиковать, простое усвоение знаний ничего не меняет в нашей жизни. Только изменив поведение, сформировав новые навыки и умения, мы можем наблюдать за тем, как что-то меняется в личной жизни и профессиональной деятельности.

Предлагаемые в пособии материалы могут быть также использованы в деятельности практических психологов, заинтересованных вопросами психологической помощи подросткам и взрослым.

Материал каждой главы завершается вопросами для самопроверки, списком информационных источников, ссылками на видеоматериалы.

Составители

ГЛАВА 1

ПСИХОСИНТЕЗ

«Психосинтез – это великое и, разумеется, долгое и трудное дело, и не каждый готов к нему».

Р. Ассаджиоли



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПСИХОСИНТЕЗА. ОСОБЕННОСТИ НАПРАВЛЕНИЯ

Основоположником психосинтеза является Роберто Ассаджиоли (1888–1974), итальянский психиатр и психотерапевт.

В 1926 году Р. Ассаджиоли основал в Риме Институт психосинтеза. После Второй мировой войны Институт возобновил работу во Флоренции, а в США появилась Ассоциация психосинтеза.

Р. Ассаджиоли был учеником З. Фрейда и не подвергал критике его классический психоанализ. Однако он справедливо считал, что если есть анализ (разъединение), то должен быть и синтез (соединение). Это и есть некоторая попытка примирения З. Фрейда и К.Г. Юнга: с одной стороны, Р. Ассаджиоли принимает классический психоанализ З. Фрейда, а с другой стороны, дополняет его терапевтическим подходом К.Г. Юнга, который предусматривает две стадии: сначала **аналитическую**, а затем **синтетическую**.

Возникает вопрос: внес ли Р. Ассаджиоли что-то новое в идеи З. Фрейда и К.Г. Юнга и можно ли психосинтез считать самостоятельным направлением?

Практика чрезвычайной популярности психосинтеза ответила положительно на оба эти вопроса.

Несмотря на творческое заимствование идей своих знаменитых предшественников, Р. Ассаджиоли создал свою теорию структуры личности, внося в нее идею А. Адлера о врожденном бессознательном стремлении к самосовершенствованию, ввел целый ряд новых понятий, а также разработал практику психотерапевтических упражнений.

В настоящее время психосинтез широко применяется в различных областях. В психотерапии (как в медицинской, так и в немедицинской) он используется для лечения психосоматических заболеваний, выявления и коррекции пограничных нервно-психических состояний, уточнения и преодоления неврозов и других личностных проблем.

Психосинтез и его отдельные элементы и упражнения применяются в различных системах педагогики и воспитания.

В связи с широкой популяризацией идей и приемов психосинтеза в многочисленных научных и популярных изданиях, на семинарах и тренингах, он стал все более распространяться как метод самопознания и самосовершенствования личности.

Выше было указано, что психосинтез опирается на психоанализ З. Фрейда. Сам Р. Ассаджиоли считал, что где классический психоана-

лиз заканчивается (найдя причину невроза), психосинтез только начинается, помогая сложить разложенные части личности в более совершенную комбинацию, при этом напоминая, что сложить «новую» личность можно лишь в пределах резервов ее личностного роста, но не более того.

Цель психосинтеза: развитие и совершенствование личности, гармонизация ее отношений с «Я» и все более полное объединение с ним.

Задачи:

- 1) постижение своего истинного (высшего) «Я».
- 2) достижение внутренней гармонии.
- 3) налаживание адекватных отношений с внешним миром, окружающими людьми.

Психосинтез призван помочь человеку установить связь с его высшим «Я» и таким образом создать психический центр, вокруг которого собираются, «синтезируются» все части личности.

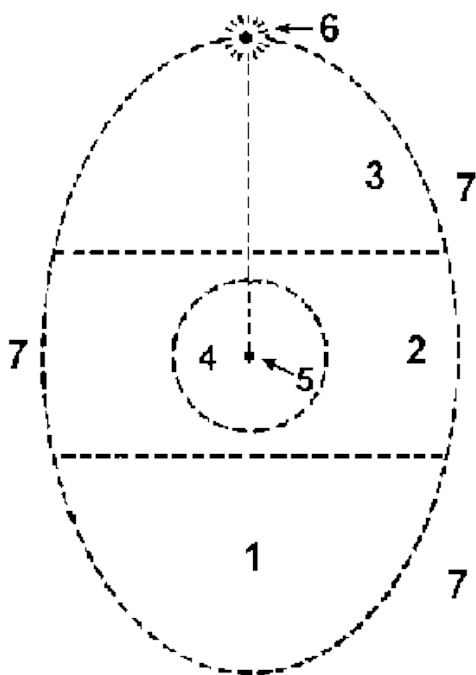
Психосинтез – динамическая концепция психической жизни, отражающая непрерывное взаимодействие и борьбу множества разных, в том числе и противодействующих сил (мотивов, целей, ценностей, внутренних «субличностей», «эмоционально заряженных смысловых сгустков жизненного опыта», представлений о себе и окружающем).

Взаимодействие или борьба каждой из этих сил, как между собой, так и с объединяющим их всех центром (с идеальным представлением о себе, с собственным, главным «Я»), происходит постоянно и не всегда осознается.

Человек соткан из противоречий, согласованных и рассогласованных друг с другом. Психосинтез способствует созданию у личности эффективного и дееспособного центрального, объединяющего «Я» и высокопроизводительной «сети» фрагментарных «я»; способной к саморазвитию, самовосстановлению и самоподдержке личности.

Основные идеи психосинтеза Р. Ассаджиоли лучше всего понять, рассматривая предложенную им структуру личности (рис. 1).

Низшее бессознательное близко к «Оно» по З. Фрейду и включает в себе наиболее простые животные (и одновременно жизненно необходимые) инстинкты. «Оно» содержит сильные энергетические ресурсы, эмоционально заряжено. Р. Ассаджиоли считает, что здесь локализируются неконтролируемые парапсихические процессы и фантазии, которые могут быть источниками как кошмаров, так и творчества.



1. Низшее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное «Я»
6. Высшее «Я»
7. Коллективное бессознательное

Рис. 1. Карта внутреннего мира

Среднее бессознательное (предсознание). Это промежуточная зона перехода бессознательного в сознание и наоборот. Здесь наши бессознательные ощущения, восприятия и впечатления оформляются в осознаваемые (в различной степени) психические состояния и навыки. Именно здесь, считает Р. Ассаджиоли, «зреют плоды нашего ума» путем все более четкого осознания потребностей, эмоций, интуитивных озарений.

Высшее бессознательное (супербессознательное). Если два предыдущих раздела личности выходили (влияти) на наше сознательное «Я» как бы снизу, то высшее бессознательное влияет на него сверху. Это интересное принципиальное добавление к структуре личности по З. Фрейду, отводившему бессознательному лишь «нижний этаж» примитивных эмоций, с которыми с разной степенью успеха борется сознательное «Я» с позиции сознательного «Сверх-Я» («Супер-Эго»).

То есть можно сказать, что по Р. Ассаджиоли человек изначально выглядит «попривлекательней», чем у З. Фрейда, так как даже бессознательное имеет у него не только низшую, но и высшую форму, включая такие врожденные (а не навязанные «Сверх-Я») ценности, как альтруизм, потребность в красоте и в творческом самовыражении, героизм (вплоть до самопожертвования) и другие высокие чувства и потребности.

Разумеется, нельзя говорить о том, что низшее бессознательное хуже высшего, каждое из них играет свою важную роль. Просто если ту же тягу к творчеству З. Фрейд объяснял сублимацией низших инстинктов, то Р. Ассаджиоли считал самостоятельным высшим инстинктом.

Образно можно представить, что по З. Фрейду «Сверх-Я» тяжело вытягивает «за волосы» наше сознательное «Я» из болота бессознательных инстинктов в цивилизованное состояние. А по идее Р. Ассаджиоли бессознательные инстинкты тянут человека не только вниз, но и вверх, к реализации высших потребностей. Такой вывод позволяет более оптимистично взглянуть на процессы психотерапии, воспитания и даже перевоспитания.

Здесь можно увидеть некоторую аналогию со взглядами А. Адлера (нашедшими дальнейшее развитие в гуманистической психологии), который считал, что в человеке изначально заложено стремление к самосовершенствованию.

Р. Ассаджиоли считал, что в высшем бессознательном локализуются и высшие парапсихические процессы.

Поле сознания. В этот раздел Р. Ассаджиоли включает осознаваемую, анализируемую индивидом часть личности, ощущений и восприятия. При этом он, как и все психоаналитики, не утверждает, что это осознание объективно.

Сознательное «Я» (или собственно Эго). Этот раздел находится в центре сознания. Если поле сознания охватывает различные ощущения и восприятия, то его центр – это рефлексивное «Я», то есть целостное «Я», «видящее себя со стороны». Р. Ассаджиоли наглядно сравнивает поле сознания с освещенным экраном, а сознательное «Я» с проецируемым на этот экран изображением.

Высшее «Я». Этот раздел наиболее ярко показывает собственные достижения психосинтеза. Р. Ассаджиоли считает высшее «Я» истинной сущностью человека, к которой он неизменно возвращается после различных отклонений в другие состояния сознания (сон, обморок, состояние аффекта, наркоз, опьянение, бред, гипноз и т. п.). Именно осознание своего личного высшего «Я» Р. Ассаджиоли считает условием психического здоровья.

Коллективное бессознательное. Р. Ассаджиоли согласен с К.Г. Юнгом в том, что индивидуальное бессознательное существует не изолированно, а множеством незримых нитей связано с коллективным бессознательным как в пространстве (бессознательная связь с психикой современников), так и во времени (связь с памятью предков, поколений, опытом всего человечества).

Решающим условием обретения психического здоровья Р. Ассаджиоли считает постижение своего высшего (то есть истинного) «Я». Именно на базе этого постижения (и только после этого) индивид с по-

мощью терапевта налаживает наиболее гармоничные взаимоотношения с самим собой, с другими людьми, с окружающим миром. Это и составляет сущность практики психосинтеза.

ЭТАПЫ ПСИХОСИНТЕЗА

Технически процедура работы с клиентом в психосинтезе подразделяется на следующие этапы:

- глубинное постижение своей личности в целом;
- выявление основных элементов личности и контроль над ними;
- выделение своего высшего (истинного) «Я» и его постижение;
- выявление или формирование объединяющего центра «Я»;
- собственно психосинтез (то есть формирование или переформирование личности вокруг вновь созданного или выявленного объединяющего центра «Я»).

1. Глубинное постижение личности

Работа начинается с анализа проявлений низшего бессознательного и во многом напоминает подходы З. Фрейда к работе с «Оно». Здесь Р. Ассаджиоли согласен с З. Фрейдом в том, что причинами различных психологических комплексов, неврозов являются ранние детские переживания, впоследствии вытесненные из сознания.

Согласно терминологии психосинтеза, эти вытесненные переживания сохраняются в виде фантазии, мыслеобразов, темных сил, провоцирующих и усугубляющих неврозы.

На этом же этапе, после анализа низшего бессознательного, терапевт подводит клиента к изучению среднего и высшего бессознательного, помогая ему увидеть свои скрытые творческие способности, свое истинное призвание, резервные возможности. Высшее бессознательное становится источником воли к переменам или внутреннего намерения.

На данном этапе Р. Ассаджиоли рекомендует не проявлять самостоятельности и работать под руководством квалифицированного психоаналитика традиционными фрейдовскими методами.

Все различие задач психосинтеза и классического психоанализа на данном этапе Р. Ассаджиоли видит в том, что в психосинтезе психоанализ играет не основную, а подчиненную роль, подготавливая клиента к основной терапевтической работе – синтезу.

2. Выявление основных элементов личности и контроль над ними

Эти этапы могут проходить как в строгой последовательности, так и одновременно, так как процесс глубинного познания личности, а затем и познания своего истинного «Я» бесконечны.

Естественно, что для того, чтобы определить элементы личности, присущие ей, но не являющиеся ее сущностью, надо определить эту сущность, то есть одновременно с выявлением элементов совершенствовать свое истинное, высшее «Я».

На данном этапе применяются два основных метода:

- а) разотождествление;
- б) работа над субличностями.

А. Разотождествление

Это процесс отделения себя от того элемента личности, который клиент ошибочно воспринимает как свою сущность и который, по мнению терапевта, является причиной невроза или усугубляет его. По этому поводу Р. Ассаджиоли пишет: «Над нами властвует то, с чем мы себя отождествляем, но мы можем осуществлять контроль над тем, с чем себя разотождествляем».

Например, у каждого человека бывают полосы неудач, но некоторые под их воздействием начинают считать себя неудачниками и перестают предпринимать даже вполне доступные им усилия, чтобы исправить положение. Другой человек, на протяжении определенного времени страдающий каким-то заболеванием или считающий себя больным (ипохондрик), начинает отождествлять себя с болезнью. Такие отождествления формируют и усугубляют неврозы и нуждаются в разотождествлении.

Психотерапевт помогает клиенту понять, что неудачи или болезнь являются не сутью его личности, а лишь ее элементами, от которых он должен сначала отделиться психологически, а затем и фактически.

Некоторые отождествления себя с элементами личности могут казаться вполне безвредными и даже стимулирующими самосовершенствование, но на каком-то этапе могут стать причиной неврозов.

Например, фотомодель, манекенщица, спортсмен могут отождествлять себя с красивым и ловким телом. На определенном этапе это будет помогать им в избранном амплуа. Однако с возрастом (который для других профессий считается еще молодым) они могут начать переживать, что их тело теряет молодость и совершенство. А так как они отождествляют свою личность именно с этим элементом, то многие из них будут считать это личностной катастрофой.

Например, знаменитая голливудская актриса М. Монро, считавшаяся секс-символом Америки, невольно отождествляла себя главным образом с молодой и красивой внешностью и задолго до критического возраста начала впадать в депрессию (и принимать наркотики), понимая, что век актрисы такого амплуа короток.

В отличие от М. Монро, не менее выдающиеся звезды кино Г. Гарбо и М. Дитрих отождествлялись зрителями (и отождествляли себя) не только с внешней красотой, но и с тонким интеллектом, совершенствование которого безгранично. Поэтому они пользовались успехом и находились в мобильном состоянии многие годы.

Конечно, и для них красота и молодость были важны, но это не были элементы их личности, а у М. Монро это отождествлялось с самой личностью, поэтому страх утраты этого (еще задолго до самой утраты) привел ее к личностной катастрофе.

Так, женщина, которая рассматривает себя в первую очередь как объект физического влечения, очень болезненно относится к своим возрастным изменениям. Если же она начинает воспринимать себя и как постоянно совершенствующуюся хозяйку дома, заботливую мать, а затем и любящую и любимую бабушку, возрастные изменения воспринимаются значительно менее печально и уж во всяком случае не катастрофически.

Поэтому важно научиться отождествлять себя с положительными для психического здоровья элементами личности, а с теми, которые таят в себе опасность усугубляющегося невроза, надо стараться разотождествляться, понимая, что это не сущность личности, а лишь один из элементов ее, к тому же далеко не главный. Процесс этот не простой и требует терпения и квалифицированного руководства.

Смысл разотождествления – отделить выделенные комплексы и «мыслеобразы» от нашего сознательного «Я», разложить их на элементы и постараться контролировать их и управлять ими.

Р. Ассаджиоли отмечал, что: «Нам следует наблюдать их холодно и бесстрастно – так, как если бы они были просто внешними природными явлениями. Необходимо установить между собой и ними «психологическую дистанцию» и, удерживая эти комплексы и мыслеобразы, на расстоянии вытянутой руки, спокойно изучать их происхождение, их природу и их глупость».

Фундаментальный принцип психосинтеза – человек может признавать различные свои стороны как отличные от себя.

Б. Работа с субличностью

Можно сказать, что субличности отличаются от элементов личности тем, что если элементы – это определенные качества, то субличности – это более целостные образы самовосприятия.

Субличности – полуавтономные части личности, которые, организовавшись вокруг определенной потребности и став достаточно сложными, стремятся к независимому существованию.

- Для своего самовыражения субличности используют инструменты: тело, эмоции, мышление.

- Активизация какой-либо субличности сопровождается определенными телесными ощущениями, позой тела, соответствующими эмоциональными состояниями, мыслями.

- Субличности могут образовываться в разном возрасте и закрепляются через регулярное повторение и подкрепление.

- Каждая субличность имеет свой собственный стиль и собственную мотивацию, отличную от других, свои характеристики.

- Каждое человеческое существо можно представить, как смесь отдельных субличностей.

- Изменение или трансформация хотя бы одной субличности влияет на всю психику индивида в целом.

- Нет плохих или хороших субличностей. Все они выражают какие-то жизненно важные составляющие нашего существа, хотя поначалу эти составляющие могут, представляться нам отрицательными.

- Субличности становятся вредными только тогда, когда контролируют нас.

- Одна из целей работы в психосинтезе состоит в том, чтобы не позволить сублиčnostям подчинять нас и, следовательно, ограничивать их; обрести способность отождествляться и разотождествляться с ними по своему желанию.

- Чтобы субличности раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с пониманием.

Наиболее распространенные субличности – социальные роли, которые мы образуем на базе своих значимых влечений и представлений об их реализации. Примеры таких субличностей – отец, дочь, муж, учитель, ученый, мать, бизнесмен, политик и т. п.

В каждом человеке находится достаточно много подобных психических образований, и они не обязательно так глобальны, как субличности, ассоциируемые с социальными функциями. Примеры других сублично-

стей – страх, благоразумие, умник, бедняжка, пройдоха, авантюрист, одинокий волк, бродяга и т. п.

Субличности позволяют быстро перестраивать поведение, эффективно реагировать на различные жизненные ситуации.

Каждая субличность несет в себе определенную полезную функцию: страх – инструмент выживания; лень – позволяет восстановить силы; гнев помогает при встрече с врагом выиграть схватку, субличности социальные позволяют эффективно делать свое дело.

У каждого из нас несколько сублинностей, обладающих относительной самостоятельностью. Так, наше восприятие себя как сына своих родителей отличается от нашего восприятия себя как отца своих детей. Наше самовосприятие как начальника по отношению к одним сотрудникам отличается от нашего восприятия себя как подчиненного по отношению к другим.

Эти субличности могут жить дружно, не мешая и даже помогая друг другу, а могут и конфликтовать. А так как еще древние говорили: «Главное – жить в мире с самим собой», то взаимоотношения наших сублинностей не «их личное» дело, а реальная причина охраны нашего психического здоровья или наоборот – формирования и усугубления неврозов.

У одного мужчины субличности мужа и любовника не мешают друг другу, а для другого являются причиной полного внутреннего разлада. Еще сильнее подобные ситуации переносятся женщинами.

У одной девушки субличности жены и дочери «дружат» друг с другом. У другой враждуют, так как ее муж и ее мать недолюбливают друг друга, а она любит и его, и её, и перед ним искренне защищает её, а перед нею – его, то есть видит одну и ту же ситуацию глазами двух своих же конфликтующих сублинностей.

В человеке могут уживаться, а могут и входить в противоречие субличности хорошего работника и веселого гуляки. В одном случае один ругает второго за лень и выпивки, а второй огрызается: «Да пошел ты со своей работой. Уж и отдохнуть нельзя». А в другом случае эти субличности мирно сосуществуют, договорившись: «Вот сейчас хорошенько поработаем, а вечером или в выходные можно погулять, ничего страшного».

Поэтому задачей психотерапевта является работа именно с теми сублиностями, которые конфликтуют и этим самым усугубляют психологические проблемы клиента.

Следует помнить, что в наличии большого количества сублинностей у одного человека нет ничего плохого. Напротив, чем больше сублично-

стей у нормального психически здорового человека, тем духовно богаче сама личность.

Важно, чтобы какие-то из этих субличностей не вошли в непреодолимый конфликт друг с другом. Именно в этих случаях (и только в этих) требуется квалифицированная работа с субличностями.

Если обнаруживается, что субличность, «нежелательная» с точки зрения морали и психического здоровья индивида, начинает властвовать над всей личностью, начинается работа по дезидентификации (отстранению от мешающей субличности).

Субличность это то, с чем мы себя отождествляем, с чем наша личность себя в данный момент соотносит. Мы это делаем сами, наделяем себя (субличность) определенными свойствами, которые сами же и выбираем, определяем, как значимые.

Индивид с помощью терапевта должен осознавать, что эта субличность не заполняет всю его личность и вполне может быть отстранена. Для этого очень важно распознать свое истинное (высшее) Я, которое и окажется объединяющим центром личности.

Не каждому клиенту даже под руководством квалифицированного психотерапевта удастся решить данную задачу полностью. Однако даже частичный успех в этом направлении помогает легче переносить психотравмирующие состояния.

