

Оглавление

Об авторах.....	7
Предисловие научного редактора	11
Глава 1. Введение во Внутренние Семейные Системы (IFS) .	14
Глава 2. Оценка и диагностика	37
Глава 3. Терапия и упражнения	63
Глава 4. Ответ на общие вызовы в союзе с защитниками ...	186
Глава 5. Исцеление: процесс освобождения от бремени	226
Глава 6. Рекомендации по ведению терапии.....	255
Глава 7. Другие области применения IFS-терапии.....	261
Библиография	276



ОБ АВТОРАХ

Фрэнк Г. Андерсон, MD



Доктор Фрэнк Андерсон закончил ординатуру по психиатрии в Гарвардской медицинской школе и специализируется в области лечения последствий психической боли и травм. Он приверженец тактики проявления сострадания, поддержания надежды, оказания помощи и отказа от насилия в этом беспокойном мире.

Доктор Андерсон много путешествует по миру в качестве пропагандиста и инструктора Внутренних Семейных Систем (IFS) – научно обоснованного метода лечения, который предлагает клиенту ускоренный путь к обретению самосознания и заживлению эмоциональных ран. Будучи уникальным специалистом как в области психиатрии, так и психотерапии, в своей частной практике он специализируется на лечении психологических травм и диссоциаций и с увлечением преподаёт психотерапию, основанную на работе мозга, интегрируя современные нейробиологические знания с моделью терапии IFS. Доктор Андерсон занимает должность исполнительного директора фонда Foundation for Self Leadership, ведёт научные изыскания и сотрудничает с компанией Pixar. Он также принимал участие в работе конференции «Дух человечества» в Исландии и оказывал помощь жертвам терактов 11 сентября в Нью-Йорке. В настоящее время продолжает активно заниматься своей профессиональной деятельностью.

Марта Суизи, PhD

Марта Суизи, доцент Harvard Medical School, консультант и руководитель программы в Cambridge Health Alliance, а также бывший помощник директора и директор по обучению диалектической поведенческой терапии (DBT) в Cambridge Health Alliance. Она является автором двух статей об IFS – «Лечение травмы после диалектической поведенческой терапии» («Treating Trauma After Dialectical Behavioral Therapy») в издании Journal of Psychotherapy Integration и «Признание подростка: регулирование стыда в терапии Внутренних Семейных Систем» («The Teenager's Confession: Regulating Shame in Internal Family Systems Therapy») в издании American Journal of Psychotherapy, а также является соредактором и соавтором книг «Терапия Внутренних Семейных Систем: новые измерения» («Internal Family Systems Therapy: New Dimensions») и «Инновации и разработки в области терапии Внутренних Семейных Систем» («Innovations and Elaborations in Internal Family Systems Therapy»), а также была соавтором книги «Близость изнутри, ориентированная вовне: смелость и сострадание в парной терапии» («Intimacy from the Inside Out: Courage and Compassion in Couple Therapy»). Марта Суизи ведёт терапевтическую и консультационную практику в Нортгемптоне, штат Массачусетс.

Ричард С. Шварц, PhD

Доктор Шварц разработал Внутренние Семейные Системы, основываясь на описаниях своих клиентов, которые чувствовали, что состоят внутри из нескольких частей, некоторые из которых принимали экстремальные формы. Он заметил, что когда эти части чувствуют себя в безопасности и их проблемы решаются, то снижается уровень их деструктивности и они принимают мудрое руководство со стороны того, кого доктор Шварц назвал «Селф». Работая над созданием IFS, он понял, что, как и в системной теории семьи, каждая из таких частей играет свою характерную роль, позволяя лучше описывать внутренний мир клиента. Координирующее Селф, воплощающее в себе уверенность, открытость и сострадание, является центром, вокруг которого группируются остальные части. Поскольку IFS определяет, что источник исцеления находится внутри самого клиента, терапевт может сосредоточиться на том, чтобы помочь тому встретиться со своим истинным Селф и поддержать его в освоении его мудрости. Такой подход означает, что IFS – это не патологизирующая система психотерапии, имеющая хорошие перспективы на дальнейшее развитие.

