

Ричард К. Шварц

Системная
семейная
терапия
субличностей



Ричард К. Шварц

Системная
семейная
терапия
субличностей



Ричард К. Шварц

СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ СУБЛИЧНОСТЕЙ

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

БЛАГОДАРНОСТИ

ВВЕДЕНИЕ

ПУТЬ К НОВОЙ МОДЕЛИ

ДОВЕРИВШИЕСЬ КЛИЕНТАМ

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВНУТРЕННЕГО МИРА

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: МНОЖЕСТВЕННОСТЬ И
СИСТЕМЫ

МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ПСИХИКИ

СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ПРИМЕР: БУЛИМИЯ

ГЛАВА 2 ИНДИВИД, РАССМАТРИВАЕМЫЙ КАК СИСТЕМА

О ТОМ, КАК ВАЖНО ВИДЕТЬ В ИНДИВИДАХ СИСТЕМЫ

ЭВОЛЮЦИЯ МОДЕЛИ ССТС: СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

МНОГИЕ В ОДНОМ

САМОСТЬ

ТИПЫ ЧАСТЕЙ

ВОЗВРАЩАЯСЬ К СЛУЧАЮ С САЛЛИ

ПОДВОДЯ ИТОГИ

ГЛАВА 3 СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

ПРЕДЫСТОРИЯ

ОБСТАНОВКА НА МОМЕНТ НАЧАЛА ТЕРАПИИ

СЕССИЯ 2

СЕССИЯ 3

СЕССИЯ 4

СЕССИЯ 5

СЕССИЯ 6

СЕССИЯ 7

СЕССИЯ 8

СЕССИЯ 9

СЕССИЯ 10

СЕССИИ С 11 ПО 14

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ

ОБСУЖДЕНИЕ

ГЛАВА 4. ИЗМЕНЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИСТЕМЫ

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ «ТЕРАПЕВТ-КЛИЕНТ»

ЗНАКОМСТВО С ЯЗЫКОМ

ОБСУЖДАЕМ ВНУТРЕННИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

БЕЗОПАСНЫЙ ВХОД ВО ВНУТРЕННЮЮ СИСТЕМУ

СОТРУДНИЧЕСТВО С МЕНЕДЖЕРАМИ

ВОЗВРАЩЕНИЕ «ЗАСТРЯВШИХ В ПРОШЛОМ» ЧАСТЕЙ

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ГРУЗА ПРОШЛОГО

РЕЗЮМЕ

ГЛАВА 5. МЕТОДЫ РАБОТЫ С ВНУТРЕННИМ МИРОМ:

«ВНУТРЕННИЙ ВЗОР» И «ПРЯМОЙ ДОСТУП»

«ВНУТРЕННИЙ ВЗОР»

«ПРЯМОЙ ДОСТУП»

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ВНУТРЕННЕЙ
СИСТЕМОЙ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛАВА 6. СЕМЬИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОДЕЛИ

РАЗВИТИЕ

БАЛАНС

ГАРМОНИЯ

РУКОВОДСТВО

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛАВА 7. РАБОТА С СЕМЬЯМИ

РОЛЬ ТЕРАПЕВТА: СЛЕДОВАНИЕ ЗА САМОСТЬЮ И
ПОЗНАНИЕ СВОИХ ЧАСТЕЙ

ПОНЯТЬ СЕМЕЙНЫЙ ПРОЦЕСС

ПОМОЧЬ СЕМЬЕ ИЗМЕНИТЬСЯ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛАВА 8. ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ССТС К УРОВНЯМ
КУЛЬТУРЫ И ОБЩЕСТВА

ЧАСТИ И САМОСТЬ ОБЩЕСТВА

КУЛЬТУРЫ И ИХ БРЕМЯ

АМЕРИКАНСКИЙ СРЕДНИЙ КЛАСС

ТРАДИЦИОННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ СЕМЬИ

СЕМЬИ ПЕРЕХОДНОГО ТИПА

КЛАССИФИКАЦИЯ СЕМЕЙ

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ГИПЕР-АМЕРИКАНИЗИРОВАННЫМИ И
ПЕРЕХОДНЫМИ СЕМЬЯМИ

ГЛАВА 9. ФИНАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

МОЖНО ЛИ БЕЗОПАСНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОДЕЛЬ СО
ВСЕМИ КЛИЕНТАМИ?

НА ЧЕМ ОБЫЧНО ЗАСТРЕВАЮТ ТЕРАПЕВТЫ?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приложение А. КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ТЕРАПИИ

Приложение В. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Можно ли отнести к психике отдельного человека как к группе людей с разным характером? И если да, то применимы ли к ней методы семейной психотерапии? Ричард Шварц элегантно отвечает на эти вопросы, объединяя теорию систем с идеями о множественности психики.

Каждый из нас интуитивно легко воспринимает идею субличностей, так как без труда может вспомнить опыт, когда он разрывался между противоположными желаниями, спорил с самим собой, испытывал внутренний конфликт, или переживал сдвиг восприятия, когда спустя какое-то время смотрел на ситуацию совершенно другими глазами. Но насколько устойчивы эти внутренние персонажи? Сливаются ли они друг с другом, интегрируясь во что-то большее, или сохраняются на протяжении десятилетий? Могут ли они быть разного пола и возраста? По каким принципам субличности взаимодействуют друг с другом?

Ответить на эти вопросы Ричарду Шварцу помогла многолетняя работа с жертвами сексуального насилия, перенесенного в детстве, и с клиентками, страдающими булимией, для которых характерна высокая поляризация частей личности. Работая с семьями этих клиентов, Шварц убедился в необходимости восприятия их проблем с точки зрения разных человеческих систем (интрапсихической, семейной, социальной). Изначально, будучи последователем Сальвадора Минухина, он удачно переносит техники структурной семейной терапии в область внутреннего мира человека, позволяя глубоко понять законы его функционирования и сделать шаги к его большей гармонии.

Отечественному читателю Ричард Шварц знаком по переводу его фундаментального учебника семейной терапии, написанного в соавторстве с Майклом Николсом. (Семейная терапия. Концепции и методы. М.: Эксмо, 2004). Будучи признанным специалистом, Ричард Шварц развивает свое особое направление в семейной терапии в

работе «Системная семейная терапия субличностей» (Internal Family Therapy), и настоящая книга является введением в эту удивительную модель терапии. Разрабатываемая Ричардом Шварцем и его коллегами на протяжении 20 лет, она имеет многочисленных последователей.

Лично я познакомился с работой Шварца около 5 лет назад, и на меня она произвела колоссальное впечатление своей глубиной, продуманностью каждого шага и удивительной интегрируемостью с другими методами психотерапии. У меня даже возникло впечатление, что Шварц создал мета-подход, узловую точку, из которой другие школы психотерапии также кажутся ценными и полезными, где опыт других моделей не конкурирует, а дополняет его метод, высвечивая разные грани сложной реальности.

Работа с внутренними семейными системами очень обогатила меня технически как специалиста и во многом изменила мою философию психотерапии. У Ричарда Шварца есть удивительная способность двумя-тремя фразами прояснять суть очень сложных явлений, выделять самое главное и быть ориентированным на решение. Суховатое перечисление законов функционирования человеческих систем сочетается у него с очень тонким и живым описанием работы с клиентами. Представляя читателю такой, казалось бы, эзотерический материал, как субличности, ему удается быть тонким наблюдателем, непосредственно ориентированным на опыт клиентов, и очень практичным в выборе техник.

Очень любопытны и оригинальны идеи Шварца в классификации субличностей и разделении их на типы по тем задачам, которые они выполняют во внутренней системе. Причем похожие роли берут на себя в конфликте и члены обычной семьи. Он разработал удивительный подход, позволяющий терапевту легко переходить с одного уровня системы на другой, рассматривать влияние культуры и общества, исследовать взаимодействия между членами конкретной семьи и реакции субличностей каждого из них на это взаимодействие.

Несомненной заслугой Шварца является то, что ему удается гуманизировать техники классической системной семейной терапии.

Делая их менее директивными и внося в них дух сотрудничества. Так как сопротивление в терапии, с точки зрения этого метода, обусловлено потребностями той или иной группы частей личности, то для продвижения необходимо учесть их позитивные намерения и

побудить к кооперации. Терапевт предполагает также наличие здорового ядра в личности даже самых травмированных клиентов и возможность использовать его как ко-терапевта. Благодаря этому метод оказывается очень уважительным к автономии человека и делает психотерапевтическую работу с клиентом комфортной для обеих сторон.

В своей книге Ричард Шварц раскрывает процесс создания метода, причины и логику его возникновения, щедро делится идеями о преодолении тупиков в психотерапии. Автор демонстрирует в деталях, шаг за шагом, понимание того как терапевт может помочь людям, супружеским парам и семьям получить доступ к ресурсам, почувствовать себя более интегрированными, уверенными и живыми.

Еще одним несомненным достоинством книги является то, что она дает возможность познакомиться не только с передовым методом терапии, но и глубоко проникнуть в мир пищевых зависимостей. На примере булимии читатель может увидеть влияние на это расстройство социальных идей о человеческом теле и лучше понять законы функционирования семей этих клиентов.

Александр Викторович Черников профессор Института практической психологии и психоанализа, председатель Экспертного совета Общества семейных консультантов и психотерапевтов.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мне пришлось бы написать еще одну книгу, чтобы адекватно выразить всю ту благодарность к тем людям и идеям, оказавшим влияние на развитие Системной семейной терапии субличностей. Мне посчастливилось встретить на своем пути многих проводников, и я по-прежнему полагаюсь на некоторых из них.

Самой большой благодарности заслуживают мои клиенты, хотя я и не могу публично назвать их по именам. Часто мне оставалась роль не более чем репортера, записывающего удивительные вещи, которые они обнаруживали и пересказывали мне. Я никогда не смогу в достаточной степени выразить, как благодарен многим из них за смелость многим потребовалась недюжинная смелость, чтобы войти и остаться в месте, которое казалось им внутренней комнатой страха или пропастью отчаяния. Благодаря им я узнал многое о своем внутреннем мире и как можно жить в нем иначе. Я рекомендую всем терапевтам позволить клиентам стать их наставниками в практике психотерапии и в жизни; это просветляющий, преображающий опыт.

Коллеги, студенты и участники мастер-классов, повлиявших на развитие модели, неисчислимы. Иногда они просто упоминали ту или иную книгу или метод, иногда подвергали анализу идею или технику, которую я внедрял. Некоторые посвятили немало своей профессиональной энергии на развитие модели и внесли в нее особый вклад. Дебора Гофман-Смит была моим соратником в течение последних семи лет. Ее особое понимание тем, связанных с последствиями сексуального насилия, для отношений терапевта и клиента обогатили модель так, что ее вклад невозможно переоценить, а ее безжалостный скепсис позволил модели остаться укорененной в реальности. Регина

Голдинг провела бесчисленные часы, обсуждая со мной модель, помогая прояснить ее и сделать более четкой. Клиническая изобретательность Анны Вомак с самого начала была источником идей и техник, а ее новаторские попытки применить модель к решению медицинских проблем были очень воодушевляющими. Работа с Риком

Саймоном над разными проектами закалила и отточила мое мышление и манеру писать, добавив ясности и глубины; к тому же он щедро позволил мне использовать в этой книге несколько выдержек из статей, написанных мною для Family Therapy Networker. Советы редактора и помощь Майка Николса также бесценны. Очень недолгое время, что я успел поработать с Бартом Манном, было чрезвычайно продуктивно, так же как и недавние дискуссии с Терезой Якобсон. Среди тех, кто помог ясно очертить отдельные аспекты модели ССТС или были первопроходцами в деле ее практического применения, я бы хотел особенно отметить Сьюзан Хоук; Аннет Хульфелд, Тома Холмса, Пола Джинтера и Нэнси Джинг; Шэрон Петелье, Барбару Гоулд, и Кена Коззи; Триш Фаззоне; Роба Пассика и Нэнси Бургойн; Боба Торуда, Сьюзан Грегори и персонал Onarga Academy; Питера Томаса; Дэвида Калофа; Сандру Ватанабе; Дорси Картрайт и Джоела Ван Дайка.

Мне очень повезло, что я могу уже много лет продолжать общаться с пятью коллегами, сформировавшими мой образ мыслей и также вложившими очень многое и поддерживавшими развитие модели ССТС. Даг Бренлин был моим соратником в первых клинических и интеллектуальных изысканиях; наше сотрудничество было основано на системном мышлении, которое я затем перенес на интрапсихический процесс. В начале 80-х я многому научился от проницательной и мужественной Мэри Джо Барретт, пытаюсь вместе с нею понять и помочь клиентам с булимией. Именно она отметила и выделила некие экстремальные характеристики мышления и поведения, которыми отличались такие клиенты. Бетти Мак Кун-Карр помогала и поддерживала развитие модели через свой уникальный мультикультуральный взгляд на мир, а также тем, что оказывала нам административную поддержку, освободив меня и дав возможность исследовать. С Говарда Литтла начался интерес к структурной семейной терапии и страсть к писательству. Даг Шпренкл помог научиться доверять своей Самости и мыслить строго научно.

Хотелось бы поблагодарить и тех, кто принял участие в подготовке издания. Работать с редактором, который в восторге от того, что ты пытаешься делать, это прекрасно, и Сьюзан Литтл из The Guilford Press смогла ухватить мою идею книги и помогла ее воплотить. Я чрезвычайно признателен Сеймуру Вайнгартену, который проявил

более чем терпение и оказывал поддержку, пока ждал этого. Я также получил очень полезные комментарии от Майкла Хасса, Шломо Ариэль, Теда Шварда и Алана Гурмана.

И, наконец, я живу в благословенной семье, в окружении предков и потомков. Любовь и чуткость Джен Шварц помогли мне передать то же своей внешней и внутренней семье. Тед Шварц привил мне ненасытное любопытство и стремление к состраданию, которое руководит мною и по сей день. Они с Джен создали атмосферу, благотворную для интеллектуального развития для пяти моих братьев Стивена, Майкла, Дэвида, Джонни и Томми и для меня. Мои дочери Джесси, Сара и Хали, когда они не говорят: «Пап, да отстань ты с этими штучками про части!», были изрядно зачарованы содержанием своих внутренних миров и иногда позволяли мне заглянуть туда. К тому же, благодаря им во мне проявились субличности, о существовании которых я не подозревал и которые научился любить. И мой самый большой долг перед женой Нэнси. Она сжилась с моей страстью к этой модели и кое-чем пожертвовала, чтобы я мог развить ее, и кроме того, многое в нее вложила сама. Годами наши внутренние защитники существовали, столкнувшись рогами, и ранили друг друга, но наши Самости и многие другие сохраняли неизменную любовь. Этот процесс был настолько же исцеляющим, насколько обучающим.

ВВЕДЕНИЕ. ПУТЬ К НОВОЙ МОДЕЛИ

Способы мышления, выработанные психиатрами для понимания семьи как системы, будут в дальнейшем использованы для понимания индивида как системы. Это станет фундаментальным переворотом в привычном пространстве психологии. Грегори Бейтсон (1970, с.243)

В этой книге излагаются новые принципы и техники, позволяющие понимать и изменять интрапсихические системы. Эти принципы и техники далее распространяются на человеческие системы в целом семьи, сообщества и государства.

Это итог пути, который занял у меня больше десятилетия. От первоначального восторга в начале 80-х, когда мои клиенты начали описывать свои внутренние сущности, называя их частями, через озарения и открытия по мере того, как действие внутренней системы становилось более понятным, я был захвачен этой моделью. Я продолжаю восхищаться феноменом множественности (многосоставной природы разума, что будет далее описано в главе I), и до сих пор каждая сессия оказывается увлекательным приключением, сулящим открытие очередной техники или принципа.

Сейчас, однако, приключение стало менее сомнительным и более продуктивным. Так потому что благодаря коллегам и клиентам я разработал основные понятия и методы, описанные в этой книге. Это позволит работе быть более сфокусированной, действенной и в то же время безопасной. Мы научились проходить трудный путь, ведущий к внутренней реальности личности, и этот путь уважение и сочувствие; научились помогать каждому клиенту выделять свое собственное Я, средоточие сочувствия и силы; и примирять враждующих внутренних противников, помогая им выступать в предпочитаемых и значимых ролях. Кроме того, мы научились выводить на передний план эти скрытые ресурсы, принося в пары и семьи равновесие и гармонию.

Хотя представленная в этой книге модель — Системная семейная терапия субличностей (ССТС) уникальна, и развивалась независимо от

других моделей, она все же собрана из кусочков. Она продукт слияния двух источников: результатов исследования интрапсихических процессов и того, что происходит в семьях. Часть уникальности этой модели — в том, что два источника сливаются в один. Образуется совместное течение, как обогащающее каждый из подходов, так и создающее что-то новое системный подход к психике.

Трудясь над разработкой своей модели, я сталкивался с тем, что не мне одному приходило в голову учитывать множественность психики. Каждый раз, сталкиваясь с очередной моделью, я испытывал смешанные чувства. С одной стороны, мне казалось, что, работая над ССТС, я просто изобретаю велосипед; с другой стороны, каждый раз приходило постепенное (и успокаивающее) понимание того, что, несмотря на сходства, модель ССТС оказывалась обладающей уникальным преимуществом. Другой реакцией было стойкое ощущение подтверждения своей правоты. По ту сторону были терапевты или теории, которые, независимо друг от друга, пришли к поразительно похожим выводам о существовании в каждом из нас субличностей. Как и я, никто из этих исследователей не предполагал существования этой множественности заранее и не имел в виду создание такой модели. Скорее, каждый из них пришёл к такому заключению, внимательно слушая клиента и будучи открытым к тому, как клиент описывает свой внутренний мир.

ДОВЕРИВШИСЬ КЛИЕНТАМ

В том, чтобы работать с частями личности, нет ни ничего нового, ни ничего необычного (так, недавно я узнал, что в некоторых племенах шаманы делают это веками см. Namer, 1990; Ingerman, 1991). Для каждого терапевта клиенты, день за днем приходящие в его кабинет, оказываются надежными учителями. Поэтому неудивительно, что многие терапевты оказались очень изобретательны в работе с частями.

Цель моей книги отдать должное и дополнить эту работу, а не предложить что-то взамен.

Многому из того, о чем говорится в этой книге, меня научили мои клиенты. Они дали мне не только содержание самого подхода; также они научили меня слушать и доверять их рассказам о том, что

происходит внутри, а не подгонять то, что я слышу, под свои предпосылки. На то, чтобы усвоить этот урок, ушло несколько лет. Меня вновь и вновь приходилось подправлять. Много раз клиенты заставляли меня отказаться от идей, которые я считал для теории основополагающими. Еще я постоянно боролся со своей скептической частью, которая не могла позволить мне поверить тому, что я слышу, и беспокоилась о том, как коллеги из академической среды воспримут мои результаты. Эта модель моментально стала интуитивно привлекательной для такого множества людей в основном благодаря тому, что иногда мне удавалось отодвинуть свои предпосылки и ожидания, убавить голос внутреннего скептика и слушать по-настоящему.

История психотерапии полна периодов, когда психологи переставали слушать. Как отметила Джудит Герман (Herman, 1992), первые исследования Зигмунда Фрейда в области происхождения истерии отличались истинным любопытством, так как и он, и Пьер Жане, и другие проводили бесчисленные часы, задавая женщинам с симптомами истерии вопросы об их внутренней жизни. «Его [Фрейда] описания случаев открывают его как человека, одержимого страстным любопытством такой силы, что она позволяла преодолевать его склонность защищаться и заставляла желать слушать. То, что он слышал, было омерзительно. Раз за разом его пациентки рассказывали о сексуальных унижениях, оскорблениях, инцесте» (Herman, 1992, с. 13). Любопытство позволило ему сделать немыслимое с точки зрения культуры. После публикации об открытии сексуальной травмы Фрейд отрекся от собственной теории травмы и начал разрабатывать альтернативные объяснения, в которых не предполагалось влияние мужчины; для этого он перестал слушать и начал интерпретировать. Тогда как его ранние описания случаев обнаруживают сотрудничающую позицию с пациентом, в его последней работе об истерии знаменитый случай Доры, которую отец предлагал друзьям в качестве сексуальной игрушки Фрейд проигнорировал ее возмущение и унижение, и настоял на исследовании ее эротических чувств, так, будто ситуация была желанной для нее самой.

Как результат, переключение Фрейда с полного уважения и любопытства слушания на интеллектуализированные интерпретации, психоанализ окружил полезные наблюдения о бессознательных

феноменах (напр. переносе, проекциях, навязчивых повторяющихся действиях и том, что можно увидеть как описание группы частей Ид, Эго и Супер-Эго) запутанными объяснениями, оторванными от человеческого опыта (зависть к пенису, исполнение желаний, теория влечений). Фрейд повлиял на многие поколения теоретиков, начавших доверять своим теориям больше, чем клиентам.

Карл Густав Юнг смог слушать лишь после того, как порвал с Фрейдом. Поскольку у него не было теории, на которую можно было бы надежно опереться, пришлось обратиться за помощью к пациентам:

После того как наши с Фрейдом пути разошлись, у меня начался период внутренней неопределенности. Не будет преувеличением сказать, что я был дезориентирован. Я оказался в подвешенном состоянии, потому что пока не нашел собственной опоры. Прежде всего я ощущал необходимость в выработке нового отношения к пациентам. В тот момент было решено не подходить к ним с какими бы то ни было теоретическими предпосылками, а ждать и смотреть, что они сами о себе скажут. (1962,с. 165)

Только в последнее время терапевты начали выбираться из тумана заумных теорий и заново начали слушать. Они продолжают слышать о сексуальном насилии и других травмах. И снова они слышат упоминание о частях.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ ВНУТРЕННЕГО МИРА

Некоторые терапевты/теоретики прислушивались к клиентам и один за другим пошли по этой захватывающей дороге во внутреннее еще до меня. Продолжая метафору территории, они составили карты и расставили маяки на некоторых землях; моими же проводниками в неисследованных направлениях были мои клиенты. Первые годы работы в области интрапсихического я тщательно избегал чтения отчетов других, опасаясь, что мои собственные наблюдения окажутся под

влиянием имеющихся представлении о существующем и возможном. Постепенно я почувствовал себя достаточно уверенно для того, чтобы сравнить свои наблюдения с другими, кто напрямую взаимодействовал

с внутренними сущностями. Я был поражен сходством многих наблюдений и заинтригован различиями. О тех, чье влияние оказалось наиболее значительным, я расскажу ниже.

Итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли (1973, 1965-1975) многими считается одним из первых западных мыслителей, обнаруживших множественность психики. Начавший как поборник психоанализа по Фрейду, в начале 1900-х он начал писать о субличностях. Впоследствии его идеи развились в обширную психотерапевтическую школу (правда, никогда не бывшую одной из ведущих), названную психосинтезом. Знакомство с литературой по психосинтезу одновременно потрясало и позволяло утвердиться в своей правоте. Примерно о том же самом я слышал от своих клиентов, рассказывавших о своих частях и внутреннем Я. Хотя последователи психосинтеза были больше заинтересованы в том, чтобы помочь людям познакомиться со своими субличностями, а не в том, чтобы понять и изменить всю внутреннюю систему в целом, сходство было в том, что они также старались помочь людям решать проблемы и излечивать синдромы.

Я утвердился в том, что двигаюсь в правильном направлении, и получил новые указатели.

Юнг был на 13 лет старше, был знаком с Ассаджиоли и остается наиболее известным сторонником идеи множественности. Многие из того, что Юнг знал о внутренних сущностях, было плодом непосредственного контакта: в середине жизни он начал исследовать самого себя. Тогда как Ассаджиоли видел множество субличностей, Юнг классифицировал эти сущности как комплексы, в основном отрицательные, и архетипы, в основном положительные. Также он использовал такие термины, как Персона, Тень, Анима, Анимус, и далее развивал их. Разработанная Юнгом концепция множественности (1962, 1968, 1969) отличалась от моих наблюдений больше, чем принадлежавшая Ассаджиоли, из-за склонности предполагать заранее природу этих внутренних «обитателей», возводя их происхождение к коллективному бессознательному. Он разработал технику прямого

взаимодействия с частями активное воображение (Hannah, 1981), которая, однако, сродни методу «внутренний взор» и описана в главах 4 и 5 настоящей книги.

Как Юнг, так и Ассаджиоли придерживались идеи существования, помимо субличностей, еще и Я, или Самости, или Центра, отличающегося от частей. Оба видели это так, как будто Самость, или Я, было тем состоянием психики, которого лишь предстояло достичь состоянием неосуждающего, ясного видения (хотя также Юнг иногда говорил о Самости как о личности вообще). Согласно Юнгу, Самость пассивная, наблюдающая сущность. Согласно Ассаджиоли, личность постепенно способна перейти к состоянию, в котором Самость превращается из пассивного наблюдателя в активного управляющего жизнью.

До знакомства с этими концепциями я уже слышал от своих клиентов описания существования в них такого ядра Я, Самости. Мы экспериментировали, позволяя их Самости быть лидером настолько, насколько это возможно при работе с частями. Применяя техники из семейной терапии, я нащупывал путь, который позволил бы людям быстро находить и активно использовать свои ресурсы. Самость в моделях Юнга и Ассаджиоли согласовывалась с моей моделью, но у них оказывалась менее активной; вдохновляло и то, что раньше никто не брался за исследование потенциала Самости как руководящей структуры.

Я переключился на работы авторов-юнгианцев, развивающих технику активного воображения (Hillman, 1975; Johnson, 1986), и других юнгианцев, занимавшихся развитием подхода, называемого «диалог голосов», для установления контакта с тем, что они называли внутренними голосами и познанием Самости (Stone, Winkelman, 1985). Тогда же я несколько раз очень плодотворно общался с Сандрой Ватанабе, местным терапевтом, разработавшей сходный с внутренним диалогом метод для работы с тем, что она называла «внутренними персонажами» (Watanabe, 1986). Тогда же я ознакомился с работами других терапевтов, двигавшихся в похожем направлении (Beahrs, 1982; Watkins, 1978; Watkins, 1986), или, как в случае с гештальтистской техникой «пустого стула» (Peris, 1969), предложивших способы прикоснуться к феномену множественности и сделать возможной работу с ним (см. также Bandler&Grinder, 1982). Исследуя все эти

источники, я старался дать возможность своим клиентам и их частям самим решать, какие концепции и методы оказываются более правдоподобными или полезными.

