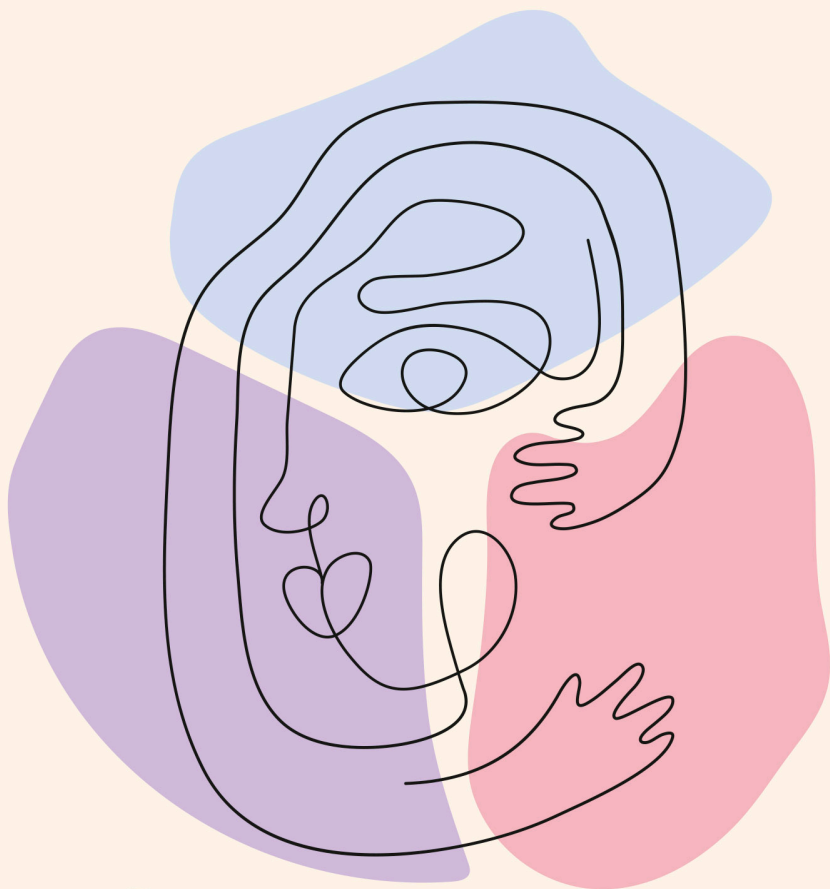


# Ричард Шварц

Создатель системной семейной терапии субличностей



## МОИ РАЗНЫЕ «Я»

Что такое субличности и как знание о них поможет проработать травмы и обрести внутреннюю целостность

МИ∞

Richard C. Schwartz

# **NO BAD PARTS**

*Серия «Практики самопомощи»*

Ричард Шварц

# **МОИ РАЗНЫЕ «Я»**

Перевод с английского Екатерины Петровой

Москва

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»

2022

# Оглавление

|          |                                      |     |
|----------|--------------------------------------|-----|
|          | Предисловие .....                    | 7   |
|          | Часть I. Внутренние семейные системы |     |
| Глава 1  | Множество субличностей.....          | 15  |
| Глава 2  | Слияние частей.....                  | 43  |
| Глава 3  | Это меняет все.....                  | 67  |
| Глава 4  | Подробнее о системах.....            | 77  |
| Глава 5  | Карта внутренних систем.....         | 93  |
|          | Часть II. «Я»-управление             |     |
| Глава 6  | Исцеление и трансформация.....       | 113 |
| Глава 7  | «Я» в действии.....                  | 135 |
| Глава 8  | Мысленный образ и цель.....          | 159 |
|          | Часть III. «Я» в теле, «Я» в мире    |     |
| Глава 9  | Жизненные уроки и м-учитель.....     | 183 |
| Глава 10 | Законы внутренней физики.....        | 193 |
| Глава 11 | Проявление.....                      | 207 |
|          | Заключение.....                      | 224 |
|          | Благодарности.....                   | 231 |
|          | Об авторе.....                       | 233 |
|          | Примечания.....                      | 235 |

## Как внутренние семейные системы меняют все

Настоящая, подлинная система представляет собой нынешнюю конструкцию системного мышления, саму рациональность, и если разрушить завод, но оставить рациональность, которая создала его, то тогда эта рациональность просто создаст новый завод. Если революция уничтожит систематическое правительство, но сохранятся в неприкосновенности систематические образы мышления, создавшие это правительство, то они повторятся в последующем правительстве<sup>1</sup>.

*Роберт Пирсиг*

Раньше я думал, что главные экологические проблемы — потеря биоразнообразия, коллапс экосистем и изменение климата. Я думал, что тридцать лет хорошей науки могут решить эти проблемы. Я был неправ. Главные экологические проблемы — эгоизм, жадность и апатия, и, чтобы справиться с ними, нам необходимо культурное и духовное преобразование. И мы, ученые, не знаем, как его добиться<sup>2</sup>.

*Гус Снет*

Тогда я как будто внезапно увидел тайную красоту их сердец, глубину их сердец, куда не могут проникнуть ни грех, ни желание, ни самопознание; суть их реальности, личность, которой каждый остается в глазах Бога. Если бы они все могли видеть себя такими, какие они есть на самом деле. Если бы мы могли видеть друг друга такими всегда. Не было бы войны, ненависти, жестокости и жадности... Я полагаю, нам сложно будет почитать друг друга<sup>3</sup>.