Следует помнить, что истинное «Я» отличается от элементов и субличностей своей неизменной сущностью. Именно это свойство и позволяет ему (истинному «Я») выполнять роль объединяющего центра на протяжении длительной и кропотливой терапевтической работы.

Работа с субличностями включает пять этапов: осознание и распознавание; принятие; координация и трансформация; интеграция; синтез.

Осознание и распознавание. Для того чтобы внести какое-либо изменение в нашу жизнь, надо осознать то поведение и те психологические структуры, которые нам хотелось бы изменить. Распознавание любого объекта в первую очередь требует направления внимания на этот объект. Здесь можно обойтись без медитативной работы, используя рациональные методы. Например, для начала можно постараться 10–20 раз ответить себе на вопрос «кто я?», или «с кем я себя ассоциирую»? Скорее всего среди этих ответов обязательно будут несколько самых важных субличностей. Не все субличности доступны для немедленного и быстрого осознания. Чтобы обнаружить значимые субличности, находящиеся в областях низшего и высшего бессознательного, необходима довольно долгая и непростая работа.

Принятие. Человеку нелегко осознать нежелательные части своей личности. Требуется немало сил для того, чтобы взглянуть на них и принять их такими, какие они есть, со всеми их отрицательными качествами: злобой, страхом, ненавистью, гневом и т. д. Нежелательные психодинамические структуры, которые часто произрастают из травматического детского опыта, требуют принятия в первую очередь. Принятие собственных слабостей, так же, как и сильных сторон нашей личности, может способствовать решению внутреннего конфликта. Такое принятие порождает глубинные личностные изменения, возвращает к собственному «Я» и лучшему его познанию. Частью процесса является то, что человек позволяет себе испытать такие глубокие чувства и эмоции, как печаль, гнев, чувство одиночества и т. д., которые хранятся в психодинамических структурах.

Координация и трансформация. Этап начинается с интеллектуального переструктурирования старой системы верований. Ограничивающие и деструктивные ценностные системы подвергаются изменению и трансформации для того, чтобы расширить собственное восприятие мира, в котором переплетены структуры субличностей. Трансформация должна соответствовать природному ритму субличности. Ритм трансформации определяется возрастом, глубиной и ригидностью психодинамической структуры. Раньше жизненная энергия и воля, содержащиеся в структурах субличностей, были направлены на борьбу, избегание и сопротивление. Сейчас они могут быть высвобождены и скоординированы с волей к жизни и с творческим выражением личности.

Интеграция. Интеграция подразумевает единство различных элементов, которые обладают противоположной природой. Интегрированные элементы сохраняют свои индивидуальные качества. Интегрированные элементы начинают функционировать согласно желанию личности.

Синтез. Синтез имеет место в том случае, когда две или большее количество субличностей готовы сформировать новое целое. При синтезе индивидуальность элементов теряется, но их качества сохраняются в новом целом. Новое целое содержит сумму их качеств и вместе с тем нечто большее, превосходящее простую сумму индивидуальных характеристик. Синтез позволяет «Я» свободнее выразить себя через личность и ее качества.

3. Выделение своего высшего (истинного) «Я» и его постижение.

Истинное «Я», по словам Р. Ассаджиоли, представляет собой стержень личности, чистое сознание, то есть сознание, свободное от влияния временно господствующих в нем элементов и субличностей.

Задача психотерапевта на этом этапе – выработка у клиента способности его истинного «Я» разотождествляться с отдельными элементами и дезидентифицироваться с различными субличностями, то есть отделяться от них для их анализа, контроля и управления ими как бы со стороны.

Обретение такой способности позволит сохранять душевное спокойствие и равновесие и обретать гармонию психофизического самоощущения, отделяя или хотя бы отдаляя (дистанцируя) свою сущность от временных переживаний, психотравмирующих мыслей и эмоций.

Если поиск и дистанцирование истинного «Я» как объединяющего центра личности не позволяет «докопаться» до него «внутри себя», то Р. Ассаджиоли рекомендует сформировать такой центр «вне себя» в виде желаемой, наиболее привлекательной для нас сущности своего истинного «Я». Это может быть идентификация себя с любимым человеком; реальным, литературным или киногероем, просто с каким-то моральным идеалом (патриотизмом, героизмом, достижением успеха и т. д.). Нередко такая идентификация происходит произвольно, и тогда ее можно успешно использовать. В других случаях ее надо формировать.

Такой придуманный идеальный образ своего высшего «Я» называется **внешним объединяющим центром**, вокруг которого тоже можно начать работу по отстранению нежелательных элементов и субличностей, их контролю и коррекции.

Психотерапевт в данном случае помогает в выборе этого идеального «Я», исходя из реальных возможностей (личностных резервов) клиента. Он не должен стремиться стать своей противоположностью (чего мы нередко хотим от себя или от наших близких), из этого все равно ничего не получится, кроме разочарования в себе и в методе психосинтеза.

Ассаджиоли делит выбираемые идеальные Я-образы на два основных типа:

1) характерные для **интровертов** образы внутреннего, духовного совершенствования, достижения внутренней гармонии;

2) характерные для **экстравертов** образы лиц, достигающих общественно признанного успеха в различных сферах деятельности.

Важно, чтобы выбранный образ соответствовал (или хотя бы не противоречил) типу личности клиента – ярко выраженного интроверта или экстраверта. При этом не следует стремиться непременно отнести клиента к интровертам или экстравертам. Следует помнить, что у многих эти различия не выражены ярко, более 30 % людей являются **амбивертами**,

то есть их личности проявляют как интровертированную (внутреннюю) направленность, так и экстравертированную (внешнюю) направленность. Таким людям следует подбирать Я-образы, исходя из других наклонностей, способностей и интересов.

Выбранная в качестве внешнего объединяющего центра цель личностного оздоровления и совершенствования должна быть объективно достижима: синтез (новая конструкция личности) может быть основан только на имеющихся и подвергнутых анализу личностных ресурсах. Необходимо подобрать образ, достижение которого потребует хотя и больших, но доступных для данного человека усилий. Нереальная, завышенная по отношению к потенциальным возможностям данного человека оценка сделает психосинтез не только бесполезным, но и вредным, так как еще более усугубит фрустрацию и безнадежность.

Анализ компонентов идеального «Я» позволяет обнаружить, что какие-то необходимые элементы недостаточно развиты или вообще отсутствуют. С этого момента начинается работа над их формированием и совершенствованием. Сюда же некоторые психосинтетика добавляют работу над устранением или уменьшением влияния элементов, мешающих гармонизации личности на пути к идеальному «Я».

Для этого одновременно используются внутренний и внешний пути. Внутренний путь – это самовнушение, что необходимые элементы идеального «Я» уже присутствуют и развиваются до нужного уровня. Самовнушение может использоваться и для устранения или уменьшения влияния на личность нежелательных элементов. Внешний путь – это действенное формирование и совершенствование необходимых качеств (уверенности, смелости, выдержки, самоконтроля и др.) и психических функций (внимания, памяти, воображения и др.) путем систематической тренировки.

Здесь успешно используются бихевиористские методы как тренинга нужных умений (и качеств), так и систематической десенсибилизации или негативного подкрепления (для уменьшения или устранения) мешающих элементов.

Прием, который может быть использован для перестройки себя под выбранный самостоятельно или с помощью психотерапевта идеальный образ называется имаготерапией (от англ. «image» – образ). Зародившись в недрах психосинтеза, имаготерапия в настоящее время нередко применяется как отдельный терапевтический метод.

4. Создание новой личности на базе объединяющего центра истинного «Я».

Возможных этапов на завершающей стадии несколько:

- Всестороннее использование в реальной жизни (а не в воображении) достигнутых на предыдущих этапах возможностей – интуиции, освобожденных энергетических ресурсов, полученных знаний о себе и о мире.

- Развивать отсутствующие качества личности, тренировать необходимые психические функции, постоянно работать над совершенствованием состояния целостности, достижением внутриличностной гармонии через координацию и соподчинение противоборствующих тенденций психики.

- Продолжать работу с субличными, мешающими по какой-то причине движению к цели, использовать энергию скрытых стремлений различных областей бессознательного, путем осознания, принятия и последующей трансформации в полезные энергии.

- Постоянно развивать в себе новые возможности и не останавливаться на достигнутом.

- Проявлять в отношении себя бдительность, для того, чтобы не стать жертвой желаемых представлений об успешном развитии, в то время как истинный прогресс далеко не столь впечатляющ, говоря иначе, быть честным с самим собой.

ТЕХНИКИ ПСИХОСИНТЕЗА

Техника 1. Работа с субличными

Упражнение 1. Круг субличных

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Пример наиболее часто встречающихся желаний: закончить учебу; быть здоровым, и чтобы были здоровыми значимые люди; иметь достаточно денег; любить; быть любимым; достигнуть успеха в работе (бизнесе); получить хорошее образование.

2. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов или, когда вы почувствуете, что записали все желания, просмотрите список, сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда писали его. Посмотрите внимательно, это действительно ваши желания или возможно желания ваших родителей, друзей, знакомых? Вычеркните из списка те желания,

которые вашими не являются. Оставьте в списке ваши собственные желания.

3. Просмотрите список и выберите 5–6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нём. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – ваше «Я». А в самом кольце разместите те 5–6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: «Авантюрист», «Благоразумный», «Беззащитная крошка», «Здоровяк», «Герой-любовник», «Лекарь», «Знарок». Другие будут более романтичны, например: «Любитель лошадей и гончих», «Девушка из провинции», «Лесная фея», «Мисс совершенство» и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

6. Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

7. Теперь раскрасьте свое «Я», если пожелаете.

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности («Скептик», «Критик»), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Один из возможных вариантов выполнения упражнения представлен в рис. 2.



Рис. 2. Круг субличностей

Упражнение 2. По следам субличности

1. Встаньте и попробуйте изобразить любую из своих субличностей. В каких жизненных ситуациях она проявляется?
2. Как часто?
3. Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?
4. Помогает ли вам эта субличность действовать в данной ситуации?
5. Каким образом она вам помогает?
6. Препятствует ли она вам в чем-нибудь?
7. Что происходит с вашим телом?
8. Что происходит с вашими эмоциями?
9. Что происходит с вашими мыслями?

Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать вашу субличность. Само записывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы, нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

Упражнение 3. Знакомство с субличностью

Вам понадобятся блокнот и ручка для записей. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Вы можете вести записи по ходу упражнения или сделать это потом. Делайте паузы там, где это вам необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля. Посмотрите на деревья. Пройдитесь немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то цветы. Обратите внимание на детали – вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Вы слышите, что из нее доносится какой-то шум. Вам становится интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. Вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. Там, внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки открывается, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. Вы наблюдаете их с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно смотрите, на что она похожа. Она необязательно должна быть похожа на человека. Это может быть животное или что-то, вообще не похожее ни на что. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам интересной. Тогда вы приглашаете ее прогуляться. Вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите с ней на луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете задавать ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. Поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? Как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? Когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое главное качество?

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, с нею связанных, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить.

А теперь пригласите эту субличность пойти с вами прогуляться по лугу. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий ваше лицо, слышите звуки, которыми наполнен луг: жужжание насекомых, пение птиц. Вы замечаете, что идете со своим спутником по тропинке. По мере того как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. Восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы? И вот вы достигаете вершины этой горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Вы узнаете, что это существо обладает огромным состраданием. Вы можете почувствовать, как любит вас это существо. Это существо преисполнено света. Вы можете почувствовать это. Это существо способно говорить с вами, и вам предоставляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами, о том, каково ее назначение в вашей жизни и как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и страдающее вам существо. И, возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок. Подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни, который поможет вам. Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа и указать на него сопровождающей вас субличности. А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите своего спутника и идите вниз. Осознайте, как чув-

ствуется себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращайтесь на луг, а затем отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите, или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке и попрощайтесь с ней. И возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, напишите, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

1. Чего хочет ваша субличность?
2. Что ей нужно (в чем она нуждается)?
3. Каково ее основное качество?

Возможно, обнаруженная субличность или какие-то из ее качеств не понравились вам. Это одна из общераспространенных реакций – усматривать в себе наличие каких-то отрицательных черт. Один из основных постулатов психосинтеза: у каждой, даже самой трудной субличности имеется здоровое ядро – ее сущностное качество. Сам синтез состоит в том, что, выявив сущностное качество, сущностную энергию субличности, мы можем начать интегрировать ее в свою жизнь, т. е. воссоединять, объединять ее с другими нашими частями.

Один из важных моментов в работе с субличностью состоит в признании того факта, что каждая из наших субличностей, в том числе страдающая, испытывающая боль – это наша часть и как таковая по-настоящему в нас нуждается. В практике психосинтеза никакие переживания не подавляются, а наоборот, им пытаются дать выход, «вызвать» их из глубин психики, а затем направить их энергию на самопреобразование и самоизменение. Очень важно выяснить, чего хочет страдающая субличность. Она не имеет того, что хочет, и это служит причиной страдания.

Сам факт не критической осознания беспокоящей нас части, сам факт осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности сознаваемой части. Принимая ее такой, какая она есть, мы

создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в большей безопасности. Исчезает сама почва для конфликтов. Вместо того чтобы говорить: «Ты мне не нравишься», мы говорим «Привет». Это дает возможность подойти к процессу трансформации и интеграции. Вообще интеграция – это естественный процесс, который идет в человеке постоянно. В течение всей нашей жизни мы совершенно естественно интегрируем наши различные конфликтующие части. Но когда какая-то наша часть по той или иной причине (например, в результате подавления) останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной интеграции. Тогда необходима работа по восстановлению утраченной целостности.

Упражнение 4. Диалог субличностей

Для выполнения этого упражнения вам потребуется рисунок, получившийся у вас в результате выполнения упражнения «Круг субличностей». Можете добавить в этот круг субличность, с которой вы познакомились в ходе выполнения упражнения «Знакомство с субличностью».

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга, и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачивайтесь и наблюдайте за ними. Может быть, вам покажется, что они разговаривают друг с другом.

1. Что они говорят?
2. Какая субличность играет главную роль?
3. Какие субличности помогают друг другу?
4. Какие борются друг с другом?
5. Какие из них сильнее?
6. Какие из них слабее?

7. Узнаете ли вы свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?

А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир.

1. Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга?
2. Могут ли их взаимоотношения стать лучше?
3. Что им нужно от вас?
4. Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения. Одна из целей **самонаблюдения** – почувствовать центр, сущность собственного «Я», усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы таких неосознаваемых частей личности

вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии человека. Такой конфликт может проявляться и как спорящие между собой «внутренние голоса», и как сожаления о том, что «опять поступил не так, как хотел». При выполнении упражнения ваше «Я» не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт, свойств ваших субличностей не отменяет их существование, а лишь приводит к усугублению проблемы. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности. Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя, тремя субличностями путем заключения между ними своеобразного трудового соглашения или контракта, когда ваше «Я» выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут распределять между собой время «Студент (которому надо сдать сессию)», «Любитель поиграть в футбол» и «Влюбленный». Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформации субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Оно дает пример практического применения одного из основных принципов практики психосинтеза: пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить невозможно, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, когда человек находится в «осознающем центре». Из «центра» можно видеть ядро, сущностную часть каждой из субличностей.

Упражнение 5. Конфликт субличностей

Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку.

Представьте, что вы находитесь в центре своего «Я».

Теперь пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. Если она появилась, наблюдайте ее. Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. Наблюдайте положение ее тела и выражение лица. Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у нее такое выражение глаз, почему она так

стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

Представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что ее тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Посмотрите, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части. А теперь скажите центру, кто вы: «Я». И скажите центру, в чем цель вашей жизни.

А теперь сделайте шаг из этой части обратно в центр и из центра опять взгляните на эту часть. Если вы дополнительно хотите что-то узнать о ее назначении, спросите ее об этом. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь и что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Теперь отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на свое пребывание в центре, на свою способность наблюдать, сознавать, выявлять глубинную ценность и смысл любых своих частей.

Пригласите противоположную часть появиться слева от вас и, когда эта часть появится, попробуйте получше рассмотреть ее. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на ее позу и выражение лица. Обратите внимание на то, что она сообщает вам уже своим видом.

Сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в нее, вы обретае ее тело, ее позу, выражение лица. Станьте этой субличностью и скажите центру, кто вы, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия.

Теперь переместитесь из этой части назад, в центр. И если вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой части, спросите ее. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет, что ей нужно. И обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовым взять ответственность за эту потребность.

А теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре, и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осо-

знали. И начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза, ощущая свое тело, потянитесь, глубоко вдохните и резко выдохните.

Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

Иногда работа с конфликтующими частями в воображении делает переживание конфликта очень ярким, более ярким, чем в обыденной жизни. Может даже возникнуть чувство катастрофичности происходящего. Но это помогает яснее увидеть, в чем же состоит действительный конфликт, понять действительное положение вещей.

Напоминаем еще раз, что, даже если какая-то часть нам очень не нравится, мы не можем ее уничтожить, так как за ней стоит какое-то наше сущностное качество, наша «энергия», и она неуничтожима. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится, тем больше оно выходит наружу, обостряя конфликт. И только через принятие, а не осуждение можно подойти к реальной трансформации.

Критическое, негативное восприятие информации о себе, о своих субличностях может также быть обусловлено включением «Судьи» («Критика»). У всех нас есть такая субличность. Поэтому, когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из своих субличностей – «Критика» и постарайтесь вернуться в «осознающий центр». «Критик» достаточно часто бывает силен и стремится занять центральное место. От вас могут потребоваться доброжелательная внимательность, чтобы замечать: «Ага, вот опять включился мой внутренний «Критик»», и определенные усилия по разотождествлению с ним.

И еще два упражнения для знакомства и работы с субличностями, имеющимися у каждого, нередко мешающими нам воплощать свои планы в жизнь – «Саботажником» и «Критиком».

Упражнение 6. Определите своего Критика

Что он говорит вам? Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен» и «Когда ты только научишься».

1. Каким тоном он это говорит?
2. Когда?
3. Что он требует от вас?
4. Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте еще одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: «Преследователь», «Окружной прокурор», «Критик», «Подрезающий мне крылья», «Мисс совершенство», «Изобличитель» и др.

Как вы назовете своего «Критика»?

Теперь станьте «Критиком». Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего «Я» осознайте ценные стороны «Критика». Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Та же техника пригодна для выявления полезных свойств других субличностей. Например, ценной стороной «Преследователя» может быть «Покровитель».

Упражнение 7. Встреча с Саботажником

Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или прием гостей.

Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

Нарисуйте «Саботажника» или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

Теперь сами побудьте в роли «Саботажника» и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

С точки зрения «Я», представьте встречу с «Саботажником» и проведите с ним переговоры.

Саботажник может также называться: «Упрямый ребенок», «Зачем пробовать – все бесполезно», «Если не можешь быть самым лучшим – брось это дело», «Придира», «Разрушитель», «Неудачник». Иногда «Саботажник» – это еще и «Жертва», субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной и т. д. Как бы вы назвали вашего «Саботажника»?

Упражнение 8. Отождествление и разотождествление

Следующее упражнение помогает нам узнать наших внутренних актеров и познакомиться с теми ролями, которые они исполняют в нашей жизни.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, глубоко дышите и обратите ваше внимание вовнутрь.

Возможно, вы вспомните ситуацию, в которой вы оказались день или два назад, и которая постоянно занимает ваши мысли. Представьте себя в данной ситуации. Возможно, вы чувствовали раздражение, страх или злобу и вели себя соответствующим образом. Позвольте всей этой сцене еще раз произойти перед вашим внутренним взором, опять поместите себя в эту ситуацию.

1. Что вы думаете?
2. Что вы ощущаете в вашем теле?
3. Какие эмоции вы осознаете?
4. Где в теле вы ощущаете их?
5. Каким выглядит мир отсюда?
6. Как бы вам хотелось действовать?

Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

1. Что вы наблюдаете?
2. Какая ваша часть выражает себя в данной ситуации?
3. Что эта часть старается сделать для вас?

4. Старается ли эта часть помочь вам держать ситуацию под контролем?

Хочется ли вам поблагодарить эту часть за то, что она старается вам помочь? Если да, то поблагодарите ее. Если нет, наблюдайте за вашим внутренним сопротивлением этому.

1. Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части самого себя?

2. Каким образом эта субличность ограничивает вас?
3. Каким она видит мир?
4. Что, по вашему мнению, она по-настоящему хочет от вас?
5. Хотите ли вы дать ей то, в чем она нуждается?
6. Как вы можете это сделать?

7. Какие свои особые качества или способности предлагает вам эта субличность?

8. Как вы можете воплотить эти качества в жизнь?

Почувствуйте себя в собственном теле; почувствуйте ваши руки и ноги, медленно пошевелите ими. После этого откройте глаза и при желании сделайте заметки.