Работа с литературой по этой теме позволила выкристаллизироваться главному различию между мной и другими исследователями. В общем и целом эти теоретики рассуждали и относились к субличностям как к изолированным индивидуальностям; клиентам предлагалось знакомиться с ними по одной за раз. Мало было написано о взаимодействии частей, о том, как в целом функционировала интрапсихическая система в сравнении с семейной системой клиента. К тому же, большинство техник, разработанных для работы с субличностями, были индивидуально ориентированными. Способы работы с группой частей как системой или внутренней семьей не были разработаны в достаточной мере. Именно эту брешь я и собирался заполнить, пользуясь своей квалификацией семейного терапевта.

СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

Она появилась на свет как ответная реакция на оторванные от контекста крайности психоаналитического движения. Основанные на теории систем, модели системной терапии традиционно избегали всего, что было связано с интрапсихическими процессами. Предполагалось, что семья главная система, на уровне которой следует производить изменения; изменения в семье затем приведут к внутренним изменениям каждого из членов семьи в отдельности. Хотя табу на принятие в расчет интрапсихического отсрочило разработку более понятных системных моделей, был от него и положительный эффект: до тех пор пока не были развиты более удобные вариации системной идеологии, теоретики смогли сконцентрироваться на уровне человеческих систем.

Первые 8 лет своей профессиональной жизни я был одним из тех семейных терапевтов, работающих только с тем, «что вовне». Моя кандидатская диссертация была посвящена семейной и супружеской терапии, так что я был полностью погружен в системный подход, находя его ценнейшим и полезнейшим. В особенности меня привлекала структурная школа семейной терапии (Minuchin, 1974;

Minuchin, Fishman, 1981) в которой мне нравилась оптимистическая философия. Сальвадор Минухин исходил из того, что люди в целом умеют решать свои проблемы, но эти умения бывают ограничены семейной структурой; хочешь высвободить умение измени структуру. Модель ССТС относится к той же философии, но предполагает, что не только внешняя семейная структура является возможным ограничением и объектом изменения. К тому же ССТС пересекается с некоторыми методами структурного подхода, в особенности это касается техник прочерчивания границ, работы с процессами во внутренней семье.

В стратегической школе семейной терапии (Haley, 1976; Watzlawick et al., 1974) я научился оценивать важность отслеживания последовательностей взаимодействий. Петля положительной обратной связи, также известная как порочный круг по схеме «больше того же самого», остается центральной в моем системном мышлении. Пример такой последовательности когда некий член семьи (назовем его А) пытается изменить другого члена семьи (Б), на что тот. Б, реагирует тем, что начинает действовать еще более рьяно. Член семьи А продолжает попытки изменить члена семьи Б, используя тот же способ, но более активно, что еще усиливает ответную реакцию у Б и приводит к возникновению напряженного противодействия.

Джей Хейли (1980) расширил область обзора, предположив, что в поведении членов семьи бывают циклы продолжительностью в месяцы или десятилетия. Клу Маданес (1981) подчеркивает защитную роль, которую исполняют члены семьи носители симптома: ее наблюдение позволило понять защитную роль, к которой оказываются принуждены отдельные субличности во внутренней системе. А гипнотерапевт Милтон Эриксон, оказавший значительное влияние на стратегическую школу, был одним из первых, кто придерживался мнения, что бессознательное является источником мудрости и силы, а не хранилищем противоречивых влечений.

Некоторые понятия теории Мюррея Боуэна (1978) также оказали влияние на концепции ССТС и согласуются с ними. Его понятие «дифференциация Я» очень похожа на то же, что имеется в виду в теории ССТС, хотя, по-видимому, то «Я», которое имел в виду Боуэн, является категорией, более связанной с разумом, чем Я, или Самость, в ССТС. Его цель заключалась в том, чтобы помогать людям выделять

самих себя в массе членов семьи и снаряжать их в «экспедицию» к родительской семье, аналогично тому, что делается в ССТС. Боуэн был первым из исследователей того, как проблемы переходят от поколения к поколению. Также и в модели ССТС стоит задача дойти до источника ограничений принявших крайнюю форму в убеждениях или ощущениях и предающуюся из поколения в поколение.

В 1980-х в семейной терапии произошел переворот смена терапевтической позиции. Тогда как позиция терапевта классической структурной или стратегической школы предполагает сильные интервенции и директивность, теперь терапевту предлагалось занять позицию сотрудничества. Некоторые сторонники так называемой миланской школы семейной терапии (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin & Praia, 1978) возглавили этот переворот и оказали влияние на то, чтобы терапевты заняли по отношению к семье позицию искреннего любопытства (Сессин, 1987). Это движение выработало собственный стиль расспрашивания семьи циркулярное интервью (Томм, 1985, 1987, 1988). Почтительная, направленная на сотрудничество позиция терапевта ССТС порождение этого движения в семейной терапии.

Более современное влияние на семейную терапию оказали работы Майкла Уайта из Австралии (White, 1989, 1991, 1992; White, Epston, 1990). Он был одним из тех, кто отказался от системного мышления в пользу нарративной метафоры, согласно которой жизнь человека руководствуется теми историями, которые он о себе усвоил. Он помогал людям создавать их собственные истории и деконструировать те истории, которые были навязаны им семьей или культурой. Это напоминает процесс освобождения, который испытывают люди, в ходе ССТС, когда дифференцируются их Самости и исследуются истории (Груз прошлого) их субличностей.

И, наконец, Вирджиния Сатир (1972, 1978а, 1978б) окончательно расчистила путь к объединению системной теории с исследованием субличностей внутри психики. На сегодняшний день она была единственным признанным семейным терапевтом, говорившим о частях в людях (Satir, 1978а; Satir, Baldwin, 1983). Тогда как другие оказались заложниками холодного, отстраненного, механистического системного мышления, она слушала сердцем и несмотря на несколько снисходительное отношение коллег продолжала работать на

повышение самооценки через самоосмысление. В годы учебы я был одним из тех, кто считал ее работу чересчур эмоциональной; восхищение ею как новатором пришло позже, когда меня начали критиковать за то же самое.

Квинтэссенция всех влияний из семейной терапии содержится в книге «Метаконцепции: выходя за пределы моделей семейной терапии» (*Metaframeworks: Transcending the Models of family Therapy*; Breunlin, Schwartz, & Mac Kune-Karrer, 1992). В ней Даг Брейнлин, Бетт Мак Кюн-Каррер и я рассортировали полезные элементы разных школ семейной терапии по шести концептуальным схемам, связанным между собой общими предпосылками. Модель ССТС одна из этих концептуальных схем, в которых также учитывается структура, последовательности, развитие, пол и культура. В своем роде нынешняя книга является продолжением некоторых идей, намеченных в «Метаконцепциях», только с ССТС в качестве основополагающей концепции.

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: МНОЖЕСТВЕННОСТЬ И СИСТЕМЫ

Я смотрел на отца с теплой благодарностью. Его отзывы и поддержка на протяжении последнего года обогатили мою книгу, и теперь она была почти готова. Я восторженно сказал ему: «Я наконец решил, как начну книгу. Начну с истории из собственной жизни». Отец посмотрел на меня поверх газеты и отстраненным, ничего не выражающим тоном сказал «Хорошая мысль». На меня начало накатывать ощущение, что меня отвергают. Кровь прилила к лицу и начала пульсировать в голове. Первоначальный восторг улетучился. «Ему все равно, чем я занимаюсь, подумал я. Ему всегда было все равно, что я думаю, и вообще кто я». Я еще раз посмотрел на лицо отца, и теперь оно показалось более угловатым, более грубым. Где-то в глубине меня таилось чувство, что я реагирую неадекватно сильно, но это осознание не помогло я выбежал из комнаты и поклялся себе никогда больше не говорить с отцом о книге.

Что там произошло? Я просто вышел из себя (и, кстати, что в точности мы имеем в виду под словами «выйти из себя»)? В каком-то смысле я временно превратился в другого человека, с совершенно другими чувствами и мыслями, более того с другим восприятием и другими ощущениями, манерой двигаться и говорить. Ведь я на самом деле увидел отца по-другому после того, как произошел «щелчок» я увидел его более грозным, менее близким. Что произошло с личностью, которая была до этого переключения? Волна ли отвержения смыла эту личность без следа или просто накрыла ее? Тогда кто же я? Я злопамятный или нежный и любящий, или и то, и другое? Или я тот, кто знает, что я погорячился, или кто-то совершенно другой?

Что нам делать с тем, что кажется существованием внутри одного человека нескольких личностей? Являются ли они определенными наборами мыслей и эмоций, или они что-то большее? Как они образовались? Как они относятся друг к другу и к другим людям? Какое влияние на них оказало наше прошлое, семья или культура? Как они могут измениться?

Это фундаментальные вопросы, которые тысячелетиями пытались охватить философы, но с которыми психологам пришлось столкнуться вплотную в 20 веке. Ответ зависит от того, как люди относятся друг к другу и к своим проблемам. Они особенно важны, поскольку формируют облик нашей цивилизации. Эта книга содержит несколько свежих вариантов ответа, полученных во многом под руководством самих клиентов.

Цель этой книги представить новый подход к изменению состояния человека, называемый Системной Семейной Терапией Субличностей. Хотя некоторые элементы ССТС напоминают то, что есть и в других моделях, и многим читателям покажутся знакомыми, ССТС представляет новое обобщение двух парадигм. Одна называется множественностью психики идея, предполагающая, что каждый из нас содержит в себе много разных вариантов существований. Другая называется «системное мышление». Каждое из этих направлений существовало и разрабатывалось десятилетиями, но никогда прежде их не комбинировали. Их сочетание позволило создать терапевтическую модель, обладающую несколькими ценными качествами.

Например, рассматривая интрапсихический процесс как систему, терапевт внутренней семьи позволяет достигать каждого из уровней человеческих систем интрапсихического, семейного, социального, культурного, общественного исходя из одинаковых предпосылок и используя те же методы. Эти предпосылки и методы являются экологичными в том смысле, что призваны принимать в расчет сеть существующих отношений между членами человеческих систем на любом уровне. Такой экологичный подход позволяет людям максимально избежать потрясений в системах, к которым они принадлежат, по мере того, как происходят их собственные изменения, и позволяет принимать осознанные и добровольные решения насчет того, как быстро и в какой степени стоит начинать те или иные изменения.

ССТС стала основой для выработки сотрудничающей, непатологизирующей, доставляющей удовольствие психотерапии. Она непатологизирующая в том смысле, что человека рассматривает не как больного или страдающего дефектом, а как располагающего всеми нужными для улучшения средствами. То есть люди не ограниченные в ресурса, а ограниченные в способах их применять из-за напряженных

отношений с другими людьми и внутреннего напряжения. Модель разработана для того, чтобы ослабить эти ограничения и высвободить имеющиеся ресурсы.

Более того, поскольку ресурсы у людей уже есть, терапевт может позволить себе с клиентом сотрудничать, а не учить, конфронтировать или пытаться заполнить самим собой предполагаемую прореху в душе или семье клиента. Работать в этом подходе терапевту приятнее, так как модель освобождает его от обязанности быть единственным ответственным за ход и контроль курса терапии, за ключевые интерпретации или указания. Указания и открытия возникают спонтанно, по мере того как клиенты познают себя и других. Терапевт становится участником увлекательной экспедиции во внутренний и окружающий мир клиента (да и свой собственный), расширяя пространство возможностей и высвобождая ресурсы на каждом из уровней.

Тут мне бы хотелось подчеркнуть, что для эффективного использования модели читателю не обязательно перенимать разом все концепции и методы. Многие принципы и техники ССТС могут быть включены в другие модели, работать в которых читателю более привычно и удобно. Разумеется, было бы ошибкой считать, что к модели ССТВ относятся лишь техники, описанные в главах 4 и 5. Для работы с феноменом множественности можно использовать любые методы, а в своей книге я описываю те, которые для меня привычнее и которыми я лучше владею. Как семейная терапия это не набор техник для работы с группой, состоящей из членов семьи, но в большей степени точка зрения, с которой люди рассматриваются в контексте их взаимоотношений и родства, так же и модель ССТС новый подход к пониманию людей, который на практике воплощается в богатом многообразии техник. Вот и эта книга является скорее сборником принципов модели ССТС, чем техник.

Чтобы проиллюстрировать ее, я использовал много примеров из своей работы с булимичными клиентами и членами их семей. Булимия занимала меня более десяти лет, и многое в этой книге от тех клиентов. Невозможно заниматься проблемой булимии и не обратить внимания на поразительную параллель между внутренними конфликтами пациентов (точнее, пациенток чаще всего это молодые женщины), конфликтами внутри их семей, конфликтами разных культур и

конфликтами внутри нашего общества. Редкая другая проблема делает параллели между внешним и внутренним конфликтом столь же очевидными. И, наконец, со всеми булимичными клиентами есть одна общая сложность. Каждый из нас в жизни бывал травмирован, и каждый прибегал к тому или иному средству смягчить боль. Мы все зависим от пищи, и у каждого из нас, хотя бы изредка, эта зависимость оказывалась чрезмерной.

Хотя многие примеры в книге касаются булимии, модель ССТС оказывалась полезной в работе со всем спектром клинических проблем. Мои коллеги, мои студенты и я использовали эту модель как базовую систему координат в понимании систем людей. Раз за разом мы применяли различные аспекты этой модели при терапевтической работе с самыми разными запросами и синдромами. Вопрос о том, есть ли тип проблем, к которым противопоказан такой подход, остается открытым и сложным, и подробно обсуждается в главе 9. Сейчас достаточно будет сказать, что, когда ССТС становится системой координат для восприятия человека, не использовать эту модель невозможно. Кроме того, модель можно использовать при работе разной степени глубины от простого использования терминологии частей до сопровождения клиента, исследующего свой внутренний мир. Терапевту остается подобрать правильный уровень приложения модели в зависимости от степени серьезности проблемы, необходимой деликатности и т.д.

Хотя эта книга предлагает системный взгляд на интрапсихический процесс, сфера возможного применения гораздо обширнее. С точки зрения принципов ССТС можно рассматривать и семьи, и культуры, и общества. Книга достигнет своей цели, если читателя удастся восхитить параллелями, существующими между разными системами, в которые включены люди.

Для нас также будет успехом, если нам удастся заинтересовать читателя феноменом множественности психики и стимулировать его попробовать использовать этот подход, разумеется, с соблюдением всех предосторожностей и с соблюдением приведенных рекомендаций. В последнее десятилетие работа в подходе ССТС развивалась постепенно, но это десятилетие было решающим. Лишь в последние несколько лет мы с коллегами достаточно уверены в том, что нам удалось выявить и успешно обозначить основные требования, которые

необходимо соблюдать для безопасного использования метода в общей практике.

МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ПСИХИКИ

Большинство из нас было воспитано в убеждении, что на одного человека приходится одна психика. Нас научили, что, хотя у личности есть разнообразные мысли и подчас несовместимые мысли и чувства, все они исходят из единой личности. Как сетовал Герман Гессе, *«Ведь это, видимо, врожденная потребность каждого человека, срабатывающая совершенно произвольно, представлять себя самого неким единством. Какие бы частые и какие бы тяжелые удары ни терпела эта иллюзия, она оживает снова и снова»* (Hesse, 1927/1975). В результате у большинства людей складывается неважное представление о самих себе; они уверены, что они и проявляются в своих крайностях будь то крайности в делах или мыслях. Как пишет Элизабет О'Коннор (O'Connor, 1971), «говоря “я завидую”, я описываю всю себя, и меня переполняют возможные выводы из этого. Безапелляционность этого утверждения заставляет меня испытывать к самой себе презрение».

Такая точка зрения на личность, как единство, приводит к разным формам совершенно необязательного уныния. Например, когда гнев Билла перекрывает его нежные чувства к жене, Мэри, он впадает в панику, считая, что, видимо, больше ее не любит. Чувствуя себя несостоятельным и безнадежным, он впадает в ступор от мысли «кто я на самом деле». Когда, в пылу ссоры, Мэри выкрикивает «Я тебя ненавижу!» и после того, как ссора утихла и она извинилась, Билл продолжает думать «она бы этого не сказала, если бы не имела это в виду».

Хотя у нас есть психологические теории, объясняющие человеческую природу как сложносоставную, на практике современная система охраны психического здоровья также продолжает оперировать в рамках такой «монолитной» структуры. Наши диагностические категории стали использоваться как описания всей личности. Часто можно услышать от терапевта, что он работает с «пограничником» или «депрессивным» или с еще каким-то ярлыком, будто в него вмещается описание всей личности. Мы фокусируемся на наиболее заметных чувствах или убеждениях человека и считаем их

основой его личности выражением его сущности, его нарушенной природы.

Такое «целостное» мышление пронизывает всю нашу культуру несмотря на множество способов описания психики, допускающих ту или иную степень множественности. Фрейд пролил свет на тот неудобный факт, что существуют скрытые, тайные элементы личности, которые выражаются в символической форме. Он, фигурально выражаясь, вытащил из подполья существование интрапсихического. Как, должно быть, было странно допускать идею, что неосознаваемые компоненты сознания изолируют нечто от нашего рационального, управляющего ума, с которым люди привыкли себя отождествлять! Фрейд (1923/1961) открыл дверь для исследования множественности, выделив в структуре психики три компонента Оно (Ид), Я (Эго) и Сверх-я (Суперэго). Многие теоретики после Фрейда двинулись дальше его трехчастной модели и обсуждали целый ряд внутренних образований. Возможно, наиболее влиятельной из этих теорий стала теория объектных отношений. Начавшаяся с работ Мелани Кляйн в 1940-х, она предполагает, что наш внутренний опыт формируется интроецированными «объектами», чем-то напоминающими голограмму внутренними образами значимых в нашей жизни людей (Klein, 1948; Gunthrip, 1971).

Юнг (1935-1968, 1963, 1968, 1969), обсуждая архетипы и комплексы, продвинул идею о множественности психики на шаг вперед, предположив, что это больше чем просто интроекты. В 1935 Юнг (1935-1968) 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, (pp. 80-81)

Более молодой современник Юнга, Роберто Ассаджиоли (1965/1975, 1973; Ferrucci, 1982) также считал установленным фактом то, что все мы являемся собранием субличностей, что я уже отметил во Введении. Со времен Ассаджиоли было много теоретиков,

признававших факт присущей нам от природы множественности. Судя по результатам исследований в этой области, их наблюдения поразительно сходны между собой. Более подробную историю признания множественности можно найти в книге «Субличности» (*Subpersonalities*; Rowan, 1990), а список дополнительной литературы по теме в приложении к настоящей книги.

Вне зависимости от направления большинство теоретиков, исследовавших интрапсихические процессы, описывает психику как нечто в той или иной степени множественное. Пройдясь по наиболее влиятельным на сегодняшний день психотерапевтическим подходам, мы видим интериоризированные объекты в теории объектных отношений (Klein, 1948; Gunthrip, 1971; Fairbairn, 1952; Kernberg, 1976; Winnicott, 1958, 1971); психология самости о «грандиозной самости» в противоположность «идеализированной самости» (Kohut, 1971, 1977); юнгианцы выделяют архетипы и комплексы (Jung, 1968, 1969); транзактный анализ постулирует существование различных эго-состояний (Бетте, 1961, 1972); гештальт-терапия работает с «собакой сверху» и «собакой снизу» (Perls, 1969; Fagan, Sheppard, 1970); терапевты когнитивно-бихевиорального направления описывают разнообразные схемы и «Возможные Я» (Markus, Nurius, 1987; Dryden, Golden, 1986). Хотя теории различаются между собой от тех, в которых внутренние сущности понимаются как автономные, полноценно укомплектованные эмоционально и когнитивно, до тех, где они описываются как взаимозависимые, одномерные, специализированные ментальные единицы все они предполагают, что наша психика далека от единства.

Теория травмы основа многих трудов по расстройству множественной личности (multiple personality disorder, MPD; рус. РМЛ), трактует их как фрагменты прежде единой личности. Специалисты по РМЛ признают множественность у своих пациентов, однако для них эти личности результат ранней травмы и жестокого обращения, что заставляет личность отщеплять от себя «альтернативные» личности (Kluft, 1985; Bliss, 1986; Putnam, 1989).

Независимо от теоретического объяснения истоков феномена внутренних сущностей будь то научение, травма, интроекция, коллективное бессознательное или естественное состояние психики, одни теоретики более, нежели другие, склонны описывать

субличности как целые, «укомплектованные» личности. Они сходятся в убеждении, что внутренние сущности нечто большее, чем скопление мыслей или чувств, или всего лишь состояния психики. Нет, в них видят отдельных личностей, каждого с полным спектром чувств и желаний, своими способностями, разного возраста, темперамента и даже половой принадлежности. Эти внутренние личности обладают довольно высокой степенью автономии в том смысле, что они думают, говорят и чувствуют не то же самое, что человек, внутри которого они существуют. Теоретики РМЛ разделяют эту точку зрения, однако считают это верным лишь для сильно травмированных людей.

В поздних работах Юнга архетипы и комплексы по описаниям приближаются к автономным членам множества, как и в разработанном последователями Юнга методе «диалог голосов» (Stone & Winkelman, 1985). То же можно отметить и в терапии эго-состояний, разработанной гипнотерапевтами Джоном и Хелен Уоткинс (Watkins, 1978; Watkins, Johnson, 1982; Watkins, Watkins, 1979), и в психосинтезе Ассаджиоли они видят множественность составленной из полноценных личностей.

Такая позиция поддерживается и автором этой книги. Моя позиция заключается в том, что полезно видеть внутренние сущности как автономные личности, как внутренних людей в противоположность тому, как мы привыкли воспринимать себя исходя из обыденного здравого смысла. У человека одно тело, один мозг, и может быть лишь одно существо в одной персоне. Отчасти потому вышеописанные подходы часто воспринимаются как нечто, граничащее с эзотерическим учением, и остаются в стороне от психологического мейнстрима. Хотя очеловечивание субличностей может вызвать протест у ряда читателей и позволит им с легкостью отнести ССТС к эзотерическому направлению, но именно так люди описывают свои внутренние сущности (или сущности описывают самих себя), когда люди узнают их лучше. Шаблоны и характеристики частей личности, описываемые в настоящей книге, не являются плодом моего воспаленного воображения; они то, о чем клиенты рассказывали мне и моим коллегам. Потому «очеловечивание» не очень подходящее слово, ведь обычно оно используется, когда хотят сказать, что человеческие качества приписываются кому-то или чему-то, что человеком не является.

Лишь проработав несколько лет с «частями», я научился рассуждать о них вот так, видя их объемными, и я понимаю трудности, которые предстоят многим читателям на этом пути. Однако описанная во Введении позиция заинтересованного слушателя моя попытка оставаться в рамках в целом более распространенной традиции целостного восприятия личности, а не внедрения теоретического конструкта (например «схема» или «внутренний объект»).

Для работы с моделью ССТС нет необходимости верить, что в онтологическом смысле части являются «внутренними людьми». Для многих терапевтов это не более чем полезная, удобная метафора. С точки зрения практики, однако, внутренняя система лучше отзывается на такое уважительное отношение, и потому лучше так к субличностям и обращаться приписывая им человеческие качества и ответные реакции. Некоторые терапевты решают для себя эту проблему, отходя от восприятия частей личности как людей, когда они обсуждают случай в теории, но на терапевтической сессии обращаясь с ними как с находящимися внутри людьми. Мне бы такое раздвоение только мешало думать и создавало бы дополнительную путаницу. Эта тема будет далее обсуждаться в главе 5.

Идея внутренних личностей в США уже не воспринимается как относящаяся к области эзотерики. В последнее время она стала популярна благодаря призывам «исцелить внутреннего ребенка». Движение началось с программы преодоления зависимостей «12 шагов», и благодаря усилиям харизматических лидеров, таких, как Джон Брэдшоу (John Bradshaw), стало общенациональной идеей. В рамках движения значение термина «внутренний ребенок» варьирует в зависимости от автора. Для большинства это метафора душевного состояния невинности, но некоторые описывают его как субличность, похожую на ребенка. Хотя из этого движения не выросла новая теория личности, оно помогло тысячам людей осознать существование в себе разных личностей.

И, наконец, направление, изучающее расстройство множественной личности, также распространенное в США, позволяет терапевтам работать с субличностями пациентов с большим комфортом; многие терапевты приходят к выводу, что есть не только у их клиентов. Более того, информация об увеличении случаев РМЛ отчасти может быть результатом того, что увеличилось число терапевтов, задающих

клиентам вопросы о личностях в них. Когда клиент принимается описывать свою внутреннюю семью, некоторые терапевты заключают: «множественный». С точки зрения ССТС, однако, РМЛ один из способов организации внутренней семьи после продолжительной и тяжелой травмы. Внутренняя семья человека, страдающего РМЛ, - более поляризованная, изолированная и оберегающая. Поэтому она менее сплоченная и больше мучается, а во всем прочем не отличается от внутренней семьи других людей, которых так не травмировали.

Таким образом, наша культура постепенно дозревает до идеи множественности. Другим признаком этого является постмодернизм, оказывающий влияние на практически все общественные науки — он отказался от идеи унитарной самости. Вместо этого многие авторы постмодернисты воспевают множественность, превознося достоинства самости, содержащей множество разнородных личностей, точно так же, как они выступают за плюралистическое восприятие общества. Например, французская феминистка Элен Сиксу (Helene Cixous, 1974, p. 397) пишет: «Поймите как оно есть; всегда больше чем одно, разнообразное, способное быть всем тем, чем оно однажды будет, группа, выступающая вместе, коллекция исключительных сущностей, несущих важное сообщение. Будучи раздельным и неподотчетным, субъект может сопротивляться порабощению». Сандра Хардинг (Sandra Harding, 1986, p. 247) высказывает сходное мнение: «Я за примат фрагментированных идентичностей... внутри объединенной оппозиции, солидарность против доминирующих сил поборников централизованной власти». Под плюрализмом подразумевается стремление сохранять баланс между разнообразием и единством, ценить множество в едином, разрешать конфликты без обобщений или отвержения отдельных групп и торжество различий. Множественность психики предполагает такой плюрализм.