*Томас Мертон*

# Предисловие

Я психотерапевт. Люди чаще всего обращаются ко мне после того, как в их жизни произошли некие драматические события. Как правило, все шло замечательно, пока не случился сердечный приступ, развод или не погиб ребенок. Не было б трагедии, эти люди не обратились бы к психотерапевту, поскольку считали себя успешными.

После удара судьбы трудно снова обрести любовь к жизни и уверенность в будущем. Карьера или покупка большого дома выглядят на фоне произошедшего бессмысленными. Человека охватывает незнакомое, пугающее ощущение потерянности и уязвимости. В защитном куполе над ним зияют прорехи, сквозь них пробивается свет.

Трагедия может стать поворотной точкой в жизни человека, если я не дам одержать верх его напористым

материалистическим частям, всегда стоящим у руля, и он будет способен увидеть другие части себя. Так человек входит в контакт с Самостью\* — воплощением спокойствия, ясности, сострадания и общности — и слышит то, что заглушали доминирующие части. Открывая для себя простые радости наслаждения природой, чтения, творчества, общения с друзьями, близости с супругом и детьми и помощи окружающим, человек решает изменить свою жизнь и выделить больше места своему «Я».

Мои клиенты, как и все люди, не случайно поддались напористым материалистическим частям. Они доминируют над целыми странами и больше всего над моей родиной — США. Под воздействием этих частей люди не задумываются о том, что разрушают свое здоровье и отношения с окружающими. А страны, озабоченные постоянным ростом, не учитывают последствия своих действий для большинства жителей и климата планеты.

Бездумная напористость людей и стран обычно приводит к катастрофам. Я пишу эти строки в разгар пандемии COVID-19. Мы могли бы извлечь из нее важные уроки, чтобы не дошло до чего-то похуже, но еще неизвестно, обратят ли внимание наши лидеры на проблемы большинства и научатся ли наконец сотрудничать, а не конкурировать с другими странами. Могут ли нации и государства меняться так же, как мои клиенты?

---

\* Далее в книге под «Я» понимается самость (Self) — внутреннее ядро, стержень, центр личности человека. *Прим. ред.*

## Врожденная добродетель

Без новой модели мышления перемен не дожидаться. Эколог Даниэль Кристиан Валь утверждает: «Человечество повзрело и нуждается в “новой истории”, достаточно весомой и содержательной, чтобы стимулировать международное сотрудничество и направить людей на устранение зарождающихся кризисов... Во взаимосвязанной и взаимозависимой планетарной системе, в которую все мы входим, лучший способ позаботиться о себе и близких — больше думать об общей выгоде (для всего живого). Образно говоря, мы все в одной лодке, поддерживающей жизнь на планете, или, как выразился Бакминстер Фуллер, на космическом корабле “Земля”. Устоявшаяся позиция “они против нас” в отношениях между странами, компаниями и людьми безнадежно устарела»<sup>4</sup>.

Джимми Картер согласен с этим: «Сейчас как никогда нужны лидеры, которые уведут нас от страхов и взрастят уверенность во врожденной добродетели и дальновидности человечества»<sup>5</sup>.

Но нашим лидерам это пока не под силу, поскольку современное восприятие самого понятия разума показывает наши темные стороны. Нужна новая парадигма, убедительно доказывающая, что от природы мы добры и неразрывно связаны друг с другом. Тогда мы с уровня концентрации на эго, семье и своем народе поднимемся до видо-, био- и планетоцентричности.

Изменения не бывают легкими. Слишком много базовых структур основано на негативном восприятии. Возьмем, например, неолиберализм — экономическую



философию Милтона Фридмана, поддерживающую беспощадный капитализм во многих странах. Эта система зиждется на убеждении, что люди по природе своей эгоистичны и каждый сам за себя в этом мире, где выживает сильнейший. Государство должно отойти в сторону, чтобы сильнейший мог выжить и процветать. Современная экономическая философия привела к ощутимому неравенству, разобщению и поляризации. Пришло время нового восприятия природы человека, которое высвобождает живущие в нас стремления к сотрудничеству и заботе.

## Потенциал IFC\*

Как бы претенциозно это ни звучало, я предлагаю обнадеживающую парадигму и набор методов, которые могут привести к желанным переменам. Здесь много упражнений, подтверждающих позитивные предположения о природе разума, и вы сможете лично в этом убедиться.

Я разрабатывал IFC почти сорок лет. Это был долгий, увлекательный и, как я подчеркиваю в этой книге, духовный путь. Теперь я хочу рассказать о нем вам. В пути я изменил убеждения о себе, намерениях людей, человеческой добродетели и возможных масштабах трансформации. Постепенно IFC превратилась из чисто психотерапевтической теории в духовную практику, хотя верующим для ее выполнения быть не обязательно.

---

\* IFC (International Family Systems, англ.) — системная семейная терапия субличностей или внутренние семейные системы. *Прим. ред.*

По сути, IFC — мягкий метод установления внутренних (со своими частями) и внешних (с окружающими людьми) связей, и в этом смысле я назвал бы ее жизненным навыком. Метод можно практиковать каждый день, в любое время, наедине с собой и в обществе.

Вероятно, вы пока не до конца мне поверили. Конечно, для вступительного слова это слишком громкие заявления. Прошу вас об одном: ненадолго предположить, что я прав, и выполнить несколько упражнений, чтобы проверить мою теорию на собственном опыте. Я и сам знаю, что в потенциал IFC трудно поверить, пока сам не попробуешь.