

**Немає поганих частин. Як
відновити цілісність і
вилікуватися від травм**

КУПИТИ

Як змінилось би ваше життя, якби ви приймали себе повністю, без ярликів «добре» чи «погано»? Сорокарічний клінічний досвід і взаємодія з тисячами клієнтів допомогли Річарду Шварцу знайти відповідь на це питання. Шлях до гармонії та справжньої любові до себе полягає в розумінні різних частин нашого «Я» та вмінні регулювати їхню взаємодію.

Розроблена автором психотерапія внутрішніх сімейних систем (Internal Family Systems, IFS) — науково доведена модель, що змінила світ психології і лише здобуває визнання в Україні. Вона пояснює природну множинність нашого розуму та внутрішній потенціал зцілення, який існує всередині кожної, навіть «зламаної життям» людини.

Завдяки описаним у книжці методам читачі навчаться дбайливіше ставитися до свого болю, внутрішніх конфліктів і тривог. А психологи і психотерапевти знайдуть дієві інструменти, як працювати з різним досвідом клієнтів: від хронічної депресії до РХП, самоушкодження, насильства чи залежностей.

Зміст

Передмова Аланіс Моріссетт

Вступ

ЧАСТИНА ПЕРША

ВНУТРІШНІ СІМЕЙНІ СИСТЕМИ

Розділ 1 Усі ми множинні

Вправа. Знайомство із частиною-захисником

Вправа. Створення мапи своїх частин

Розділ 2 Чому частини потрапляють у злиття

Вправа. Відділення й тілесна усвідомленість

Сесія перша. Сем

Розділ 3 Це все змінює

Вправа. Медитація для розв'язання дилеми

Вправа. Робота з проблемною частиною-захисником

Розділ 4 Докладніше про системи

Вправа. Щоденна медитація за методом IFS

Розділ 5 Мапа внутрішніх систем

Сесія друга. Мона

ЧАСТИНА ДРУГА

ЛІДЕРСТВО СЕЛФУ

Розділ 6 Зцілення і трансформація

Вправа. Стежка

Вправа. Наближення до Селфу через відділення

Розділ 7 Селф у дії

Сесія третя. Ітан і Сара

Розділ 8 Візія і призначення

Вправа. Навчальна тривога

Вправа. Медитація поруч із сумною людиною

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

СЕЛФ У ТІЛІ, СЕЛФ У СВІТІ

Розділ 9 Життєві уроки і (м)учителі

Вправа. Ускладнена версія мапи частин

Вправа. Робота з тригерами

Розділ 10 Закони внутрішньої фізики

Вправа. Поглиблена робота

із частинами-захисниками

Сесія четверта. Енді

Розділ 11 Тілесна усвідомленість

Сесія п'ята. Тіджей

Вправа. Тілесна медитація

Прикінцеві роздуми

Подяки

Про автора

Примітка наукової редакторки

Примітки

Вступ

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

Після прикрої події люди не можуть віднайти колишньої цілеспрямованості й рішучості. Їхні мрії — мати великий будинок або добру репутацію — втратили сенс. Вони спантеличені та вразливі, ці почуття незнайомі й страшні. А ще такі люди розкриваються заново. Крізь тріщини в їхньому захищеному фундаменті може пробитися світло.

Такі події можуть спонукати людей переосмислити життя, якщо мені вдається допомогти їм не піддатися впливу цілеспрямованих, матеріалістичних, конкурентних частин, які панували в їхньому житті раніше. У людей з'являється нагода пошукати, що ще є в них усередині. У такий спосіб я допомагаю їм прокласти шлях до того, що називаю Селф (Self), тобто справжнім «Я»*, — до квінтесенції спокою, ясності, співчуття і причетності, — а потім почати прислухатися до частин, витіснених іншими, домінантнішими. З'ясувавши, що їм подобаються прості втіхи (милуватися природою, читати, займатися творчістю, веселитися з друзями, поглиблювати стосунки з партнерами або дітьми, допомагати іншим), люди вирішують змінити життя, звільнивши в ньому місце для Селфу і нововіднайдених частин.