Большинство постмодернистов не углубляется в развитие теорий самости из-за подозрительного отношения к всевозможным грандиозным теориям и (по их представлениям, типичным для классического подхода в психологии) утверждениям о интрапсихическом. Поскольку ССТС модель достаточно развернутая и описывает интрапсихический процесс, она не вписывается в постмодернистское течение. Поэтому в основном наша модель

окажется постмодернистам неинтересной, как бы привлекательно ни было для нее торжество различий.

Помимо эволюции внутри психотерапии и в обществе, параллельные подвижки в сторону множественного описания психики наметились в области исследователей искусственного интеллекта и нейропсихологии. Например, Майкл Газзанига известный исследователь функций мозга, чьи ранние работы о функционировании правого и левого полушария в 1950-60-х перекликаются с нашими идеями о том, как происходит процесс мышления. В последней работе он пришел к выводу, что первоначальное разделение на правое левополушарные функции являются чрезмерно упрощенным. В книге «Социальный мозг» (Gazzaniga, 1985) он решительно доказывает, что человеческая психика на самом деле состоит из неопределенного количества независимо функционирующих единиц, которые он называет модулями, каждый из которых обладает своей ролью. Согласно Газзаниге, наша эмоциональная и мыслительная жизнь определяется взаимоотношениями между модулями. Его описание модулей и того, как они действуют, поразительно напоминает концепцию частей личности в модели ССТС.

Исследования в области искусственного интеллекта и информатики также сворачиваются в сторону множественной модели психики. Изначально информатика пользовалась моделью психики фон Ньюмана: считалось, что информация хранится в одном месте и перерабатывается в другом. Считалось, что за единицу времени может быть обработан только один конкретный блок информации. Считалось, что блоки информации переходят из области в область последовательно, как на конвейере.

Позднее был разработан принцип параллельного процессинга, где несколько блоков обработки информации работают бок о бок, независимо. Такие компьютеры могут осуществлять процесс «думания», более похожий на человеческий, чем компьютеры, разработанные по прежнему «последовательному» принципу (Wright, 1986). Марвин Минский (Marvin Minsky, 1986), один из основателей и ведущих специалистов по искусственному интеллекту, заключил;

Полезных идей в психологии было бы больше, если бы так не мешала идея «одного активного начала». Понимание человеческой психики, бесспорно, является одной из сложнейших задач, с которыми

человеческому уму приходилось сталкиваться. Сказка о едином «Я» может только увести нас в сторону от решения, (р. 51)...

Все это позволяет предположить, что было бы полезно думать следующим образом; будто внутри нашего мозга существует сообщество разных умов. Как члены семьи, разные умы могут сотрудничать, помогая друг другу, и при этом сохраняя свой собственный ментальный опыт, неизвестный другим, (р. 290) в психотерапии также есть много свидетельств в пользу множественности, и их следует упомянуть. Джон и Хелен Уоткинс (Watkins, 1979) продолжили работы Эрнеста Хилгарда (Ernest Hilgard, 1977, 1979), описавшего феномен так называемого «скрытого наблюдателя». Хилгард внушал глухоту находящимся в гипнотическом состоянии испытуемым, а затем просил их, если они на каком-то уровне его слышат, поднять палец что они и проделывали. Он повторил эксперимент, на этот раз внушив нечувствительность к боли; было обнаружено, что, хотя испытуемые при этом могли долго держать руку в ледяной воде, «часть» их существа ощущала боль, несмотря на отсутствие видимой реакции. Уоткинсы в несколько модифицированной форме воспроизвели эксперимент Хилгарда с ледяной водой с некоторыми клиентами, проходившими у них терапию эго-состояний. Испытуемых просили дать высказаться той , которая почувствует боль. Оказалось, что при этом несколько эго-состояний, выявленных в процессе терапевтической работы, давали о себе знать, причем часто они жаловались на боль (Watkins, Watkins, 1979).

Так что мы, вероятно, находимся на грани переворота в понимании человеческого существа переворота, могущего иметь далеко идущие последствия. Если мы от природы множественные значит, можно считать, что некоторые крайности в чувствах или мыслях объясняются запредельным состоянием лишь одной из частей в нас. Обиды и критика от любящих людей, срывающиеся с уст в пылу ссоры, могут выражать не то, что они «на самом деле» чувствуют, а то, что испытывает одна-две рассерженных субличности, в то время как сохраняющее молчание большинство остается любящим. Таким же образом можно переформулировать многие медицинские или психиатрические симптомы. Совокупность симптомов, которую прежде видели как образующую монолитный психиатрический диагноз, рассмотренная через призму множественности, выглядит

способом организации внутренней системы личностей, позволяющей выжить всей личности целиком. Ориентированный на множественность, терапевт может не диагностировать заболевание, а вместе с клиентом изучить его внутреннюю систему частей и понять, какая часть угнетена и почему.

Множественность уведет нас от концепции единой психики к способности видеть ее как систему взаимодействующих умов. Эта смена точки зрения позволит нам использовать весь арсенал средств системного мышления, накопленный в работе с семьями, организациями, культурами и сообществами, для индивидуальной психотерапии. Психика, таким образом, может рассматриваться как один из уровней организации человеческих систем, включенный и связанный с другими уровнями. К нему применимы те же системные принципы, и модификация возможна с использованием тех же системных техник. Из системного контекста будет более понятно, как осуществляется воздействие на психику факторов других, внешних систем, а психики на другие системы.

Модель ССТС развилась из допущения множественности психики и попытки постичь и изменить ее, используя системное мышление. В результате мы заодно получили две незапланированных вещи. Во-первых, исследование внутренних систем обогатило наше понимание систем людей в целом. Например, я смог по достоинству оценить степень значимости понятий, описываемых далее (равновесия, гармонии, руководства и развития), воочию убедившись, что внутренние системы во многом выстраиваются вокруг них. Во-вторых, приложение системного подхода к внутренней системе привело к выработке более продвинутых, чем у прежних подходов, способов вызывать перемены в людях.

СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Система может быть определена как любое множество элементов, связанных друг с другом по определенной схеме. Таким образом, под определение «система» попадает все что угодно, от наручных часов и телевизора до транспортной системы. Также под это определение подходят все биологические организмы, от бактерий до китов. Человеческие системы включают в себя все от индивидуальности до нации, и включают в себя системы убеждений (например, своды законов или культурных норм и традиций).

Системы состоят из более мелких *подсистем*, а также являются частями *больших систем* например, как округа состоят из областей, но при этом входят в состав страны. Таким образом, с какой бы стороны мы ни смотрели любое множество будет либо наблюдаемой системой, либо подсистемой наблюдаемой системы, либо большой системой, в состав которой входит наблюдаемая система. Например,

некоторые главы в этой книге описывают семью. В этих главах наблюдаемой системой является семья; члены семьи и их родственники являются подсистемами; национальная община или социальная группа, в которую семья входит, большой системой.

Я позволю себе углубиться в эти понятия. Под то определение, которое здесь приводится, гора автомобильных деталей не является системой. Лишь когда детали собраны в определенном порядке, они становятся чем-то большим, чем множество деталей. Они становятся автомобилем. Детали соединяются по определенной схеме (то есть имеют структуру), и образуют систему, пригодную для передвижения.

Автомобиль не является кибернетической системой, так как неспособен приспосабливаться к изменяющимся условиям и зависит от водителя или механика в том, что касается направления движения или ремонта. Кибернетические системы саморегулируются, то есть воспринимают и изменяют сами себя в соответствии с изменениями в окружающей среде. Автомобиль может содержать отдельные кибернетические подсистемы например, круиз-контроль и климат-контроль. Эти кибернетические системы позволяют поддерживать стабильное состояние *гомеостаз*, в данном случае удерживать в

определенном диапазоне скорость или температуру в салоне, пока большая система находится в действии.

Кибернетические системы содержат датчики, воспринимающие информацию об изменениях в окружающей машину среде и запускают механизмы автоматической адаптации к переменам. Машина въезжает в холодный фронт, и температура начинает повышаться; на крутом подъеме круиз-контроль переключает машину на более низкую передачу. Действия «повысить температуру» или «прибавить газ» являются в терминах системы отрицательной обратной связью, так как их цель минимизировать отклонение от желательного состояния, вернуть систему в гомеостатический диапазон температуры/скорости. Положительная обратная связь, наоборот, увеличивает отклонение (например, если двигатель или обогреватель заело, и скорость или температура возрастают, выходя за заданные пределы).

Автомобиль имеет четкие границы, легко понять, что является его частью, а что нет. Границы, однако, являются проницаемыми: детали в автомобиле можно заменить или добавить. Когда машина выезжает на трассу, она оказывается включенной в большую систему, оказывающую влияние на нее и на которую она оказывает определенное влияние. Если машина неожиданно остановится в плотном потоке, это может остановить все движение. Также и способность отдельной машины развивать разную скорость и маневрировать на дороге ограничивается окружающими машинами. Если шоссе пустынное, поток в меньшей степени ограничивает машину (то есть элемент менее включен в большую систему). Таким образом, системы могут оказывать влияние друг на друга в разной степени, в зависимости от того, насколько они связаны друг с другом или ограничивают степени свободы друг друга.

Давайте теперь рассмотрим человеческие системы. Все понятия, о которых говорилось выше, применимы и к человеческим системам: структура, границы, положительная и отрицательная обратная связь, гомеостаз, степень включенности и взаимные ограничения. Человеческие системы, без сомнения, являются кибернетическими. Люди обладают способностью поддерживать гомеостаз во множестве областей от степени близости с другими людьми до урегулирования конфликтов. Кроме того, сам человек обладает множеством кибернетических подсистем от поддерживающих в норме уровень

сахара в крови до регулирующих проявления чувств. Семейная терапия позаимствовала эти принципы у исследователей механических и биологических систем в стремлении понять, как устроены семьи. Но люди нечто большее, чем сумма реакций на сигналы из окружающей среды. Кибернетические принципы необходимы, но недостаточны. Описание человеческой системы возможно лишь с учетом и других принципов, выявленных при изучении живых систем.

Живые системы обладают важным отличием от механических, и в этом различии коренится основной принцип ССТС. Основная установка Системной семейной терапии субличностей модели что каждый человек обладает внутренним стремлением и достаточной мудростью, чтобы оставаться здоровым. Жизнь людей заключается не только в том, чтобы сохранять стабильное состояние и реагировать на входящие сигналы; они готовы прилагать специальные усилия, чтобы в жизни было и творчество, и близкие отношения. Они появляются на свет полностью готовыми к гармонии в жизни, в том числе и внутренней жизни. Из этого основополагающего принципа следует, что наличие у людей хронических проблем признак, что их собственные ресурсы и умения оказались недоступны. Элементы системы, в которую они включены или которой являются они сами, ограничивают доступ. Задача ССТС помочь людям найти и ослабить ограничения.

Системное мышление позволяет исследовать системы, окружающие клиента и существующие у него внутри, чтобы отследить и ослабить ограничения. Ограничения могут быть локализованы в системе внутренних личностей; в системе отношений с другими членами семьи; в том, как вообще устроена семья; во влиянии, которое оказывают на семью внешние институты (школа, место работы, система здравоохранения); в том, как на ценности и убеждения семьи влияют национальные особенности и окружающее общество. Все эти человеческие системы взаимосвязаны. Они влияют друг на друга и чувствительны к взаимному влиянию.

Понять и добраться до всех этих уровней было бы невысказимо сложно, но, к счастью, все уровни действуют по схожим принципам. Ниже перечислены четыре основных, которых не было в прежних дискуссиях об организации кибернетических систем: равновесие, гармония, руководство и развитие. Я вывел эти принципы из своих

наблюдений в ходе работы с внутренними системами и целыми семьями, но они, похоже, в некоторой степени универсальны. Более подробно они рассматриваются в главах 4 и 6.

Равновесие. Человеческие системы лучше всего функционируют, когда сбалансированы. Что это значит? Что за качества превращаются в проблему, если равновесие нарушается? Я уверен, что есть 4 направления, равновесие в которых принципиально для поддержания системы в здравии: степень влияния личности или группы на принятие решений, касающихся системы; степень, в которой личности или группе доступны ресурсы системы; степень ответственности, которую личность или группа несет за систему; и степень, в которой уравновешены границы системы. В уравновешенной, сбалансированной системе каждая личность наделена некоторым влиянием, может пользоваться ресурсами системы, имеет обязанности, и все это сообразно с ее потребностями и ролью в системе. Права и обязанности равны у личностей, находящихся на сходных ролях. А границы, которыми определяется, кто может и кто не может стать частью подсистемы в системе, не являются ни слишком жесткими, ни слишком диффузными.

Гармония. Понятие гармонии относится к взаимоотношениям между людьми членами системы. В гармоничной системе стараются найти для каждого члена роль, ему подходящую и желанную. Люди вырабатывают некую совместную точку зрения в целом, однако поддерживают и ценят индивидуальные различия в стиле и взглядах. То есть система позволяет каждому индивиду найти свой собственный путь и следовать ему, но так, чтобы этот личный путь вписывался в общий путь системы. В такой атмосфере люди сами не против того, чтобы пожертвовать какими-то личными благами и собственными планами ради общего блага. Они чувствуют, что их способности и старания оценены по достоинству, и заботятся о благополучии друг друга. Они хорошо взаимодействуют то есть воспринимают и отвечают на информацию, которой обмениваются члены системы. Поток информации между членами системы в этой книге будет называться «*внутренняя связь*», чтобы отличать эту информацию от обмена с окружающей средой, называемой «*обратная связь*».

Противоположность гармонии *поляризация*. В поляризованных отношениях каждый участник занимает жесткую, крайнюю позицию

вместо гибкой и гармоничной; позицию соперника или оппозиционера. Позже я опишу, какие именно ограничения на систему может наложить поляризация.

3. Руководство. Равновесие и гармония в человеческих системах требуют эффективного руководства. Один или несколько членов системы должны обладать достаточными способностями и авторитетом для того, чтобы: а) быть связующим звеном в случае поляризации; б) позаботиться о безопасности каждого члена системы, убедиться в том, что каждый оценен и имеет возможность достигать своих собственных целей, не выходящих за рамки целей системы, справедливо распределять ресурсы, обязанности и полномочия между членами системы; г) представлять себе перспективы и возможные пути развития системы; д) представлять систему в ситуации взаимодействия с другими системами; е) честно интерпретировать обратную связь от других систем. К счастью, как я уже упомянул, человеческие системы обладают всеми необходимыми ресурсами для такого руководства. Но часто по разным причинам эти ресурсы оказываются труднодоступными; о причинах я расскажу позже.

4. Развитие. Помимо врожденных ресурсов, необходимых для жизни в равновесии и гармонии, человеческим системам требуется

время для их развития и становления. Можно сравнить это со свеженабранной баскетбольной командой; каждый игрок обладает огромным сырым талантом, но до тех пор, пока они не сыграются и не научатся подчиняться тренеру, они не будут играть так хорошо, как могли бы. Так же и необходимая житейская мудрость, позволяющая поддерживать здоровое состояние, есть в каждой человеческой системе, но нужно время, чтобы освоить необходимые навыки или вступить в отношения, необходимые для воплощения этой мудрости. Следовательно, эффективное руководство и ясные границы развиваются постепенно и могут быть подвержены влиянию окружения системы. Если изучаемая система включена в гармоничную, сбалансированную большую систему, у нее будет и достаточно свободы, и достаточно поддержки для того, чтобы стать гармоничной и сбалансированной. Способность человеческой системы использовать свои ресурсы для здорового развития может быть ограничена, если система развивается внутри поляризованной,

неуравновешенной большей системы, и может заимствовать у большой системы радикальные убеждения и запредельные эмоции.

Развивающаяся система может стать более ограниченной, если на пути оказывается нагружена бременем. Так происходит, если система травмирована (выведена из равновесия) до того, как успела полностью развиваться. Одно из возможных следствий травмы «заморозка», фиксация некоторых членов системы в состоянии на момент травмы. Такие члены системы больше не оказывают помощи, а их сильные эмоции налагают дополнительные ограничения на систему и вынуждают других членов к гиперопеке.

Эти четыре принципа принцип равновесия, гармонии, руководства и развития существуют на всех уровнях человеческих систем, а также систем, в которые они входят и которые входят в них. Если в человеческой системе возникает проблема, можно поработать с членами системы и попытаться выяснить, что является ограничением и заключается ли ограничение в несбалансированности, поляризации, проблемах руководства или обремененном развитии.

Таким образом, ССТС является подходом, ослабляющим ограничения. В главах 4 и 5 будет раскрыта тема обычно встречающихся ограничений.

ПРИМЕР: БУЛИМИЯ

Мы с коллегой начали работать с булимичными клиентами и членами их семей в начале 1980-х, когда мало что было известно об этиологии и подходах к лечению этого расстройства. Вообще-то моя первая встреча с этим явлением состоялась до того, как я о нем узнал. Я сидел с отвисшей челюстью и пытался сдержать изумление, пока моя клиентка-подросток рассказывала, как она лихорадочно поедает все, что под руку попадется, а потом идет в туалет и ее рвет. Она говорила, что ненавидит себя за это, но ничего не может с собой поделать. Она чувствовала, что не контролирует себя не только в еде, но и в чувствах. Девушка ощущала чередующиеся приступы одиночества и ярости, и отчаянно искала помощи.

Я был одновременно растерян, заинтригован и потрясен. Что заставляло поступать так странно набивать себя едой только для того, чтобы через минуту тебя стошнило? Та сессия была началом пути, изменившего мой взгляд на людей, терапию и американское общество. Пытаясь понять смысл того, что казалось чудачеством, я начал изучать все уровни всех контекстов, в которые были включены мои клиенты от их внутреннего мира до их семей и культур, из которых они происходили. В ходе этого мне пришлось отказаться от некоторых прежде лелеемых убеждений, касавшихся людей и терапии, и прийти к тому, что стало Системной семейной терапией субличностей в том виде, как он описан во Введении.

С той первой сессии прошли годы, и булимия превратилась из психиатрической загадки в широко обсуждаемый и распространенный синдром. Прежде существовавшее только на страницах специальной литературы, теперь слово «булимия» вошло в повседневный лексикон. Тысячи людей (в основном молодых женщин) стали рабами привычки компульсивно заталкивать в себя еду, после чего следует прием слабительного или рвотного, промывание желудка, мочегонное, навязчивые изнурительные физ. нагрузки или голодание. На первый взгляд, лишенное логики поведение и распространившееся с космической скоростью знание о (и, по всей вероятности, возрастание количества случаев) булимии наводят на какие-то средневековые мысли о проклятии. Как сказал мне один разъяренный брат пациентки

с булимией, «Да что же это такое? Полтора месяца назад узнал про свою сестру, а тут на днях моя девушка говорит, что она уже год это делает. Везде они!».

Что же это такое? Да, ситуация такова, что жизнь множества женщин и определенного количества мужчин сейчас строится вокруг такой вот пищевой привычки конечно, они составляют все-таки не 20 процентов старшеклассниц и младшекурсниц (эту преувеличенную цифру часто можно встретить в СМИ). За более достоверной меньшей цифрой, 1-2 процента, в любой выборке молодых женщин (Faibum et al., 1993) тоже стоят огромные страдания. Это мучительный синдром, хотя его иногда и пытаются приукрасить. Тревогоудническая экстравагантность чередования эпизодов поглощения и отталкивающего извержения пищи дает повод для острот и легкомысленного отношения к булимии. Все это только добавляет булимичным клиентам стыда, отвращения к себе и смущения, а их родным и близким нетерпимости.

Американское общество в целом и массовая (преобладающая) культура в частности нетерпимы к проявлениям слабоволия, особенно в том, что касается пищи. Тогда как исключительная сила воли анорексиков временами становится поводом для мрачного уважения или даже зависти, то булимики с их крайностями окружающим кажутся воплощением жалкой, презренной слабыхарактерности. Часто масс-медиа раскатывают о проблеме с позиции «пугающей прямоты» особенно упирая на таящиеся в булимических привычках опасности для физического здоровья. В некоторых случаях тактика запугивания добавляет еще и слой страха к стыду, который у клиента уже есть, а в окружающих усиливает ощущение как собственного бессилия, так и неотложности решения проблемы.

Ни в коем случае не пытаюсь принизить реальную медицинскую опасность, связанную с булимией, я хочу, однако, подчеркнуть те трудности, с которыми сталкиваются такие клиенты и их семьи. Клиент отчаянно пытается прекратить и не может, потому чувствует себя слабым и ничтожным, и остается с убеждением, что он вредит себе и разочаровывает других. Родные мечутся между злостью и отвращением к слабоволию клиента, бессилием и неспособностью оказать клиенту помощь, и чувством вины и взаимными упреками в

возникновении синдрома. В таком поляризованном психологическом климате трудно найти решение, и терапевту легко оказаться притянутым к одному из полюсов. Помощь терапевта будет эффективной только в том случае, если его подход способен преодолеть поляризацию, придать сил клиенту и его близким.

При некоторых подходах клиент с булимией видится как бессильная жертва своего диагноза, патологической семьи или культуры.

В свою очередь, члены семьи иногда оказываются в позиции обвиняемых в том, что неправильно растили и воспитывали, в том, что симптомы клиента позволяют отвлечься от решения других семейных проблем или дают некоторую «гарантию», что клиент никогда не вырастет и не покинет отчий дом. Хотя в некоторых случаях так оно и есть, при работе с такими случаями терапевту бывает трудно продолжать иметь в виду скрытые ресурсы, которыми обладает клиент и его семья, и продолжать сочувствовать трудностям каждого. Зачастую терапевту приходится работать с клиентом или семьей, включенными в очень ограничивающие их изнутри и снаружи системы. Задача терапевта работать в таком подходе, который поможет найти и ослабить эти ограничения, а не добавить к ним еще одно.

Я начинал работу с булимичными клиентами, будучи молодым и упертым структурным/стратегическим семейным терапевтом. Я был свято уверен, что уровень семейной системы самый значимый и обладающий максимальным влиянием, и что членам семьи симптомы булимии нужны как отвлекающий маневр. Такие предпосылки привели к нескольким негативным последствиям. Я недооценил способность моих клиентов что-то в себе поменять. Я вел себя как натасканная на семейные патологии ищейка, вынюхивающая «реальную» проблему семьи, для которой булимия служила прикрытием. Еще я недооценивал то, в какой степени давление общества на женщину зависит от ее внешности, и второстепенную, подчиненную роль женщин в нашем обществе. То есть я слишком сфокусировался на одном из уровней (уровне семьи) из всех систем, в которые был включен клиент с синдромом булимии; работая же на этом уровне, я больше смотрел на изъяны семьи, чем на сильные стороны.

Мы с коллегами (Schwartz et al., 1985) отметили, что булимия часто встречается в так называемых «психосоматических семьях», как их

описывали Минухин, Розман и Бейкер (Minuchin et al., 1918). них были типичны спутанность, тенденция к гиперопеке, ригидность и избегание открытого обсуждения и разрешения конфликтов. Мы также обнаружили, что такие семьи были социально изолированы, в них было особое отношение ко всему, что имело отношение к еде, и обостренное внимание к проблеме внешности. Другая группа специалистов (Root et al., 1986) описывали семьи с булимией как перфекционистские, гиперопекающие или хаотичные, в зависимости от того, как семьи справлялись с конфликтами или воспитанием детей. И мы с коллегами, и та группа выступали за включение в процесс терапии самых близких людей клиента — предполагалось, что от их активного участия напрямую зависит положительный эффект работы.

Наиболее распространенный подход к терапии булимии, однако, предполагал особый упор на отдельных аспектах борьбы клиента с самим собой. Большая часть литературы по этой тематике относилась к наработкам когнитивно-бихевиоральной школы. Она направлена на изменение как самого поведения, так и иррациональных убеждений, вокруг которых строятся эпизоды поглощения и исторжения пищи, терапия проводится как в группе, так и индивидуально (см., напр., Fairbum et al., 1993). Также предлагались более традиционные психодинамические объяснения. По моим личным наблюдениям, хотя модели, основанные, в частности, на теории объектных отношений, и не являлись в литературе преобладающими, на практике же клиентов, проходивших коррекцию булимического расстройства в русле психодинамических подходов, было больше всего полагаю, из-за того, что в целом эти подходы популярнее всего (Johnson, 1991; Schwartz, 1986; Swift, Letven, 1984).

И, наконец, сторонники фармакологической коррекции также видят проблему в самом индивиде. Судя по некоторым исследованиям результатов терапии (см. обзор Walsh, 1992), их количество также возросло. Теоретики этого подхода также имеют склонность к занижению значимости вклада в проблему всех систем, кроме физиологической.

Из всего вышесказанного с очевидностью следует, что я со своей заикленностью на значимости семейных факторов был частью этого нагромождения разъединенных подходов. Одна из причин, по которым мы смотрели сквозь пальцы (а то и вовсе закрыв глаза) на

представляемые нашими клиентами описания части слона, заключалась в том, что у всех нас были различные и заранее составленные мнения о том, как должно выглядеть все животное. Психотерапии не доставало такого подхода, который позволял бы плавно переходить с уровня на уровень, с системы на систему, используя одни и те же принципы для понимания происходящего на каждом из них. Проблема существовала не только с подходом к терапии булимии; это верно для любого психического синдрома. В модели ССТС предпринята попытка преодолеть проблему разрозненности через применение системного мышления, которое позволит понять каждый из уровней и увидеть связи и параллели между тем, что происходит на каждом из уровней человеческих систем.