В 2000 году доктор Шварц основал Центр развития Селф (The Center for Self Leadership) в Оук-Парке, штат Иллинойс. Он является ведущим спикером многих национальных психотерапевтических организаций и членом Американской ассоциации брачной и семейной терапии (American Association for Marriage and Family Therapy), а также членом редакционных советов четырех профессиональных журналов. Он опубликовал четыре книги и более 50 статей об IFS. Из под его пера вышли такие книги, как «Терапия Внутренних Семейных Систем» («Internal Family Systems Therapy») и «Введение в модель Внутренних Семейных Систем» («Introduction to the Internal Family Systems

Model»). Помимо этого он выступил в качестве соавтора книг «Семейная терапия: концепции и методы» («Family Therapy: Concepts and Methods»), «Мозаичный разум» («The Mosaic Mind») и «Метаконцепции» («Metaframeworks»). Доктор Шварц проживает и имеет практику в Бруклине, штат Массачусетс, а также преподаёт на факультете психиатрии в Гарвардской школе медицины.



ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Если вы интересуетесь консультативной психологией или психотерапией, то идея работы с частями личности для вас явно не является новой. Со времен психосинтеза Ассаджоли (одной из первых моделей на этом поле) прошло уже больше ста лет, и многие виды терапии используют идею субличностей. Некоторые из них, такие как гештальт-терапия и психодрама, используют феномен множественности психики, не создавая специальных классификаций частей Я. Другие идут гораздо дальше, и их теории внутреннего строения гораздо изощреннее. Они говорят о разных типах внутренних частей и, соответственно, разных протоколах работы с ними. Такой очень разработанной и подтвержденной исследованиями моделью является Терапия внутренних систем Ричарда Шварца.

В чем же состоит преимущество этого подхода? В чем его привлекательность для специалистов? Уникальность подхода Шварца в том, что он объединил идеи семейной терапии с концепцией множественности личности, привнеся идею системности. Концепция Шварца наиболее радикальна в признании субличностей как отдельных персонажей, особых характеров, живущих внутри нас и образующих внутреннюю семью. Такой взгляд позволяет не только напрямую выстраивать диалоги с частями, но и проследивать циклы взаимодействия между ними, учитывать их влияние друг на друга. В результате работа с клиентом становится более бережной и терапевт встречает меньше сопротивления.

Большинство подходов в работе с субличностями использует работу со стульями как способ их выделения и осознания. Ричард Шварц чаще использует метод, который он называет внутренней коммуникацией, или «инсайтом». Он как семейный терапевт и последователь структурной терапии Минухи-

на нашел, что если мы делаем простое действие – проводим границу между частями, например, просим у одной части дать пространство для контакта с другой частью, то обнаруживается ядро личности, внутренний лидер системы. Шварц назвал эту инстанцию Селф. Он считает, что Селф присутствует у всех категорий клиентов, даже самых травмированных. Проблемой здесь является не его отсутствие, а большая слитность с экстремальными защитными частями Я.

Признание существования этого внутреннего лидера и взаимодействие с ним делает терапию особенно изящной и сотrudничающей. Фактически наличие этой инстанции означает обнаружение внутренней системы самоизлечения. Селф не надо обучать быть уверенным, осознанным и сострадательным, не надо возвращать Здорового взрослого, как это принято, например, в схема-терапии. Надо просто дать Селф пространство и использовать присущий ему исцеляющий потенциал. Тогда отделение частей, знакомство и усиление контакта с этим внутренним лидером становится основной стратегией работы терапевта. И терапия здесь превращается фактически в совместную ко-терапию Селф клиента и самого терапевта.

Книга «Внутренние семейные системы» – третья книга по данному методу на русском языке. С момента издания «Научным миром» первой книги¹ прошло 10 лет и образовалось большое количество отечественных специалистов, работающих в этой модели. Активно проходит обучение и становление сообщества IFS-терапевтов. Данное руководство представляет собой очень структурированный учебник, где протокол работы в этой модели расписан по шагам. Особо необходимо отметить способность авторов устанавливать параллели между углубленной работой с частями и последними достижениями нейронаук в области исследования мозга.

Авторы приводят множество примеров использования техник и обсуждений с клиентами куда и зачем двигаться в терапии. Эта книга очень дружелюбна к читателю и по-настоящему

¹ Ричард К. Шварц. Системная семейная терапия субличностей. Москва. Научный мир, 2010

богата идеями. Конечно, она не может заменить полноценного обучения методу, но я уверен, что будет настольной книгой для специалистов и всех интересующихся работой с частями личности.

Черников Александр Викторович

кандидат психологических наук,
председатель Экспертного совета Общества семейных
консультантов и психотерапевтов,
руководитель обучающих программ по семейной психотерапии
Института семейной и групповой терапии,
профессор Московского института психоанализа.