Цілеспрямовані, матеріалістичні, конкурентні частини не випадково запанували в житті цих клієнтів, та й інших людей.

Ці-таки частини панують і в більшості країн планети, зокрема в моїй — Сполучених Штатах Америки. Опинившись у їхньому полоні, мої клієнти мало зважають на те, якої шкоди завдають своєму здоров'ю і стосункам. Країни, одержимі невпинним роз-витком, мало переймаються тим, як це позначається на більшості населення, стані клімату й Землі.

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

ВРОДЖЕНА ДОБРОТА

Без нової концепції розуму необхідних змін не досягти. Еколог Деніел Кріснан Вал стверджує: «Людство наближається до повноліття і потребує "нової історії", достатньо потужної та змістовної, щоб дати поштовх глобальній співпраці й визначити напрям колективної реакції на

численні кризи, з якими ми зіткнулися одночасно. [...] У нашій планетарній системі, глибоко взаємопов'язаній і взаємозалежній, найкращий прояв турботи про себе і близьких — це турбота про спільні інтереси (про життя загалом). Образно кажучи, ми всі в одному човні — планетарній системі життєзабезпечення або, за словами Бакмінстера Фул-лера, на космічному кораблі "Земля". Принцип "вони проти нас", який надзвичайно довго визначав напрям політики країн, компаній і людей, давно застарів».

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

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

Такі зміни даються нелегко. Чимало наших основоположних інститутів ґрунтується на темному трактуванні природи люди-ни. До прикладу, неолібералізм — економічна філософія Мілтона Фрідмана, підмуток безжального капіталізму, що панує в багатьох країнах, зокрема й у США, із часів Рональда Рейгана і Маргарет Тетчер. Неолібералізм ґрунтується на переконанні в цілковитому егоїзмі людей — на тому, що у світі кожен сам за себе і виживає найсильніший. Влада не має втручатися, щоб найсильніші допомогли нам не лише вижити, а й процвітати.

Наслідки цієї економічної філософії — колосальна, кричуща нерівність, роз'єднання і розкол між людьми. Час сформулювати нове трактування природи людини, яке вивільнить готовність до співпраці й турботи, що живе в наших серцях.

ОБІЦЯНКА IFS

Розумію всю претензійність, але в цій книжці ви знайдете ключі до оптимістичнішого світогляду і набір практик, які допоможуть досягти

потрібних змін. Вона насичена вправами, які підтверджують мої вкрай позитивні судження про природу розуму: ви зможете самі це відчути, а не просто взяти на віру.

Я розробляю IFS — внутрішні сімейні системи — уже майже чотири десятиліття. Пройшов довгий, захопливий і (у цій книжці про це багато сказано) духовний шлях, про який хочу розповісти вам. Цей шлях докорінно змінив мої уявлення про себе, людську природу, сутність людської доброти та наскільки можливими є зміни. Із плином часу модель IFS перестала бути лише методом психотерапії, а перетворилася на своєрідну духовну практику, хоча, щоб практикувати IFS, не обов'язково вважати себе людиною духовною. По суті, IFS — це спосіб вибудувати внутрішні зв'язки (зі своїми частинами) і зовнішні (з людьми у своєму житті) з любов'ю. Отже, IFS можна назвати ще й практикою життя. До неї можна звертатися щодня, щохвилини — будь-коли, на самоті або з іншими.

Можливо, якась ваша частина зараз відчуває скепсис. Усе-таки це серйозна заявка, як на перші абзаци книжки. Я прошу про одне: хай ваш внутрішній скептик трохи відійде, щоб ви примірилися до цих думок, виконали деякі вправи і самі відчули, що це таке. Як підказує мій досвід, у потенціал IFS важко повірити, доки не спробуєте самі.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