Разрешите мне завершить введение предупреждением. Было бы ошибкой считать булимию и любой другой психиатрический синдром однородной проблемой, которую можно решить, если следовать пошаговому алгоритму. Клиенты, подверженные сходным циклам чередования обжорства и активного контроля веса, имеют совершенно разные жизненные ситуации, сопутствующие симптомы и стили отношения к миру. Для одних жизнь строится вокруг булимии, для других это только одна из нескольких серьезных проблем. Одни кажутся пассивными и сдержанными, другие будто только и ждут малейшей провокации и взрываются. Одни ужасно стыдятся своих симптомов и готовы пойти на многое, чтобы о них никто не узнал, а другие свободно рассказывают о том, что им приходится переживать. Многие пережили сексуальное насилие, а многие — нет. В конце концов, для многих булимия не более чем прошлый опыт, через который они смогли пройти без всякой терапии.

Не менее разнообразны и семьи клиентов с булимией. Одни клиенты глубоко увязли в гиперопекающих или конфликтных взаимодействиях в семье, и считают себя осью, на которой держится семья; других годами игнорировали или отвергали наиболее значимые члены семьи, и они не несут никакой защитной функции в семье. В некоторых семьях у других членов семьи есть проблемы зависимостей (психоактивные вещества, игромания и т.д.), а в других клиент с булимией единственный, у кого есть проблема с самоконтролем.

Как терапевту быть с таким многообразием? Если синдрому не всегда находится одно простое объяснение — например, как защитной функции для кого-то другого в семье, или способа сообщить о неблагополучии и получить помощь, или следствия ранней сексуальной травмы или недостатка родительского ухода в раннем возрасте, или борьбы за власть между клиентом и родителями, или оправдание для того, чтобы не становиться взрослым — как терапевту понять, что делать?

Когда мы с коллегами в 1981 году начинали терапевтический проект булимии была новым и экзотическим синдромом, для которого не было системных семейных объяснений и типового протокола лечения. Полные тревоги, мы брали выработанные структурными семейными терапевтами для других проблем модели и техники и пытались натянуть их на каждый новый случай булимии. В некоторых случаях это сработало, и мы жадно схватились за вывод, что за булимией стоит механизм триангуляции клиента в родительское взаимодействие. В каком-то смысле мы стали эссенциалистами: мы решили, что докопались до сущности, так что можно прекратить исследование и использовать ту же формулу для других случаев. Данные, которые в эту теорию не укладывались, мы трактовали либо как ошибку наблюдения, либо как результат некачественной терапии.

На наше счастье, исследование предполагало пристальное внимание как к процессу, так и к результату нашей терапевтической работы. По мере того как продвигалось исследование, стало понятно, что наши натяжки и попытки подогнать противоречащие друг другу наблюдения в нашу узкую модель превращают ее в Прокрустово ложе. Мы были вынуждены покинуть безопасную простоту исходной модели и оказались в ситуации полной дезорганизации, как это бывает при переменах. Мы были вынуждены внимательно слушать, что именно говорят клиенты о своих переживаниях и о том, что было им полезно. Пришлось отказаться от положения экспертов, обладающих определенным изначальным знанием и авторитетом, и освоить то, что буддисты называют «ум начинающего» состояние открытости и сотрудничества. «В уме начинающего много возможностей, в уме эксперта всего несколько» (Suznki, 1970, p. 21). В этом смысле клиенты помогли нам измениться едва ли не больше, чем мы помогли им.

Модель ССТС вырабатывалась в этом духе открытости и сотрудничества. Она благотворна для «ума начинающего», так как, хотя у терапевта и могут быть собственные предположения относительно множественности психики, специалистами по своему собственному опыту являются сами клиенты. Клиенты описывают свои субличности, их взаимоотношения и отношение каждой из них к членам семьи. И вместо навязывания решений через интерпретации и указания терапевты сотрудничают с клиентами, уважая их знания и ресурсы. Так как каждый клиент оказывается сотрудничающим экспертом, терапевту не нужно иметь наготове целый арсенал готовых версий о природе проблемы клиента или его семье. Ответом на ранее заданный вопрос, как терапевту быть с отсутствием простой схемы или формул, будет то, что с возрастанием уверенности в ресурсах клиента терапевту не так уж и нужно быть экспертом.

Таким образом, разные принципы и схемы, предлагаемые в этой книге, призваны обеспечить генеральное направление в наиболее часто встречающихся в клинике ситуациях, но их не следует фиксировать в памяти терапевтов и приписывать клиентам. Напротив — от них надо с легкостью избавляться, если клиентская история в них не вписывается. Куда важнее для терапевта сохранять сознание в состоянии сотрудничества, любопытства и творчества — то, что я позже назвал Лидерством самости, а не получать в терапии заранее подготовленные ответы.

Эта книга о модели ССТС*. Главы 2-5 описывают теорию ССТС и техники в индивидуальной работе. Главы 6 и 7 посвящены работе с семьями. Глава 8 описывает применение принципов ССТС для понимания культурных групп и больших обществ, а в главе 9 подчищаются хвосты.

Говоря в целом, модель ССТС позволяет терапевтам создавать с клиентами и их родными объединяющие отношения, в которых нет места обвинению. Они открывают клиенту доступ к ресурсам, позволяющим ослабить ограничения, помочь клиентам понять себя и других членов семьи тем путем, при котором возможна открытость, сочувствие и признание.

* Эти идеи раскрыты более полно и то, как функционирует внутренняя семья в целом, будет показано на примерах в готовящейся

к выходу книге Goulding & Schwartz о работе по модели CCTC с пережившими в детстве сексуальное насилие.

ГЛАВА 2. ИНДИВИД, РАССМАТРИВАЕМЫЙ КАК СИСТЕМА

По-твоему, я противоречу себе? Ну, что же, - значит, я противоречу себе. (Я широк и вмещаю в себе множество разных людей.) Уолт Уитмен «Песня о себе»

О ТОМ, КАК ВАЖНО ВИДЕТЬ В ИНДИВИДАХ СИСТЕМЫ

Модель ССТС приносит системное мышление в сферу интрапсихического. Почему это так важно? Для этого есть много причин.

ВИДЕТЬ ЧАСТИ В КОНТЕКСТЕ

Первая причина идея увидеть составляющую часть системы в ее контексте. Семейная терапия позволила клиницистам понять, что некоторые крайние формы поведения людей не обязательно результат их персональной патологии; часто такое поведение напрямую связано с семейным контекстом. Похожим образом и терапевт, сталкиваясь с субличностью клиента, рискует неверно понять необычное поведение и деструктивную самопрезентацию, и решить, что *это и есть* сама часть, а не та роль, в которой она застряла. Стоит терапевту принять во внимание систему, к которой относится часть личности сеть отношений, в которой субличности достается только деструктивная, крайняя роль, отношение к ней изменится.

В романе «Ночные секреты» Томаса Кука герой описывает восприятие критической субличности в себе:

Он мог почувствовать, как внутри начинал раздуваться пузырь злости, все от этого делалось чуть более пустым, чем и так было... Оно накатывало на него из ниоткуда, так, и этому будто уже не нужно было определенного названия. Оно просто занимало свое место, это присутствие сгущающейся темноты, и начинало с шипением нашептывать о его жизни, обвинение за обвинением. Было время, когда он думал, что у каждого есть такой надсмотрщик, но потом он видел в ресторане хохочущую парочку, или отца, играющего в парке с

дочкой, или даже одинокую старуху на голой цементной веранде, с видимым удовольствием читающую газету, и его поражало, как этим людям удалось избежать хватки безжалостного хищника, захлопнуть дверь и запереть на засов как раз вовремя, чтобы тень, бездыханная, осталась снаружи (Thomas Cook Night Secrets (1990), pp. 161-162).

Многие люди видят свои части такими: злыми, мрачными силами. Другие части могут казаться до отвращения слабыми или нуждающимися в опеке, или грязными и постыдными. Неудивительно, что при таком отношении к ним люди изо всех сил стараются захлопнуть дверь и запереть на засов запереть их подальше, изолировать.

У многих клиентов с булимией есть субличности, жестоко критикующие их внешний вид, и особенно их вес. Было бы легко предположить, что в этом и заключается их сущность например, что они являются интроектами постоянно критикующих родителей если рассматривать их в отрыве от контекста. Но от этих частей можно было бы узнать кое-что о других частях, с которыми они находятся на полярно противоположных позициях; например тех, что заставляют клиента набивать себя едой, или наполняющих его яростью и грустью, которые берут верх, стоит клиенту в какой-то момент почувствовать себя достаточно хорошим. Будучи рассмотрены в контексте, жестоко критикующие роли становятся более осмысленными. Тогда будет лучше видно, что могло бы помочь освободить от таких ролей.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Во-вторых, так же как и семейному терапевту, все же полезно знать, как обычно бывают организованы семьи, также полезно иметь некую схему внутренней семьи. Если терапевту известны типичные отношения между субличностями регулярно встречающиеся альянсы и коалиции и причины для их формирования, у него получится

осуществлять интервенции целенаправленно и осмысленно. Терапевт сможет предвидеть возможные защиты внутренней семьи, и с их учетом варьировать момент той или иной интервенции. Кроме того, терапевт может предположить возможные реакции внешних систем (семьи, друзей, близких) и увидеть взаимосвязи между происходящим внутри и вовне клиента. Знание о системе позволяет восстанавливать гармонию, равновесие и успешное руководство во внутренней семье,

одновременно минимизируя в ней напряжение и по максимуму используя ее ресурсы.

НОВАЯ ТЕОРИЯ И ТЕХНИКА

В-третьих, в свое время системный взгляд на семью дал возможность увидеть семью по-новому и помочь ей измениться, и теперь то же самое подтвердилось и для внутренней семьи. Хотя некоторые допущения теории ССТС и ее техники имеют много общего с другими подходами, новые установки и техники были выработаны благодаря системному подходу. К тому же системный подход позволяет органично переходить от теории к практике, так что терапевтический процесс становится естественным и понятным. Связь между теорией и практикой очень явственная.

СВОБОДНО И С НОВЫМИ СИЛАМИ

И, наконец, результаты нашего предприятия по совмещению системной логики с идеологией множественной психики оказались освобождающими и придающими сил. Люди рассматриваются как уже наделенные всем, что им нужно для жизни в равновесии и гармонии. Модель ССТС позволяет им найти и ослабить то, что делает их ресурсы недоступными, как на уровне внутренней динамики, так и во внешней системе отношений.

ЭВОЛЮЦИЯ МОДЕЛИ ССТС: СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Во Введении и главе 1 я в целом описал, как развивалась модель ССТС. Чтобы продемонстрировать развитие модели в деталях, я бы хотел привести пример из практики. В следующих главах я очерчу основные принципы ССТС для понимания внутренних систем.

К зиме 1983 года я уже год как работал с Салли в рамках программы по исследованию результативности семейной терапии для клиентов с булимией (Schwartz et al., 1985). Мы с коллегами успешно использовали в работе структурно/стратегическую модель, и с семьей Салли дела тоже продвигались успешно. Салли была симпатичной двадцатитрехлетней девушкой, обратившейся в терапию по поводу депрессии с суицидальными идеями в связи с неконтролируемыми

приступами обжорства с последующей рвотой. Хотя клиенты (в большинстве своем женщины) с такими приступами представляют собой далеко не однородную группу, многие из них сходятся в том, что внутри у них происходит постоянная борьба со своими неконтролируемыми порывами, и их самооценка сильно зависит от результата.

ДЕТРИАНГУЛЯЦИЯ НЕ ПАНАЦЕЯ

В случае Салли терапия помогла ей отказаться от роли защитницы отца от матери, и родители хорошо приспособились к такой перемене. Как это часто бывает у клиентов с булимией, Салли была сильно вовлечена в отношения между родителями. Она была доверенным лицом отца и соперницей матери, одновременно считая себя ответственной и виноватой в том, что мама несчастлива. Понадобилось много сессий, полных эмоций, прежде чем этот блокирующий треугольник удалось обнаружить и вскрыть.

Не без опаски Салли съехала от родителей на собственную квартиру, нашла хорошую работу, впервые у нее стали появляться близкие друзья. Мы вместе пережили несколько эпизодов, когда усиливавшиеся ссоры между родителями и дискомфорт в их паре как пылесос засасывали ее обратно в дом позаботиться об отце и матери. Ее родители начали супружескую терапию, и мне казалось, что вся система начала переходить на новый уровень.

Среди всех этих перемен булимические симптомы Салли нарастали и убывали. Но сейчас, когда она была «детриангулирована» и функционировала независимо, уйдя из плена семейных кризисов и лояльностей, я бы ожидал, что она вовсе откажется от отвратительной привычки объедаться и срыгивать съеденное. В конце концов, ни самой Салли, ни ее семье это было больше «не нужно». К моему разочарованию, Салли не знала, что я ее «вылечил» и продолжала срываться, хотя и с меньшей частотой и интенсивностью. Она объедалась и ее

рвало ровно столько, чтобы не чувствовать себя полностью здоровой, а мне, с моей ориентированностью на результат, не чувствовать себя успешным. С поистине религиозным послушанием Салли выполняла все мои прямые и парадоксальные предписания, но они приносили облегчение только на время, и то не всегда.

ЛОВУШКА ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЯ БЛИЗОСТИ И ЗАЩИЩЕННОСТИ

Переживания Салли сместились с родителей на отношения с мужчинами в этой сфере все развивалось стремительно и в одной и той же круговой последовательности. Стоило ей начать с кем-то встречаться настроения начинали сменять друг друга, из крайности в крайность. То она ликовала, когда ей казалось, что симпатичному молодому человеку она нравится; но стоило ему предпринять какие-то шаги к более близкому знакомству Салли начинала метаться от восприятия его как опасного угнетателя к восприятию себя как недостойной любви и отталкивающей. Тогда она занимала пассивную позицию и избегала отношений, при этом чувствовала себя отчаянно одинокой и бедной, уверенная, что упустила свой единственный шанс и больше она никому нужна не будет.

Сочетание ощущения потребности в отношениях с уверенностью в своей отвратительности создавало для Салли ловушку. Ее сердце разрывалось от желания любви, она считала, что не сможет прожить без мужчины, от которого могла бы зависеть; однако она была уверена, что никто не полюбит ее «настоящую», потому что она отвратительна, и любой мужчина отвергнет ее, если узнает достаточно близко. В результате она раз за разом повторяла этот сценарий: сначала открывалась мужчине, а затем неожиданно и непонятно устранилась.

БУЛИМИЯ: ЛЮБИМЫЙ И ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЬ

Периоды устранения из отношений сопровождались нашествием булимии. Близость к съестному, в отличие от близости с мужчиной, обеспечивала комфорт и не пугала Салли. Еда была временным утешением, давала чувство заботы, была приятным баловством, заполнявшим пустоту. Это тайное снисхождение к себе хотя и успокаивало, но приносило свою собственную тревогу она не могла не думать о калориях, громоздящихся в желудке. Она давно уже перестала испытывать отвращение к рвоте, теперь она приносила ей чувство очищения. Она ощущала, что будто «избавляется от чего-то», и наслаждалась временным умиротворением, чем-то сродни состоянию после оргазма или какой-то еще биологической разрядки.

Салли становилась все более и более озабоченной собственным весом, уверенная, что внешность ее главное достояние. Она полностью

зависела от оценки мужчины или стрелки напольных весов. Если информация от них приходила неутешительная, она с неизбежностью объедалась, при этом чувствуя себя жертвой своей булимии. Она верила; стоит ей от нее отделаться, она бы не так боялась близости и в конце концов нашла любовь, к которой так стремилась.

Салли оказалась в типичной для многих зависимых клиентов ловушке. С объектом зависимости их связывают отношения любви и ненависти. Они зависят от него как от источника комфорта, близости, способа отвлечься, и одновременно обвиняют в том, что он не позволяет им получить то, чего им хочется. Часто им нужно чувствовать заботу; при этом они уверены в своей непригодности для любви, потому ожидают и боятся отвержения. Уход от отношений является спусковым крючком для булимии, алкоголизма или любого другого зависимого поведения; это поведение запускает реакцию ухода; круг замыкается.

НАРУШЕНИЕ ТАБУ

Будучи ориентированным только на внешние отношения семейным терапевтом, я был в растерянности и не знал, как помочь Салли выбраться из такой ловушки. Казалось, мешают границы структурной/стратегической модели. Не зная, что еще делать, я нарушил исписанное правило семейных терапевтов, относящих себя к системному направлению: я зашел на территорию внутриспсихического.

Я стал обсуждать с Салли ее переживания непосредственно перед тем как начинался булимический срыв. Она описала головокружительную какофонию внутренних «голосов», горячо спорящих в ее мыслях. Когда я настоял на том, чтобы она стала различать эти голоса, она к своему и моему удивлению обнаружила, что может без труда узнавать одни и те же голоса, периодически бурно выясняющие отношения. Один голос был настроен к Салли очень критически, особенно в том, что касалось ее внешности. Другой защищал ее от критикующего голоса и винил во всех проблемах или родителей, или булимию. Третий заставлял ее ощущать себя беспомощной, безнадёжной и унылой; четвертый «побеждал» и заставлял ее объедаться. Ее внутренняя жизнь показалась мне очень любопытной, а по мере того как на те же вопросы стали отвечать и

другие клиенты с булимией довольно похожей на то, что происходило у них внутри.

Большая часть людей с булимией говорила о резких переменах в самоощущении в чувствах, мыслях и действиях; будто в них по очереди вселялись души разных людей. Приходилось слышать такие жалобы: «Я превращаюсь из собранного профи в потерянного ребенка, в разъяренную суку, в бесчувственную жрущую машину с одной извилиной в голове и все это в течение 10 минут. Понятия не имею, кто из них на самом деле «Я», но кто бы это ни был, я себя в таком состоянии ненавижу». Просьба терапевта всмотреться в себя пристальнее, казалось, помогала клиентам разобрать путаницу из внутренних голосов на группы сущностей, которые они называли частями. «Эта часть меня как ребенок, а эта часть повзрослее, но более упрямая». Многие субличности могут не вызывать у них симпатии, но каким-то образом само различие частей позволяло меньше их бояться и не переполняться чувствами. Становилось видно, что только часть из них «дошла» до каких-то крайних мыслей и переживаний, сама их сущность не в этом.

ЗАДАВАЯ ВОПРОСЫ

Поскольку для исследования случая Салли у меня не было концептуальной схемы, много сессий подряд я занимался с нею и другими клиентами тем, что просто задавал вопросы об участниках этих внутренних бесед. Какие они, на кого похожи? Как они уживаются друг с другом? Кого из них клиент любит и слушает, а кого они ненавидят, боятся или стараются игнорировать? Углубляясь в эти вопросы, я поймал себя на ощущении чего-то знакомого. Будто я опять, как семейный терапевт, расспрашиваю одного члена семьи о других. Получалось, что у каждой субличности есть определенный характер, дополненный уникальными желаниями, манерой общения и темпераментом. Кроме того, части взаимодействовали как конфликтующие члены семьи, попеременно защищая и отвлекая, создавая альянсы и воюя друг с другом.

Чем больше я узнавал об этих «внутренних семьях» Салли и других клиентов, тем больше меня занимал вопрос: а можно ли применить к внутренним семьям те же принципы и техники, которые, будучи выведены из системного подхода, сделали такой понятной и

эффективной работу с обычными семьями? Я решил попробовать распространить эти принципы и практические приемы к тому, что классики системного подхода считали непроницаемым «черным ящиком» психики.

МНОГИЕ В ОДНОМ

Кто я из тех, кем я являюсь, какой из множества голосов внутри меня зазвучит громче? Кто, или как, это будет? Какая часть меня решает?

Дуглас Хофштадтер (Douglas Hofstadter, 1986, p. 782)

Идея множественности предполагает, что каждый из нас содержит много психик. «Голосами» Салли говорили разные личности, каждая из которых обладала определенной степенью свободы, то есть Салли не контролировала их слова и действия. Даже после моего первого опыта знакомства с «голосами» клиентов с булимией мне понадобилось время, чтобы освоиться с такой моделью психики — настолько она отличалась от нашего привычного взгляда на самих себя, и сам контекст, задаваемый нашим языком, предполагает «монолитную» психику. О клиентах мы говорим «эмоционально зависимый», «агрессивный», «опекающий», «сверхвключенный» так, будто можно охватить сущность человека одним-двумя словами. Того, кто переключился на множественную парадигму, гнетут простые описания и диагностические категории, под которые подгоняются мысли, чувства или сама человеческая сущность.

ВСЛУШАВШИСЬ В СОКРОВЕННОЕ

В течение дня мы регулярно переходим от личности к личности. Процесс для большинства из нас быстрый и плавный, что даже слов, которыегодились бы для описания этого процесса, в нашем словаре не находится; мы практически не отслеживаем, как идут дела в этом «внутреннем сообществе». Для терапевта, работающего с семь-

ей, всегда существует риск увлечься содержанием слов клиентов и оставить без внимания сам коммуникативный паттерн. Точно так же мы можем отмечать мысли, приходящие в голову, но вряд ли скажем, к текстам какой из раз за разом пытающихся внутри нас договориться

сторон они относятся. Мы способны одновременно поддерживать несколько таких своеобразных «диалогов». Более того, внутреннее «общение» может происходить на разных «языках», где вместо слов очень специфические личные образы и телесные ощущения.

В попытках применить эти идеи я столкнулся с удивительным явлением — люди очень легко осознают внутренние личности в себе, если их попросить на этом сосредоточиться. Это, похоже, верно для многих из нас; стоит нам выйти за пределы принятого в культуре образа себя как неразделенных, единых индивидов, концепция множественности становится интуитивно понятной и подходящей. Становится понятно и то, что насколько сложна и многогранна наша жизнь, настолько же многое нам приходится думать и делать одновременно; идея нескольких специализированных «умов», обладающих определенной степенью самостоятельности и взаимосвязанных для того, чтобы обеспечить одновременную активность.

Также множественность хорошо объясняет многие психологические феномены такие, как «спонтанное вдохновение» в творческом процессе, когда ответ на вопрос или оригинальное решение приходят в голову посреди ночи «из ниоткуда». Или, например, неожиданные перемены в человеке, с которыми сталкивался или которые наблюдал каждый из нас будь то религиозное обращение, влюбленность, или, наоборот, конец романа, состояние измененного сознания в одурманенном состоянии, и, наконец, расстройство множественной личности. Тут дело не только в неожиданных скачкообразных сменах групп эмоций или идей при этом меняется взгляд на мир, со всеми вытекающими из этого переменами в ценностях, интересах, убеждениях и чувствах. Парадигма множественности позволяет объяснить встревоженным родственникам, почему это пациент, за которого они переживают, иногда «будто сам не свой».

ЧАСТИ ЛИЧНОСТИ

Возникает вопрос как называть эти внутренние сущности. В разных подходах их называли субличностями, суб-самостями, внутренними персонажами, архетипами, комплексами, интериоризированными объектами, эго-состояниями или голосами (об

этом уже было сказано в главе 1). Я уверен, что вне зависимости от того, какой термин используется в формальной теории, на практике следует называть их тем словом, которое удобнее и понятнее всего клиенту. Я остановился на термине *часть* именно его люди используют чаще всего при описании внутреннего конфликта: «Часть меня боится, а часть говорит “Ну давай!”». Хотя этот термин далек от идеала — во-первых, из-за механистических коннотаций, во-вторых, потому что не производит должного впечатления на тех, кто предпочитает «профессиональную» лексику, но на практике он оказался очень полезным.

Некоторым клиентам слово «часть» не подходит; в этом случае мы оставляем за читателем подбор подходящей замены. Мне случалось заменять слово «часть» словами «аспект», «мысль», «характер», «чувство», «место» и «человек». Однако для большинства лучше всего подходила именно «часть».

Краткий Оксфордский словарь английского языка (The Compact Edition of the Oxford English Dictionary, 1971) содержит загадочное определение слова «часть», которое позволяет такое использование; «Личное качество или свойство, врожденное или приобретенное, особ, интеллектуальное (как составляющая чьего-либо ума или характера) (с. 2084). В пьесе «Много шума из ничего» Шекспира Бенедикт спрашивает Беатриче «За которую из моих дурных частей ты меня полюбила?», а Бен Джонсон в 1598 обращается к «джентльмену... имеющему прекрасные добрые части». Есть и подходящее упоминание в Библии; «иссохли кости наши, и погибла надежда наша, мы рассечены на части». (Иез 37:11). У меня были достойные предшественники.

В этой книге я использую термин «часть», когда речь идет о субличности. Часть это не временное эмоциональное состояние или привычный способ мышления. Нет, это отдельная, автономная ментальная система, обладающая индивидуальным диапазоном эмоций, *способов* выражаться, набором способностей, стремлений и образом мира. Другими словами, это как если бы каждый из нас имел внутри целое сообщество людей разного возраста, с разными интересами, талантами и темпераментами. В этом смысле у каждого из нас есть субличности, хотя лишь немногие из нас страдают расстройством множественной личности. С этой точки зрения

пациенты с РМЛ – это люди, травмированные так тяжело, что их части оказались поляризованы до степени полной изоляции друг от друга.

ЧАСТИ КАК ВНУТРЕННИЕ ЛЮДИ

Хотя в этой книге я пользуюсь одним-двумя словами для обозначения частей (Перфекционист, Оценщик, Опекун, Защитник, Пассивный Пессимист и т.д.), было бы ошибкой слишком привязывать часть к ее ярлыку. Например, из-за того что Перфекционист Салли говорил, что хочет ее успеха и толкает к нему (см. далее), не следовало делать вывода о том, что беспокойство и хлопоты и есть сущность Перфекциониста. Я считаю, что лучше было воспринимать его как человека, вынужденного постоянно исполнять роль борца. Как личность он обладает многими другими чувствами и способностями, которые не попадают под ярлык «Перфекционист» и в другой роли были бы органичны. То же верно и для других частей. Например, разгневанная часть также может быть травмирована или испугана, но если ее роль «та часть, которая гневается», легче всего проигнорировать другие чувства и сфокусироваться только на роли защитника. Если, с другой стороны, рассматривать ее как разгневанного человека (часто в образе ребенка или подростка), возникает интерес к другим чувствам и можно попробовать помочь найти для этой другую, более предпочтительную роль.