В вышеописанном упражнении клиент вначале **отождествляет** себя с ролью, для того чтобы лучше понаблюдать за телесными ощущениями, мыслительными конструктами и эмоциями. Для нейтрального восприятия ситуации происходит активация «наблюдателя». Это называется

разотождествлением с ролью. С этой позиции становится возможным распознать субличность, которая в данный момент руководит спектаклем. Наряду с этим проясняются и ее (субличности) поведенческие паттерны. В результате человек осознает, что именно эта его часть свойственным лишь ей, пусть и искаженным способом старается спасти ситуацию. Ограниченные возможности этой субличности становятся очевидными. Обнаружение с помощью наблюдателя ее скрытых качеств и реальность привнесения этих качеств в повседневную жизнь открывают для личности новые разнообразные перспективы.

Упражнение 9. Знакомство с нашими внутренними актерами

Цель этого упражнения заключается в том, чтобы приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов. За счет визуализации происходит интенсификация содержания психики, которое становится видимым.

Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация – одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их нужды, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Это упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Возьмите бумагу и карандаш, сядьте поудобнее, чтобы лучше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на неё). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить о чем-нибудь? Спросите свою субличность:

1. Для чего ты здесь?
2. Чего ты от меня хочешь?
3. Что тебе от меня надо?
4. Что ты можешь предложить мне?

Послушайте, какими будут ответы. Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Может, вы хотите записать что-нибудь?

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни. Подумайте над следующими вопросами:

1. Что я как режиссер ожидаю от моих актеров?

2. Какое поведение моих актеров для меня как для режиссера создало бы хороший спектакль?

3. Может, некоторые из актеров слишком радикальны, чрезмерно благородны или же чересчур властолюбивы?

4. Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало? Режиссер, и наблюдатель могут лучше познакомиться с нашими внутренними актерами и их ролями именно на внутренней сцене. Наблюдатель посредством определенных вопросов (некоторые из которых приводятся выше) знакомится с целью, желаниями, потребностями и скрытыми качествами различных субличностей.

Упражнение 10. Храм тишины

Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему мудрецу». Это упражнение дает нам возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее. Оно приводит субличности в соприкосновение с «Мудрецом», с энергией сверхсознательного. Очень часто преобразование старых психодинамических структур происходит только при помощи энергии сверхсознательного без применения каких-либо дополнительных методов трансформации.

Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки. Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке, у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм.

Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух.

Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите ко входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой.

Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую ко входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящие от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Если вам захочется позвать свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо «Мудреца», с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Вы можете вступить в беседу с «Мудрецом». Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Может, вам захочется попросить «Мудреца» помочь вам.

Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите «Мудреца» своим светом, любовью и теплом окутать вас. Осознайте изменения, происшедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите «Мудреца» и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами, перед тем как открыть глаза. Можете записать, что произошло на горе. Спросите себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с «Мудрецом» на ваши взаимоотношения с субличностью. Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневную жизнь?

Это упражнение помогает вызвать глубокую релаксацию посредством визуализации природы, мирного окружения и солнечного света. Восхождение в храм на вершине горы позволяет соприкоснуться с измерением сверхсознательного. Особое значение имеет тишина. Второй подъем (по лестнице на крышу храма) и вступление в солнечный свет, ощущаемый телом через воображение, облегчают контакт с «Мудрецом внутри нас». Этот источник информации, указатель пути и внутренняя мудрость всегда доступны нам. Влияние энергии сверхсознательного на субличность часто оказывается достаточно для глубинного преобразования.

Упражнение 11. Диалог с субличностью

Для лучшего ознакомления с субличностью используются следующие вопросы:

1. В чем твоя цель?
2. Почему ты здесь находишься?
3. Что ты от меня хочешь?
4. Что тебе нужно от меня?
5. Что ты мне предлагаешь?
6. От чего ты меня защищаешь?

Вопрос «В чем твоя цель?» позволяет субличности рассказать о цели своего существования. Это позволяет определить, насколько цель субличности соответствует сознательно выбранному направлению нашей жизни. Способствует ли цель субличности реализации нашего потенциала или же она противоречит нашим целям, интересам и идеалам?

Вопрос «Почему ты здесь находишься?» позволяет узнать о фактической деятельности субличности. Ответ на данный вопрос делает доступной ценную информацию о действиях субличности. Помогают ли эти действия сознательной личности или же они препятствуют личности полностью выразить себя?

«Что ты хочешь от меня?» – помогает открыть для себя надежды и желания субличности. Как наблюдатели, мы осознаем требования субличности и их проявление в повседневной жизни (что часто происходит против воли личности).

«Что тебе нужно от меня?» – выявляет скрытые реальные потребности субличности. Ответ указывает на тайные желания, глубоко спрятанные в субличности, и на возможности удовлетворения этих желаний.

«Что ты мне предлагаешь?» – показывает скрытые качества субличности. Они хоть и есть, но к ним нужно пробираться. Вместе с тем, именно они указывают на возможности трансформации субличности и на потенциальное воздействие такой трансформации на личность.

«От чего ты меня защищаешь?» – позволяет понять мотивацию субличности. Ее первичная мотивация заключается в защите личности, но пути и средства защиты, избранные субличностью, часто оставляют желать лучшего. Довольно часто реакция субличности бывает противоположной ее первичному намерению. Признание первичной защитной функции субличности является необыкновенно полезным. Проявление искреннего понимания и сострадания особенно важно в том случае, когда мы имеем дело с трудными субличностью. Распознавание изначальной защитной функции является чрезвычайно полезной, особенно

при попытках взаимодействия с трудной и неудобной субличностью, что требует понимания и неподдельного сострадания. Результатом этого является принятие тех качеств, которые на первый взгляд невозможно принять. За этим следует возросшее понимание очень трудных отрицательных частей нашей личности. Понимание и умение встать лицом к лицу с субличностью являются самым прямым и любящим путем смягчения и преобразования жестких структур.

Упражнение 12. Распознавание искаженных качеств

Субличности наряду со своими положительными и отрицательными чертами несут в себе и скрытые качества, к которым личность может приобрести доступ. В следующем упражнении показано, как мы можем распознать и обнаружить эти качества. Часто довольно трудно обнаружить их в отрицательной субличности. Качество, противоположное отрицательной черте субличности, не является скрытым. Точнее, его надо искать между двумя полюсами. Скрытым является не противоположность демонстрируемого качества, а некое внутреннее свойство, которое предлагает субличность.

Проживание, переживание и укрепление нового качества открывают новые горизонты для изменения поведения субличности и преобразования будущих поведенческих паттернов с помощью принятия. Такое преобразование оказывает влияние на нашу личную, семейную и профессиональную жизнь.

Упражнение направлено на субличность и ее искаженные качества. Цель упражнения заключается в обнаружении скрытых качеств.

Возьмите бумагу и карандаш. Сделайте глубокий вдох и начните расслабляться. Закройте глаза. Обратите внимание вовнутрь и сконцентрируйтесь на субличности.

1. Как вам хочется ее назвать?
2. Где и когда вы обычно встречаетесь с этой субличностью?
3. Осознайте ваши телесные ощущения и чувства. От чего вас защищает эта субличность?
4. Какие у нее искаженные качества? Какие качества являются противоположными? Какие у нее скрытые качества?
5. Как изменится ваша жизнь, если вы сможете полностью проявить эти скрытые качества?
6. Как бы это изменило ваши взаимоотношения с людьми вообще, с партнером, с семьей и с вашим окружением?
7. Позвольте себе ощутить эту возможность в вашем теле и увидеть себя проявляющим это качество.

Комментарии к упражнению.

В этом упражнении клиент дает имя субличности после того, как осознает ее присутствие в своей жизни. Далее происходит раскрытие искаженных и скрытых качеств субличности. Скрытые качества усиливаются и переживаются в теле, как определенная данность. Это переживание становится более ярким, если представить, какой эффект скрытые качества произведут на нашу жизнь, наши взаимоотношения и окружение. Этот вид работы с субличностями акцентирует существование искаженных, противоположных и скрытых качеств.

Упражнение 13. Углубление работы с субличностями: 1

Это упражнение направлено на аутистико-симбиотическую стадию (16 месяцев). Оно способствует обнаружению основных паттернов личности, которые формируются на ранней стадии развития. Любящее принятие чувств и эмоций, содержащихся в психодинамических структурах, позволяет заново пережить, прожить и высвободить эти чувства. Клиента всячески поддерживают в выработке собственного плана исцеления и регулярном его применении. Таким образом, он сам берет на себя ответственность за собственный рост и развитие.

Детские переживания, соответствующие аутистико-симбиотической стадии развития, локализуются в телесных ощущениях. Каждая клетка тела содержит в себе эти эмоциональные и структурные воспоминания. Следовательно, и освобождаться от них должна каждая клетка.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и позвольте себе оказаться в прошлом. Позвольте вашим телесным ощущениям перенести вас в то время, когда вы лежали у материнской груди или на руках у няни. Позвольте себе пережить эти ощущения.

1. Может, как раз сейчас вы сосете грудь?
2. Какие это вызывает у вас чувства и ощущения?
3. Что вы чувствуете? Комфорт или дискомфорт?
4. Как ощущается физическая близость матери?
5. Достаточно ли у вас времени?
6. Чувствуете ли вы себя в безопасности?
7. Удовлетворены ли вы?

Медленно возвращайтесь назад, ощутите свое тело и сделайте глубокий вдох перед тем, как откроете глаза.

Опишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения.

Какие конкретно чувства и ощущения того времени пробудили в вашем теле какие-нибудь реакции? Какая из нынешних осознаваемых

вами субличностью является результатом этого? Что должно произойти с вашим «Внутренним ребенком», чтобы он стал испытывать иные чувства?

Упражнение 14. Углубление работы с субличностью: 2

Телесные ощущения и эмоции страха, защищенности и свободы являются самыми важными на стадии начальной независимости (10–18 месяцев). Это период, в течение которого ребенок обучается ходьбе. Чтобы трансформировать психодинамические структуры, с ними необходимо работать на этапе их первичного возникновения. Поскольку их первичное распознавание происходит через телесные ощущения и эмоции, то преобразование и исцеление также предполагают работу с телесными ощущениями и эмоциями. Психотерапевтическая работа должна быть непосредственно направлена на высвобождение энергии, хранящейся в клеточных структурах. Ниже приводится перечень вопросов, открывающих доступ к вышеупомянутым структурам.

Закройте глаза и позвольте себе возвратиться к тому моменту вашего детства, когда вы впервые пошли.

1. Где вы находитесь? Где ваша мать (няня)?
2. Каково это – стоять на ногах и пытаться ходить?
3. Какие это вызывает чувства и ощущения?
4. Что ощущает ваше тело?
5. Какие у вас отношения с матерью (няней)?

Запишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения. Какие реакции вызваны какими чувствами? Узнаете ли вы субличность, которая порождена тем временем? Что должно произойти для того, чтобы чувства вашего «Внутреннего ребенка» стали иными?

Техника 2. Постигание своего истинного «Я»

Упражнение 1. Что есть «Я»?

Данное упражнение составлено таким образом, чтобы помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное «Я». Оно основано на допущении, что каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы не способны осознать до конца. В любом случае где-то

за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации – наше подлинное «Я», сокровенная сущность нашей личности. Упражнение, заключающееся в ответе на вопрос «Что есть «Я»?», легко и ненавязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождественности самому себе.

1. Сядьте поудобнее. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовков «Что есть «Я»?». Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованы и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть «Я»?» и наблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть «Я»?». Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувства его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

Упражнение 2. Психосинтетическая автобиография

Цель написания автобиографии

Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает вашим потребностям. Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не «автобиография» внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус, семья, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние фак-

торов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность.

Манера изложения

Обычно пути изложения автобиографии варьируют от человека к человеку. Некоторые люди используют хронологический подход, рассматривая год за годом. Другие начинают с тех событий, которые кажутся им наиболее заслуживающими внимания. Каждый из этих подходов может принести пользу и оказаться эффективным. Иногда наилучший результат приносит их сочетание, то есть сначала описание основных моментов в хронологическом порядке, а затем их рассмотрение в зависимости от желания. Хронологический перечень служит здесь в качестве справочного указателя, не дающего пропустить что-то главное. Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное – отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать «поток сознания», где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по какой-то predetermined схеме.

Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом.

Если вы вдруг обнаружите, что написанная автобиография очень объемна и запутанна, то желательно поработать над ней еще какое-то время, чтобы создать более сокращенный и упорядоченный вариант. Это позволит, во-первых, более отчетливо увидеть проблемы, во-вторых, иметь в распоряжении руководство, определяющее направление психосинтеза. Очень подробный вариант помогает излить накопившееся, выразить себя. Он больше подходит для личного пользования. Краткое изложение может стать основой для работы в контакте с другими людьми, а также упорядочивает мысли, конкретизирует их.

Описание этапов развития

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляетесь себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы

каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

Частные вопросы

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

Модель и смысл жизни

Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте иллюстрации главных персонажей. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Упражнение 3. Разотождествление

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя наше «Я». Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

«У меня есть тело, но я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Но оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инстру-

менту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее это не я. У меня есть тело, но я не есть это тело».

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, но я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

«Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными. Я всегда «Я». Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они – это не я. Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции».

«У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум – ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:

«После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что «Я» – центр абсолютного самосознания, «Я» – центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими».

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении:

«Я» – центр абсолютного самосознания и воли». Попытайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить её в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключается в достижении особого состояния сознания, то при овладении им можно значительно

изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (некоторым людям удастся сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения этапов разотождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

«У меня есть тело, но я не есть мое тело. Я испытываю эмоции, но я не есть эти эмоции. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

В подобном случае целесообразно несколько расширить и углубить этап самоотождествления, который будет выглядеть следующим образом:

5. Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность – центр самосознания. Это постоянный фактор в постоянно меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. (Пауза.) Я признаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало меня в суете повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

После того как вы научились концентрировать внимание на состоянии сознания, можно несколько сократить этап отождествления. Главная задача – достижение определенного навыка, позволяющего быстро и динамично пройти все стадии разотождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем «Я» в течение какого-то периода времени, зависящего от вашего желания. Это даст возможность в любой момент отделить подлинное «Я» от переполняющих эмоций, навязчивой мысли, неустраивающей роли и т. д. и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эффективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные занятия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким образом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также повторять его в редуцированной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разотождествленного «Я».

Комментарии к упражнению

Упражнение может быть видоизменено и приспособлено к нуждам и целям клиента путем добавления этапов разотождествления или включения каких-то других аспектов, кроме перечисленных фундаментальных (физического, эмоционального и ментального).

Оно может начинаться с разотождествления, целью которого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материальных ценностей, или от ролей, которые мы играем в повседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами.

Я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти, и наоборот. Таким образом, мои желания – это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания. (Лучше всего использовать данную модификацию упражнения между эмоциональным и ментальным этапами, описанными выше.)

«Я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или матери, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я – это не мои роли. Я тождествен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля».

Примечание. Широко используются два варианта фразы: «У меня есть...» Они звучат следующим образом:

У меня есть... но я не есть...

У меня есть... но я есть нечто большее, чем...

Упражнение 4. Самоотождествление

Данная техника была разработана с целью определения положения внутреннего «Я» относительно «высшего Божественного Я». В ее основе лежат определенные концепции, которые могут помочь в осуществлении контакта между этими «Я». Однако они также могут и препятствовать ему, здесь нет гарантий. Задача упражнения – сориентировать ваше сознание в нужном направлении.

Положительный результат достигается при постоянной и длительной тренировке. Она способствует неуклонному усилению связи с «Я» и росту осознания беспредельности бытия.

В качестве подготовительного этапа выполните упражнение «Разотождествление», которое следует выполнять в течение ряда дней, выбрав любую, наиболее подходящую его форму.

2. Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте все свое внимание на процессе наблюдения, то есть постарайтесь «пронаблюдать» его и понять его суть.

3. Представьте себе какой-то период времени, например, один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни и тысячи лет и т. д. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении, запомните его.

Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30 см. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков тысяч километров и т. д. Выбор пространства и его дальнейшее увеличение также абсолютно произвольны. Пусть все идет так, как складывается само. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности, сконцентрируйте внимание на чувстве, которое возникает, и запомните его.

Сосредоточьтесь на дыхании, затем мыслях, физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение. Затем попытайтесь быстро и на короткое время вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность тоже «здесь, рядом», и понаблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушиваясь к ритму дыхания, откройте глаза и подключитесь к окружающему через органы чувств.

Определенную пользу может принести запись впечатлений, образов инсайтов и ощущений, возникающих в процессе тренировки.

Упражнение 5. Внутренний диалог

Внутри каждого из нас заключен источник знания и мудрости, благодаря которому известно, кто мы такие, где пребывали и куда идем. Он как бы настроен на стоящие перед нами цели и способен точно предугадать её шаги, которые следует предпринять для воплощения.

Вступая в контакт с этим источником, мы можем глубже осознать трудности на пути его развития. С его помощью мы получаем возможность направить весь наш разум и волю на разрешение стоящих перед нами проблем. Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных и трансперсональных параметров, присущих нашей жизни внутри одной реальности.

Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов. Наиболее распространенные из них – это солнце, алмаз, звезда или луч света, ангел, феникс, Христос или Будда. В разных обстоятельствах рождаются различные образы. Однако наиболее часто этот источник ассоциируется с образом мудрого и полного любви пожилого человека (мужчины или женщины). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Следует осуществлять контакт с каждым из них. Это поможет лучше узнать их и составить четкое представление о том, к кому из них лучше обратиться в том или ином случае. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и хвалит нас.

Данное упражнение способствует установлению связи с внутренним источником мудрости. Самый простой способ заключается в следующем: закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор со старцем (женщиной), используйте его присутствие, избрав для этого наиболее подходящий способ, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое количество времени. Когда вы закончите разговор, опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем инсайтам.

После определенного периода тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляется возможность осуществлять контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос. Информация может также приходиться в виде прямого знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. С течением времени контакт с внутренним гидом может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть всё большую роль в вашей жизни.

Работа с данным упражнением требует подключения двух процессов, протекающих на ментальном уровне: установления различия и интерпретации происходящего. Мы должны уметь видеть разницу между теми образами, которые подлинны и несут информацию, и химерами. Например, иногда может появляться образ критически настроенного и авторитарного человека, который не испытывает к вам искренней любви. Это может быть одна из ваших субличностей или образ знакомого человека. Таким образом, вам следует установить разницу, узнать, кто предстал перед вами, и сорвать с него маску. Кроме того, вы иногда можете услышать то, что хотели бы слушать, а не подлинное сообщение.

Во-вторых, полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и часто нуждается в правильной интерпретации.

Наконец, следует помнить; что при всей важности подобного контакта не следует злоупотреблять им. Сначала необходимо как можно глубже понять проблему, стоящую перед вами, и, лишь если вы действительно не можете найти пути ее разрешения, обратиться за помощью к гиду.

Только с учетом всего вышесказанного метод внутреннего диалога может стать эффективным и мощным средством продвижения на пути развития личности и духовности с помощью психосинтеза.

Техника 3. Перестройка личности вокруг нового центра (психосинтез)

Упражнение 1. Пробуждение и развитие желаемых качеств

Цель данного упражнения – создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного качества по желанию занимающегося. Оно предназначается для ежедневных занятий. Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обуславливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

Расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение

и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.

Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике.

Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (к выполнению данного этапа следует приступать после овладения предыдущими ступенями упражнения).

Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Это упражнение по развитию желаемых качеств может стать основой достаточно обширной программы. Вы можете прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний, то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием. В подобном окружении вам будет легче пробудить и сфор-

мировать глубокое чувство спокойствия или любое другое качество. Вы можете использовать все, что находится вокруг вас, для достижения этого чувства путем творческого применения и синтеза самых различных форм.

В отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение. Другими словами, все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на шестом этапе упражнения. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние, поработав с психологом. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает «вакантное место», появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

Упражнение 2. Формирование идеальной модели

Творческое воображение – мощное средство развития личности. Оно может быть успешно использовано при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену того, что ограничивает нас, придает нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимоисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель настоящего метода – разработка идеальной модели «Я», реалистического видения того, чем может и хочет стать человек.

Для этого прежде всего необходимо выделить и разобраться во множестве аспектов, которые ограничивают наше восприятие того, чем мы можем стать. После выявления всех возможных конфликтов начинается процесс целенаправленного воплощения идеальной модели.

Идеальная модель не является этапом в достижении совершенства, полным психосинтезом. Это, скорее, еще одна стадия на пути развития, цель которой заключается в укреплении или придании законченной формы какому-то плохо проявленному аспекту личности, в формировании желаемого качества или совокупности свойств, в выработке

более эффективного направления деятельности и т. д. Таким образом, это реальная модель внутренней и внешней жизни, к которой мы стремимся и которую можем модифицировать и обогащать по мере изменения нашего «Я».