Повторяю, аналогия с семьей может быть полезна для достижения большей ясности. Во многих семьях, переживших травмы, детям приходится брать на себя неподходящие и им самим не нужные роли, так как кажется, что это необходимо для выживания их самих или семьи. В семьях алкоголиков, например, часто бывают дети отвлекающие от конфликтов, гиперответственные дети, озлобленные бунтари, герои и т.д. Динамика семьи «загоняет» ребенка в такую роль; стоит позволить ребенку из роли выйти, он меняется и становится способен понять, кто он на самом деле. Во внутренних семьях процесс происходит аналогично.

ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ МОДЕЛЕЙ

Неудивительно, что все модели психотерапии, допускающие множественность, схожи между собой и имеют нечто общее с моделью ССТС. Однако существует несколько отличий ССТС от других моде-

лей. Во-первых, в фокусе не только субличности одного клиента, но система взаимодействия и взаимоотношений между частями. Второе отличие в том внимании, которое уделяется связи между «внешними» (семейной, культурной) и внутренними системами, и возможности использовать одни и те же концепты и техники для работы на всех уровнях. И, наконец, отличие в изначальной установке о качестве и роли того, что определяется как Самость.

САМОСТЬ

Научившись доверять себе, сразу поймешь, как жить.

Иоанн Вольфганг фон Гете

Является ли человек только набором частей, или на престоле души есть что-то большее? Вначале я не был уверен в последнем, поскольку опирался на описания клиентов, они же описывали только части. Например, я слушал об отношениях Салли с каждой из частей что она по отношению к каждой из них испытывает, много ли ее слушает, в какой степени может ее контролировать, какие чувства, по ее мнению, эта часть к ней испытывает и мне было интересно, а кто же озвучивал ответы на мои вопросы. Кто видел и слышал эти части, переживал эти чувства, описывал мне их? Еще одна часть или там был кто-то еще?

РАЗГРАНИЧЕНИЕ

Попросив клиентов пообщаться с частями в моем присутствии вначале через гештальтистскую технику «пустого стула», затем в воображении я обнаружил, что до какого-то момента идет взаимодействие, а потом часть неожиданно вызывает у клиента разочарование, и отношение к ней полностью меняется. Или какая-то часть с самого начала вызывала у клиента сильные чувства, к ней было какое-то особое отношение. Опыт работы с семьями подсказывал, что, если диалог между двумя членами семьи почему-либо не складывается часто это бывает из-за того, что вмешивается третий член семьи; вставляет замечания, принимает сторону одного из говорящих, гримасничает словом, нарушает границу вокруг этих двоих. Техника «разграничения» была разработана структурными семейными терапевтами (Minuchin & Fishman. 1981). Она заключается в том, чтобы просто-напросто попросить того, кто вмешивается, не вмешиваться и уважать эту разницу.

Я предположил, что трудности с отношением к той или иной своей субличности у клиента могут объясняться вмешательством другой части. И я начал спрашивать клиентов, могут ли они сейчас найти еще одну часть, которая заставляет видеть ту часть, с которой он в данный момент пытается «разговаривать», в однозначной и гротескной роли. Например, изначально Салли называла свою разгневанную часть Чудовищем и боялась его. Но когда я попросил ее найти и отделить

себя от тех частей, у которых Чудовище вызывало страх, она обнаружила Испуганную Маленькую Девочку. Мысленно переместив Девочку в безопасное место и убедившись в том, что смогла отделиться от ее страха, она смогла почувствовать жалость к разгневанному Чудовищу. Кстати, и Чудовище изменилось оказалось менее яростным. В итоге беседа с разгневанной частью оказалась более продуктивной.

«Я» ПОСРЕДИ БУРИ

Я постоянно сталкивался с тем, что предложение отделиться от поляризованных или экстремальных частей таким способом позволяло большинству клиентов занять более сочувственную и любопытствующую позицию, в такой позиции они быстро оказывались способны придумать, как помочь той или иной. Похоже, где-то внутри, в самом ядре у каждого была способность успешно управлять собой. Дифференцирующий процесс прочерчивания границ позволил обнаружить то, что люди называли «истинное Я», «Я сам». Это Я ощущалось иначе, чем другие. Позднее я узнал, что и некоторые другие подходы описывают состояние психики, близкое к этому Я, к Самости. В целом, однако, эти подходы более склонны описывать его как пассивное, созерцающее, неосуждающее состояние отстраненного наблюдателя, в традиции восточных религий, а не активного, способного чувствовать лидера.

Работая с сотнями клиентов на протяжении более десяти лет я пришел к выводу, что такое Я есть у каждого, неважно, насколько серьезными являются симптомы или насколько поляризована внутренняя система. У Я, у Самости есть ясность видения и другие качества.

необходимые для успешного руководства. Когда Я удастся полностью отделить от других частей например, в ходе мысленного упражнения, в ходе которого клиенту предлагают вообразить себя поднимающимся на гору и оставляющим в долине — все люди переживают похожее состояние. Они описывают переживание «собранности», приятного спокойствия и легкости на душе. Они чувствуют себя уверенными, свободными и открытыми. Они описывают себя «полностью в настоящем» (то есть не думающими, а только переживающими актуальный момент). У них больше нет

чувства отделенности, есть бодрящее чувство связи, слияния со вселенной. Это напоминает описания ощущений в состоянии медитации.

О похожих переживаниях рассказывают спортсмены и люди, занимающиеся творчеством. Психолог Михей Чинксентмихайли (Mihalyi Csikszentmihalyi, 1990) изучал это явление, называя такое состояние сознания «поток». Потокое состояние характеризуется глубокой концентрацией и отсутствием отвлекающих мыслей; беззаботностью в отношении возможной награды, сосредоточенностью на самой задаче; чувством уверенности, умелости и благополучия; утратой чувства времени и мыслей и самозабвенностью; чувством причастности к чему-то высшему. Чинксентмихайли обнаружил, что люди со всего мира, чья деятельность связана с необходимостью концентрироваться, переживают нечто подобное. То есть ощущение «потока» (или того, что в настоящей книге называется «под руководством Самости») универсально для всего человечества, причем не только в состоянии неподвижной медитации. Можно оставаться активным участником событий, в уме продолжая пребывать в этом состоянии называемом в буддизме осознанностью. Самость, таким образом, оказывается не только пассивным наблюдателем — это активный руководитель как внутри, так и вовне.

ЧАСТИЦА И ВОЛНА

До сего момента читатель мог обратить внимание, что я описывал Самость двояко: и как активного, чувствительного внутреннего лидера, и как экспансивное, безграничное состояние сознания. Как Самость может быть и тем, и другим? Некоторые модели примиряют это противоречие, вводя разделение «высшей Самости» и более приземленной, исполнительной Самости, или Эго. Мой практический

опыт эту дихотомию опровергает: Самости моих клиентов, взаимодействовавшие с частями, и Самости, в ходе упражнения на отделение оказывавшиеся на «вершине горы» в состоянии свободы от размышлений и с ощущением причастности к чему-то высшему, были одними и теми же. Поэтому я уверен, что Самость является как индивидом, так и состоянием сознания по аналогии с корпускулярно-волновым дуализмом света в квантовой физике: фотоны,

составляющие свет, могут вести себя и как частицы крохотные бильярдные шарики и как волны. Они обладают качествами обоих (Zohar, 1990). Подобным образом Самость может временами проявлять себя как расширяющееся, волноподобное состояние (например, когда человек пребывает в состоянии медитации и полностью дифференцирован от остальных частей), а затем переключается в состояние индивида, имеющего границы (как частица), когда она же пытается помочь другой части во взаимодействии с другими людьми. Это та же Самость, но в разных состояниях.

В состоянии «волны» человек в большей степени ощущает свою связь как со всем миром, так и с другими людьми. На этом уровне «волны» людей, фигурально выражаясь, «перекрываются», создавая ощущение общности и сопереживания. Дифференцируя свою Самость, люди достигают не только большей гармонии во внутреннем мире, но и преодолевают чувство изоляции, инакости; это способствует образованию связей между людьми.

ЗАЩИТА САМОСТИ

Что, если бы у всех была такая Самость? Возможно ли, чтобы люди сильно травмированные, или люди, фактически не имевшие положительного опыта родительской заботы в детстве, все-таки обладали интуитивным знанием о том, как эффективно руководить своими частями? Эти вопросы приводили меня в растерянность, пока я не задал их нескольким клиентам, пережившим в детстве тяжелое сексуальное насилие. Они пояснили, что личность устроена таким образом, чтобы Самость была защищена любой ценой. Столкнувшись с травмой или чрезвычайно сильным эмоциональным переживанием, субличности отделяют Самость от своих ощущений происходит диссоциация. Люди рассказывают, что, когда страх или боль оказываются выше определенного порога, они испытывали ощущение, что

Самость отделяется от них, чтобы сохраниться в безопасности. Вот как описывает это женщина, пережившая изнасилование;

В тот момент я вышла из собственного тела. Я была возле кровати и смотрела, как это происходит... Я стояла рядом с собой, а на кровати была только моя оболочка... Было только чувство опустошенности Я просто была там. Когда я мысленно восстанавливаю эту сцену, я вижу

ее с точки около кровати, а не с кровати. Я же смотрела оттуда (Warshaw. 1988, с. 56).

Это объясняет рассказы о внетелесных переживаниях, так часто встречающихся у переживших травму. В других описаниях Самость не остается наблюдателем, а будто переносится в некое неопределённое место, в изоляции от происходящего. Вот почему люди часто не помнят травматических переживаний. Центр сознания — Самость в этот момент в другом месте.

ДОВЕРИЕ К САМОСТИ

Проблема в том, что после того как частям пришлось защищать Самость тем или иным способом, уверенность в способность Самости руководить может пошатнуться, уверенность же в том, что частям придется брать на себя ответственность, возрастает. Одной из главных задач психотерапии становится дифференциация Самости до тех пор, пока субличности не окажутся снова способны ей доверять. У многих клиентов это получается быстро, и улучшение не заставляет себя ждать; но есть и те, чьи части упорствуют и долго не сепарируются от Самости, не признавая ее способность к руководству. Вот пример из описанного случая; предположим, что когда Салли боялась своего гнева как Чудовища и обнаружила Маленькую Девочку, которая его боялась, эта испуганная детская часть отказалась бы отделить свои чувства от Салли. При этом Самость осталась бы недифференцированной, слитой с Маленькой Девочкой. Следовательно, это бы продолжало ограничивать Салли, не позволяя ей узнать и помочь Чудовищу, хотя могла бы, если бы освободилась от страха Маленькой Девочки.

Дело в том, что неэффективное функционирование Самости не означает, что она дефектная, незрелая, или неадекватно сформированная, как утверждают некоторые подходы. Наоборот, у Самости есть

все необходимые качества для успешного руководства*, но ее ограничивают , боящиеся отделиться. Многим терапевтам трудно принять это допущение. Хотя многие терапевты, изучающие эту модель, интуитивно его принимают, есть и те, кому для полноты принятия требуется многократно попробовать модель в действии и убедиться в ее эффективности.

ВНУТРЕННИЙ ДИРИЖЕР

Для объяснения отношения Самости и частей я, наряду с метафорой семьи, использую метафору оркестра (также используется у Beahrs, 1982). Субличности это как бы музыканты, а Самость дирижер. Вот как я описал это в одной из работ:

Хороший дирижер знает, насколько важен каждый инструмент и какими способностями обладает каждый музыкант. Он знаком с музыкальной теорией и точно чувствует, в какой момент симфонии нужно подчеркнуть одну секцию и приглушить другую. Для музыканта умение остановить игру именно в нужный момент не менее важно, чем умение правильно играть мелодию. Выражая свой талант или исполняя отрывок, особенно подчеркивающий его секцию, каждый музыкант, тем не менее, продолжает считаться с указаниями дирижера; каждый в игре подчиняется дирижеру, при этом играя так хорошо, как только можно. Такая система в прямом смысле слова функционирует гармонично.

Если, однако, дирижер отдает предпочтение струнным перед духовыми, или не в состоянии представить себе симфонию в целом, или вообще отказывается дирижировать и уходит симфония превращается в какофонию. Ну а если один из музыкантов, не обученный дирижировать, встанет за дирижерский пульт это только увеличит разлад (Schwartz, 1987, p. 31)

* Конечно, утверждение о «полной укомплектованности» верно не всегда. Тяжелые врожденные заболевания или травмы мозга могут сделать человека физически неспособным обладать такой системой. Однако модель ССТС успешно использовалась при терапии клиентов как со средними, так и с довольно сильными нарушениями развития. Хотя они никогда не достигали апогея человеческого потенциала, они все же были способны выделить свои и изменить отношение к ним.

ЛИДЕРСТВО САМОСТИ

В целом, основное убеждение, лежащее в основе ССТС, — что у каждого есть ядро, есть центр сознания. Самость, отличная от частей. Из этого центра человек наблюдает, в нем переживает и взаимодействует с частями и другими людьми. В нем — сострадание, умение видеть целую картину, доверие, дальновидность все то, что позволяет быть в контакте и гармонии с собой и окружающим миром.

Это не пассивная наблюдательная позиция, но позиция активного действующего лица в драмах, разворачивающихся внутри и вовне. Поскольку опыт каждого из нас учит, что полное доверие к Самости бывает неоправданно, ее ресурсы часто скрыты от нас крайностями, в которые впадают субличности.

Добавим также, что части могут быть представлены в нашем сознании в виде образов. Самость же нет, потому что это, собственно, Я, наблюдающий, для самого себя невидимый.

Поэтому люди более склонны идентифицироваться со своими частями и не осознают Самость. Легко иметь неважное «представление о себе», если, обратившись внутрь себя, видеть или ощущать только этих одичавших, беспокойных обитателей. Стоит клиенту осознать, что суть его составляет Самость, а не части, и получить опыт дифференциации Самости улучшается отношение к собственной жизни. Поэтому основная цель работы по модели ССТС помочь клиенту в дифференциации Самости, чем скорее, тем лучше, чтобы передать ей руководящие полномочия. Когда Самость как руководитель оказывается «доступной», субличности быстро реагируют. Самость клиента может внести гармонию во внутреннюю систему, а терапевт выступает в роли сотрудника или котерапевта.

Самость-лидер никогда не принуждает, это руководство-сотрудничество. Самость постарается понять части и людей и освободить их от ролей, в которых они действуют на пределе возможностей, а не принуждать их к переменам. Это похоже на описание хорошего правителя в Дао Дэ Цзин Лао Цзы: «Лучший правитель тот, о ком люди редко слышат, что он существует, не такой хороший, когда они признают его и подчиняются, наихудший когда его презирают. О хорошем лидере, когда его работа выполнена, а его цель достигнута, люди скажут: «мы сделали это сами».

ТИПЫ ЧАСТЕЙ

Как обсуждалось ранее, полезно думать о внутренней системе как о множестве связанных между собой людей разного возраста вроде племени. Некоторые члены этой внутренней семьи маленькие, чувствительные, ранимые дети; другие дети постарше, подростки и взрослые. Они разные не только по возрасту, но и по темпераменту, способностям и желания у них разные. Человек, чьи субличности находятся под руководством Самости и в гармонии между собой, не ощущает их как отдельные и воспринимает свое сознание как унитарное. В этом смысле психика похожа на любую другую живую систему от муравейника до баскетбольной команды или корпорации: когда она функционирует нормально, а члены действуют согласованно, система кажется законченной единицей. Отдельные члены не перестают существовать и, будучи отделенными от группы, остаются автономными и сохраняют свою индивидуальность. Однако они так хорошо скоординированы, что образуют единство.

А вот в поляризованной системе члены оказываются полностью предоставлены сами себе. Вот почему люди в тревоге ощущают себя «разобранными» не потому что у них субличностей больше, чем у нормальных людей, а потому что их субличности конфликтуют, хотя могли бы действовать заодно. Потому у нас нет цели собрать несколько субличностей в одну большую личность, надо восстановить управление, равновесие и гармонию, при которых каждая часть могла бы успешно выступать в любимой роли.

Почему субличности оказываются вынуждены идти на крайности и действовать разрушительно? Как во внутренней системе развиваются полярности? Что мешает управлению Самости? Ответам на эти вопросы посвящен остаток главы.

ПОЧЕМУ СУБЛИЧНОСТИ ВЫСТУПАЮТ В КРАЙНИХ РОЛЯХ *Нарушение баланса в семье.* В ходе развития любой системы не нее влияет окружение. Семья находится под влиянием главенствующей в американской культуре тенденции одобрять в детях проявления амбициозности и независимости, с пренебрежением относясь к тем, кто кажется ранимым и зависимым. Обеспеченные

родители пользуются большим уважением, чем малообеспеченные. Неравенство в

обществе создает дисбаланс внутри семей; одни члены семьи получают больше ресурсов, влияния и обязанностей, чем другие, несмотря на равенство в возрасте или роли. Многие семьи пронизаны патриархальными ценностями, так что мужчины автоматически получают преимущество.

Тот же процесс наблюдается и на интрапсихическом уровне. Семья клиента будет ценить и опекать одни, презирать и игнорировать нужды других. В свою очередь, клиент скорее всего будет относиться к частям точно так же, создавая основу для внутреннего дисбаланса. Это ключевой принцип ССТС; люди относятся к своим частям примерно так же, как к этим частям в них относились их родители.

Например, родители клиентки могли особенно подчеркивать важность хорошей внешности и хороших отношений с другими, и стыдили девочку, если она проявляла гнев. В результате она позволяет субличности, завоевывающей одобрение других, руководить своей жизнью, и исключает часть, способную обороняться. У части, завоевывающей одобрение, слишком много ответственности, влияния и доступа к ресурсам, тогда как защищающимся, ассертивным частям почти ничего не достается.

Поляризация. Неуравновешенные системы, внешние они или внутренние не важно, имеют склонность к поляризации. То есть члены системы будут вынуждены отказаться от своих предпочитаемых, обычных ролей и брать на себя новые, в которых они оказываются либо противниками, либо противоположностями других частей. Родители становятся врагами, сиблинги соперниками, субличности антагонистами. Каждый член, вовлеченный в поляризацию, боится, что стоит ему чуть отступить другой победит или система пострадает.

Пол Вацлавик и коллеги (1974) использовали образ шлюпки, позволяющий понять, что такое поляризация в системе. Они описывали «двух матросов, свесившихся с противоположных бортов шлюпки, чтобы она перестала раскачиваться; чем больше один свешивается за борт с одной стороны, тем дальше приходится свешиваться и второму, чтобы скомпенсировать дисбаланс, возникший в результате попыток второго удержать лодку в состоянии равновесия, хотя, если бы не их акробатические ухищрения по поддержанию

равновесия, лодке бы ничего не угрожало». Я бы сказал, что оба матроса отказались от своих привычных и подходящих им ролей и заняли положение, представляющее опасность для всей шлюпки ведь она скорее всего перевернется. При этом оба матроса находятся в одинаково ограниченных условиях: каждый должен быть неадекватен настолько, насколько неадекватен другой, и каждый может менять свое положение только с оглядкой на изменения другого. Горькая ирония в том, что ни одному из них нынешнее положение вещей не нравится, оба хотели бы вернуться в прежнее состояние гармонии, но у обоих есть одинаково веские причины остерегаться последствий неожиданной одновременной смены положения. Шлюпка *наверняка* перевернется, стоит кому-то шевельнуться.

Матросы не без оснований уверены, что стоит одному из них сдвинуться шлюпка опрокинется, так как второй по-прежнему будет свешиваться с другого борта. Единственный выход начать сдвигаться одновременно. Поскольку они не уверены друг в друге, нужен третий, кому оба доверяют и кто сможет заверить их в том, что второй будет двигаться, когда двинется первый. Если у них есть заслуживающий доверия капитан, он мог бы уговорить обоих слезть с бортов одновременно. Освободившись от ограничений и напряжения, матросы смогут свободно передвигаться по шлюпке и вернуться к своим привычным обязанностям под руководством заслуживающего доверия капитана, который придерживается нужного курса и отвечает за безопасность пути.

Продолжая другую версию той же аналогии, давайте снова рассмотрим случай Салли. Многие субличности Салли были поляризованы именно так. Например, она постоянно слышала голос, заставлявший ее работать, и на работе, и по хозяйству. Стоило ей на время присесть беспокойная, стремящаяся к достижениям часть принималась критиковать ее за лень и напоминать, что еще она должна сделать. Пришлось попросить Салли спросить у Перфекциониста что, по опасениям этой части, могло случиться, если он не будет поддерживать Салли в постоянном движении, которое приводит ее в изнеможение. Он ответил, что тогда Салли впадет в депрессию и вообще не встанет с кровати. И действительно, Салли отмечала, что стоило ей остановиться в этой безумной гонке, как она начинала

грустить и могла по нескольку дней не выходить из квартиры. «Это как будто грусть нагоняет меня, когда я закрываюсь».

В свою защиту Грустная часть сказала, что Перфекционист уж так командовал, что ей приходилось хвататься за каждый момент слабости, чтобы включить режим экстренного торможения и заставить Салли остановиться. Стоило ей снова позволить Салли вернуться к активности — Перфекционист брался за свое и изгонял из памяти и мыслей малейшие признаки грусти. Таким образом каждая из частей была уверена, что стоит ей стать чуть менее упорной в своих убеждениях — другая возьмет верх — то есть шлюпка перевернется и утонет. Ни одна не могла бы стать чуть менее радикальной без гарантии, что и вторая часть сделает аналогичный шаг со своей стороны, и обе субличности сопротивлялись изменениям, пока соответствующая гарантия не была получена.

Салли окружали люди, не видевшие этой системной логики, в том числе ее другой терапевт. Вместо этого ей давали советы из области обыденного здравого смысла: «ну почему бы тебе не сбавить обороты и не перестать загонять себя так?». Их слова поддерживали позицию Грустной части, что, в свою очередь, делало Перфекциониста ещё более активным. До тех пор, пока терапевты и другие люди не поймут природы поляризации, они обречены допускать такие ошибки. Точно так же, как члены семей или страны в международной политике, не могут и не хотят односторонних перемен. Это указывает на то, как важно рассматривать части в контексте их системы, и на то, как системный взгляд позволяет частям прийти к более эффективным изменениям и с меньшим принуждением, чем в случаях с более ограниченным пониманием внутренней политики.

Следует добавить, что поляризация имеет склонность к самовоспроизводству: достаточно небольших изменений, и эффект будет нарастать. Чем больше Салли исключала из жизни часть, заключавшую в себе грусть, тем больше в той было чувства одиночества, тоски и заброшенности; чем больше Перфекционист утверждался в убеждении, что Грустную часть надо держать в изоляции, тем тоскливее было Грустной части, и так далее. Это и есть вездесущая петля положительной обратной связи, или порочный круг, являющийся центральным понятием системного мышления. Со знанием о системе можно быстро вывести субличности из состояния

поляризации, поскольку каждая убедится, что ее представления о другой ложные.

Части личности не продержатся в деполяризованном и гармоничном состоянии, если никак не изменится баланс сил, влияющих на них. В случае Салли не только «грустная» и «устремленная к достижениям» части должно были увидеть друг друга с новой стороны и отказаться от своих крайних вариантов поведения: у Перфекциониста следовало забрать часть обязанностей, ответственности и ресурсов и предоставить их Грустной части. Равновесие и гармония цели терапии ССТС, и одного без другого не бывает.

Как показывает модель «шлюпки», гармония и равновесие в команде невозможны без эффективного руководства. К счастью, свой дееспособный капитан есть у каждого. Стоило Самости Салли стать дифференцированной от остальных частей она сделала так, что Перфекционист и Грустная часть смогли встретиться и их борьба за душу Салли закончилась. Затем Перфекционист сменил амплуа в новой роли он стал давать советы, ставить реалистичные цели и продумывал стратегии их достижения. Стоило Грустной части получить, наконец, внимание, которого она так добивалась она перестала чувствовать себя постоянно брошенной, прошла хроническая печаль; эта часть смогла привести в жизнь Салли какую-то детскую живость и радость.

И, наконец, ценности и модели взаимодействия, принятые в семье клиента, будут определять характер отношений в его внутреннем мире. Человек будет склонен уделять одним частям больше, другим меньше всего: ресурсов, влияния и ответственности. Такое неравенство вызовет поляризацию, и если она быстро усилится она может привести в состояние хронического стресса или парализовать всю внутреннюю систему. Только достигнув состояния Лидерства Самости, человек может быстро свести на нет возникшую поляризацию и позволить частям действовать в тех ролях, которые им больше подходят и нравятся.

Травма. Отсутствие баланса в ценностях и взаимоотношениях в семье не единственная возможная причина поляризации. Когда человек оказывается отверженным, брошенным, потрясенным, испуганным или подвергается насилию (физическому, сексуальному

или эмоциональному), внутренняя система также может поляризоваться. От сотен травмированных клиентов мы с коллегами узнали несколько типичных вариантов внутреннего дисбаланса и поляризации, которые возникают после таких эпизодов.

Любая человеческая система будь то семья, организация или страна, переживая угрозу или захваченная травмой, перестраивается таким образом, чтобы защитить, во-первых, самых главных, а во-вторых самых чувствительных и уязвимых членов. Так же устроены и внутренние системы. Давайте вернемся к аналогии с «племенем» людей внутри нас людей разного возраста и разной степени ранимости, лидер которых Самость. Перед лицом угрозы община отправляет Самость в безопасное место, а отдельные субличности выходят на передний план, чтобы бороться с опасностью.

Тут может подойти сравнение со страной. Когда есть угроза войны с другой страной, президенту обеспечивают безопасность (в США он будет в специальном самолете, летающем над полем сражения), гражданских прячут в убежища, а военные отвечают за происходящее. Если, несмотря на кризис, президент сохраняет спокойствие, обеспечивает поддержку и правильное руководство до тех пор, пока кризис не будет пройден травма только усилит веру народа в своего лидера. Если, однако, президенту не удастся уберечь страну от несчастья и разорения, доверие к нему падает, и скорее всего у власти останутся военные.

Похожим образом организуются и внутренние семьи. Как было сказано выше, пережившие эмоциональную или физическую травму клиенты рассказали нам, что перед травмирующим событием или в ходе его ощущение Самости в той или иной степени (в зависимости от субъективного переживания степени тяжести травмы) отделяется от телесных ощущений. Более взрослые, менее уязвимые внутренние «жители племени» берут на себя контролирующую функцию и стараются защитить систему. Существует много разных способов делать это: кто заставляет человека резко «взбрыкивать», кто вырваться из ситуации, кто замереть и стать полностью пассивным. И при этом все защитники стремятся обезболить, заморозить личность, чтобы до Самости и других частей дошло как можно меньше ощущений.

Несмотря на эти попытки, наиболее юные, чувствительные, ранимые члены внутреннего племени могут ощутить последствия травмы довольно сильно. Они острее всего ощущают чувства и переживания (боль, ужас, отчаяние, одиночество, предательство). Пережитый опыт может потрясти их настолько, что они будто «зацикливаются» на моменте травмы, хотя время уже прошло. В таком случае эти субличности продолжают существовать так, будто ситуация травмы для них не закончилась, не закончились ни чувства, ни переживания. Напротив, если Самости удастся помочь предотвратить сильное повреждение в ходе травмы или после нее, удастся создать поврежденным частям ощущение комфорта и вывести из состояния «замороженности», вера в Самость только возрастет, и система обойдется без поляризации. Это те случаи, когда травма не разрушает, а формирует характер.

Чем определяется способность Самости провести «общину» сквозь травму? Если жертва ребенок, много зависит от того, как на травму реагируют окружающие. Например, если после травматичного эпизода ребенку дают возможность вернуться в безопасное место, помогают принять и понять, что с ним случилось, окружают любовью и заботой такой же навык получает его Самость в отношении нарушенных частей; в дальнейшем такой человек способен относиться к ним с любовью, заботиться и принимать. При таком благоприятном варианте развития событий травмированные восстанавливаются то есть, восстанавливается понимание того, что человек признает их опыт и продолжает ценить, несмотря на это. Они не будут застревать в прошлом освобожденные от боли и воспоминаний, они смогут исполнять во внутренней системе свои предпочитаемые и достойные роли.

С другой стороны, в случаях, когда Самости не удастся защитить систему или не разрешается приступить к реабилитации внутренних травмированных части теряют уверенность в способности Самости быть эффективным руководителем и начинают относиться к Самости и пораженным частям с гиперопекой. Такие люди действуют под управлением защитников и часто от них можно услышать, что чувства Самости у них нет. Терапевты часто видят их как клиентов со слабой или отсутствующей силой эго. С такими клиентами иногда бывает трудно, но необходимо помнить, что Самость у них все равно есть,

правда, пользоваться своими ресурсами не может защищающие части не подпускают к ним и изолируют их от телесных ощущений.

Это как солнечное затмение. Когда луна оказывалась ровно перед солнцем люди боялись темноты и считали, что солнце ушло навсегда. Люди после травмы также часто думают, что их солнце ушло навсегда. Им кажется, что они оторваны от жизни, душевно обездолены, что душа умерла и они просто продолжают механически двигаться

по жизни. Модель ССТС может помочь человеку в таком состоянии понять, что Самость все еще при нем и может снова выглянуть и засиять.

СИСТЕМА ИЗ ТРЕХ ГРУПП: ИЗГНАННИКИ, МЕНЕДЖЕРЫ И ПОЖАРНЫЕ Вышеупомянутые процессы организуют человеческие системы, разделяя их на три группы. Члены одной группы имеют склонность к опекающему поведению, оперативным решениям и заинтересованы в контроле над ситуацией, чтобы быть уверенными в безопасности. Во внутренней семье членов, входящих в эту группу, называют «Менеджерами». В другую группу входят самые чувствительные члены системы. Их, раненых или оскорбленных, менеджеры изолируют для безопасности их собственной и всей системы в целом; они становятся «Изгнанниками». Представители третьей группы склонны к мощным автоматическим реакциям на неблагополучие Изгнанников они пытаются подавить или смягчить эти чувства. Эту группу называют «Пожарные». Во многих случаях возникает поляризация как между тремя группами, так и внутри группы между отдельными ее членами.

Способ, которым многие люди реагируют на травму, может положить начало поляризации между Изгнанниками и теми, кто старается защитить систему и поддерживать ее функционирование. Чем больше травмированным, разъяренным или сексуально использованным изгнанникам «затыкают рот», тем сильнее их тенденция впадать в крайности, и тем более обоснованными становятся старания менеджеров и пожарных не давать им вырваться. Приходится прибегать к более радикальным способам подавления. Чем большее давление оказывается на Изгнанников, тем сильнее они стараются вырваться, так что все три группы оказываются жертвами нарастающего по спирали порочного круга. Джудит Герман (Judith

Herman, 1992) описывает такой круг: [женщина, пережившая насилие] оказывается зажатой между потерей памяти и повторным проживанием травмы, между лавинами сильных, все заполняющих чувств и ощущением пустыни, отсутствия каких бы то ни было чувств, переходит от спонтанных вспышек раздражения и активности до полного торможения. Нестабильность, возникшая в результате этих периодических смен состояний, в дальнейшем лишь усиливает у травмированного человека ощущение непредсказуемости и беспомощности (р. 47).

Изгнанники. Чаще всего детей учат не бояться и скрывать свои боль и страх. Взрослый реагирует на проявление ребенком задетых чувств точно так же, как реагирует на свои собственные, на реакции уязвленной внутренней детской субличности реагирует нетерпимостью, отвержением, критикой, резкими попытками отвлечь или развлечь. Принадлежащие ребенку части-«менеджеры» быстро перенимают эти установки и ограничивают Самость в возможности позаботиться о самых младших членах племени. Для многих людей это создает ситуацию высокого риска поляризации вследствие травмы.

У них появляется склонность к мгновенному забыванию травмирующих событий, а это значит склонность выбрасывать страдающие части личности из области осознаваемого. Так к травме «детской» части прибавляется еще и оскорбительное пренебрежение. Получается, что они как дети, которых сперва травмировали, а затем отвергли и бросили за то, что они травмированы. Они превращаются в Изгнанников, запертых и обремененных стыдом, виной или идеей, что они недостойны любви.

Как любая угнетенная группа, изгнанники постепенно становятся все более резкими и отчаянными в поисках возможности вырваться из своего изгнания и поделиться своей историей. Для этого они устраивают человеку флешбеки, или кошмарные сны, или мимолетные ощущения боли или страха. Изгнанники, подобно брошенным детям, отчаянно стремятся к любви и заботе. Они находятся в постоянном поиске кого-нибудь, кто мог бы их спасти и освободить.

Более того, изгнанники могут превратиться во вместилища для тех чувств, которые другие части переживать не хотят. Субличности, предназначение которых обеспечивать течение жизни (это

Менеджеры), передают Изгнанникам бремя своих страхов, боли, стыда и прочих эмоций, которые могут мешать выполнению управленческих функций. Изгнанники, в свою очередь, стараются от этих лишних эмоций отделаться, используя любую возможность передать их другим частям или Самости.

В состоянии перенапряжения или крайней нужды Изгнанники могут создавать ситуации, опасные для человека. Застраившие в прошлом, спрятанные за внутренними стенами, они оказываются менее уязвимыми к тому, что происходит в настоящее время. Оказавшись снаружи, они могут не только выплеснуть на человека все неприятные воспоминания и чувства, но и сделать его более хрупким и чувствительным к травме. Когда же контроль переходит к этим частям человек может оказаться в опасности. Они ищут спасения у кого-нибудь, кто напоминает того, первого обидчика (или даже у того, кто совершает насилие по отношению к ним в настоящей) ожидая найти любовь и защиту они уверены, что это исцелит боль отвержения и в конце концов вернет им чувство безопасности. Часто эти субличности готовы заплатить буквально любую цену за чуточку любви, или защиты, или за надежду на избавление. За это они готовы вытерпеть еще большие унижения и насилие (часто им кажется, что заслуженные). Зачастую такие клиенты имеют опыт многократных тягостных отношений, которые с трудом прекращают. Изгнанники раз за разом берут верх и создают ситуации, в которых клиент снова и снова оказывается жертвой.

Следовательно, у Менеджеров есть веские причины бояться Изгнанников, хотя они ранимые и травмированные. Зачастую другие субличности также воспринимаются как опасные и выталкиваются в группу Изгнанников. Часто это те части, которых травма привела в ярость, особенно если травма включала в себя насилие, и жаждут мести. А если насилие носило сексуальный характер, то испытывавшие при этом сексуальное возбуждение субличности кажутся отвратительными, опасными и оказываются заключенными во внутренней тюрьме. Они ассоциируются с насильником, и само их существование наводит человека на мысли о том, что где-то в глубине души он сам не лучше, чем этот насильник.

Менеджеры. Получается, что менеджеры живут в страхе перед Изгнанниками. Они стараются избежать любых отношений или

ситуации, в которых Изгнанники могут попытаться вырваться на свободу или сделать определенные чувства, ощущения или воспоминания доступными сознанию. Разные менеджеры прибегают к разным стратегиям. Следует помнить, что менеджеры вынужденно оказываются в ролях, которые им совершенно не нравятся они просто не видят другого выхода, кроме как вести себя именно так, а не иначе. Ниже будут приведены некоторые типичные варианты поведения Менеджеров.

Часто встречается Менеджер, пытающийся заставить человека держать под своим контролем все отношения или ситуации, опасаясь, что малейшая оплошность или неприятная неожиданность активизируют одну из юных травмированных частей. Такой Менеджер может быть очень разумным, он успешно справляется с задачами, но он будет с какой-то одержимостью отталкивать любые чувства. Клиенты часто называют такого Менеджера «Ревизором», «Контролером» и т.д. Эта или другая часть будут как толкать человека к карьерному росту или благосостоянию, сделать его высокостатусным, наделенным властью, так и стараться отвлечь его от чувств. Чтобы мотивировать человека, эта часть надзирает за действиями, отпуская едкие критические замечания, и никогда не бывает довольна ни самой работой, ни результатом.

Другая часть бывает чрезвычайно требовательна к внешнему виду и манерам, пребывая в уверенности, что если человек будет хорошо выглядеть и все будут им довольны его не бросят и не ранят. С булимичными клиентами эта часть (часто она называется «Оценщиком») озабочена контролем над весом, называя клиента толстяком или обжорой. Другой менеджер может стараться держать клиента в роли жертвы, при которой гарантирована забота других людей. Его имя что-то вроде «Зависимый», и его функции делать так, чтобы человек выглядел беспомощным, обиженным и пассивным.

Также бывает Менеджер, занятый избеганием рисков, связанных с близкими отношениями, особенно в ситуациях, в которых возможен гнев, сексуальное возбуждение или страх. Такой «Пассивный Пессимист» может привести человека в состояние полной апатии и отстранения, так что он даже и не пытается с кем-нибудь сблизиться. Обычно эта часть подрывает уверенность в себе и саботирует попытки начать действовать, так чтобы у человека не хватило смелости для

достижения своих целей. Или же эта часть будет пристально высматривать и подчеркивать недостатки в объекте желания, подтачивая стремление обладать им. У людей, переживших тяжелое насилие, эта часть может превратиться во внутреннего Террориста, приобретающего характеристики насильника и запугиванием приводящего человека к состоянию еще большей пассивности.

Многие женщины воспитаны в привычке полагаться на менеджера по имени «Хранительница очага»: ее крайний вариант заставлять женщину жертвовать своими собственными потребностями ради других, думать в первую очередь о других и о них заботиться. Такой свойственно обвинять женщину в эгоизме, стоит ей лишь задуматься о себе. Также часто встречаются Вечно Беспокоящаяся или Караулящая части, постоянно пребывающие в состоянии готовности к опасности; они специализируются на проигрывании перед человеком сценариев «худшего варианта развития событий», стоит возникнуть малейшему намеку на риск. Встречается также Отрицающая часть, искажающая восприятие так, что человек не видит возможного риска и не реагирует на информацию о том, что ситуация небезопасна. Также встречается часть Имеющая Право, подбивающая человека получать все, чего ему хочется, и неважно, что при этом можно навредить кому-то (привычку опираться именно на этого менеджера обычно воспитывают у мужчин).

Важно помнить, что изначальная задача всех Менеджеров держать Изгнанников в ссылке, как в целях безопасности самих Изгнанников, так и для защиты всей системы от них, Изгнанников. Важно не допустить утечки чувств и мыслей, связанных со страхом; они должны оставаться в пределах внутренних «стен», только тогда система останется в безопасности и человек будет способен нормально функционировать. Основная стратегия Менеджеров упреждать ситуации, в которых Изгнанники могут активизироваться, делая так, чтобы человек оказывался либо в стороне от опасности (ситуации неизвестности и непредсказуемости), либо держал ее под контролем, и оставался в хороших отношениях с теми, от кого он зависит.

Чтобы лучше справляться с задачей внешнего и внутреннего контроля, некоторые менеджеры могут сделать человека в чем-то выдающимся и успешным благодаря им появляются силы и стремление достигать значительных успехов в учебе, работе,

благополучии. Успех не только позволяет держать под контролем отношения, но также помогает отвлечься или компенсирует присутствующее глубоко внутри человека ощущение стыда, страха, грусти или отчаяния. С другой стороны, если над человеком господствует Пассивный Пессимист, Зависимая часть или Обеспокоенная, жизнь его превратится в череду вялых проб и ошибок, обеспечивающих защиту от ответственности или разочарования. Другие типичные инструменты или проявления Менеджеров всевозможные навязчивости, неодолимые влечения, затворничество, пассивность, эмоциональное отчуждение и утрата

чувства реальности, фобии, панические атаки, соматические жалобы, периоды депрессии, сверхтревожность и кошмарные сновидения.

Степень негибкости и жесткости этих многообразных стратегий Менеджеров будет соответствовать степени вероятности ретравматизации (по верным или ошибочным оценкам Менеджеров). Их жесткость и неуравновешенность объясняется тем фактом, что на них оказывается возложено больше ответственности, чем они в принципе способны на себя взять. Приходится справляться не только с опасностями внешнего мира, как они их понимают, но и, подобно голландскому мальчику из детской повести «Серебряные коньки», затыкать пальцем отверстие в плотине, не давая Изгнанникам ее прорвать. Они отчаянно пытаются защитить Самость от внешней и внутренней угрозы. Оказавшиеся в таком положении Менеджеры измучены, испуганы и заброшены, как парентифицированные дети в дисфункциональных семьях.

Выдержка из книги Алисы Миллер (1981) «Драма одаренного ребенка» иллюстрирует родительское предписание ребенку. Точно такое же предписание определяет поведение многих Менеджеров во внутренних семьях. Пациентка Миллер была старшей дочерью работающей матери.

Я была жемчужиной в маминой короне. Она часто говорила; «На Майю можно положиться, она справится». И я справлялась. Я за нее растила младших детей, так что она могла заниматься карьерой. Она получила известность, но я никогда не видела ее счастливой. Как часто я скучала по ней вечерами. Младшие плакали, и я их успокаивала, а сама никогда не плакала. Кому был нужен плачущий ребенок? Я могла

рассчитывать на мамину любовь, только если была толковой, понимающей и сдержанной, только если я не задавала вопросов о ее поступках и не показывала, как сильно мне ее не хватает (р. 68).

Встретив у клиента беспокойную, перфекционистскую, ищущую признания часть Менеджера, мы далее обнаружим у нее похожие чувства, связанные ощущением собственного несчастья и оставленности поскольку должен же кто-то держать под контролем всю жизнь человека. Как и Изгнанники, они нуждаются в заботе и исцелении, но они уверены, что должны прятать эти потребности и принести себя в жертву системе. Чем компетентнее они становятся, тем больше система на них опирается, и тем больше на них наваливается обязанностей и власти. Они приходят к убеждению, что весь пережитый человеком опыт успеха и безопасности их заслуга, а не Самости, вера в которую начинает расшатываться.

Пожарные. Случается, что несмотря на все усилия Менеджеров Изгнанники активизируются и берут верх. Когда такое происходит, в дело вступает еще одна группа частей. Эти субличности пытаются задержать или загасить чувства, ощущения или образы. Я назвал их «Пожарными», потому что они реагируют немедленно, стоит активизироваться Изгнаннику. Будто звучит сигнал тревоги и они молниеносно бросаются тушить пожар чувств. Они делают все, что, по их мнению, необходимо, чтобы человек отделил или загасил чувства трепещущих от ужаса Изгнанников, не очень-то учитывая возможные последствия.

Излюбленные приемы Пожарных заключаются в разнообразных действиях с притупляющим эффектом это могут быть самоповреждения, приступы обжорства, пьянство или наркотики, навязчивая мастурбация или сексуальная распущенность. Будучи активизирован. Пожарный берет над человеком такой контроль, что человек перестает чувствовать что бы то ни было, кроме неодолимого желания делать что-то для отвлечения или самоуспокоения. Такие Пожарные могут сделать человека сфокусированным на самом себе (нарциссичным), с нездоровой, по сравнению с другими, тягой к материальным благам.

Другие проявления Пожарных могут заключаться в использовании ярости как средства защиты и достижения состояния бесчувственности, воровства, дающего приятное чувство возбуждения

и свободы, или мыслей о самоубийстве как утешительных и создающих комфорт.

Хотя в целом у Пожарных та же роль, что и у Менеджеров, им надо держать Изгнанников в изгнании их роли и стратегии изрядно отличаются друг от друга, а часто прямо противоречат менеджерским. Менеджеры стараются предотвратить восстание Изгнанников, заставляя человека держать все под контролем и угождать всем, в особенности тем, от кого зависит человек. Обычно они чрезвычайно рациональные, организованные, они готовы предвидеть и предотвратить

чреватые восстанием ситуации. Пожарные, напротив, начинают реагировать после того как Изгнанники оказались активизированными. Они делают человека ни за что не отвечающим и неприятным для всех вокруг. Часто они импульсивные, бездумные и реактивные. Тогда как Менеджеры будут склонные реагировать на разыгравшихся Изгнанников попытками спрятать их еще дальше, Пожарные будут искать что-то, что могло бы успокоить или насытить Изгнанников чтобы загасить разбушевавшееся пламя.

Менеджеры и Пожарные, однако, уживаются между собой странно и плохо. Менеджеры рассчитывают на Пожарных и призывают их в случае необходимости, а потом презрительно отталкивают за то, что они позволили человеку распуститься, сделали его слабовольным, из-за них человек оказался в опасности или стал невнимателен к другим. То есть Пожарные вызывают шквал критики как со стороны внутренних Менеджеров, так и со стороны Менеджеров, окружающих людей. Такое неодобрение снова пробуждает Изгнанников, что приводит к повторному всплеску активности Пожарных, и так далее. Человек оказывается в замкнутом порочном круге: чем больше Изгнанники стараются прорваться, тем более отчаянно Менеджеры и Пожарные стараются их удержать, но то, как именно они их сдерживают. Изгнанников только активизирует.

Большинство людей, даже тех, кто никогда не бывал серьезно травмирован, внутри организованы в соответствии с этим принципом: Менеджеры, Пожарные и Изгнанники. Это так, потому что воспитание большинства людей было направлено на изгнание тех или иных субличностей, и процесс, стоит ему начаться, ведет к появлению кого-то в ролях Пожарных и Менеджеров. Тип симптомов, переживаемых

клиентами, связан с тем, какая группа частей преобладает. Например, люди с зависимостями часто находятся под контролем Пожарных; переживающие хроническую депрессию Менеджеров; страдающие от приступов грусти или страха могут быть во власти Изгнанников. Продолжительность терапии и сложности процесса изменения зависят от степени доверия, существующей в системе к Самости, и от степени внутренней поляризации, а не от тяжести симптома самого по себе. В целом, чем сильнее была травма и чем продолжительнее, тем больше поляризации во внутренней системе у такого человека и тем меньше его уверенность в способности Самости к эффективному руководству.

ГРУЗ ПРОШЛОГО

До сего момента я обсуждал, как субличности насильно оказываются в не свойственных им ролях, поскольку они поляризованы друг относительно друга, или защищают другие части, или застыли во времени. Возможна и еще одна причина, вызывающая дискуссии, иногда держатся за какие-то несусветные идеи, типы поведения или чувства, тянущиеся за ними, с тех пор как, человек в своей жизни пережил какой-то выходящий за грани обычного опыт. Эти идеи, поведение или чувства превращаются в Груз, который подчиняет себе и ограничивает их жизнь.

Субличности особенно восприимчивы к Грузу прошлого, если он касается раннего опыта человека. Маленькие дети не могут выжить без помощи, поэтому они очень зависимы от родителей. Ребенок думает (и часто совершенно справедливо), что без родительской заботы, не будучи для родителей ценными, они рискуют остаться в одиночестве, оказаться сильно травмированными или вовсе погибнуть. В результате дети становятся очень чувствительными к посланиям родителей о том, дороги ли они. Когда считываемый ответ раз за разом оказывается положительным, сверхчувствительность довольно быстро сходит на нет, и внутренняя система ребенка гармонично развивается, не стесненная переживаниями на эту тему. Если, однако, семья, в которой живет ребенок, является разбалансированной и поляризованной, ребенок часто получает в лучшем случае противоречивые послания о своем достоинстве и это как раз в период наибольшей зависимости.

Несостоятельность и потребность в искуплении грехов. Когда ребенок не уверен или настроен пессимистически в вопросе о том, чего он стоит, ребенок старается понять и стать тем, кто воспринимается родителями как «угодный». Нормальное желание признания становится всеобъемлющим; дети принимают очень близко к сердцу своеобразные, крайние утверждения о том, кто они и какова их ценность. Если ребенку прямо или косвенно сообщают, что он мало что значит, наиболее юные части его личности организуют свои убеждения в соответствии с этой установкой. Они отчаянно хотят восстановиться в глазах человека, который так его оценивает. На этих частях лежит Груз никчемности, который позволяет им думать, что их никто не полюбит и они будут держаться за это убеждение, какую бы обратную связь они ни получали от других. Как будто тот, кто обесценил ребенка, отобрал у него самооценку и теперь ею владеет. И теперь ребенок уверен, что для того, чтобы выжить, ему надо снова вернуть ее себе у забравшего. Человек, от которого ребенок зависит, становится спасителем. Это не всегда кто-то из родителей, им может оказаться любой, от кого ребенок зависит.

Эти нагруженные юные субличности оказывают мощное воздействие на близкие отношения человека, поскольку постоянно находятся в поиске спасителя того, кто снимет с них проклятие «нелюбимости». Они будут раз за разом возвращаться к тому, кто отнял у них самооценку, или будут искать кого-то, кто на него похож. Часто это заканчивается историей о насилии или неудовлетворенности в близких отношениях.

Другие Ноши прошлого. По тому же сценарию другие детские части, скорее всего, присвоят качества, свойственные тому, кто похитил их самооценку и чувство безопасности. Эти субличности так отчаянно стараются завоевать одобрение, что начинают копировать этого человека, чтобы такое дитя стало более приемлемым. Часто они превращаются в менеджеров внутри ребенка: часто это внутренние критики и морализаторы, несущие на себе бремя перфекционизма, уверенные, что стоит им все-таки добиться от ребенка идеала и его примут и спасут.

Аналогичным образом принимают на себя другие Грузы прошлого. Часто передаваемые ноши ощущение обязанности защищать другого члена семьи; ощущение необходимости быть очень успешным; или

уверенность в том, что успеха никогда не будет, и что мир слишком опасен. Фактически каждая склонная к крайностям часть родителя или авторитета может быть скопирована этой ищущей признания детской частью. Нередко можно видеть один и тот же Груз передаваемым из поколения в поколение в одной семье процесс, который будет подробнее обсуждаться в гл. 6.

Этот процесс передачи Груза прошлого та часть модели ССТС, которая больше всего похожа на процесс, называемый «интроекцией». Важное отличие состоит в том, что передается и интроецируется только Груз, который не есть суть субличности. Поэтому стоит избавиться от Груза, часть будет от него освобождена и с легкостью сможет найти новую, предпочитаемую роль. Если, напротив, часть рассматривать как мысленный интроект, его ценные качества и способность к переменам так и останутся недооцененными.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К СЛУЧАЮ САЛЛИ

Давайте вернемся к случаю Салли за конкретными примерами. Как было сказано выше, Салли колебалась от периодов бурной активности к периодам сильнейшей тоски и одиночества. Паттерн этих чередований отражал главенство устремленных вперед Менеджеров, которое иногда прерывалось вторжением изгнанных, израненных детских частей. Также она восстанавливала историю полных трудностей отношений с мужчинами, и отметила, что частота и сила ее булимических приступов совпадала с этими паттернами. То есть в те периоды, когда у нее не было отношений с мужчинами и она была одержима работой, эпизоды обжорства происходили регулярно (обычно раз в день, когда она приходила домой с работы) и никак не вмешивались в ее деятельность. В этот период обжорство было паллиативом, к которому Салли прибегала, чтобы успокоить Изгнанников в их одиночестве и не давать им ей мешать.

Стоило Салли поддаться давлению Изгнанников и начать ходить на свидания, как внутреннее напряжение возросло, эпизоды булимии участились и стали менее предсказуемыми. Теперь Пассивный Пессимист пользовался булимией, чтобы доказать ей, что она больная, дефективная, отвратительная и нечего ей было и думать о том, чтобы *быть с мужчиной*. Чем ближе становились отношения, тем больше

возникало симптомов до тех пор, пока она не начинала эмоционально устраниваться из отношений, оставляя мужчину в растерянности и злости. Злость возрастала и становилась ощутимой, так что Салли пора было вырываться из отношений, и в конце концов она переставала отвечать на звонки до тех пор, пока он не отступал.