Приведенное ниже упражнение важно довести до конца без перерыва и постороннего вмешательства.

Возьмите психологический дневник или приготовьте бумагу (не менее 7 больших листов для рисунков), краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте листы бумаги и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов.

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на прочитанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучите образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза. Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую относящуюся к этому образу информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по той же описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, бесплоден.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что они думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, чего они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте чувства, пережитые в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе, Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете сделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель – то, чего вам не хватало, что ее реализация – шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что, хотя в целом она и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней на протяжении нескольких последующих дней в течение 15–30 минут, пока не достигнете желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в процессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной. Этот момент может иметь очень большое значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа. Закончив пересмотр, вы можете еще раз отработать пункт 7.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое может быть применено всякий раз, когда возникает потребность вести себя сообразно созданной модели. Он приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает самый наилучший результат. Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частные ситуации, которые могут возникнуть в течение дня. Упражнение следует оканчивать принятием твердого решения действовать в момент развития обдуманной ситуации в реальной жизни в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели.

При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы пишите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева. Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.

Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами – яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности – подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

Сочетание этого упражнения с вечерним обзором событий, когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хорошие результаты.

Упражнение 3. Рабочая тетрадь

Эта тетрадь предназначена для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира.

Такая тетрадь преследует несколько целей: учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания; учит из многих точек зрения выбрать одну, главную; способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя; является стимулятором творчества.

В этой тетради вы можете высказать мысли, которые «накипели» и которые вы не решитесь никому высказать, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста, в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, только вам понятные символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

Упражнение 4. Синтез

Каждый из нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности, а уж потом попробовать примирить их. Часто у недостаточно психически зрелой личности вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувствительность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.

Известно, что личность не может быть гармоничной, если идентифицирует себя только с одним из полярных качеств. Выберите полярное качество своей психики, с которым вы хотите работать.

Разделите чистый лист бумаги пополам и на половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. (Качество рисунка не имеет значения.) Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия.

Теперь ниже или на другом листе нарисуйте эти два полюса и изобразите их взаимодействие. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвращение и т. п.

Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а постарайтесь понять, что оно собой представляет и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.

Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

Техника 4. Работа с постановкой целей

Упражнение 1. Времена года моей души

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что и вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление.

Упражнение 2. Бедность, богатство и Господь Бог

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное. Это упражнение дает возможность пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым мы стремимся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется, возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жиз-

ни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

Упражнение 3. Свободен!

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживаете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Упражнение 4. Объявления

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен и др. Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые. На выполнение упражнения отводится 30 минут.

Упражнение 5. Волшебная лавка

Это упражнение дает возможность посмотреть на самого себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните, выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что я (ваш терапевт) – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Если вы пожелаете воспользоваться волшебной лавкой, можете сказать продавцу чего вы хотите. Я (продавец) задам вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет.

Важно помнить, что «Продавец» никак не комментирует слова «покупателя» (клиента).

Упражнение 6. Превращаем проблемы в цели

Это упражнение дает возможность составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может выдать клиенту.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши про-

блемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
 - На что я чаще всего жалуюсь?
 - Что создает мне больше всего забот?
 - Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
 - Что дает возможность чувствовать себя уютно?
 - Что меня больше всего расстраивает?
 - Что стало в последнее время меня раздражать?
 - Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
 - Что мне надо изменить в себе?
 - На что у меня уходит слишком много времени?
 - Что мне очень сложно делать?
 - От чего я быстро устаю?
 - Как я мог бы лучше распределять свое время?
 - Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которой вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Упражнение 7. Сон о будущем

С помощью направленного воображения клиент сможет интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко спрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая стрелка. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть, и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Запишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову. У вас есть на это 15 минут.

Упражнение 8. Сон наяву

Если нам трудно до конца понять свои цели, сны наяву могут оказать весьма ценную помощь.

Сны наяву являются зеркальным отражением наших желаний и надежд. При этом они могут давать подсказки, настраивающие нас на более реалистичный и позитивный лад. Как и ночные сны, сны наяву прокладывают мосты к нашему внутреннему потаенному знанию и дарят нам прозрения, до которых сознанию самому по себе дойти было бы трудно.

Запишите какой-нибудь сон наяву – любую фантазию, которая сама пришла вам в голову, когда вы скучали, отдыхали после трудной работы или просто спокойно сидели. Если вы не можете вспомнить ни одного сна наяву, придумайте его. У вас есть на это 30 минут.

Теперь перечитайте то, что вы написали. Отнеситесь к своей фантазии как к символическому образу, из которого вы можете извлечь ту или иную реальную цель. Какие возможные цели скрыты в вашем сне наяву? Перечислите их и напишите, что вы думаете об этих целях, какие чувства они у вас вызывают. На это отводится 10 минут.

Упражнение 9. Карта будущего

Представление своего будущего в виде карты местности позволит клиенту более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты клиент сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

А теперь запишите свои размышления по поводу вашей карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасности? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? На это вам отводится 15 минут.

Упражнение 10. Верстовые столбы моего будущего

В этом упражнении клиент составляет список того, что ему хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть – через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

Когда вы это сделаете, перечитайте список своих целей на будущее и напишите, что вы думаете о нем, насколько разумным он вам представляется. У вас есть на это 20 минут.

Упражнение 11. Ожидания

Клиенту предоставляется возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись

в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания. Затем в двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы почувствуете? У вас есть на это 15 минут.

Упражнение 12. Радуга

Для многих клиентов медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут.

Упражнение 13. Стрела

Это упражнение приобщает бессознательное клиента к тайне «прицеливания». Нередко мы стремимся к своим целям чересчур резко или выбираем не подходящее для их достижения время. Действуя в воображении, мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы двигаться к своей цели уверенно и сосредоточенно.

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом. Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всеми мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете лук.

А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Пуск стрелы высвободит энергию движения.

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы – только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность (1 минута).

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Упражнение 14. Путь к цели

Это упражнение помогает клиентам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути, несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь (5 минут).

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом (30 секунд).

Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма (1 минута).

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного – разрушить прямую, как луч, тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины (1 минута).

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей (3 минуты).

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать (1 минута).

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. Запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону.

Упражнение 15. Смысл жизни

Для клиентов, которым за сорок, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйте старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами (1 минута).

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попробуйте прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы (2 минуты). А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОСИНТЕЗУ

**(упражнения, которые клиент по рекомендации психолога
может выполнять самостоятельно)**

Далее представлены несколько упражнений, основу которых составляют разработки Р. Ассаджиоли и его учеников – П. Ферручи, М. Росселли и др.

Рабочая тетрадь

Одним из простых и важных повседневных упражнений «психосинтетика» считают ведение рабочей тетради. Это необходимо для того, чтобы процесс самоанализа и самосовершенствования был более четким и эффективным. Многие интересные самонаблюдения и идеи без записей забываются.

Записи приучают четче формулировать мысли, а значит, и лучше анализировать свои состояния. Анализ записей позволяет выявить определенные закономерности своих состояний и поведенческих реакций, которые без записей могут быть отнесены к случайным.

Вдумчивое ведение записей и их последующий анализ помогают отделить главное (то, над чем надо сконцентрировать работу в первую очередь) от второстепенного.

Ведение и периодический анализ рабочей тетради позволяет лучше познать самого себя, стать откровеннее с самим собой, а значит, и быстрее выявить истинные причины проблем и наметить более четкие пути их решения.

Регулярное ведение аналитических записей уже само по себе хорошая *рациональная терапия*. Создается ощущение собственной ответственности на пути решения проблем, а разложение этих проблем на составные части ведет к их «разминированию».

Можно сказать, что здесь метод *рациональной психотерапии* (стремление взглянуть на ситуацию не эмоционально, а рационально) естественно комбинируется с бихевиористскими приемами *систематической десенсибилизации*, то есть притупления психотравмирующих эмоций путем их систематического (контролируемого) рассмотрения со стороны.

Упражнение «Ваши возможности»

Это упражнение строится на контрасте ощущения положительных и отрицательных переживаний. Для этого найдите тихое спокойное место. Постарайтесь максимально расслабиться и отвлечься от посторонних мыслей.

Начинайте не спеша, поочередно включать воображение, стараясь как можно ярче представлять различные проявления сильных отрицательных эмоций, таких, как физические и душевные страдания, злоба, гнев, тревога, одиночество, безнадежность и т. п.

Затем – по контрасту с испытанными переживаниями – постарайтесь резко переключить свое воображение на такое же яркое олицетворение таких понятий, как радость, любовь, счастье, разум, творческое вдохновение, стремление к совершенству и т. п.

Почувствуйте и убедите себя в том, что так же как ваше воображение переключилось с отрицательных эмоций на положительные, так и вы сами можете начать последовательно отстраняться от ваших страданий, продвигаться в сторону использования ваших способностей и возможностей самосовершенствования и достижения лучшей жизни.

Анализируйте ваши эмоции, успехи и временные трудности в рабочей тетради.

Упражнение «Кто я?»

Как уже говорилось, основополагающую часть психосинтеза составляет постоянно совершенствующийся самоанализ. Он включает уточнение своих не только положительных, но и отрицательных черт и особенностей их проявления.

Суть данного упражнения состоит в том, что, выбрав спокойное уединенное место, вы не спеша начинаете отвечать себе на вопрос «Кто я?»

Задав в окружающей тишине и в тишине собственной души этот вопрос, не спешите на него ответить готовыми формулировками, а начните постепенно проявлять свой образ из тумана ваших противоречивых взглядов на него.

Помогайте себе зрительной фантазией, видя свое лицо, осанку, одежду, движения как бы со стороны.

Затем постарайтесь поярче выразить какую-либо свою черту, утрируя, как в пантомиме.

«Доверьтесь мудрости своего тела», – говорил Р. Ассаджиоли, считавший, что мимика и жесты нередко лучше выражают истинную сущность человека.

Процесс самопознания достаточно длительный и предполагает регулярное ведение и анализ ваших записей.

Можно дополнить упражнение «Кто я?» просмотром рисунков самого себя или, вернее, выражения своих определенных черт характера, фотографий, видеозаписей, прослушиванием своего голоса.

Для объективизации представления о себе добавить также упражнения «Я глазами других» и «По делам их судите их».

Имея некоторую фантазию, вполне доступно представить себя глазами тех, кто вас хорошо знает, вспомнить их положительные и негативные оценки вашего характера и поведения и постараться с максимальной объективностью проанализировать их. Даже если вы не согласны с какими-то оценками, подумайте, не дали ли вы повод для них. В общем, постарайтесь временно «влезть в шкуру» другого человека, а свой образ отделить от себя и начать рассматривать его с точки зрения и правоты этого человека. Это очень полезное упражнение в семейной конфликтологии.

Этому упражнению хорошо помогает следующее – «По делам их судите их». Оценивая свое отношение к другим и их отношение к себе, проанализируйте, насколько ваши реальные поступки подтверждали ваши мнения о том, что вы кого-то любите или не любите, о том, что кто-то вас любит или не любит.

Проанализируйте свое отношение к делам, свою активную или пассивную жизненную позицию ответом в соответствии с пословицей «Кто хочет (делать дело или помочь другому), ищет возможности, кто не хочет – ищет причины». Честный ответ на этот вопрос и покажет вам ваше истинное отношение к делам и к людям (а также их отношение к вам).

Упражнение «Разотождествление»

Исходное положение то же самое – нужно найти тихое уединенное место, удобно сесть, расслабиться, постараться отвлечься от посторонних чувств и мыслей и настроиться на данную работу.

Дальше в полной душевной тишине вы четко произносите про себя:

«У меня есть тело, но я не тело.»

Я хорошо отношусь к своему телу, слежу за его чистотой и здоровьем, но я – не только тело».

Теперь закройте глаза и четко несколько раз подведите итог вашим рассуждениям одной краткой фразой:

«У меня есть тело, но я – не тело.»

После определенной паузы, во время которой вы как бы вновь освобождаетесь от всех эмоций и мыслей, приступаете к прочувствованию следующей фразы:

«У меня есть чувства, но я – не чувства. Я имею разные сильные чувства, они меняются от радостных до неприятных, от любви до вражды, но мое истинное Я не меняется вместе с ними. Чувства приходят и уходят, а мое Я – остается».

Закройте глаза и резюмируйте итог этого этапа, внушая себе мысль:
«У меня есть чувства, но я – не чувства».

То же самое сделайте по отношению восприятия своего интеллекта, подчеркивая разными фразами, что ваш интеллект может совершенствоваться, изменяться, направляться на разные объекты, тогда как ваша сущность остается неизменной.

Резюмируйте построение фразы самовнушения:

«Я обладаю интеллектом, но я – не интеллект».

При постоянном повторении этого упражнения ассоциативные связи закрепляются, и их промежуточные звенья смогут быть опущены, как при аутотренинге.

Вы научитесь достигать нужного вам разотождествления, употребляя лишь резюмирующие фразы:

«У меня есть тело, но я – не тело.

У меня есть чувства, но я – не чувства.

У меня есть интеллект, но я – не интеллект».

Можно применять несколько другой вариант произношения этих завершающих фраз, показавших свою практическую эффективность, которые рекомендуется произносить (про себя или вслух) с пафосом:

«Я хозяин, а не раб своего тела.

Я хозяин, а не раб своих чувств.

Я хозяин, а не раб своего интеллекта».

Упражнение «Субличности»

Выделите поочередно ваши основные субличности: «Ребенка», «Родителя», «Супруга», «Друга», «Начальника», «Подчиненного», «Специалиста» в своей области, «Обладателя какого-то хобби» (филателиста, меломана, туриста т. п.).

Не спеша постарайтесь вжиться в образ и состояние каждой из этих субличностей, почувствовать ее, взглянуть ее глазами на мир, на людей, на себя, на другие субличности.

Постарайтесь критически проанализировать каждую из ваших субличностей: чем она вам помогает, а чем мешает.

Можно посоветовать клиенту попросить другие субличности критически высказаться в адрес этой субличности.

Например, две субличности, любящие одновременно и свою мать, и своего мужа (которые не симпатизируют друг другу), могут поспорить друг с другом. Спор позволит каждой из субличностей объективней увидеть свою и чужую правоту или необъективность и учесть это. Постарайтесь примирить субличности под руководством лучшей из них.

Упражнение «Восхождение. В саду»

Эти упражнения имеют много общего. Вы представляете субличность, с которой работаете либо в процессе восхождения на горные вершины среди красивых пейзажей, либо, когда она наслаждается красотой и ароматом цветов в прекрасном саду.

В обоих случаях вы стараетесь создать для своей субличности светлый, эстетически высокий настрой, способствующий максимальному раскрытию в ней ответных светлых и высоких чувств. Кроме того, при восхождении к этому добавляется «акт подъема на высший уровень существования», как бы противоположный всему низменному и деградирующему.

Прочувствовав свои субличности в таких возвышенных условиях, проанализируйте их, запомните эти высокие ощущения, постарайтесь закрепить и постоянно совершенствовать их в себе.

В этом вам поможет ваш постоянный самый доверенный собеседник – *рабочая тетрадь*.

Упражнение «Я не роль»

Это упражнение, так же, как и большинство предыдущих, направлено на разотождествление с элементами личности или дезидентификацию с субличностью.

Терапевтическая идея та же самая – дать понять и почувствовать клиенту, что он может отделиться от мешающих ему состояний и моделей поведения, что они не вросли в него «намертво» и что он не обязан тащить их как крест всю жизнь.

Следует постоянно помнить, что не надо лечить то, что не болит. То есть анализировать, вычленять, разотождествлять (в смысле отделять от себя) нужно не все, что попало, а лишь то, что мешает клиенту настолько, что он сам с этим справиться не может и обращается за помощью к специалисту-психотерапевту.

Терапевт показывает клиенту, что неудовлетворяющие, травмирующие его взаимоотношения с кем-то из значимых для него людей не являются фатально неизбежными и непреодолимыми. Это лишь определенные роли, которые можно попробовать сыграть и по-другому.

Так с помощью психотерапевта разрушается (или корректируется) неудачная роль и создается более приемлемая. Клиент начинает сознательно играть ту роль (родителя, супруга, ребенка, сотрудника), которая его мучила. Убеждается, что это лишь роль, которая может быть сыграна и по-другому. Отделяет свою сущность от роли.

Заканчивать это упражнение следует утверждением-самовнушением:

«То, что мне сейчас во мне не нравится, не является моей неизменной сущностью. Это лишь одна из ролей, которую я могу сыграть по-другому или отказаться играть вообще. Я хозяин своих ролей, а не раб их».

Здесь в какой-то мере применяются бихевиористские приемы – подбор нужной и устранение ненужной роли методом проб и ошибок (стимул-реакция) с положительным и отрицательным подкреплением.

Ну и, разумеется, здесь, как и в других упражнениях психосинтеза, постоянно присутствуют элементы ролевой терапии, имаготерапии и психодрамы.

Упражнение «Отождествление с центром Я»

К этому упражнению переходят только после успешного выполнения предыдущих: разотождествления себя с элементами личности (телом, эмоциями, интеллектом и т. п.), с субличностями, с ролями.

Осознав такое разотождествление, клиент должен осознать сущность своего истинного «Я» как центра чистого самосознания и воли. Должен поверить в его стабильность и силу.

Он говорит (внушает) себе: «Из этого центра я могу трезво наблюдать и контролировать мое тело, эмоции, интеллект, направляя и изменяя их активность по моей воле».

Путем постоянных подсобных упражнений по разотождествлению себя с различными элементами процесс обретения чистого «Я» становится все более послушным и быстрым, сокращая подготовительные стадии.

Это упражнение помогает быстро разотождествляться даже с сильно мешающей эмоцией, как бы отстраняя ее от себя, позволяя взглянуть на нее более холодно, со стороны.

Упражнение «Формирование нужного качества»

Обычно это упражнение используется для формирования спокойствия, однако может применяться и для развития других качеств, потребностей, манеры поведения.

Для формирования спокойствия рекомендуется сесть комфортно, максимально расслабиться.

Это упражнение быстрее и эффективнее получается у тех, кто овладел аутотренингом и другими процедурами психомышечной саморегуляции. Здесь включается и процедура успокоительного дыхания, и элементы имаготерапии, то есть представление своего максимально спокойного образа в приятной и спокойной обстановке.

Когда вы научитесь достаточно быстро и четко вызывать в своем воображении образ «спокойного и уверенного себя самого», постарайтесь вспомнить человека или обстоятельства, выводящие вас из спокойного состояния, но на этот раз попытайтесь остаться максимально спокойным. Вызывайте в своей памяти эти и другие беспокоящие вас объекты, тренируя свою «непробиваемость», постепенное снижение тревожности и других мешающих вам эмоций. Это близко к бихевиористскому приему систематической десенсибилизации – притупления чувствительности.

Упражнение «Формирование идеальной личности»

Повторяйте уже освоенное разотождествление с различными элементами до возникновения состояния *чистого «Я»*.

Постарайтесь как можно четче ощутить это состояние и как можно дольше удержать его.

Создайте в своем воображении образ того *идеального Я*, каким вы мечтали бы себя видеть. Однако помните, что этот образ не должен слишком отрываться от вашего реального внешнего и внутреннего (хотя и лучшего) облика. То есть вы должны представить не просто образ идеального человека, а именно образ своего лучшего «Я», того, как вы бы хотели выглядеть и вести себя; чувствовать и мыслить.

Как можно глубже прочувствуйте «себя лучшего». Опишите в рабочей тетради этот образ как литературного героя, от одежды и внешности до внутренних мыслей и чувств. Постарайтесь нарисовать его.

На этом этапе важно почувствовать, что представленная вами модель одновременно совершенна и реалистична (то есть в пределах ваших же лучших возможностей).

После этого начинайте путем многократных сеансов (которые вы можете проводить самостоятельно с закрытыми глазами) вживаться в образ своего *идеального «Я»*, сливаться с ним, становиться одним целым. Р. Ассаджиоли рекомендует повторять это упражнение ежедневно, прямо в постели, сразу после того, как вы проснулись и еще не «заразились» суетой повседневных тревог и забот. Завершать каждое такое упражнение надо решительным самовнушением, что вы будете действовать, мыслить и чувствовать в соответствии с образом вашего лучшего «Я» независимо от складывающихся обстоятельств.

Очень важно быть заранее готовым к тому, что не все сразу будет получаться гладко, поэтому полезно вести рабочую тетрадь, в которой накапливать положительный опыт, и анализировать причины временных неудач и срывов с «высоты своего лучшего «Я».

Упражнение «Синтез»

Некоторые специалисты считают это упражнение самостоятельным, другие видят в нем завершающую часть предыдущего упражнения по формированию идеальной личности.

В основе этого упражнения лежит подчеркнутое еще А. Адлером стремление каждого человека к обретению внутренней гармонии.

Для этого Р. Ассаджиоли предлагает сначала обнаружить в себе противоречивые чувства и качества личности, а затем начать работу по их примирению.

Мы нередко можем обнаружить в себе и в других (особенно в период юности и молодости) чередование черт грубости и сентиментальности, цинизма и возвышенных чувств, любви и ненависти, уважения к себе и самоуничижения, застенчивости и наглости. Р. Ассаджиоли считает, что гармония личности может быть обретена только примирением этих полярностей, а не предпочтением одной из них за счет вытеснения другой.

Р. Ассаджиоли был последовательным учеником З. Фрейда и считал, что именно вытесненные из сознания нежелательные для нас чувства, мысли и образы самих себя и являются главными причинами формирования и углубления неврозов.

Для примирения наших «полярностей», противоположностей в психосинтезе применяется много упражнений.

Одно из начальных, наиболее простых и популярных упражнений – рисование образов своих собственных противоположностей.

Для этого возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины.

На одной половине символически изобразите одно из противоположных ваших чувств, настроений, восприятия себя, а за чертой – их «полярности».

Затем, внимательно вглядываясь (и психологически вживаясь) то в одну полярность, то в ее противоположность, начните искать в них что-то общее или хотя бы «примиряемое».

Теперь ниже нарисуйте символическое взаимодействие этих противоположных образов: дерутся, ругаются, угрюмо молчат, жмут друг другу руки, играют в мяч друг с другом или в одной команде, помогают друг другу и т. п.

Неоднократно применяйте это упражнение, стараясь находить с каждым разом все больше вариантов взаимодействия и все меньше раздоров.

Старайтесь с позиции одной стороны понять другую, ее точку зрения, переубедить или хотя бы убедить в необходимости поиска мирных

решений – ведь поле их битвы вы сами, а результаты – ваши страдания и проблемы в общении как с собой, так и с другими.

На обороте этих рисунков (в вашей рабочей тетради) ведите записи всего того, что вы чувствуете и думаете в процессе этой работы.

Такой анализ позволит быстрее выявить типичные повторяющиеся ошибки и провоцирующие их ситуации, продумать решения по предотвращению таких ситуаций, поиску разумных компромиссов.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 1

1. Проведите сравнительный анализ психоанализа З. Фрейда и психосинтеза Р. Ассаджиоли

2. Из каких компонентов состоит структура личности согласно Р. Ассаджиоли, что каждая из частей в себя включает?

3. Укажите цель и задачи психосинтеза.

4. Перечислите этапы работы с клиентом в психосинтезе.

5. Что понимается под субличностью в психосинтезе? Как формируются и как проявляются субличности.

6. Приведите примеры известных вам субличностей в структуре вашей личности?

7. Охарактеризуйте этапы работы с субличностями в психосинтезе.

8. Перечислите технические приемы (упражнения), используемые в психосинтезе для выявления, понимания роли субличности в жизни клиента?

9. В чем заключается цель использования метода разотождествления в психосинтезе?

10. Укажите возможные варианты работы с клиентом на завершающем этапе психосинтеза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Практика психосинтеза: Упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / Сост. И ред. Дж. Томас. Пер. с англ. Г.П. Хлуновской. – СПб.; МНПО «Жизнь», «Ферро-Логос», 1992. – 32 с.

2. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я». – М.: РЕФЛ-бук, 1994. – 311 с.

3. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии // Бадхен А.А., Ассаджиоли Р., Харониан Ф. и др. – М.: Смысл, 1997. – 298 с.

4. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Ин-т психотерапии и консультирования «Гармония»; Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. – М.: Смысл, 1997. – 296 с.

5. Ассаджиоли Р., Ферруччи П., Йоуменс Т., Крэмpton М. Психосинтез: теория и практика. – Киев, PSYLIB, 2002. – 208 с.

6. Малкина-Пых И.Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза: справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2004. – 349 с.

7. Стригин И. Альтернатива выживанию. Введение в психосинтез. – М.: PubMix, 2014. – 130 с.

8. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 204 с.

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

Бесплатный курс лекций от Высшей школы психосинтеза: «Психосинтез. Особенности и преимущества» (лектор: Егор Кучеренко)

1. Урок 1 «Что такое психосинтез»

<https://yandex.ru/video/preview/5063836284467346666>

2. Урок 2 «Карта психики Роберто Ассаджиоли»

<https://yandex.ru/video/preview/1245324163921065094>

3. Урок 3 «Субличности»

<https://yandex.ru/video/preview/4063374655147290215>

4. Урок 4 «Этапы психосинтеза»

<https://yandex.ru/video/preview/14274031351031094013>

5. Урок 5 «Базовые техники психосинтеза»

<https://yandex.ru/video/preview/6882114222522259583>

6. Урок 6 «Другие подходы и методы в психосинтезе»

<https://yandex.ru/video/preview/11246243886656837966>

Другие видеоматериалы:

1. Лекция «Психосинтез» Р. Ассаджиоли (лектор Вселена Павлова)

<https://yandex.ru/video/preview/13152325199946195344>

2. Лекция «Р. Ассаджиоли. Психосинтез» (лектор Дмитрий Смыслов)

<https://www.youtube.com/watch?v=-aZDMuQtCOc&t=8s>

3. Лекция «Психосинтез Роберто Ассаджиоли» (лектор Константин Раловец)

<https://yandex.ru/video/preview/2561136697695610588>

4. Лекция «Психосинтез Роберто Ассаджиоли»

<https://yandex.ru/video/preview/11258330013939037088>

5. Интервью с Роберто Ассаджиоли

<https://www.youtube.com/watch?v=VCoyW2r1YtQ&t=237s>

ГЛАВА 2

IFS-ТЕРАПИЯ

**(системная семейная терапия субличностей
или внутренние семейные системы)**

«IFS – метод установления внутренних (со своими частями) и внешних (с окружающими людьми) связей; метод, который можно практиковать каждый день».

Р. Шварц



ОСОБЕННОСТИ IFS-ТЕРАПИИ. ЦЕЛИ НАПРАВЛЕНИЯ

Основателем новейшего интегративного подхода в психотерапии, объединяющего в себе системную логику, концепт множественности личности, работу с травмой и работу с телом «Внутренние Семейные Системы» (IFS) является Ричард К. Шварц – доктор наук, профессор кафедры психиатрии Медицинской школы Гарварда.

Р. Шварц начал свою карьеру с системной семейной терапией и научной работы. На основе системного мышления разработал систему внутренней семьи (IFS), обнаружив сходство в том, как пациенты описывают свое состояние. Исследуя внутренние территории пациентов с травмами, обнаружил невредимую, исцеляющую сущность, которую назвал «Я».

Доктор Р. Шварц читает лекции в национальных профессиональных организациях, опубликовал пять книг и более 50 статей об IFS и добился международного признания. Основал «Центр самолидерства», который предлагает программы, обучающие IFS.

В основе IFS модели лежит теория множественного разума (множественности психики).

Как признает сам Р. Шварц, идея частей в психотерапии не нова, и мы можем проследить ее еще с З. Фрейда с его «Ид», «Эго» и «Супер-Эго». Многие теоретики после З. Фрейда двинулись дальше его трехчастной модели и обсуждали целый ряд внутренних образований. Наиболее влиятельной из этих теорий, считает Р. Шварц, стала теория объектных отношений. Начавшаяся с работ М. Кляйн в 1940-х, она предполагает, что наш внутренний опыт формируется интроецированными «объектами», чем-то напоминающими голограмму внутренними образами значимых в нашей жизни людей.

К.Г. Юнг, обсуждая архетипы и комплексы, продвинул идею о множественности психики на шаг вперед, предположив, что это больше чем просто интроекты. В 1935 К.Г. Юнг описал комплекс, как имеющий тенденцию образовывать как бы отдельную маленькую личность. У него есть некое исходное тело и определенное количество собственной физиологии. Он может расстроить желудок, нарушить дыхание, изменить сердечный тонус, словом, ведет себя как парциальная личность. И личностное бессознательное, равно как и коллективное, состоит из неопределенного (в смысле неизвестного) числа комплексов или фрагментарных личностей.

Р. Ассаджиоли также считал установленным фактом то, что все мы являемся собранием субличностей и практическое применение работы

с частями мы впервые находим в психосинтезе Р. Ассаджиоли. Со времен Р. Ассаджиоли было много теоретиков, признававших факт присущей нам от природы множественности

Однако, подход Р. Шварца несколько отличается:

Во-первых, он не постулирует наличие определенного набора частей в нашей психике, как это делают, например, транзактные аналитики, выделяя «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка», а говорит о том, что в нашей психике может быть любое количество этих самых частей или субличностей.

Во-вторых, Р. Шварц утверждает, что, в отличие от других авторов, он не просто приводит список частей и их свойства, но концентрируется на взаимоотношениях между ними.

В IFS-терапии используется понятие модели множественной психики, которая предполагает, что в каждом из нас заложена внутренняя система, состоящая из бесчисленных частей, которые внутренне взаимодействуют друг с другом, а внешне – с окружающими нас людьми.

Части – это внутренние сущности, или субличности, которые действуют независимо и обладают всем спектром чувств, мыслей, убеждений, ощущений и даже собственным возрастом. В целом мы уже рождаемся с определенным набором частей, однако можем приобретать их в результате того или иного опыта.

Таким образом, количество частей может быть безграничным, однако какими бы ни были эти части и сколько бы их ни было, Шварц предлагает классифицировать их на три типа, в зависимости от того как они функционируют по отношению друг к другу.

1. Изгнанники – это те самые субличности, которые образуются в результате негативного опыта и которые хранят негативные эмоции, мысли, убеждения и установки, связанные с ними. Эти части были отвергнуты, пристыжены, оскорблены, а в последствии изгнаны защитниками для их же собственной безопасности, и с целью избежать перегрузки внутренней системы эмоциональной болью. Чтобы держать изгнанников вне доступа к осознанности расходуется большое количество энергии.

Это уязвимые части, содержащие болезненный или даже травматический опыт, а также связанные с ним телесные ощущения, чувства, убеждения и фрустрированные эмоциональные потребности (в безопасности, заботе, принятии и т. д.). Всю эту совокупность боли называют **«бременем»**.

Обычно контакт с изгнанниками избегается самыми разнообразными и изощренными способами: через самокритику, перфекционизм, пси-

хоактивные вещества, жертвенность, избегание определенных ситуаций или людей и т. д. За это как раз и отвечают защитники. *У изгнанников нет какого-то сложного стратегического поведения, но зато есть фрустрированные потребности и накопленная боль, о которых они сообщают при первой же возможности.*

Защитники:

2. Менеджеры – это проактивные защитники, которые акцентируют своё внимание на том, чтобы избежать активации изгнанников. Они придумывают различные способы избегания стрессовых ситуаций и компенсации наших проблем и негативных качеств. Менеджеры всегда настороже и стремятся не допустить того, чтобы изгнанники проявились и переполнили внутреннюю систему эмоциями. По этой причине они трудятся в усиленном режиме, используя различные тактики и проявляя при этом решительность, непреклонность, а иногда и осуждение, чтобы нацелить нас на решение задач и сделать невосприимчивыми к чувствам.

3. Пожарные – это реактивные защитники; они преследуют ту же цель, что и менеджеры; они стремятся изгнать уязвимые части и погасить эмоциональную боль, однако они активируются непосредственно в стрессовой ситуации, когда ее не удалось избежать с помощью усилий менеджеров. Реактивных защитников отличает жесткость, ведь они идут на крайние меры, к которым менеджеры питают отвращение, например, злоупотребление алкоголем и наркотиками, переедание, шопоголизм, половая распущенность, самоповреждение и агрессия в сторону других и др.

Между частями может существовать три вида отношений:

1. Защитные. В рамках них одни части занимают защищающую позицию относительно других.

2. Поляризация. Конфликт, подразумевающий столкновение частей в контексте их убеждений, чувств и того, как должен вести себя человек в той или иной ситуации. В этом случае одни части могут испытывать ненависть, страх, презрение или другие негативные эмоции по отношению к другим.

3. Альянс. Оптимальные отношения, предполагающие совместную согласованную работу нескольких частей над одной общей задачей, синергию их навыков и усилий.

Селф (Self), Самость или «Центр Я»

Селф – это то, что осознает и вмещает в себя все части личности и процессы сознания и не является отдельной частью. Это не «живая» система из воспоминаний, мыслей, эмоций и поведения, обусловленная прошлым опытом. Селф – это то, что с рождения присутствует в каждом

из нас, что привносит равновесие и гармонию в нашу внутреннюю семью, наряду с определенными беспристрастными, преобразующими качествами, такими как любопытство, забота, смелость, спокойствие, присутствие, терпение, связанность, ясность, сострадание, творческий потенциал, настойчивость, видение, игровой настрой. Несмотря на то, что отдельные части могут смешиваться, оно, тем не менее, продолжает существовать и становится доступным после того, как части отделяются друг от друга (то есть дифференцируются).

И здесь автором подхода вводятся важные понятия слияния и дифференциации.

Слитой называется часть, которая не отделена от другой части или от Селф. Проще говоря, человек не может отделить ее от собственного «Я» и посмотреть на нее со стороны.

Дифференциация – это состояние сосуществования, при котором ни одна из частей не перегружает Селф. В случае, когда несмешанные части присутствуют в отделенном и доступном виде, но при этом не соперничают за доминирование, мы получаем доступ к свойствам Селф. Собственно, с целью дифференциации часто используется техника экстернализации, когда мы представляем ту или иную часть во внешнем пространстве.

Это делается для того, чтобы привести Селф в коммуникацию с частями, тогда начинается процесс **свидетельствования** (как его обычно переводят на русский) или процесс, во время которого одна из частей показывает и/или рассказывает Селф клиента о своём опыте, пока не почувствует, что её понимают, принимают и любят, а также пока она сама не ощутит, что также принимает себя.

В этом и состоит суть терапии, так как именно принятие и любовь к отверженным частям помогает человеку отказаться от способов избегания и внутренних противоречий и признать свои чувства.

Главные цели IFS

1. Освобождение частей от вынужденно взятых ими на себя обязанностей, чтобы они могли быть собой.
2. Восстановление доверия к «Я» и главенство «Я».
3. Гармонизация внутренней системы.
4. Умение прислушиваться к «Я» во взаимоотношениях с окружающим миром.

Пять важных постулатов о частях:

1. Части заложены в человеке от рождения.

Т.Б. Бразелтон и другие педиатры считают, что у младенцев чередуются пять-шесть состояний, одно за другим. Некоторые из этих частей включаются после рождения, а остальные ждут определённого этапа развития.

Если у вас есть дети, вы наверняка помните, как однажды вечером уложили спать послушного двухлетнего малыша, а утром он начал отвечать «нет» на всё, что ему говорили. Это заявляет о себе очередная часть. Следовательно, разум состоит из частей.

2. Плохих частей не бывает.

Постепенно вы узнаете их многогранные личности. Большинство из них совсем юные, хотя могут быть смышлёными и доминировать в вашей жизни. Избавляясь от бремени, части демонстрируют свои истинные положительные качества (радость, чувствительность, эмпатию, сексуальность) и ресурсы (способность к сосредоточению, проницательность), которые обогатят вашу жизнь.

3. Доверие частей нужно заслужить.

Факт обременения части говорит о том, что вы не заступились за неё в прошлом, а потом изолировали или эксплуатировали, полагаясь на её роль Защитника. Так что у части есть все основания не доверять вам. Как одичавший ребёнок, она нуждается в любви и заботе, но не станет сразу доверять тому, кто её однажды предал. Иногда нужно многократно показаться части в обрез Селф и извиниться. Обычно этого достаточно, потому что, к счастью, на самом деле части – это не одичавшие дети.

4. От части может исходить физический и моральный вред.

Застрявшие в ужасающих сценах прошлого и несущие с тех пор тяжкое бремя части пойдут на всё, чтобы привлечь ваше внимание: накажут вас или других, убедят кого-нибудь заботиться о них, нарушат ваши планы и выбросят из жизни всех, кто может представлять угрозы. Чтобы воплотить всё это, части могут вас злить, выдавать симптомы болезней, кошмарные или странные сны, вспышки эмоций и хронические эмоциональные состояния.

5. Части очень важны и заслуживают уважения.

Если наладить с частями доверительные отношения и помочь им измениться, вы обретёте замечательных приятелей, советчиков и компаньонов. Вам захочется проводить с ними больше времени и слушать их. Конфликты больше не будут вас изматывать, вы поможете частям подружиться, станете им хорошим внутренним родителем. Вы привыкнете к их обществу.

ШАГИ IFS-ТЕРАПИИ

IFS-терапия является достаточно формализованной и состоит из ряда стандартных шагов, которые включены в модель 6f (так как на английском языке в названиях каждого из шагов присутствует буква F). Рассмотрим эти шаги.

1. Найти. Выделение части для работы.

Первый шаг выглядит примерно также, как и во многих других краткосрочных направлениях. Если человек приходит к нам в первый раз мы обсуждаем с ним проблему и пытаемся преобразовать ее в ту или иную часть. Например, если человек жалуется на сдавливающую головную боль, то мы можем спросить, а что ее сдавливает и таким образом выделить часть. Или, если человек хочет избавиться от курения, его можно спросить о том, что происходит внутри перед тем, как он курит и что побуждает его курить. Если клиент уже имеет опыт в данной терапии, ему можно просто предложить определить ту часть, с которой он сам хочет поработать на данной сессии. Необходимо отметить, что на практике работа зачастую начинается не с той части (субличности), которая звучит в запросе клиента, а с той, которая самая активная и требующая к себе внимания.

Можно спросить: «Какая из Ваших частей нуждается в Вашем внимании сегодня?». Или послушать, то, о чем говорит клиент и повторить (или записать на доске) основную тематику того, что вы слышите и спросить: «Какая из этих частей требует Вашего первостепенного внимания?».

2. Сфокусироваться.

Данный этап предполагает концентрацию внимания на части. Фокусировка на детали изнутри отличается от простого разговора о ней. Можно спросить у клиента: «Когда что-то сдавливает голову, обрати внимание на эту часть», «Что еще ты замечаешь?». Например, клиент может сказать, что как будто что-то сдавливает тисками. Можно предложить клиенту зайти внутрь себя и отметить, где находится эта часть – внутри, на теле или вокруг него. Далее предложить сосредоточиться на этом.

3. Конкретизировать. Познакомиться с частью поближе.

Третий шаг представляет из себя дальнейшее углубление в часть и походит на то, что делают в эмоционально-образной терапии. После того, как вы нашли какую-то деталь и сосредоточились на ней, пришло время конкретизировать ее – посмотреть, что еще вы можете узнать

о ней. Какие эмоции с ней связаны? Это определенный цвет? Представляет ли она вас в определенном возрасте? Клиента просят описать данную часть с помощью вопросов: «Как она выглядит?», «Какого цвета, формы, размеры?», «Как далеко она от вас?» и т. д., если он ее видит. Если нет, то его просто спрашивают, как он ее ощущает.

4. Описание ощущений. Чувство по отношению к части, для оценки энергии Селф.

Далее клиенту предлагается описать, что он переживает по отношению к данной части. Этот вопрос помогает оценить уровень энергии и включенности Селф в эту часть. И здесь возможны два варианта ответов. Клиент либо сразу подключает свое Селф к работе, например, выражая сочувствие, либо на пути Селф присутствуют какие-то препятствия и тогда терапевт предполагает, что подключается другая часть, которая перекрывает доступ к Селф и раскрывает уже ее. Терапевт указывает на то, что готов выслушать эту часть, а также спрашивает данную часть, что ей нужно, чтобы она предоставила доступ к целевой части. Например, в работе может всплыть образ несчастного ребенка, но, когда мы предлагаем пожалеть этого ребенка, клиент жалуется на то, что испытывает к нему отвращение, и тогда можно выделить часть ответственную за отвращение. Можно дать голос этой части и узнать, что это за отвращение такое. Часть может сказать, что на самом деле не верит в свою способность дать ребенку любовь и потому активирует то самое отвращение. Тогда мы принимаем опасения данной части, но тем или иным образом уговариваем ее отступить, например, обещая, что способ взаимодействия с ребенком будет таким, что не принесет никакой боли.

5. Подружиться с частью.

Пятый шаг направлен на то, чтобы подружиться с частью, что подразумевает активацию Селф клиента по отношению к ней. Для этого мы стимулируем диалог между частями, спрашиваем: «Что часть хочет вам сказать?», «Что вам хочется сказать ей в ответ?», «Каково это – делиться с частью своими мыслями, переживаниями?», «Есть ли еще что-то важное, что можно ей сказать?». В этом отношении сам терапевт является лишь фасилитатором процесса общения частей, то есть он стимулирует их взаимодействие, а не сам задает вопросы.