Несмотря на то, что Салли была инициатором разрывов, после этого она оставалась опустошенной и в отчаянной тоске. Ее Изгнанники, снова пережившие ощущение брошенности и отвержения, начинали прорываться, это могло продолжаться неделями. Будучи убеждены Пессимистами в том, что никогда не получат возделенной любви, они держали Салли дома, позволяя выходить только в магазин за продуктами; чувствовала она себя при этом крайне несчастной и опустошенной. В такие периоды она обедалась и извергала еду с дикой, яростной силой это Пожарные отчаянно пытались загасить ревущее пламя эмоций, вырвавшееся из-под контроля. В какой-то момент все «выгорало» само по себе, Менеджеры снова получали контроль, помогали ей снова найти работу (потому что несколько работ она в ходе таких периодов устранения потеряла), она снова фокусировалась на работе и так продолжалось до тех пор, пока она не знакомилась с новым мужчиной; последовательность воспроизводилась.

Внутри этой продолжительной последовательности содержалось несколько похожих более коротких последовательностей. Например, Салли часто контактировала с родителями, которые, если читатель помнит, старались исправить свой брак через попытки помочь Салли повзрослеть. Несмотря на чувство облегчения, которое наступало вместе с осознанием, что она больше не должна защищать родителей, многие визиты оставляли ее в печали несмотря на то, что общение было очень приятным. Изгнанникам не хватало той особой близости, которая была у них с отцом, и ревновали, видя, что теперь отец явно и однозначно связан с матерью. Как бы сильно Салли не отбрасывала от себя эти переживания, казавшиеся отвратительными и иррациональными, она не могла избавиться от ощущения предательства и свержения со своего места — ведь она больше не была папиным сокровищем.

Стремление Салли к одобрению, признанию со стороны отца показывает, как и ее Менеджеры находятся в состоянии поляризации

относительно друг друга, пытаюсь решить, как лучше справиться с Изгнанниками. Перфекционист настаивал на том, что отец о ней больше не заботится и ей стоит двигаться и делать карьеру. Он также говорил, что родители устроили ей булимию и здоровее всего было бы уехать от них подальше. С другой стороны. Пассивный Пессимист, опасаящийся, что она не выживет в мире, настаивал на обратном. Он пытался использовать булимию как аргумент в пользу того, что она одна не справится и придется вернуться в родительский дом.

Этим примером я хочу показать то, что Пожарные, хотя и отвечали за все приступы обжорства, были активизированы другими субличностями по множеству причин. Булимия могла использоваться для успокоения и отстранения, и как доказательство ее неадекватности, чтобы предотвратить отвержение или чтобы мотивировать ее уйти из дома. Потому простые, изолированные описания того, почему Салли объедалась и вызывала рвоту, будут неадекватными. Разные использовали ее симптомы в разных целях; чтобы избавиться от симптома, ей нужно было освободить эти и другие части от ограничений.

Как система Салли развила эти поляризации? Работая с ее субличностями, я узнал от них некоторые ответы также не являющиеся простыми. На одном из уровней внутренняя система Салли отражала дисбаланс и поляризации, существовавшие в ее родительской семье. Внутренним воплощением отца был Перфекционист, который заставлял себя и всех вокруг добиваться первенства и выглядеть идеально. Он выходил из себя, если жена или дочь на что-нибудь жаловались, и горячо верил в силу позитивного мышления. Ему хотелось верить, что Салли постоянно счастлива, так что она научилась приклеивать на лицо улыбку, если он был рядом, и прятать грусть. Он был нетерпеливым, целеустремленным человеком, общался с Салли в основном по поводу успехов в школе и, казалось, никогда не бывал доволен, хотя у нее получалось хорошо.

Мать Салли постоянно выглядела кислой; у нее хуже, чем у Салли, получалось изображать на лице счастье в присутствии отца. Она часто жаловалась, как много времени он проводит на работе, причем как ему самому, так и Салли. Она также очень переживала о том, как Салли выглядит, критиковала ее одежду и прически. В начальной школе Салли набрала вес и стала выглядеть пухленькой, и мать стала

постоянно придирается к ней, чтобы та ела поменьше. На первом курсе института она села на жесточайшую диету, и, похудев до милых глаз 52 килограммов, стала вызывать рвоту, боясь поправиться.

За исключением времени, когда Салли и мать не спорили по поводу ее питания и других скользких вопросов, они были близкими подругами. Салли всячески поддерживала мать и прятала собственные горести. Так продолжалось до первого курса, когда Салли стала подолгу пропадать в своей комнате, где она тайком обедалась и вызывала рвоту.

От такого влияния семьи Салли унаследовали Грузы отцовского чрезмерного перфекционизма, материнской критики в отношении ее внешности и пренебрежения, которое оба родителя демонстрировали в отношении ее успешных и грустных частей. Субличности также чувствовали себя ответственными за счастье каждого из родителей, и (особенно в случае ее мамы) всегда были уверены в том, что роль дается ей плохо. Эти Грузы определили роли многих ее частей-Менеджеров, которые руководили ее жизнью до начала студенчества, когда Пассивный Пессимист взял верх и вместе с Пожарным, заставлявшим ее обедаться, попытался защитить ее от всего этого давления. Менеджеры Салли поделились на тех, которые хотели сделать ее приятной для других и успешной, и тех, кто пытался спрятать ее за дверями комнаты и булимией.

Из-за таких семейных отношений Салли пришлось бы отправить в изгнание свои обозленные и чувствительные, одинокие части, хотя она никогда не переживала тяжелую травму. Травмы, которые она переживала, лишь усиливали их изгнание. Когда в терапии некоторые травмированные части показались на свет, они оказались замершими в прошлом; одна из них была в периоде, когда мать забрали в больницу. Салли тогда было пять лет; позже она узнала, что мать госпитализировали по поводу нервного срыва. Она была очень испугана, когда мама исчезла, и никто не объяснил ей, что произошло. Отец при ней выглядел озабоченным и ему было явно неуютно. С нею осталась бабушка, но она не была теплой, заботливой женщиной. Когда мать вернулась, она вела себя так, будто ничего не случилось, будто это была просто короткая поездка. Эта часть Маленькая Девочка застыла в периоде растерянности, одиночества и страха быть

брошенной. Она думала, что сделала что-то, из-за чего маме пришлось уехать, и была переполнена виной.

Другой Изгнанник показал Салли сцену, в которой в ее возрасте 7 лет двоюродный брат-подросток заставил ее трогать свой пенис. Салли не помнила об этом, пока Изгнанник не восстановил сцену в ее памяти. Эта семилетняя часть жила в окружении отвращения, стыда и растерянности. Она отчаянно хотела чтобы родители ее спасли, чувствовала себя беспомощной и испачканной; сказать об этом кому-нибудь было слишком стыдно и страшно.

Было еще несколько травматических точек застревания, каждая из которых держала Изгнанника в заложниках. Во время каждого из этих эпизодов Менеджеры Салли оставляли самую страдающую часть на месте и во времени травмы и старались двинуть всю оставшуюся систему вперед через забвение о брошенной. Когда каждого Изгнанника забрали из места, где он застыл (как это делается, будет описано в следующих главах), ее Менеджеры и Пожарные смогли начать избавляться от своих Грузов прошлого, и находить для себя более приятные и ценные для системы роли.

Внутренняя семья Салли отражала дисбаланс и поляризацию в родительской семье; также на нее повлияли травмирующие эпизоды, из-за которых некоторые субличности оказались застрявшими в прошлом и нагруженными сильными чувствами и убеждениями. В результате внешний и внутренний мир Салли были полны напряжения. Решение, которое предлагала ее внутренняя система, заключалось либо в последовательности «обжорство-рвота-избегание», либо в одержимости работой. В сопоставимых условиях внутренние семьи *других* людей находят другие решения, составляющие весь спектр симптомов описанных в руководствах по диагностике. Поработав с *широким* спектром проблем, со временем начинаешь обнаруживать ту же систему из трех групп частей, которые поддерживают проблему. Выражается это все в разных проблемах в зависимости от того, как *обычно* действуют Пожарные, какой стратегии придерживаются Менеджеры и чего отчаянно хотят Изгнанники.

ПОДВОДЯ ИТОГИ

В этой главе были представлены многочисленные принципы

модели.

Далее я организую их, выделив ключевые положения ССТС.

МНОЖЕСТВЕННОСТЬ

Человеческая психика по природе такова, что может быть разделена на бесконечное множество субличностей, называемых частями (у большинства клиентов количество осознаваемых и используемых в терапии частей варьирует от 5 до 15). Эти части можно представить себе как населяющие внутренний мир людей разного возраста, темперамента, с разными способностями и склонностями; все вместе они образуют внутреннюю семью или общину. Эта внутренняя семья организуется по тем же законам, что и другие человеческие системы и отражает принципы организации окружающих ее систем.

Субличности, потенциальные или актуальные, существуют с самого рождения. Множественность заложена в природу психики, а не является результатом процесса интроекции или внешним феноменом (хотя части по многим причинам могут зафиксироваться на образах или манерах поведения значимых людей), или результатом травматического расщепления когда-то единой личности (хотя травма может привести к поляризации имеющихся частей).

Все ценны и хотят исполнять во внутреннем мире полезные функции. Внешние причины и самовоспроизводящаяся природа внутренней поляризации и нарушенного равновесия вынуждают их действовать экстремально и разрушительно. Они с радостью вернутся к предпочитаемым, ценным ролям, если убедятся, что это снова безопасно.

САМОСТЬ

Помимо собрания частей в каждом есть ядерная часть Самость, центр сознания. С самого рождения у Самости есть все необходимые качества для того, чтобы быть хорошим руководителем она умеет сочувствовать, видеть вещи в перспективе, она любопытна, открыта и уверена. Поэтому Самость лучший внутренний руководитель, и ей под силу создать внутренний баланс и гармонию, если, конечно, части не отстраняют ее от руководства. Субличности организованы таким образом, чтобы любой ценой защищать Самость, и в случае

возникновения угрозы травмы будут прятать ее и отстранять от власти. При этом части будут спутаны со своими сверхсильными чувствами, скрывая из виду лидерские способности Самости и отделяя ее от телесных ощущений.

Самость появляется на свет полностью оснащенной для исполнения лидерских функций и ей не требуется развиваться по стадиям, получать откуда-то силу; ей не нужно подкрепление со стороны терапевта. Это даже не пассивный наблюдатель или состояние свидетеля. Совсем напротив; Самость, будучи однажды дифференцированной от частей, становится активной, сочувствующей и участливой руководительницей. Когда Самость дифференцируется от частей (то есть отделена от их чувств и мыслей), когда снова получает их доверие и возвращается в тело, тогда Лидерство Самости является восстановленным.

ЛИДЕРСТВО САМОСТИ

Все системы семьи, компании, народы — лучше всего функционируют тогда, когда чье-то лидерство четко обозначено, уважаемо, является законным и осуществляется компетентно. Внутренние системы ничем от них не отличаются. Когда Самость не находится под воздействием ограничений, она руководит в духе заботы и сглаживания противостояний между частями. Притом она сохраняет равноправие и сочувствие к каждой субличности, она советуется с частями по поводу важных решений, касающихся дальнейшего хода жизни человека; именно Самость принимает решения, касающиеся взаимодействий с внешним миром.

Когда состояние Лидерство Самости достигнуто, части не исчезают (хотя их эксцентричные, экстремальные роли перестают существовать, как сходит на нет и жесткая трехчастная организация). Вместо этого они становятся советниками, они напоминают, работают над решением проблем, они вместилище эмоций и талантов, они помощники. У каждого появляется своя новая, почетная роль и спектр возможностей. В целом они скорее сотрудничают, чем соперничают между собой, если же нарастает конфликт Самость становится в них медиатором. Когда происходит так человек меньше ощущает существование частей, потому что система действует гармонично и (как это обычно и бывает в гармонично существующих системах) каждый отдельный член

системы менее заметен. Это означает, что человек будет чувствовать себя более цельным, связным и последовательным. Это не предполагает отказа от случаев, при которых та или иная часть окажется ведущей. Во многих ситуациях отдельные субличности, за счет тех или иных своих качеств, оказываются самыми в этот момент подходящими руководителями. Иногда вывести на передний план ту или иную часть оказывается просто забавно или увлекательно. Дело в том, что, когда Лидерство самости восстановлено, части все равно могут верховодить, но с разрешения Самости, а не для того чтобы ее защитить. Кроме того, стоит Самости попросить и они перестанут руководить.

ПОЛЯРИЗАЦИЯ

Многие события настоящего или прошлого могут повлиять на способность к лидерству, на равновесие и гармонию во внутренней системе человека. Чаще всего значительное влияние оказывает родительская семья (привычные в ней отношения и способы взаимодействия) и травматический опыт. Если из-за этих влияний субличности перехватывают лидерство у Самости, оказываются перегруженными, застревают в прошлом или впадают еще в какую-нибудь крайность, внутренние отношения перестают быть гармоничными и становятся поляризованными. Стоит одной части переключиться на экстремальную роль, как нарушается баланс в распределении ресурсов, влияния и сфер ответственности, и другая часть возьмет на себя противоположную роль, чтобы сохранить остатки баланса. Поскольку нарушенное равновесие поддерживается по механизму порочного круга, без успешного руководства поляризация нарастает очень быстро. То есть предположение одной части о злонамеренности другой постоянно подтверждается, и каждая часть старается всеми силами свести к минимуму «вред», причиненный системе другой частью. Поляризация приводит к образованию коалиций между частями, образующих оппозиционные или конкурирующие группы.

ЭКОЛОГИЯ ТРЕХ ГРУПП

Следовательно, сильно поляризованные внутренние системы оказываются негибкими и хрупкими экосистемами, остро

реагирующими на малейшую перемену. Попытки изменить одну из частей, не учитывая другие, вызывают феномен, называемый «сопротивлением», но это естественная и необходимая для поддержания жизненного равновесия реакция. Поэтому важно представлять себе соотношение частей как некую карту и с уважением относиться к причинам, по которым они защищаются.

ВОССТАНАВЛИВАЯ РАВНОВЕСИЕ, ГАРМОНИЮ И ЛИДЕРСТВО САМОСТИ

Даже сильно поляризованные внутренние системы способны к самоисцелению, если терапевту удастся создать безопасную обстановку заботы и направить человека в нужном направлении. У системы уже есть все необходимые ресурсы, все, что ей нужно их высвободить и реорганизовать. К тому же все части системы хотят отношений гармонии и с готовностью откажутся от крайностей, как только убедятся, что это безопасно.

Если, однако, человек живет в опасной или иным образом активирующей среде, внутренний процесс гармонизации будет более трудным и продолжительным. Субличности будут настаивать на своих привычных ролях, если взаимодействие с другими людьми будет постоянно их активировать. По мере того как человек меняется, другие могут выдавать реакцию защитного противостояния этим изменениям. Поэтому терапевту и клиенту рекомендуется найти и снять ограничители во внешнем мире клиента. Главы 6, 7 и 8 описывают внешние ограничители.

ПАРАЛЛЕЛИ МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ

Таким образом, согласно модели системы субличностей, внешний и внутренний миры клиента составляют единую обширную систему, функционирующую по одним и тем же принципам и отзывающуюся на одни и те же терапевтические воздействия. К тому же, поскольку сопряженные системы являются отображением друг друга, изменения на одном уровне производят параллельные изменения на других уровнях. Например, внутренняя семья субличностей Салли повторяла структуру и ценности ее семьи. По мере того как менялась структура семьи (например, родители меньше ссорились и лучше справлялись с управлением в семье), параллельно произошли изменения и в ее

внутренней системе. Менеджеры были уже менее поляризованы и чаще допускали Лидерство Самости. Соответственно, по мере того как Самости Салли удавалось удерживать обеспокоенные отношениями родителей субличности от попыток взять систему под свой контроль, то есть удерживать более четкие внутренние границы, границы в ее семье также стали более четкими и менее проницаемыми.

Такая рекурсивность внутри и между системами внешнего и внутреннего уровней имеет ряд следствий. Во-первых, терапевту следует работать с внутренней системой клиента, лишь тщательно изучив и принимая в расчет внешний контекст человека. Во-вторых, терапевт может, например, работать только с внешней системой клиента, однако это приведет к значительным переменам и в том, как осуществляется управление во внутренней системе (см. гл. 7). Таким образом, приняв решение о том, на каком уровне работать, можно оказать воздействие как на внешний, так и на внутренний уровень системы, сфокусироваться на любом из них, смотря по тому, работа с каким из

них покажется более целесообразной или эффективной, и, если потребуется, плавно сменить уровень. Все это возможно, поскольку, по-видимому, все человеческие системы функционируют в соответствии с общими принципами равновесия, гармонии и лидерства.

ГЛАВА 3. СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

Методы, используемые в модели ССТС для индивидуальной работы, описаны в главах 4 и 5. Эти методы будут понятнее, если сначала читатель получит общую картину того, как терапия работает. Эта глава показывает, как работает в жизни концепция ССТС, на примере индивидуального курса терапии. Она сопровождается комментариями, подчеркивающими обычные трудности и схему работы.

На момент начала терапии Нина была привлекательной вдовой двадцати семи лет. Ее муж умер два года назад, после трех лет совместного брака, и с момента его смерти она стала вести затворнический образ жизни. На первой сессии она со стыдом призналась в том, что регулярно объедалась и затем вызывала рвоту. Это началось после похорон, и постепенно подчинило себе всю ее жизнь.

Нина жила одна. Хотя она чувствовала себя очень одинокой, она боялась быть рядом с людьми, находясь в таком грустном состоянии. Ей не хотелось обременять друзей своей печалью и трауром по мужу; и поскольку ей всегда было грустно, она не отваживалась даже поболтать. Она призналась, что ненавидит тот факт, что спустя два года она все еще так одержима сознанием потери и жизнь ее не продолжается. Более того, она начинала думать, что жизнь уже никогда не наладится и ей стоит покончить с собой. Булимия обострила ее чувство безысходности, вины, незащитности; ей казалось, что она зависит только от этих чувств.

ПРЕДЫСТОРИЯ

Нина отдалилась от родительской семьи. Ее родители, югославы, эмигранты в первом поколении, считали, что дети должны оставаться послушными и сохранять связь с родителями. Нина была на 10 лет моложе своей сестры и могла воочию наблюдать, к чему приводит соблюдение этих правил, на примере старшего брата и сестры. Оба жили с родителями, пока (в возрасте 31 и 28 лет) не обзавелись собственными семьями. Затем они поселились в домах по соседству на

той же улице одного от родительского дома отделяла одна дверь, другого три. Нина видела, как сестра прибегала к матери после каждой ссоры с мужем. Она видела, как брат старался стать адвокатом, чего очень хотел отец, и как все это закончилось депрессией, работой в канцелярии магазина и финансовой и эмоциональной зависимостью от родителей.

Чтобы избежать судьбы старших детей, Нина решила жить и думать независимо. Она бунтовала, постоянно воюя с родителями (прежде всего с матерью). Ее отец был плотником, работал тяжело и помногу; родительские обязанности в основном лежали на плечах матери. Свою роль в воспитании детей отец видел в том, чтобы давать советы, и иногда читал длинные, моралистические нотации. Он настаивал, чтобы Нина развивала свою способность к естественным наукам и пошла в колледж но, конечно, в расположенный по соседству, чтобы продолжать жить дома. Мать считала, что учеба напрасная трата времени, потому что Нина должна, как и она, заниматься собственной семьей. Нина пошла в колледж по соседству и продолжала жить в родительской семье, часто ссорясь с матерью.

Сколько Нина помнит себя, ее родители постоянно воевали друг с другом. После каждой ссоры мать жаловалась детям (тому ребенку, кто оказывался в этот момент под рукой), что она не уходит от мужа только ради них, детей. Главным доверенным лицом и основным слушателем была сестра Нины, сама Нина старалась избегать участия в этих разговорах, но иногда оказывалась вовлеченной и тогда выступала на стороне отца.

Едва поступив в колледж и начав встречаться с молодыми людьми, Нина влюбилась в Тома. Он был семью годами старше Нины и грек по национальности два качества, которые гарантировали непринятие Тома ее родителями. Тем не менее, он был первым человеком, который, похоже, по-настоящему ею заинтересовался. Благодаря его поддержке, после окончания колледжа Нина нашла работу на полный рабочий день и переехала в собственную квартиру, тайком перевезя свои вещи, пока родители уехали за город на выходные. Их реакция превзошла даже худшие ее опасения. Отец воспринял уход дочери как личное оскорбление: если дочь покидает родительский дом до замужества, это может означать только две вещи: либо она не может выносить родителей, либо они не способны содержать ее. Он чувствовал себя

брошенным и отказывался говорить с ней. К этому времени ее сестра развелась с мужем и, в отличие от Нины (и очень похоже на мать), растолстела. Сестра поспешила использовать возможность передать кому-нибудь собственную роль «позора семьи», активно возмущаясь тем, что Нина «сделала с родителями», переехав от них. Нина стала изгоем в семье, и знала, что мать и сестра проводят часы напролет, критикуя ее.

После года независимой жизни Нина вышла замуж за Тома. Вдовствующая мать Тома заменила ей родню. Нина стала зависимой от Тома и его матери во всем такое положение вещей Том полностью поддерживал. Ему нравилось, что она полагается на него. Через девять месяцев после женитьбы Том заболел раком. Два года до его смерти Нина отдавала буквально все силы поддержке и борьбе за его жизнь. Перспектива жизни без Тома приводила ее в ужас, но она старалась не показывать этого ни ему, ни его матери. Для нее было сильным шоком и обидой то, что родители и брат с сестрой продолжали сохранять дистанцию с ней, несмотря на критическое положение, хотя она никогда не просила никого из них о помощи. После смерти Тома ей стало обидно, что муж поощрял такую сильную зависимость, а теперь оставил ее, но она чувствовала себя ужасно виноватой и эгоистичной, потому что позволяла подобным мыслям появиться.

ОБСТАНОВКА НА МОМЕНТ НАЧАЛА ТЕРАПИИ

Нина старалась заполнить все свое время работой она работала инструктором в фитнес-центре, и помногу тренировалась сама. Казалось, стоит ей ненадолго остановиться и депрессия охватит ее. Свекровь продолжала оплакивать и вспоминать умершего сына, Нина чувствовала себя обязанной продолжать утешать ее, навещая раз или два в неделю. Единственное, что Нина отказывалась делать это сопровождать мать Тома на кладбище: боялась, что может не справиться с собой и не сможет удержать видимость самообладания. То есть она отчаянно пыталась отгородиться от мыслей о собственной утрате, но об этом постоянно напоминала свекровь. При ней Нина старалась быть сильной и бесстрастной, несмотря на переполняющее чувство отчаяния.

Слушая историю Нины, я начал расспрашивать о частях ее личности, которые приводились в действие такими отношениями с родителями и свекровью. Я спросил, какой ей хотелось бы быть снаружи и изнутри. Я также спросил, насколько блокирующими были эти внутренние и внешние отношения. Нине казалось, что ее страх обременить свекровь накладывает на ее жизнь самые значительные ограничения, но она больше связывала этот страх с самой собой, чем с поведением свекрови. Я решил прислушаться к ее отказу привлекать в терапию свекровь и в данный момент работать с Ниной индивидуально; мы договорились, что в случае необходимости можно будет пригласить кого-то еще.

Я был уверен в этом решении частично из-за того, что, как мне казалось, в жизни Нины было достаточно места для ее изменений, и не было необходимости затрагивать сильно реагирующих людей, от которых она зависит. В отличие от многих более молодых и более зависимых клиентов, Нина не была сильно вовлечена в семейный контекст, который постоянно активизировал бы ее внутренние части или который мог бы оказаться под угрозой, начини она становиться сильнее. Она была финансово независима. Она жила одна, изредка виделась со своей семьей и больше не была вовлечена в повторяющиеся взаимодействия с родителями и другими детьми в качестве защитницы. Хотя ее визиты к свекрови обычно ее расстраивали, но их периодичность можно было распланировать в соответствии с ходом нашей работы. Она ни с кем не боролась за власть и вообще не была включена во взаимодействия, которые могли бы поддерживать симптом (кроме отношений с самой собой). Она была уверена, что никто, кроме нее, не знает о булимии. Самые серьезные препятствия, по ее ощущениям, находились во внутренней системе, и мы начали с этого уровня.

Я провел с Ниной 14 сессий (10 встреч еженедельно, затем 4 с интервалом две недели), и за этот период фокус терапии ритмично смещался от внешней к внутренней жизни, в зависимости от того, что на тот момент казалось нам более важным или своевременным. В первую сессию я старался собрать кое-какую информацию о ее истории и актуальной ситуации (узнав в основном то, что было приведено выше), чтобы с учетом этого принять совместное решение о том, как выстраивать терапевтический процесс.

Вторая и третья сессии были очень эмоциональными для Нины, поскольку мы оба познакомились с некоторыми членами ее внутренней семьи. С помощью сочетания нескольких техник ССТС мы смогли встретиться с основными персонажами. В течение терапии мы ***работали с девятью*** субличностями, четыре из которых появились во время второй сессии.

СЕССИЯ 2

В начале второй сессии я счел необходимым разъяснить Нине, что считаю полезным рассматривать каждого (включая самого себя) состоящим из набора субличностей или частей, и что целью работы при подобной модели является возможность всех частей работать вместе, а не в оппозиции друг к другу. Если смущает название «часть», можно использовать более подходящие ей термины — «аспект», «чувства», «мысли» но она сказала, что не ощущает никакой проблемы в назывании или принятии идеи существования частей. По ее словам, она всегда чувствовала нечто подобное, и переживала, не сходит ли она с ума. Ей стало гораздо лучше, когда она узнала, что есть у всех.

Обычно чрезвычайно важно проговорить нормальность существования частей клиентов перед тем, как преступить к исследованию их внутренних систем. В противном случае это рождает переживания по поводу того, что клиентам кажется, что они являются или терапевту кажется, что *они являются*, психически больными. Если терапевт пробует нормализовать процесс после начала работы с внутренней семьей, клиент может подумать, что его просто успокаивают и что терапевт действительно думает, что он болен.