Основные вопросы здесь подразумевают узнавание той функции и работы, которую выполняет та или иная часть; возможен вопрос о том, когда и как часть сформировалась, чтобы перейти к травме, а также указание на то, что текущие обстоятельства отличаются от тех, когда была сформирована данная часть.

И опять же при ответах на все эти вопросы, терапевту важно поддерживать участие Селф клиента. Проще говоря, его доброжелательное отношение к части и ее высказываниям. В этом смысле IFS очень походит на терапию, ориентированную на сострадание.

Чтобы сформировать это самое доброжелательное отношение, терапевт опять же следит, чтобы клиент находился в позиции этого самого Селф, а не какой-то другой части, что может быть, например, когда выделенная часть не хочет по каким-то причинам говорить с клиентом или боится его. В таком случае мы можем предположить, что есть какая-то защитная часть, которая мешает коммуникации, и тогда мы возвращаемся на более ранние шаги.

6. Шаг подразумевает использование различных протоколов.

Если мы работаем с защитной частью, то тогда мы переходим к этапу изучения страхов. На этом этапе мы пытаемся понять, чего часть боится или почему она боится быть изгнанной из системы, а она может указать на то, что, если она даст доступ к изгнаннику, то он может затопить систему, причем как систему клиента, так и терапевта. Таким образом на этом шаге терапевт пытается опровергнуть страхи части, в стиле того, что она не может быть изгнана из системы, а вот ее роль может измениться.

Если же мы встречаемся с изгнанником, то там применяется так называемый **протокол снятия бремени**, который также состоит из шести шагов.

1. Свидетельствование. На этом этапе изгнанник приглашается к общению с Селф, а клиент с позиции Селф терпеливо слушает изгнанника, в то время как изгнанник может быть удивлен, что ему наконец дали слово или он может не верить в то, что его кто-то принимает. В таком случае терапевт просто терпеливо поддерживает качества Селф.

2. Перепроживание. Далее наступает процесс переживания или по сути рескриптинга, когда часть возвращают в травматическую ситуацию и с позиции Селф предлагают части то, что в этой ситуации ей было необходимо. Например, прямо высказаться, отстоять себя, получить любовь и т. д.

3. Извлечение. Как только часть сообщает, что ее потребности в той ситуации удовлетворены, ей предлагается уйти из этой ситуации и переместиться в какое-то безопасное место.

4. Освобождение от бремени. Когда изгнанная часть находится в безопасности в настоящем вместе с Селф клиента, ей предлагают освободиться от любых физических ощущений, чувств или мыслей, связанных с травмой. Ей вполне можно предложить сбросить их в океан,

сжечь в огне или выпустить в небо. Здесь бы, конечно, любой ЭОТ терапевт взялся за голову (ведь нельзя просто брать и уничтожать образы чувств), однако в таком контексте – когда травма уже проработана, это видится вполне хорошим вариантом.

Пример подобной работы.

Клиентка пришла на терапию, потому что хотела иметь детей, но ее переполняло беспокойство по поводу беременности. В ходе общения с частями она получила разрешение от своих защитников помочь 7-летней изгнаннице.

Клиентка заявляет, что изгнанница удивилась, увидев ее и указала ей на то, что та оставила ее одну в момент страданий, и что она не заслуживает этого. На что клиентка с позиции Селф отвечает, что ее просто тогда не было рядом, но она готова выслушать изгнанницу сейчас. Таким образом диалог идет какое-то время, а терапевт следит, чтобы клиентка отвечала именно с позиции Селф, т. е. с позиции любви, принятия и стремления выслушать.

Как только изгнанник понимает, что его действительно слушают и принимают, начинается этап исповеди, когда он рассказывает все, что важно знать Селф. В данном случае клиентка вспоминает, как она находилась в больнице в ожидании результатов операции, которую проводили ее матери.

Терапевт фасилитирует разговор и расспрашивает был ли кто-то рядом, каково это было сидеть там одной, что она переживала. При этом оказывается, что ее отец не пришел поддержать ее. В какой-то момент изгнанница заявляет, что не хочет заводить детей, потому что опять окажется в больнице и умрет.

Теперь уже клиентка с позиции Селф сообщает, что понимает ее, но при этом доверяет своему врачу. А еще, что она понимает опасения изгнанницы, состоящие в том, что клиентка может уйти, как и ее отец. Именно тогда, когда она вернулась из больницы, она перестала воспринимать своего отца как настоящего.

И теперь она хочет получить от него извинений. Собственно, далее данная ситуация разыгрывается в воображении клиентки и отец действительно просит извинений, а клиентка осознает, что, хотя и не готова его сейчас простить, но понимает, что он тоже боялся.

Клиентке также предлагается дать изгнаннице то, в чем та нуждалась, в данном случае это была любовь. В итоге клиентку на-

правляют в безопасное место, где она заявляет, что теперь изгнанница готова доверить ей любовь и заботу о ребенке. Далее клиентке предлагается отказаться от ее болезненных убеждений и ощущений. Она представила их в виде булавок, воткнутых в сердце и по одной, выдернула их оттуда. После этого приглашаются защитники клиентки, которые также дают свое позволение на заботу о ребенке.

В целом это базовое описание процесса терапии, однако в IFS применяются и многие другие техники, которые в основном представляют собой различные медитации, где вы наблюдаете за своими частями и взаимодействуете с ними, а также различные варианты техник экстернализации частей, например, психодраматические техники, когда части изображают непосредственно другие люди или, когда части изображаются в виде фигурок.

В реальной практике основное время терапевт работает с построением отношений между Селф клиента и частью. Также чаще идет работа с защитными частями и реже происходит контакт с изгнанниками.

В процессе работы терапевт постоянно проверяет клиента и себя на присутствие частей, которые опосредуют контакт с частью-мишенью. Это делается с помощью вопроса: «Что ты сейчас чувствуешь?» Ответ, содержащий 8 признаков состояния Селф, описанных выше, говорит о его присутствии. Главные и часто встречающиеся из них: интерес, спокойствие и сочувствие. Любые другие варианты свидетельствуют о присутствии других частей и необходимости их отделения от Селф клиента.

В процессе завершения работы с частями важным этапом является выражение благодарности и признания работы всех присутствующих на сессии частей.

Важно, что в IFS терапевт постоянно работает не только с Селф и частями клиента, но и отслеживает свои части, пытаясь оставаться в собственном состоянии Селф, что способствует большей глубине и контакту частей клиента.

УПРАЖНЕНИЯ IFS-ТЕРАПИИ

Часть представленных в данном разделе упражнений взяты из программы повышения квалификации: «Интегративная модель работы с психической травмой», а именно с семинара: «Системная терапия субличностей по Р.Шварцу при работе с травмой» (ведущая: Ракитина Е.), а также с семинара: «IFS. Системная терапия субличностей по Р.Шварцу: продолжающийся курс» (ведущие: Ракитина Е., Мельников Д.)

Упражнение 1. Карта Частей

Это упражнение может помочь в разных ситуациях, когда нам нужно принять какое-то решение или разрешить какие-то сложности.

Когда части сливаются с нами, они создают нам проекции, переносы и другие искаженные представления. Взгляд из Селф не искажен этими фильтрами. Когда мы в Селф, мы видим боль, которая движет нашими врагами, а не только их защитные части. Ваши защитные части видят только защитные части других. Ясность собственного Селф дает вам своего рода рентгеновское зрение – вы видите за защитными частями другого человека его уязвимость, и, в свою очередь, ваше сердце открывается этому. Селф также ощущает Селф в других, в каждом, и, следовательно, обладает глубоким чувством связи, а также сильным желанием соединиться с Селф других.

Когда мы сливаемся с частями, у которых есть бремя, мы теряем всякое чувство этой связи и чувствуем себя отделенными друг от друга, от духовности и одинокими. Вот еще одна параллель между внутренней и внешней системами. После того, как наши части обретают бремя, они чувствуют себя одинокими и изолированными друг от друга и от нашего Селф. Они не понимают, что на них всех влияет то, что происходит между частями, и что они любимы Селф. И мы тоже.

Таким образом, поиск слитых с нами частей и помощь им в том, чтобы они обрели уверенность, в том, что они могут не сливаться с нами и это безопасно, является важнейшей частью IFS.

Как вы, возможно, обнаружили в упражнении по составлению карт, простой акт замечания частей и представления их на странице часто создает достаточное отделение от них (без слияния, смешивания), чтобы у вас появилась другая точка зрения на них.

Подобно виду города с высоты тридцати тысяч футов, вы можете более четко видеть, какие роли они принимают и как они работают как система. Как только вы выйдете из-за деревьев, вы сможете увидеть лес.

Я приглашаю вас познакомиться с группой ваших внутренних частей, которые связаны друг с другом. Для этого вам понадобится блокнот и карандаш или ручка. Обратите свой взгляд внутрь себя и подумайте о части, с которой вы хотели бы сейчас начать. Отправной точкой может быть любая эмоция, мысль, убеждение, импульс или ощущение.

Когда вы сосредоточитесь на этой части, найдите ее в своем теле или рядом. А теперь просто удерживайте свое внимание на ней, пока у вас не появится достаточно ощущения, что вы можете изобразить ее на листе бумаги, который перед вами. Это не обязательно должно быть высоким искусством – любой образ хорош. Это могут быть даже каракули. Просто найдите способ представить эту часть себя на чистой странице. Удерживайте свое внимание на части, пока не поймете, как представить ее на листе, и затем нарисуйте.

После того, как вы отобразите эту первую часть на странице, снова сосредоточьтесь на той же самой части в том же месте вашего тела и просто удерживайте свое внимание на ней, пока не заметите какие-то изменения и не появится другая часть. И когда это произойдет, сосредоточьтесь на этой второй части, найдите ее в своем теле. Оставайтесь с ней до тех пор, пока вы также не сможете отобразить ее на странице.

После того как вы нарисуете эту вторую часть, вернитесь к ней снова и оставайтесь с ней, пока не заметите еще один сдвиг и не появится еще одна часть. А затем переключите свое внимание на эту новую часть, найдите ее в своем теле и оставайтесь с ней, пока не сможете представить ее на странице.

Затем еще раз вернитесь к этой третьей части, сосредоточьтесь на ней в том же месте вашего тела и просто оставайтесь присутствующими до тех пор, пока не появится еще одна. И так далее.

Вы можете повторять этот процесс до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что вы наметили внутри себя одну целостную систему. Когда вы почувствуете, что сделали это, переключите свое внимание обратно на окружающую обстановку.

Вполне вероятно, что то, что вы нашли, – это одна долька чеснока, как это называется в IFS. Возможно, вы знакомы с аналогией с луком, используемой в психотерапии.

Вы снимаете свои слои, добиваетесь до этой сердцевинки, а затем исцеляете ее, и все готово. Но в IFS это больше похоже на луковицу чеснока. У вас есть все эти разные дольки, у каждой из которых внутри есть несколько разных частей, которые связаны друг с другом, и, возможно, все они застряли в одном месте в прошлом.

Работая с одной долькой, вы почувствуете облегчение от бремени, которое она несла, но, возможно, вы не прикасались к другим долькам, которые были связаны с другими травмами. Это упражнение по составлению карты предназначено для того, чтобы выявить одну из ваших долек – одну подсистему внутри вас. Не стесняйтесь продолжать и наметить другие дольки.

Теперь я хочу предложить, чтобы вы держали свой рисунок немного подальше от себя, поэтому вытяните руки с блокнотом до упора и посмотрите с вниманием на эти четыре или пять частей, которые вы представили. Как части связаны друг с другом? Защищают ли одни других? Некоторые дерутся друг с другом? Есть ли там какой-то союз?

Когда вы начнете формировать некоторые ответы, сделайте пометку об этом на своем рисунке. Теперь я хочу, чтобы вы снова посмотрели на эти части и заметили, как вы относитесь к каждой из них. Когда вы закончите с этим, подумайте о том, в чем ваша система нуждается от вас.

Теперь снова переместите свое внимание внутрь себя и просто подумайте, что эти части хотят раскрыть вам. Дайте им понять, что это не последний раз, когда вы разговариваете с ними. Затем снова переключите свое внимание во вне.

Это упражнение рекомендовано для многих ситуаций. Например, если у вас есть насущная проблема в вашей жизни, переместите свое внимание внутрь себя и составьте карту – и некоторые ответы придут к вам – либо о том, какое решение нужно принять, либо о том, какие части делают принятие решения трудным. Отображение ваших частей – это еще один способ отделиться от них, так как часто мы полностью сливаемся с несколькими своими частями.

Упражнение 2. Путь

(Возможно, вы захотите, чтобы кто-нибудь прочитал вам это упражнение.)

Примите расслабленное положение и сделайте несколько глубоких вдохов. Представьте, что вы находитесь в начале тропинки. Это может быть любой путь – тот, с которым вы знакомы, или тот, по которому вы никогда раньше не ходили. Прежде чем отправиться куда-либо по пути, встретьтесь со своими эмоциями и мыслями (вашиими частями) у основания и попросите, чтобы они остались там и позволили вам отправиться по пути без них. Если они боятся вас отпускать, заверьте их, что вы не будете отсутствовать долго и что и они, и вы извлекаете пользу из этого опыта. Посмотрите, можете ли вы устроить так, чтобы о каких-либо испуганных частях тела заботились те, кто не напуган. Если части

по-прежнему боятся отпустить вас, не уходите, а вместо этого потратьте некоторое время на обсуждение с ними своих страхов. Чего именно они боятся, что произойдет, если они позволят вам уйти одному? Если, однако, вы почувствуете разрешение идти, отправляйтесь по тропинке.

По ходу движения обратите внимание, наблюдаете ли вы за собой на тропинке или находитесь на ней так, что не видите себя – вы просто видите или ощущаете свое окружение. Если вы наблюдаете за собой, это сигнал о том, что какая-то часть присутствует. Найдите ту часть, которая боится позволить вам продолжить путь, и попросите ее расслабиться и вернуться на базу. Если он этого не сделает, потратьте время на изучение его страхов.

Продолжая идти по пути, обратите внимание, думаете ли вы о чем-нибудь. Если да, попросите эти мысли также вернуться на базу, чтобы вы все больше становились чистым осознанием.

Продолжая идти по пути, периодически проверяйте, думаете ли вы, и, если да, мягко отсылайте мысли обратно. Когда каждая часть покидает вас, обратите внимание, что происходит с вашим телом и разумом. Обратите внимание на объем пространства, которое вы ощущаете вокруг себя, и на вид энергии, которая течет в вашем теле.

Когда вам покажется, что вы потратили достаточно времени на путь вдали от своих частей, начинайте возвращаться на базу. Посмотрите, возможно ли сохранить простор и энергию, которые вы ощущаете, даже когда вы снова приближаетесь к своим частям.

Когда вы прибудете на базу, встретьтесь со своими частями и посмотрите, как они справлялись без вас и что им может понадобиться от вас. Когда этот процесс завершится, поблагодарите свои части за то, что они отпустили вас, если они это сделали. Если они этого не сделали, поблагодарите их за то, что они дали вам понять, что боялись вас отпускать.

Затем снова сделайте несколько глубоких вдохов и следуйте за своим дыханием обратно во внешний мир.

Упражнение «Путь» преследует несколько целей. Один из них заключается в том, чтобы дать вам небольшое представление о том, кто вы есть на самом деле – то есть о том, на что вы похожи, когда вы отделены от своих обычных мыслей и эмоций. Оказавшись вдали от своих частей, большинство людей испытывают подобное переживание. Они чувствуют себя легче, более умиротворенными и сияющими, иногда радостными, причем в настоящем. Люди медитируют, чтобы достичь этого состояния; путь – это всего лишь образный прием, помогающий вам

опуститься ниже поверхности вашего обычного сознания в состояние океанического «Я». Однако, в отличие от многих других медитативных техник, это упражнение на пути делает явными переговоры с различными частями.

Использование мантры или сосредоточение на своем дыхании оказывает аналогичный эффект на части тела, приводя их в расслабленное состояние, но это упражнение достигает этой цели более непосредственно, так что у вас есть возможность прислушаться к потребностям конкретных частей.

Когда люди впервые пробуют это упражнение, они часто обнаруживают, что многие их части не позволяют им двигаться. Если это случилось с вами, не расстраивайтесь; это просто означает, что ваши части не чувствовали себя в достаточной безопасности в данном конкретном контексте и в этот конкретный день. Если ваши части не отпустили вас, возможно, вы достигли другой основной цели этого упражнения: обнаружить части, которые боятся быть отделенными от вас, и узнать, чего они боятся. Благодаря этому открытию вы узнаете о ключевых частях, которые нуждаются в вашей помощи, и сможете начать работать с ними. (Введение в терапию внутренних систем).

Упражнение 3. Видение от самого себя

Подумайте о человеке в вашей жизни, для которого вы закрыли свое сердце. Возможно, это кто-то, кто причинил вам боль в прошлом и кому вы решили больше не доверять. Может быть, это человек, обладающий качествами, которые действуют вам на нервы. Как только у вас на уме появится человек, представьте, что этот человек находится в комнате, а вы находитесь за пределами комнаты и смотрите на этого человека через окно. Обратите внимание, что вы чувствуете, когда смотрите на этого человека. Вы можете чувствовать гнев, отстраненность, страх или осуждение.

Теперь переключите свое внимание на это чувство и спросите, не согласится ли оно немного отделиться от вас, всего на несколько мгновений, пока вы остаетесь за пределами комнаты. Может показаться странным разговаривать с чувством таким образом, но ради упражнения просто подыграйте и посмотрите, каково это. Если после того, как вы попросите чувство отделиться от вас, вы почувствуете, что энергия этого чувства уходит, обратите внимание, какая эмоция или мысль возникает следующей относительно человека в комнате.

Если следующее, что должно возникнуть, – это не любопытство, принятие или сострадание, то есть, если возникает чувство или мысль, ко-

торые исходили бы не от вашего «Я», тогда попросите это следующее чувство или мысль также отделиться.

Если во время выполнения этого упражнения вы не почувствуете угасания защитных эмоций или мыслей, спросите, чего они боятся, что могло бы произойти, если бы они расстались. Иногда у этих частей нас есть веские причины не хотеть отходить в сторону и снова оставлять нас уязвимыми перед этим человеком. Вы можете заверить их, что не будете заходить в комнату в этом упражнении по созданию образов или подвергать себя какому-либо новому риску с этим человеком в реальной жизни. Вы просто хотите получить краткое представление о том, что происходит, когда они позволяют вам присутствовать за пределами комнаты.

Если ваши защитные части действительно отделились, возможно, вы начали спонтанно ощущать, как проявляются качества вашего «Я». Возможно, вам внезапно стало любопытно, почему человек поступил так, как он поступил, или вы смогли увидеть ситуацию с точки зрения этого человека и лучше понять его поведение. Возможно, вы все еще не хотели приближаться к этому человеку, но чувствовали меньшую потребность менять его. Обратите внимание, изменился ли образ человека, возможно, став менее отталкивающим или угрожающим.

Если вы скептически относитесь к выполнению этого упражнения самостоятельно, потому что, возможно, прочитав главу, вы получили сигнал отреагировать подобным образом, попробуйте его на ком-то, кого вы хорошо знаете, кто не имеет представления о том, о чем оно.

Очевидная цель этого упражнения – получить представление о том, что в вас действительно есть сострадательная, уверенная сущность, которая может возникнуть спонтанно, даже когда вы сталкиваетесь с кем-то, кого вы изгнали из своего сердца. Это также ценное введение в возможность того, что вы можете вести беседы с эмоциями и мыслями, и что, если вы относитесь к ним с уважением и обращаетесь к их страхам, они часто становятся более способными уважать ваши просьбы. Другими словами, упражнение может стать открытием для нового способа отношения к самому себе.

Упражнение 4. Протокол по разъединению с частью (Five Steps to «Unblending», Janina Fisher, PhD)

Когда мы чем-то спровоцированы и наши травмированные части активизируются, их чувства наводняют тело интенсивными и непреодолимыми ощущениями, импульсами действовать или реагировать так, как «мы» или те, кем мы намерены быть, не поступили бы. Этот опыт называется «слиянием» и нам необходимо «отсоединиться». Чтобы снова

обрести свое взрослое «я», мысленно отделиться от интенсивных реакций частей до тех пор, пока у нас не появится чувство «я здесь» и «часть тоже здесь». Вот пять шагов к отсоединению:

1. Примите, что все расстраивающие или подавляющие чувства и мысли являются сообщением от частей. Постарайтесь принять это, даже если вы не уверены, что это правда.

2. Опишите чувства и мысли как «их» реакцию: «Они расстроены, им сложно – они подавлены». Посмотрите, что произойдет, когда вы будете говорить от их лица других, рассказывая об «их» чувствах.

3. Отделитесь от них немного больше, ровно настолько, чтобы вы могли ощущать их чувства менее интенсивно, и вы могли ощущать себя тоже. Измените свою позу, выровняйте спину, задействуйте свой центр или сядьте поудобнее. Продолжайте повторять: «Они ощущают...».

4. Используйте свой мудрый взрослый разум, ту часть вас, которая является сострадательным другом или организованным профессионалом, чтобы провести успокаивающий разговор с тем, кто расстроен. Признайте, что эта часть или части боятся, подавлены, стыдятся или опечалены. Представьте: если бы это были страхи ваших коллег, клиентов или друзей, как бы вы отреагировали? Что бы вы сказали им? Спросите их, что нужно от вас, чтобы они меньше боялись.

5. Послушайте что они говорят в ответ: помогает ли то, что вы делаете хоть немного? Что им нужно в данный момент, чтобы почувствовать себя немного менее одинокими, чтобы немного меньше бояться, немного меньше злиться? Нравится ли им, когда вы слушаете и проявляете заботу? Пообещайте им, что вы проведаете их снова, приложите больше усилий, чтобы вспомнить, что они в беде, или проявите больше заботы.

Ключом к успеху этой техники является последовательность, повторение и готовность продолжать использовать ее, даже если у вас бывают дни, когда она не срабатывает

Упражнение 5. Ландшафт частей

Я приглашаю Вас познакомиться с группой ваших внутренних частей, которые связаны друг с другом. Для этого вам понадобятся различные предметы. Это нужно для того чтобы обозначить части в пространстве. Обратите свой взгляд внутрь себя и подумайте о части, с которой вы хотели бы сейчас начать.

Отправной точкой может быть любая эмоция, мысль, убеждение, импульс или телесное ощущение.

Когда вы сосредоточитесь на этой части, найдите ее в своем теле или рядом. А теперь просто удерживайте свое внимание на ней, пока у вас не появится достаточно ощущения этой части. Выберите какой-нибудь предмет, тот, который притягивает ваше внимание, или тот, который выбирает часть, чтобы выразить себя и обозначьте эту часть в пространстве. Посмотрите на этот предмет со стороны – какой он, какой он формы, какой отклик внутри Вас он создает, на каком расстоянии от Вас он расположен. После того, как вы обозначите в пространстве первую часть, снова сосредоточьтесь на той же самой части в том же месте вашего тела и просто удерживайте свое внимание на ней (или на объекте в пространстве, который ее символизирует), пока не заметите какие-то изменения и не появится другая часть. И когда это произойдет, сосредоточьтесь на этой второй части, найдите ее в своем теле. Оставайтесь с ней до тех пор, пока вы также не сможете обозначить ее в пространстве. На каком расстоянии вторая часть находится от первой? От Вас? После того как вы обозначите в пространстве эту вторую часть, вернитесь к ней снова и оставайтесь с ней, пока не заметите еще один сдвиг и не появится еще одна часть. А затем переключите свое внимание на эту новую часть, найдите ее в своем теле и оставайтесь с ней, пока не сможете обозначить ее в пространстве. Затем еще раз вернитесь к этой третьей части, сосредоточьтесь на ней в том же месте вашего тела и просто оставайтесь присутствующими до тех пор, пока не появится еще одна. И так далее.

Вы можете повторять этот процесс до тех пор, пока у вас не появится ощущение, что вы наметили внутри себя одну целостную систему. Обратите внимание на каком расстоянии части располагаются друг от друга и от Вас? Можете ли вы посмотреть на всю систему с высоты птичьего полета? Можете ли Вы быть тем, кто слышит и видит всех, а не просто сливается с одной из частей?

Найдите место в пространстве, в котором вы чувствуете себя достаточно комфортно, чтобы увидеть и услышать все части. Как части связаны друг с другом? Защищают ли одни других? Некоторые дерутся друг с другом? Есть ли там какой-то союз? (Сделайте пометки о своих наблюдениях). Снова посмотрите на ландшафт Ваших частей – как вы относитесь к каждой их них? Какими глазами на них смотрите? Есть ли что то, что Ваши части вам хотят рассказать прямо сейчас? Дайте им понять, что это не последний раз, когда вы разговариваете с ними. В чем Ваша система нуждается прямо сейчас? Можете ли вы сделать это?

Когда будете готовы, поблагодарите части, за то, что у них хватило смелости и доверия к Вам, чтобы проявиться и найдите свой способ завершить это упражнение. Тот, который Вам кажется правильным сейчас.

Упражнение 6. Знакомство с частью

Освободите немного времени и найдите удобное, уединенное место. Затем выберите эмоцию, мыслительный паттерн или внутренний голос, который вы хотели бы узнать. На ранних стадиях исследования лучше всего начать с того, по поводу чего у вас нет ужасно экстремальных чувств. Когда вы сделаете свой выбор, начните фокусироваться на этом голосе, мысли или чувстве и обратите внимание, где они, по-видимому, расположены в вашем теле или вокруг него. Если вы не находите определенное место, это нормально, но, если вы это сделаете, это может помочь сосредоточиться на этом месте в вашем теле, когда вы продолжаете. Обратите внимание, как вы относитесь к той части себя, из которой исходит этот голос, мысль или чувство. Если вы чувствуете что-либо, кроме любопытства, принятия или сострадания к этой части, найдите другие части, которые вызывают у вас те же чувства или убеждения относительно первоначальной части, и посмотрите, готовы ли они доверять вам и отступить. Если они все-таки отступят, и вы почувствуете любопытство к оригинальной части, уделите некоторое время тому, чтобы побыть с ней и посмотреть, чем она, возможно, захочет поделиться с вами.

Работа с защитниками

Упражнение 7. Знакомство с защитниками (Cecce Sykes)

Менеджеры – это проактивные и ориентированные на будущее части, которые хотят, чтобы вы совершенствовались и добивались прогресса. С этой целью они могут прибегать к различным формам поведения, таким как стремление к совершенству, самокритика, анализ, поиск одобрения, планирование, стремление к контролю, морализаторство и переутомление.

Пожарные – это защитники, которые реагируют на чрезмерное напряжение менеджера и на появление изгнанной боли. Наиболее распространенные действия пожарных включают в себя самолечение алкоголем, наркотиками, едой или сексуальными практиками, включая просмотр порнографии. Другие подразделения пожарных также используют азартные игры, шопинг, залипание у экрана, физические упражнения, физическое насилие и причинение себе вреда, и это лишь некоторые из них. Многие люди комбинируют действия пожарных (например, употребление алкоголя и занятие незащищенным сексом).

Это упражнение поможет вам подружиться с защитной частью, деятельность которой кажется вам знакомой. Выберите любую роль, которая привлекает ваше внимание; она не обязательно должна быть чрезмерной.

1. Во-первых, устройтесь поудобнее. Нет правильного способа выполнения этого упражнения. Просто следуйте за своим дыханием в свой внутренний мир, и когда вы будете готовы, позовите защитника, который хотел бы немного вашего внимания.

2. Как только вы определите защитника, поместите эту часть с другой стороны одностороннего зеркала. Предложите ему проявить активность и делать то, что он обычно делает, пока вы наблюдаете. Обратите внимание на язык его тела и мимику. Послушайте, что он говорит. Скажите этой части, что вы прямо сейчас смотрите и хотите узнать больше. Если вы не видите эту часть, потому что она больше аудиальная, чем физическая – например, перфекционистская часть, которая проявляется как голос в вашем сознании или в виде жужжащего давления возле вашей головы – вы все равно можете дать ему понять, что слушаете или чувствуете его энергию и открыты для его послания.

3. Если в какой-то момент активизируется другая часть, попросите ее расслабиться и предложите ей вернуться к ней позднее, затем вернитесь к защитнику, который является вашей целевой частью. Всякий раз, когда таким образом проявляются реактивные части, попросите их расслабиться. Когда вы почувствуете открытость и любопытство, вернитесь к целевому защитнику и продолжите знакомство с ним. Обратите внимание, как относитесь к этому защитнику, и если вы чувствуете любопытство, вот несколько вопросов, которые вы можете задать:

- Когда ты давишь на меня, чтобы я _____ [заполните пробел обычным поведением защитника], как ты пытаешься мне помочь?
- Как давно ты помогаешь мне таким образом?
- Сколько тебе лет?
- Помнишь ли ты время, когда вести себя подобным образом стало особенно важно? Что тогда происходило?
- Было ли когда-нибудь время, когда ты не мог помочь мне подобным образом? Если да, то на что это было похоже для тебя и что тогда произошло?
- Чего ты боишься, что произойдет, если ты сделаешь перерыв или перестанешь делать то, что делаешь? Как давно у тебя появились эти страхи и озабоченности?
- Оказывался ли ты когда-нибудь в ситуации, когда эти страхи действительно сбывались?

- Ты когда-нибудь пробовал сделать, перерыв в том, чем занимаешься?

- Что произошло потом? Как тебе удалось вернуться к своей роли и вернуть все в нужное русло?

- Когда ты смотришь на меня, кого ты видишь? (Иногда часть видит другую часть. Например, он может видеть вас восьмилетним ребенком или разыгрывающим роль другого пожарного или менеджера)

- Что еще ты хочешь, чтобы я знал о тебе?

Задавая эти вопросы, вы можете обнаружить, что некоторые защитные части используют язык, чтобы ответить вам, как будто вы разговариваете. Другие части общаются невербально, показывая вам изображения, чтобы ответить на ваши вопросы или объяснить свои мотивы без использования слов. Какое бы сообщение вы ни получили от этой части, проверьте, открыто ли ваше сердце. Если да, дайте ему понять, что вы внимательно слушаете и понимаете, о чем он вам говорит. Если вы чего-то не понимаете, попросите его разъяснить.

Некоторые люди считают полезным ответить на эту часть такими словами, как: «Теперь это имеет смысл для меня. Я понимаю, почему ты... Я ценю твою тяжелую работу».

Когда Вы поймете намерения и страхи части, поблагодарите ее за то, что она поделилась с вами, и признайте ее тяжелую работу. Дайте ей понять, что Вы хотите оставаться на связи и помогать, чтобы она не была одинокой. Если кажется, что она Вас не знает или не доверяет Вам, признайте, что это вполне может быть так, потому что отношения требуют времени; дайте ему понять, что Вы готовы быть терпеливым. Наконец, обратите внимание, как часть реагирует на Вашу поддержку, предложите оставаться на связи и делайте заметки для дальнейшего использования.

Упражнение 8. «6F шагов работы с защитниками»

1. Начните с того, что переместите Ваше внимание вовнутрь, вдыхайте и выдыхайте медленно. Напомните всем Вашим частям что сейчас есть пространство для всех. Заметьте различные ощущения, мысли, образы, которые возникают... спросите себя: кто требует моего внимания сейчас в первую очередь? Запишите это (сделайте пометки).

2. Продолжайте наблюдать, будьте терпеливы и наблюдайте за тем, что проявляется...

Обратите внимание, когда Вы делаете этот процесс, есть ли некие ощущения, чувства и мысли, которые Вы считаете неважными и обратите на них внимание тоже... если это происходит, то начните быть любопытным в отношении той части, которая встаёт у Вас на пути и делает

это (отвлекает внимание от изгнанника или другого защитника, особенно если они поляризованы). Запишите.

Если Вы не замечаете, как что-то второстепенное ускользает из Вашего внимания, выберите первое что приходит Вам на ум в качестве стартовой точки.

3. Когда Вы это выбрали, заметьте где эта часть (ощущения, мысли, чувства) располагается: внутри тела или около? Вы видите эту часть, чувствуете ее, слышите или ощущаете каким-нибудь другим способом. Запишите то, что Вы обнаружили.

4. Подумайте о части, которую Вы хотите лучше узнать. Сконцентрируйте внимание там, где вы ее ощущаете. Заметьте, что Вы чувствуете по отношению к этой части.

- Этот вопрос – счетчик Гейгера энергии Селф. Любой ответ, который не содержит качества Селф (любопытство, спокойствие, связанность, уверенность, смелость, творчество и сострадание) значит, что какая-то еще часть влияет на наши мысли. Мы просим эту часть отойти в сторону, чтобы мы могли поговорить с частью-мишенью. Если эта часть не хочет отойти, мы спрашиваем, что ей нужно чтобы мы знали. Этот процесс может привести нас ко второй (третьей, четвертой...) части-мишени.

- Реактивные части часто нуждаются в ощущении, что их услышали и признали их ценность. Мы остаемся с ними до тех пор, пока они не будут готовы отступить и позволить нам лучше узнать часть-мишень.

- Как только они согласны отступить, мы спрашиваем клиента «Что Вы чувствуете к части-мишени сейчас?»

- Если вы чувствуете что-то противоположное любопытству и принятию спросите реактивную часть готова ли она отделиться от вас и не вмешиваться в изучение целевой части. Если она не соглашается на Ваше предложение – хорошая идея исследовать дальше данную часть в качестве целевой. Мы проделываем данные шаги в отношении реактивных частей до тех пор, пока мы не будем чувствовать любопытство и принятие к целевой части. Если нам это не удаётся, это нормально, в этом случае нужно ознакомиться со страхом реактивной части про то, что случится, если мы лучше узнаём целевую часть.

5. Этот шаг включает в себя изучение Части.

Вопросы для изучения:

- Что целевая часть хочет рассказать Вам о себе.
- Показать, дать почувствовать.
- Сколько ей лет и сколько как она думает лет Вам?

- Что эта Часть делает для Вас и как давно?
- Как эта Часть получила свою работу? Насколько эффективно у нее это получается?

- Что бы еще она хотела, чтобы Вы знали о ней?

6. Изучение страхов Части.

Вопросы для изучения:

- Что эта Часть хотела бы для Вас или от Вас?
- Что случится, если она перестанет делать свою работу?
- Если так случится, что то, что делает Часть потеряет свою актуальность, то чем бы другим она хотела бы заниматься?
- Нужна ли ей будет Ваша помощь при смене деятельности?

Работа с изгнанниками

Упражнение 9. Изгнанники и их Дары

Часть 1. Примите позу, которая кажется вам удобной. Если хотите, закройте глаза.... Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Может быть, вы хотите потянуться, расправить плечи, зевнуть. Обратите внимание на соприкосновение Вашего тела с полом, сиденьем. Позвольте ему отдать вес, отдаться гравитации.... Чувствуйте, что Вас поддерживают.... Обратите внимание на свое дыхание в его собственном уникальном ритме.... вдох..... выдох, позвольте себе немного больше отдаваться земле с каждым выдохом..... позвольте себе расширяться больше с каждым вдохом... Соединитесь со своим Ядром, своей Самостью Почувствуйте, насколько это возможно для Вас сейчас внутри – доверие, интерес, сострадание, великодушие....

Обратите внимание на свое внутреннее пространство, на свой гостевой дом для всех своих частей....

Теперь разверните свое внимание вовнутрь, объясните своим защитным частям, что вы намерены помочь той Части Вас, которая особенно нуждается в помощи...спросите, есть ли опасения, слушайте внимательно, заверьте защитников, что Вы здесь, что Вы можете помочь, что это безопасно, затем попросите их отступить, дав Вам место. Например, они могут сесть подле Вас и даже опереться на Вас....

А теперь направьте свое внимание вовнутрь своего тела и просто осматривайте его, просто соприкасайтесь с телесным образом себя и со всеми ощущениями, которые у Вас сейчас есть. Налаживайте связь со своим Я и через некоторое время Вы сможете просто последить какие ощущения живут в разных частях Вашего тела... Что происходит

с руками, ногами, как чувствует себя лоб, область груди и живота.... Вы можете просто вступать с этим в контакт, просто наблюдать за этим. И потихоньку все больше и больше укореняться в Вашем теле... и продолжая делать это, Вы можете медленно переместить свое внимание вовнутрь себя и настолько любящими глазами, насколько это возможно для вас сейчас, попробуйте поискать внутри себя ту часть Вас, которая прямо сегодня, прямо сейчас, а может быть и вообще последнее время хочет Вашего внимания. Возможно она наиболее уязвимая или наиболее уставшая, может быть ей приходилось чуть больше страдать или переживать за последнее время... И когда, и если у вас получится вступить с этой частью в контакт, попробуйте, продолжая смотреть на нее, насколько это возможно сейчас из Вашего Селф, попробуйте спросить у нее разрешения и пригласить ее к этому диалогу. Дайте ей знать о Вашем присутствии, может быть она уже увидела, что Вы есть, может быть она знает об этом, но пока что не верит, что Вы задержитесь рядом с ней... дайте ей, насколько это возможно знать, что Вы здесь, что Вы пришли для нее, что между вами и для вас двоих сейчас есть некое внутреннее пространство, в котором она может выйти и быть где и Вы тоже присутствуете. Если она еще сомневается или опасается, то попросите ее попробовать это сделать, выйти и побыть, поговорить с Вами... Посмотрите внимательнее на эту часть и так, как Вам удобнее и как удобнее ей, на уровне слов и телесных ощущений или как либо еще, просто последите за тем, какую именно историю она Вам сейчас рассказывает... какой именно груз она на себе несет, что именно ее тяготит и печалит, что это за эмоции, ощущения, мысли или воспоминания... и просто дайте этой части ощутить Вашу благодарность за то, что она пришла и за то, что она с Вами. Дайте ей понять, что Вы присутствуете и слышите все, что она говорит и дайте ей понять, если Вам это удалось, что Вы видите и понимаете про то бремя, что она несет на себе ...

И если она сейчас слышит Вас, возможно ей захочется рассказать Вам что-то еще... Попробуйте послушать ее и увидеть, что помимо того груза, что несет эта часть, у нее есть и ее сила. Попросите ее рассказать Вам и об этом тоже. Дайте себе какое-то время посмотреть и послушать и о том, что ее тяготит и о том, что является ее силой, что является какими-то дарами даже этого бремени, и даже этой ноши... и просто будьте этому свидетелями... Просто будьте с этим рядом, дайте этой части знать, что Вы просто есть и Вы просто слушаете ее сейчас...

Безоценочно, с сочувствием и состраданием, дайте не только Вам, но и ей возможность увидеть, что Груз это что-то, что ей пришлось нести

и что она может оставить и избавиться от него в любой момент, когда она захочет и когда ей покажется, что для этого пришло время... Оставаясь рядом, спросите у этой части, что Вы можете сделать для нее прямо сейчас, а также возможно в какое-то ближайшее время. И если Вы слышите ответ и это что-то, что возможно между Вами прямо сейчас, то дайте себе время сделать это... Возможно, эта часть хочет отдать Вам часть своего груза, возможно хочет рассказать Вам что-то еще... Иногда таким частям нужно, чтобы просто наконец кто-то пришел и обнял их... Дайте ей ровно то, что Вы можете и что она хочет... Настолько, насколько это возможно сейчас. Но в любом случае дайте ей знать, что вы знаете о ней, что этот разговор не последний, транслируйте ей, что она более не одинока... что она может обращаться к вам и что Вы будете приходить когда ей будет нужно... Дайте ей и себе ощутить качества вашего взаимного присутствия... Дайте ей и себе напитаться этой связью и когда почувствуете, что возникло какое-то наполнение и что Вы можете сказать ей спасибо, то позвольте себе потихонечку возвращаться, сообщив ей, что Вы для нее есть и что Ваша связь нерушимая и диалог может продолжаться в любой момент, когда Вы захотите... Вы можете попрощаться на данный момент, так, как Вам этого хочется и кажется нужным и потихоньку, поблагодарив эту часть и также и все остальные, которые возможно высказывали, но просто дали вам побыть друг с другом, поблагодарив их всех Вы можете потихонечку в своем режиме возвращаться вниманием к нам, к группе, в сегодняшний день.

Часть 2. Упражнение после медитации (Пол Нойштадт):

Найдите время и место, сядьте поудобнее, сделайте глубоких вдох и позвольте себе войти в состояние Селф, опираясь на качества Селф, на ваш жизненный опыт и вашу память о том, каково это – быть в Селф. Дайте энергии Селф заполнить вас, «пропитайтесь» этим состоянием, ощутите его, побудьте в этом. Из этого состояния напишите послание той части-изгнаннику, которая вышла во время медитации. Пишите это послание от имени Вашего Селф.

Через какое-то время найдите время и место, чтобы дать выйти и развернуться Изгнаннику. Дайте ему пространство внутри вас, ощутите его в теле. Позвольте этой части выйти и быть с вами в полном контакте. В этом состоянии прочитайте глазами Изгнанника послание от Селф и ответьте.

Упражнение 10. Свидетельствование

В этой практике мы предлагаем Селф от лица изгнанника рассказать травматическую историю, чтобы она могла быть засвидетельствована. В качестве свидетелей мы приглашаем разные внутренние части, разных людей, которым было бы важно рассказать эту историю, в том числе и обидчиков.

1. Вспомните Ваш личный способ доступа к энергии Селф, почувствуйте ее внутри Вас настолько, насколько это возможно сейчас.... Из этого состояния обратитесь вовнутрь себя и спросите – есть ли кто-то, кому было бы важно, чтобы его история была рассказана и засвидетельствована сейчас. Если да, то поинтересуйтесь у Ваших защитных частей есть ли у них опасения, готовы ли они и на каких условиях разрешить этот процесс, затем попросите их отступить, дав вам место.

2. Вспомните какую-либо ситуацию в вашем детстве, где взрослые поступили с вами неправильно (несправедливо) и у вас не было возможности ни отстоять себя ни получить поддержку, а может быть даже и рассказать об этом. Выберите ситуацию на 3–4 балла. (По 10-и балльной шкале).

3. Представьте себе место, где будет рассказана история. Пусть оно будет максимально удобно и безопасно, особенно для Вашей потерпевшей детской Части, если она захочет присутствовать там.

4. Выберите тех, кто будет свидетелями повествования. Это могут быть внутренние части клиента, конкретные люди из его жизни на разных ее этапах, сами обидчики, органы власти и т. д. Терапевт и другие члены группы так же являются свидетелями.

5. Селф Клиента входит в место, где сидят свидетели и, выступая посредником и защитником раненой части, рассказывает историю. В ней должны (могут) быть освещены факты, чувства, телесные ощущения, мысли Раненой Части в той ситуации.

6. После того, как история рассказана, Селф сверяется с Раненой Частью что еще важно сейчас. Что хочет быть сказанным, сделанным, на что важно обратить внимание. Нужна ли потерпевшей Части какая-то реакция от кого-либо из свидетелей, может ли он себе ее представить...

7. В завершении данной практики, мы спрашиваем Часть, историю которой мы рассказывали и свидетельствовали, как она себя чувствует сейчас и где и с кем она хотела бы сейчас остаться.

Упражнение 11. «Работа с поляризованными частями»

Немного теории: наши поляризованные защитники разделяют общую проблему – чувствительность к изгнаннику, но в то же самое время они находятся в конфликте про лучший способ справиться с этим. Менеджер, который становится экстремальный в одном направлении создаёт менеджера или пожарника, кто экстремален в другом направлении.

Поляризованные защитники более вероятно будут кооперироваться или деэскалироваться, когда мы включаем обе стороны, а не выбираем одного из них.

Данное упражнение можно выполнять как во внутренней работе. так и в паре терапевт-клиент. Время выполнения упражнения – около 30 минут в каждую сторону.

1. Вспомните пожалуйста любой внутренний конфликт, который присутствует в Вашей жизни в настоящий момент.

2. Попробуйте представить каждую из противоборствующих сторон в виде отдельного персонажа, может быть это будет человек, может быть какое-нибудь животное, мифологическое существо и т. п.

3. Попробуйте внутри себя обратиться к каждому из увиденных персонажей с приветствием, признанием того что Вы видите его самого и его вклад для Вас (если это возможно сейчас).

4. Пригласите обе поляризованные Части встретиться друг с другом для знакомства и переговоров в присутствии Вашего Селф.

5. Если Части согласны, то представьте в своем воображении оптимальное место для такой встречи. Важно, чтобы кроме них и Вас (Селф Клиента) вокруг никого не было, чтобы другие Части не могли вмешиваться в происходящее.

6. Пригласите Ваши Полярные Части перенестись в выбранное Вами место.

После этого дайте им возможность увидеть друг друга. Сообщите им о том, что они имеют одни и те же цели и делают для внутренней семьи одинаковую работу – заботятся и защищают одного и того же Изгнанника. Расскажите им, что их противоборство мешает развитию и устойчивости всей Системы.

Предложите им договориться об одновременном снижении эскалации и о новых правилах взаимодействия после этого.

Прислушайтесь к себе. Возможно, Вам захочется сейчас еще что-то сказать Вашим Частям или сделать для них. Позвольте себе это. После попрощайтесь и возвращайтесь сюда.

Упражнение 12. «Обзор частей»

Лучше всего выполнять это упражнение в конце дня. Отходя ко сну, окиньте взором прошедший день, прокручивая его, словно фильм в обратном порядке – начиная от настоящего момента, затем поздний вечер, сумерки, обеденное время, полдень и так далее, вплоть до момента пробуждения.

Такой вечерний обзор может быть использован для изучения себя и своей жизни вообще; его можно также видоизменить, сосредоточиваясь, например, на каких-то сторонах своей личности, на каких-то стереотипах или конкретных внутренних процессах, о которых вы хотели бы узнать побольше. В этом упражнении очень важно то, как вы относитесь к его выполнению. Делая обзор, старайтесь превратиться в беспристрастного наблюдателя, спокойно и трезво регистрирующего каждый этап прожитого дня. Переходите от этапа к этапу, не радуясь успехам и не огорчаясь неудачам. Цель упражнения состоит не в том, чтобы оживить в памяти, имевшие место события, а в том, чтобы спокойно зафиксировать в сознании значение и «рисунок» прожитого дня.

Многие находят целесообразным записывать отмеченные при этом интересные моменты и осенившие их прозрения (это можно делать в рабочей тетради). Просматривая такие заметки за какой-то период времени, вы сможете заметить неувидимые иначе тенденции и стереотипы.

В вечернем обзоре вы можете сосредоточиться на следующих вопросах:

1. Какие субличности доминировали во мне на разных этапах прошедшего дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) вызывали их появление или исчезновение? Были ли между ними конфликты?

2. Какие ценные качества или недостатки свойственны каждой из этих личностей? Чем помогла или помешала мне каждая из них?

3. Чего хотела каждая из них? Какой была бы моя жизнь, если бы какая-то из них полностью во мне доминировала? Какой была бы моя жизнь если бы какая-то из них вдруг исчезла?

4. Соглашались ли мои субличности с тем, что я хотел делать, или мне приходилось подчиняться им?

5. Какова моя роль в гармонизации моих субличностей и управлении ими?

Упражнение 13. Быстрое установление связи с энергией Селф (Сьюзен Мак Коннелл)

Цель научиться использовать практики соматического IFS для быстрого восстановления связи с энергией Селф.

Инструкция для психолога: Практикуйте все следующие упражнения, относящиеся к каждой практике. Посмотрите, как быстро вы можете сделать их и почувствовать связь с вашей энергией Селф. Делайте их прямо перед сеансом. Подумайте о том, чтобы пригласить вашего клиента сделать их вместе с вами. Возможно, вы найдете одну или несколько практик, которые наиболее **надежно и быстро закрепят вас в воплощенной энергии Селф.**

1. Соматическое осознание: быстро просканируйте свое тело, начиная с мест, соприкасающихся с полом или сиденьем, и продолжая до головы и лица, проверяя кожу, мышцы, кости и органы. Если есть места в вашем теле, которые болят или чувствуют себя некомфортно, попросите их пока отойти на задний план, пообещав им, что вы вернетесь к ним позже. Пусть вес ваших костей поможет вам установить связь с землей.

2. Осознанное дыхание: сделайте пару вдохов, отмечая темп, ритм и любые ограничения по всему телу. Вдохните в те места в теле, которые чувствуют скованность, зажатость и сделайте длинный, полный выдох. Вдохните «пространственность» которую вы чувствуете вокруг себя в те места вашего тела, которые ощущаются стесненными. Сделайте еще один вдох в свое сердце. Почувствуйте вертикальную линию (восходящий и нисходящий потоки), делающую доступными для вас все ресурсы из бесконечного поля энергии Селф внизу и вверху.

3. Радикальный резонанс: расширьте свое осознание до человека напротив вас. Замечайте любые ощущения, которые указывают на препятствия для вашего открытого сердца. Принесите свое осознание, дыхание или прикосновение к этим блокам, выражая благодарность к тем частям, которые защищают ваше сердце.

4. Осознанное движение: слегка двигайтесь из стороны в сторону, спереди назад, сгибаясь и разгибаясь, чтобы облегчить вашу связь с верхом и низом, вашим полным и легком дыханием и вашим открытым сердцем. Сканируйте свое тело на предмет любого ненужного мышечного напряжения, особенно в тех местах, где вы знаете, что ваши части тела держат напряжение. Посмотрите, есть ли небольшое движение, которое вы можете сделать, чтобы снять напряжение.

5. Осознанное прикосновение: ваши руки могут касаться места в вашем теле, где вы идентифицировали часть посредством этих практик, передавая ей подтверждение и уверенность.

Размышления:

Увеличили ли эти упражнения присутствие энергии Селф? Как вы это замечаете? Сколько времени у вас ушло на выполнение всех вышеперечисленных упражнений? Если у вас есть ограниченное время, например, до сеанса или в течение сеанса, какую из вышеперечисленных практик вы бы использовали, чтобы помочь себе быстро восстановить связь с энергией Селф?

Работа с Селф

Упражнение 14. Увеличение доступа к энергии Селф

При выполнении данного упражнения психологу-консультанту, психотерапевту необходимо помнить по качества Селф: «Любопытство», «Спокойствие», «Уверенность», «Креативность», «Сострадание», «Ясность», «Храбрость», «Взаимосвязанность».

Логика работы с Селф клиента

Дифференциация Селф

Направление 1

- Клиент обращается к реактивной Части и просит ее ненадолго отойти в сторону.

- Клиент признает важность и власть реактивной Части и ее действий и договаривается с ней, что реактивная Часть отходит в сторону, но если ей покажется, что происходит что-то опасное или недопустимое, то она возвращается обратно.

- Если Часть не соглашается, то Клиент вместе с Терапевтом исследуют ее страхи и опасения.

Направление 2

- Клиент пробует представить кого-то, кто может испытывать к целевой части любопытство, дружелюбие, принятие...

Направление 3

- «Протаптывание дорожки» к энергии Селф. Развитие «Сострадающего Я» по отношению к другим и к себе (Терапия, сфокусированная на сострадании Пол Гилберт, метод Хакоми Рон Курц).

Доверие к Селф

Ежедневные практики взаимодействия с частями (вечерний обзор частей, протокол гармонизации внутренней системы, ежедневная медитация Р. Шварца). Чем большее количество Частей получили опыт встречи и взаимодействия с Селф, тем выше степень доверия.

Чем больше в системе опыта, что решения, принятые из Селф были верными и их результаты послужили во благо системе, тем больше степень доверия.

Лидерство Селф

Функции успешного лидера:

- Быть связующим звеном в случае поляризации в системе.
- Заботиться о безопасности каждого члена системы.
- Справедливо разделять ресурсы, обязанности и полномочия между членами системы.
- Представлять себе перспективы и возможные пути развития системы.
- Представлять систему в ситуации взаимодействия с другими системами.
- Честно интерпретировать обратную связь от других.

Упражнение 15 «Медитация Селф»

Сядьте спокойно, с немного расслабленным позвоночником, но прямо ... Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в теле ...

Вы можете заметить напряжение в плече или ощущение давления за закрытыми глазами ... Может быть ощущение тепла в груди или покалывание в руках ... Не торопитесь, замечайте, какие ощущения тела оказываются в зоне вашего внимания.

Они, вероятно, будут меняться от момента к моменту. Когда вы замечаете каждое ощущение, дайте себе время, чтобы почувствовать его ... и присутствовать с этим ощущением в этот момент.

Если вы заметили, что ваше внимание отвлекается от вашего тела,.. Мягко и бережно верните его без всякого осуждения... Не волнуйтесь, если это случится не один раз... без оценивания, каждый раз возвращайте свое внимание к своему телу...

Позвольте вашему вниманию опуститься в зону живота. Осознайте свои ощущения в животе. Вы можете заметить полноту, или чувство мягкости, или твердости ... или что-то еще ... или даже просто почувствовать физическое присутствие вашего живота...

Расслабьтесь в этом ощущении...Позвольте ему успокоить... и центрировать, сосредоточить вас. Побудьте со своим животом мягким и открытым. Позвольте вашему чувству самого себя углубиться...

Теперь осознайте ощущения в своей груди и в своем сердце... Позвольте вашему сердцу немного смягчиться ... открыться настолько, сколько кажется правильным в этот момент...Вы можете чувствовать тепло в своем сердце или ощущение таяния ... или излучение света...

Пусть ваше сердце будет открыто для всех ваших частей ... всех разных чувств внутри вас... и разных сторон вашей личности... Позвольте себе чувствовать сострадание к ним,.. к их борьбе и боли ... Состра-

дание даже к тем частям, о которых вы еще не знаете... Приветствуйте каждую из ваших частей и дотянитесь до них от самого сердца, дайте им эту связь...

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ГЛАВЕ 2

1. Проведите сравнительный анализ психосинтеза Р. Ассаджиоли и IFS-терапии Р. Шварца.
2. Дайте определение субличностей (частей) по Р. Шварцу.
3. Охарактеризуйте три типа частей (субличностей) по Р. Шварцу, в зависимости от того как они функционируют по отношению друг к другу.
4. Какие существуют три вида отношений между частями (субличностями) по Р. Шварцу?
5. Опишите «Селф» и его качества.
6. На какие пять важных постулатов о частях указывает Р. Шварц?
7. Укажите основные цели IFS-терапии.
8. Перечислите и опишите шаги работы с клиентом в IFS-терапии.
9. Что понимают под «бременем» в IFS-терапии?
10. Перечислите технические приемы (упражнения), используемые в IFS-терапии для работы с защитниками?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шварц Р.С. Системная семейная терапия субличностей / Р.С. Шварц, под науч. ред. А.В. Черникова; пер. с англ. Х.М. Воскановой. – М.: Научный мир, 2011. – 352 с.
2. Андерсон Ф.Г., Суизи М., Шварц Р.С. Внутренние семейные системы. Пособие по обучению системным навыкам / Ф.Г. Андерсон, М. Суизи, Р.С. Шварц; пер. с англ. Х.М. Воскановой. – М.: Научный мир, 2019. – 304 с.
3. МакКоннелл С. Соматическая терапия внутренних семейных систем: осознание, дыхание, резонанс, движение и прикосновение в практике IFS / С. МакКоннелл; пер. с англ. Х.М. Воскановой. – М.: Научный мир, 2020. – 288 с.
4. Колк Бессел ван дер Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть / Бессел ван дер Колк; [перевод с английского И. Черног], – Москва: Эксмо, 2022 – 464 с. – (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

5. Шварц Р.С. Мои разные «я» / Р.С. Шварц; пер. с англ. А.А. Кузнецова. – М.: МИФ, 2020. – 320 с.

6. Уорли Дж. Разбуди внутреннего ребенка / Джей Уорли – СПб: Питер. 2022. – 512 с.

7. Шварц Р.С. Внутренние субличности. Проработать травмы и обрести целостность с помощью IFS-терапии / Ричард Шварц, пер. с англ. Е. Петровой – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023 – 240 с. (Психология. Миф. Работа с внутренними фигурами).

8. Internal Family Systems (IFS): Я и моя внутренняя семья – Telegraph

<https://telegra.ph/Internal-Family-Systems-IFS-YA-i-moya-vnutrennyaya-semya-04-04>

9. Introduction to Internal Family Systems
file:///C:/Users/Admin/Downloads/vvedeniye_v_terapiyu.pdf

10. Vnutrennie_sublichnosti-mail_stamped.pdf
https://www.mann-ivanov-ferber.ru/assets/media/files-3/moi-raznye-ia/Vnutrennie_sublichnosti-mail_stamped.pdf

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

1. АТТ воскресная практика: Работа с частями по Р. Шварцу IFS
<https://yandex.ru/video/preview/7472123462918189313>

2. Вводная лекция по Внутренним Семейным Системам (IFS)
<https://www.youtube.com/watch?v=JWAkMrj3KHU>

3. Воскресная практика. Поддержка уязвимых частей (АСТ СFT IFS).
(Ведущий: Вячеслав Яковлев).

https://www.youtube.com/watch?v=ZJSoOI3K_mU

4. Демонстрационная сессия. Марк, Лариса.
<https://www.youtube.com/watch?v=REuKbY4qdEo>

5. Изгнанник, Защитник, Пожарный и другие части "Я". Об IFS
Р. Шварца

<https://www.youtube.com/watch?v=gC-DYwmV0zA>

6. Медитация: Наполнение частей энергией Сэлф
https://www.youtube.com/watch?v=ll3_amUsroM

7. Медитация: Знакомство с частями – YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=gT4XL8xlggE>

8. Никита Маклахов – IFS: что это такое и как оно поможет мне
в жизни?

<https://www.youtube.com/watch?v=thqqf5KnpA>

9. Протокол 6 шагов (6Fs) (Лектор Ирина Диянкова)
<https://www.youtube.com/watch?v=Venp-ZG8tOI>
10. Р. Шварц об IFS
<https://www.youtube.com/DdZZ7sTX840>
11. Терапия внутренних семейных систем (IFS) Р. Шварца
<https://yandex.ru/video/preview/1856019798865992060>
12. Терапия внутренних семейных систем (IFS): расширенный вводный курс
<https://yandex.ru/video/preview/3559805890495583901>
13. Жить, достигая целей: об IFS-подходе, лайфхак-привычках, частях личности и счастье (Никита Маклахов)
<https://www.youtube.com/watch?v=qOpIE4OevuQ>
14. Упражнение-медитация на присутствие Self (видео)
<https://www.b17.ru/media/50290/>
15. IFS: как избавиться от стыда своего тела – Системная семейная терапия субличностей
https://www.youtube.com/watch?v=z_9PP6te4oE

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Терапия субличностей набирает популярность в профессиональной среде психологов. О ней положительно отзывается один из известных исследователей посттравматического роста Бессел ван дер Колк в своей книге «Тело помнит все».

Тот факт, что психика человека состоит из разных частей – субличностей, каждая из которых имеет свои потребности, цели, уровни зрелости и даже воспоминания, ни у кого не вызывает сомнений. Каждый из нас сталкивался с ситуацией, когда его раздирали противоположные желания, как будто бы в голове спорили разные личности. Примерно так внутренний мир человека выглядит с точки зрения терапии субличностей.

Субличности – это модель поведения и мышления, которая воспринимается человеком как что-то отдельное от него, чуждое. Говоря простыми словами, субличность – это альтернативная личность, и их может быть несколько. Субличности ведут между собой диалоги, конфликтуют, объединяются друг против друга, но при этом важно помнить о том, что субличности это не патология, а норма.

Психологическое здоровье человека зависит от того, насколько хорошо уживаются его субличности. Для того, чтобы контролировать части своей личности, не переживать тревогу и зависимость от них, важно исследовать свои субличности и отношения между ними.

Важно работать не только над выявлением и принятием субличностей, а при необходимости и над их трансформацией. Выделение и объединение отдельных частей «Я» необходимо для гармоничного развития человека, его целостности. Важно разговаривать со своими субличностями, выводить их на осознанный уровень. В противном случае они начнут управлять нами, а это может закончиться конфликтами, проблемами во всех сферах жизни и внутри нас.

Психосинтез Р. Ассаджиоли и IFS-терапия Р. Шварца помогают лучше разобраться в себе, освоить техники работы с субличностями, помогающие, в том числе, регулировать эмоции на качественно новом уровне. Делать это каждый человек может вместе с психологом или самостоятельно, найдя для себя те способы, которые помогают справляться с тяжелыми переживаниями: дневник, практики осознанности, техники из психотерапии. Чем большим числом таких способов владеет каждый из нас – тем лучше для ментального здоровья.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. ПСИХОСИНТЕЗ Р.АССАДЖИОЛИ.....	5
Цель и задачи психосинтеза. Особенности направления	6
Этапы психосинтеза.....	10
Техники психосинтеза	19
Практикум по психосинтезу	66
Контрольные вопросы.....	74
Список литературы	74
Видеоматериалы	75
ГЛАВА 2. IFS-ТЕРАПИЯ Р. ШВАРЦА.....	76
Особенности IFS-терапии. Цели направления	77
Шаги IFS-терапии	82
Упражнения IFS-терапии	87
Контрольные вопросы.....	108
Список литературы	108
Видеоматериалы	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	111

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ ИЗДАНИЯ:

Электронное издание имеет интерактивное содержание, позволяющее переходить к тексту по щелчку компьютерной мыши.

МИНИМАЛЬНЫЕ СИСТЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

Минимальные системные требования: Celeron 1600 Mhz; 128 Мб RAM; Windows XP/7/8 и выше; 8x CD-ROM; разрешение экрана 1024×768 или выше; программа для просмотра pdf.

СВЕДЕНИЯ О ЛИЦАХ, ОСУЩЕСТВЛЯВШИХ ТЕХНИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ И ПОДГОТОВКУ МАТЕРИАЛОВ:

Оформление электронного издания : Издательский центр «Удмуртский университет»

Компьютерная верстка: Т.В. Опарина
Авторская редакция.