Нина безумно переживала и готова была расплакаться по поводу собственной булимии, и поэтому я начал с того, что помог ей идентифицировать внутреннюю ее часть, которая была так расстроена. Как я описал в главе 5, во время работы с внутренней семьей клиента обычно начинаешь с фокусирования на защитных и менеджерских частях, чье разрешение необходимо для входа в систему. Нина, тем не менее была переполнена (или слита с) испуганными, ранимыми частями, и в тот момент была в очень слабом контакте с собственными Менеджерами или Самостью. Когда клиент приходит в терапию, будучи руководим Изгнанником, я сперва работаю с этой субличностью достаточное время, чтобы клиент мог сепарироваться от этой части.

Я помог Нине сфокусироваться на этом чувстве неистовства и поместить его в отдельную комнату внутри нее. Вскоре после того, как она закрыла глаза, Нина сказала, что видит маленькую девочку, лет

шести-семи, и она плачет. Описывая эту Маленькую Девочку, Нина стала успокаиваться и сказала, что смогла отделиться от этой *части*.

Многие клиенты не станут показывать такие уязвимые, испуганные во время первых сессий; вероятнее всего, они вступят в контакт с терапевтом с Менеджером во главе. Тогда они могут планировать просто поговорить со мной об их жизни, и пока мы будем разговаривать, составить собственное мнение обо мне. Или они могут отказаться говорить и будут давать только короткие ответы на мои вопросы. Может пройти много сессий, прежде чем я получу представление о частях и начну общаться с Менеджерами напрямую. И может пройти еще больше сессий, прежде чем Менеджеры проникнутся достаточным доверием и дадут мне или клиенту доступ к Изгнанникам.

У большинства клиентов с булимией бывают спорадические эпизоды, во время которых страдающая или испуганная часть вырывает из изгнания и выходит на первый план, как это случилось с Ниной перед нашей второй сессией. Это чрезвычайно болезненно для Менеджеров, потому что они чувствуют большой страх за последствия такой уязвимости. В таких случаях я работаю прежде всего с Изгнанниками, помогая им сепарироваться от Самости клиента и помогая Самости успокоить их. Когда это удастся. Менеджеры клиента чувствуют облегчение, понимая, что клиент вне опасности, и благодарны терапевту за то, что тот помог им восстановить порядок. Основное правило заключается в том, что когда Менеджеры осуществляют контроль, необходимо получить их разрешение и заручиться их доверием прежде чем начать работать с Изгнанниками. Когда Изгнанник одерживает верх, терапевт уже может с ним контактировать, так Менеджеры доверяют терапевту и он может успокоить эти субличности, отделить их от Самости и снова временно вернуть в изгнание. Такая работа может показаться слишком хладнокровной и идущей против интуитивного желания помочь обиженному, испуганному ребенку. Но если изгнанная часть уверена в том, что все скоро восстановится — на этот раз в сотрудничестве с Менеджерами, тогда можно не драться за то, чтобы это вышло наружу можно быть более терпеливым. Если это не учитывать, то можно столкнуться с серьезными последствиями (например, отказом от

терапии или самонаказанием), если терапевт продолжит работать с Изгнанниками до того, как Менеджеры дадут на это свое согласие.

Я попросил Нину позволить мне поговорить с Маленькой Девочкой напрямую, позволяя ее голосу выходить изо рта Нины, как будто сама Нина в это время сидит на другом стуле в кабинете. Я решил поговорить с частью напрямую (метод, который называется *прямой доступ*), вместо того чтобы просить Нину сосредоточиться на внутренних переживаниях и пообщаться с Маленькой Девочкой ей самой (метод, называемый *внутренний взор*), потому что Маленькая Девочка могла бы почувствовать себя брошенной, если бы ей предложили отделиться от Нины (что было бы необходимо для метода *внутреннего взора*). С помощью *прямого доступа* я смог добиться того, чтобы она узнала меня и услышала, что мы хотим помочь ей. Маленькая Девочка сказала мне, что она была испугана всем тем, что происходит, но в последнее время испугалась того, что Нина разрушит собственное здоровье приступами рвоты. Она также боялась, что останется одинокой навсегда, потому что Нина никогда не сможет сблизиться с кем-либо снова. Маленькая Девочка любила развлекаться, но была способна на это только тогда, когда чувствовала себя в безопасности; конечно, ей очень не хватало Тома, с которым было весело и на которого можно было положиться.

Менеджеры Нины держали Маленькую Девочку взаперти, потому что как только она появлялась, Нина становилась испуганной, зависимой и ее легко могли ранить. Это было именно то состояние, в котором Нина оказалась в начале нашей второй сессии. Маленькая Девочка объясняла свое изгнание тем, что Нина отвергает и бросает ее, что являлось самым ужасным для нее. Она просто хотела быть любимой кем-то. С тех пор как Нина бросила ее, она рассматривала возможность вырваться наружу и найти кого-то за пределами Нины. Она понимала, что то, что она делает с Ниной, когда сливается с ней, не очень хорошо, и чувствовала свою вину, делая это, но она была

настолько переполнена одиночеством и так боялась, что ничего не могла изменить. Она хотела бы вообще исчезнуть из Нины, чтобы не доставлять ей столько проблем.

Тогда я спросил Маленькую Девочку, что бы она хотела: чтобы Нина заботилась о ней или расстраивалась из-за нее и делала из нее козла отпущения. Она ответила, что не верит в то, что Нина хочет

заботиться о ней или вообще способна заботиться о ней, даже если бы и захотела этого. Я сказал, что точно знаю, что Нина может заботиться о Маленькой Девочке и мы могли бы вместе постараться сделать так, чтобы это поскорее произошло. Я пообещал поработать с Менеджерами для того, чтобы вызволить ее из изгнания, и попросил ее подождать и не показываться до того момента, пока мы сами не придем за ней. Маленькая Девочка отнеслась к моим словам скептически, но сказала, что постарается. Я сказал, что, наверное, пройдет некоторое время, прежде чем Менеджеры Нины начнут достаточно доверять ей, для того чтобы позволить Нине позаботиться о ней. Я сказал, что надеюсь, что она будет достаточно терпеливой.

Перед тем как помочь Нине заботиться о Маленькой Девочке, я решил связаться с субличностями, которые могли бы вмешаться в процесс и создать препятствия. Когда клиент начинает заботиться о собственной части-Изгнаннике, необходимо, чтобы ему сопутствовал успех. В противном случае остальные заинтересованные части будут разочарованы и станут больше сопротивляться новым попыткам. Таим образом, распознавание и переговоры с разными Менеджерами Пожарными, перед тем как подобраться ближе к части-Изгнаннику, чаще всего оказываются ключевым моментом в терапии. После того Маленькая Девочка согласилась отделиться, я попросил Нину выделить другие части и высказать собственную реакцию на мой разговор с Маленькой Девочкой. Отслеживая голоса, которые она слышала, с детства, которые рождались в ней во время разговора с Маленькой девочкой, Нина выявила три других части.

Первую из них она назвала Суперженщина был такой персонаж из комиксов, который ей ее напомнил. Суперженщина сказала Нине быть сильной в любое время и любой ценой. Это была часть, которая руководила Ниной большее количество времени и заставляла ее работать до изнеможения, беря на себя все больше и больше ответственности на работе. Она не оставляла места для Маленькой Девочки в обыденной Жизни Нины. Суперженщина также заставляла Нину заниматься силовыми упражнениями и помногу тренироваться, чтобы быть физически сильной. Именно эта часть закаляла Нину для того, чтобы она могла заботиться о свекрови и при этом не сломаться. Суперженщина относилась безжалостно к Маленькой Девочке,

которую считала слабой, потакающей себе плаксой, которая мешала Нине развиваться.

Нина была так измучена темпом, который задала Суперженщина, что Маленькая Девочка могла лишь изредка прорваться наружу. После того как Маленькая Девочка все же проявлялась и неистово плакала. Суперженщина нападала на Нину, обвиняя ее в слабости. Суперженщина говорила, что просто хочет, чтобы Нина забыла свое прошлое и вкладывалась в карьеру, что помогало бы Нине чувствовать себя защищенной и компетентной.

Второй голос, который откликнулся на разговор с Маленькой Девочкой, принадлежал части, которую Нина назвала Защитницей. Эта часть выглядела как мускулистая женщина в военной форме. Она возразила Маленькой Девочке, когда та сказала Нине о своей потребности найти кого-то, кто заботился бы о ней. Защитница сказала, что никому нельзя доверять любой может обидеть Маленькую Девочку. Она считала, что Нина не должна приближаться к кому-либо и становиться зависимой от кого-либо. Эта часть личности старалась уберечь Нину от рисков, которые таят в себе взаимоотношения между людьми. Она критиковала ее возможности и вещьность, чтобы подточить ее уверенность в себе и таким образом уберечь. Защитница заставляла ее отдалиться от друзей, она также искала и находила фатальные недостатки в тех мужчинах, которые проявляли интерес к Нине. Эта часть изолировала ее от окружающего мира после смерти Тома, за исключением свекрови. Действительно, когда Нина недавно собралась на свидание с особенно настойчивым мужчиной. Защитница успешно вызвала память о Томе крайняя мера, чтобы застыдить ее и предотвратить свидание.

Обсудив эту роль с Защитницей, я спросил ее, почему она позволила Нине доверить мне всю эту информацию и что именно может ее взволновать. Защитница сказала, что она знает, что у Нины большие проблемы и потому она решила не вмешиваться и посмотреть, кто я такой. Она не очень чувствовала себя специалистом в этом деле, но видела много потенциальной опасности в том, чтобы позволить мне дальше разгребать всю эту кучу вокруг. Я заверил Защитницу, что буду двигаться в том темпе, который Нина может выдержать. Я буду периодически сверяться с ее мнением о том, как идут дела. Я также попросил, чтобы в случае, если Защитница увидит,

что мы двигаемся слишком быстро или направляемся не в ту сторону, сказала мне об этом прямо, вместо того чтобы подтачивать доверие Нины ко мне или к ее Самости.

Кроме того, я напомнил Защитнице о договоре, который я заключил с Маленькой Девочкой о том, чтобы та была терпеливой и не переполняла Нину. Защитница не очень доверяла словам Маленькой Девочки и считала, что та не сможет выполнить обещание, а если даже и сможет, это не поможет изменениям. Защитница видела в Маленькой Девочке олицетворение страха и зависимости и не видела других альтернатив, кроме как держать ее подольше в изоляции. Идея о том, что Маленькая Девочка перестанет быть такой отчаянной и разрушительной, если о ней будут заботиться, оказалась для нее очень новой. Также приводящей в замешательство оказалась идея о том, что она сама играет роль в создании ощущения ненужности и страха Маленькой Девочки, держа ее изолированной и заброшенной. Защитница сказала, что ей надо подумать над этими идеями.

Последней частью, которую Нина идентифицировала на второй сессии, оказалась изможденная и бесстрастная старуха, которая выглядела так, как будто она перестала верить в жизнь. В своем крайнем проявлении Старуха советовала Нине ни о чем не беспокоиться, поскольку ничего не имеет значения, так что Нина должна была делать, что ей хочется. Старуха говорила Нине, что она не сможет выжить без Тома и ей не на что больше надеяться в этой жизни, поскольку уже завтра, о котором нужно было бы волноваться. Если ей удавалось убедить Нину в таком нигилистском взгляде на окружающий мир, то Нина уже не ждала ничего от окружающих людей или обстоятельств, просто начинала заталкивать в себя еду, чтобы больше ничего не чувствовать.

Когда попытки Старухи уменьшить боль не достигали успеха а Нина продолжала страдать, как это было недавно. Старуха подговаривала ее убить себя, что было бы отчаянной попыткой прекратить боль.

Нина чувствовала, что эта идея ей не подходит. В результате отношения Нины со Старухой стали двойственными: Нина соглашалась со Старухой в том, что страдание надо бы уменьшить, но боялась экстремальных вещей, к которым Старуха могла подтолкнуть ха сказала, что она хотела бы для Нины жизни без боли, но пока Нина

не прекратит испытывать разочарование, ожидая от окружающих слишком многого (как это было с Томом), Старуха будет сдерживать ее, делая апатичной.

Я спросил Старуху о тех субличностях, которые были наивными и верили каждому, оставляя Нину разочарованной. Старуха сказала, что такая часть есть, она отличается от Маленькой Девочки, но с ней они заодно. Я сказал Старухе, что мы попробуем узнать эту слишком доверчивую часть. Я понимаю, что пока приходится сдерживать эту часть от разочарований. Старуха и Защитница должны неусыпно сохранять бдительность. Я также попросил Старуху не подговаривать больше к самоубийству, в чем она согласилась пока уступить.

После того как я закончил разговор со всеми этими частями, я спросил Нину о том, каково ей было во время сессии. Она сказала, что было очень интересно нечаянно подслушать эти разговоры слышать эти голоса по одному и понимать, что они в действительности хотят вместо внутреннего шума, который происходил обычно. Но она чувствует себя переполненной всем этим и хотела бы еще раз удостовериться, что все это не значит, что она как Сивилла (пациентка с расстройством множественной личности (РМЛ), ставшая известной благодаря роману Флоры Риты Шрайбер и одноименному художественному фильму). Я сказал ей, что ее внутренняя система поляризована, но не настолько, насколько системы людей, которых определяют как пациентов с РМЛ. Также я сказал Нине, что ее Самость находится, похоже, в хорошей позиции, поскольку умудряется оставаться лидером в ее внутренней системе. Сказать это позволил мне тот факт, *что*, сепарировавшись достаточно хорошо от собственных частей, Самость видела благополучную перспективу для этих частей и собственной жизни. Это означало, что у частей достаточно доверия, чтобы открыть некоторый доступ к Самости.

Нина сказала, что чувствует необходимость срочно улучшить сложившуюся ситуацию. Я напомнил ей, что мы должны двигаться настолько медленно, насколько Суперженщина, Защитница и Менеджеры позволяют это, чтобы быть в безопасности. Нам придется поработать с теми частями, которые толкают к немедленным изменениям, чтобы не двигаться слишком быстро. Ее субличности имеют достаточно веские причины, для того чтобы заставлять

объедаться, а затем очищать желудок, и, прежде чем мы попросим их прекратить это делать, мы должны понять, что же их беспокоит.

Некоторые стратегические терапевты предлагают подобный контракт в качестве парадоксальной сдерживающей техники, в которой клиенту говорится о том, что необходимо двигаться медленно, мотивируя его тем самым двигаться быстрее. В отличие от этих терапевтов, я делал эти сдерживающие утверждения искренне и не преследуя никакой скрытой цели, поскольку я верю в то, что Менеджеры беспокоятся относительно абсолютно разумных вещей, которые надо проработать, прежде чем будут возможны длительные изменения. Также необходимо для этих частей сохранять контроль за темпом, с которым идет психотерапия, вместо того чтобы постоянно волноваться за то, что терапевту делать дальше.

Чтобы избежать путаницы, я суммирую все роли частей, которые идентифицировала Нина на данный момент:

Маленькая Девочка-испуганный грустный ребенок-Изгнанник, отчаянно разыскивающий мужчину, который бы о ней позаботился.

Суперженщина сильный, стоический Менеджер, который держит Изгоев вне досягаемости, заставляя Нину работать или тренироваться.

Защитница пассивный, пессимистичный менеджер, который охраняет Нину, находя недостатки в ней и в любом человеке, с которым она сближается, и заставляет ее устраниваться.

Старуха импульсивный Пожарный-нигилист, который побуждает Нину объедаться и время от времени склоняет к самоубийству.

СЕССИЯ 3

Во время третьей сессии мы продолжили идентифицировать части, которые были задействованы в булимии Нины, и проясняли их взаимоотношения друг с другом и с ней самой. Нина пришла готовая к работе. В течение недели она отследила слишком доверчивую часть, которую упоминала Старуха: это была девочка-подросток, «дитя цветов» из шестидесятых.

На второй сессии мы использовали прежде всего прямой доступ». Я разговаривал с частями Нины, пока ее Самость наблюдала. Я решил продолжить то же самое, поскольку Менеджерам клиента полезно иметь прямой контакт со мной, во время которого они могут меня «обнюхать» и решить, достаточно ли я безопасен. Тем не менее теперь Нина была готова работать сама со своими частями, а потому я перешел к методу *«внутреннего взора»*. Я попросил Нину сфокусироваться на чувстве доверия и задавать части вопросы, описанные в главах 4 и 5.

Нина поговорила с доверчивой Девочкой-Цветком и поняла, что она в и самом деле необыкновенно наивна и простодушна. Она сказала Нине, что жизнь должна быть прекрасна и все хорошие. Во время сессии Девочка-Цветок призналась, что она идеализирует людей поднимает их на пьедестал, так что Нина начинает зависеть от них. Девочка-Цветок делала это с Томом и надеялась проделать то же самое с другим мужчиной. Но Старуха и Защитница не подпускали ее близко к Нине.

Этот стереотип уже успел проявиться в наших взаимоотношениях. Иногда Нина вела себя так, будто испытывает глубочайшую признательность за саму возможность побыть в моем присутствии, в то время как раньше она вела себя более настороженно и скованно. Я попросил Нину обсудить с Девочкой-Цветком, не стал ли я для этой части мишенью для идеализации, и если стал, то почему.

Девочка-Цветок подтвердила, что так и есть. Она призналась, что поднимает окружающих на такую высоту, что те оказываются не в состоянии оправдать такие нереалистично завышенные ожидания, тогда как это превозношение заставляет Нину чувствовать себя неадекватной. Она сказала, что рисует такие слишком оптимистичные

картины людей для того, чтобы противопоставить их безнадежным картинам, создаваемым Старухой и Защитницей. Девочка-Цветок и Маленькая Девочка действуют сообща, для того чтобы Нине удалось завязать отношения с мужчиной. Именно эти субличности позволяют ей чувствовать себя в таких отношениях так хорошо.

Девочка-Цветок также призналась, что во время изоляции, во время которой она, так же как и Маленькая Девочка, чувствовала себя такой разочарованной и одинокой, именно она подталкивала Нину объедаться, чтобы заполнить пустоту, ими ощущаемую. В этой и только в этой области она сотрудничала со Старухой частью, которая вносила апатию, необходимую, чтобы победить Нинино беспокойство по поводу веса и внешности вообще.

Я попросил Нину выделить субличность, которая так волнуется о ее весе, но она ответила, что это *она* сама, а не какая-то часть.

в работе я стараюсь, насколько это возможно, избегать навязывания собственных предварительных гипотез об устройстве внутренней системы клиента. Однако иногда клиент настолько близок или даже идентифицирован с некоторыми частями личности, что не может отличить их от своей Самости. Также иногда клиенту бывает сложно идентифицировать части, которые слишком далеки или полностью отчуждены от Самости. Если я подозреваю, что дело именно в этом, я могу попросить клиента представить, что такая субличность существует, и в течение нескольких минут действовать как эта часть. Или я просто настаиваю на том, что подобная часть существует и прошу клиента найти ее. Если найти не получается это обычно значит, что субличность по тем или иным причинам пока не готова показаться. К примеру, она может испугаться того, что будет лишена власти или будет подвергнута сильной критике, если заявит о себе. В таком случае я иду дальше, однако оставляю ремарку, что надеюсь, часть скоро почувствует себя в достаточной безопасности, для того чтобы появиться. Если терапевт помнит, что экстремальные чувства и мысли по определению не могут исходить от Самости, тогда становится легче отмечать, в какие моменты одна из спрятанных частей приходит в действие.

Я попросил Нину притвориться, будто она это та ее часть, которую очень заботит внешний вид, и часть ожила. Нина назвала эту часть Кукла Барби, потому что показалась Нине на нее похожей. Кукла Барби

сказала: она хочет, чтобы Нина выглядела превосходно, тогда она сможет привлечь мужчину, который о ней позаботится. Как и некоторые другие части, она, ориентированная на внешний вид, унаследовала бремя патриархальных традиций из семьи Нины. Она думала, что Нина, и вообще женщины, ничего из себя не представляют без поддержки и заботы мужчины. Кукла Барби считала, что Нине нечего было предложить мужчине, кроме своей внешности, так что она должна выглядеть лучше прочих, у кого есть преимущества в глазах мужчин. Эта часть личности сажала Нину на диету и постоянно критиковала ее внешний вид и то, как она преподносит себя. Кукла Барби была в ужасе от того, что стресс последних лет привел к тому, что вес Нины увеличился в разы. Она также ненавидела части, которые подталкивали Нину к объеданию и она заставляла Нину вызывать рвоту, для того чтобы калории не осели у Нины на бедрах.

Кукла Барби не считала, что ее действия в чем-то выходят за рамки. Она была расстроена, поскольку думала, что потеряет власть над Ниной сейчас, когда Нина смогла увидеть, что это только ее часть. Нина уверила Куклу Барби в том, что она, действительно, действовала несколько экстремально, но ее можно понять, вспомнив ту среду, в которой воспитывалась Нина, да и другие женщины. Тем не менее, для нее достаточно важно получать советы от Куклы Барби, а также Нина сказала, что надеется, что эта субличность изменится вместе с нею и поймет, что уже не так зависит от одобрения мужчины.

Кукла Барби высказала опасение, что если она отойдет в сторону, Нина вообще перестанет обращать внимание на мнение других. Она волновалась, что Нина не только запустит свою внешность, набрав много лишнего веса, но и станет раздражительной с людьми, от которых зависит. Кукла Барби заставляла Нину отдаляться от человека в те моменты, когда ее гнев достигал такой точки, когда его уже трудно было сдерживать. В частности, именно поэтому она сохраняла большую дистанцию с ее собственной семьей. Нина сказала Кукле Барби, что, как она поняла, ей необходимо отыскать и успокоить рассерженную часть, для того чтобы Кукла Барби почувствовала себя комфортно и стала играть менее экстремальную и властную роль.

У Нины возникли трудности при выделении рассерженной части, поскольку она крайне редко чувствовала себя рассерженной. Когда она сфокусировалась на этих редких моментах, появилась рассерженная

часть мужчина. Он был зол на многих людей, начиная с родителей Нины и заканчивая Томом и его матерью. Также он был зол на Нину за то, что та не подпускала его близко, и за то, что она позволяет многим людям вытирать об нее ноги. Ему очень хотелось бы сорваться на некоторых из них. Но он также помнил, что те несколько раз, когда ему удавалось появиться, все были очень сильно напуганы его появлением (включая его самого и другие части), так Нина была разъярена. Когда я попросил Нину сфокусироваться на этой части, вначале Нина увидела монстра с ужасным лицом. Однако после того, как я попросил ее отделить эту часть от других, которые так сильно сердили его, лицо Монстра смягчилось и она увидела его чувствительным и непонятым. Монстр сказал Нине, что хотел бы помочь ей стать более уверенной в себе, но она настолько боится его, что это лишает его всякой надежды.

Во время разговора с Монстром Нина разволновалась и сказала, что у нее в голове целый хор голосов, которые пытаются вмешаться.

Я попросил выделить недовольную часть, но она сказала, что, по ее ощущениям, все части объединились против этого Монстра. Сессия подходила к концу, и Нина решила с уважением отнестись к мнению частей и на этот момент приостановить работу с Монстром. Она сказала, что вернется к нему потом и поможет ему выйти из изгнания.

Остальным частям Нины стало гораздо легче, когда Монстр исчез.

Я попросил ее понаблюдать в перерывах между сессиями за тем, чего все так бояться в Монстре. Я также предупредил ее и попросил не удивляться, если какие-то события этой недели вызовут очень сильную эмоциональную реакцию. Когда субличности сильно боятся, они стараются запугать или наказать человека за попытки приблизиться к части источнику страха. В такие периоды нередко бывают тяжелые сновидения, поскольку сны становятся главным каналом коммуникации частей в том случае, если нет прямого контакта. Благоразумие требует предупредить об этом клиента, если изменения угрожают внутреннему равновесию системы. Реакции частей перед угрозой изменения предсказать невозможно, даже если об этом спросить у самих частей. Если клиент заранее предупрежден, у него появляется возможность исследовать реакции частей, когда эти реакции появятся, вместо того чтобы оказаться переполненным ими.

Итак, я еще раз перечислю и суммирую роли частей Нины, идентифицированных к настоящему моменту. В дополнение к

Маленькой Девочке, менеджерам Суперженщине и Защитнице и Пожарному Старухе, третья сессия познакомила нас со следующими действующими лицами:

Девочка-Цветок Изгнанник, подросток, который идеализирует мужчин в надежде, что Нина будет зависеть от кого-то из них.

Кукла Барби Менеджер-перфекционист, который постоянно критикует внешний вид Нины, для того чтобы она выглядела привлекательной для мужчин.

Монстр изгоняемая агрессивная часть, которая чувствует себя игнорируемой и бессильной.

К этому моменту терапии я понял не только характерные особенности ролей, которые играют каждая часть в отдельности, но и их внутренние взаимоотношения, оказывающиеся в фокусе. Было понятно, что правящая коалиция Менеджеров включала в себя Суперженщину, Защитницу и Куклу Барби. Каждая по-своему пыталась удерживать Маленькую Девочку и Девочку-Цветок в безопасном изгнании. Кроме того. Суперженщина презирала Маленькую Девочку за то, что она слабая и из-за нее все страдают, а Защитница ненавидела Девочку-Цветок за ее простодушие и излишнюю доверчивость.

Эти Менеджеры доверяли Старухе притуплять боль и одиночество Изгнанников. Однако Суперженщина ненавидела Старуху за ее калорийные срывы в обжорство, и видела в них отвратительное отсутствие силы воли. Эти Менеджеры также боялись суицидальных побуждений Старухи, винили Изгнанников за провокации к ним.

Наконец, все вместе они боялись злого Монстра и объединялись для того, чтобы он оставался в заключении. Изгнание Монстра отличалось от изгнания Маленькой Девочки и Девочки-Цветка. Если последних изгоняли для их же собственной защиты, то Монстр был изгнан исключительно потому, что все остальные боялись его реакций Пожарного. В этом смысле, он был скорее не Изгнанником, а Пожарным, которого изгнали. Он ненавидел претенциозность поисков одобрения в Кукле Барби и пассивность в Защитнице, а они, в свою очередь, ненавидели его.

СЕССИЯ 4

Мы начали четвертую сессию с возвращения к Монстру. Нина ничего особенного не узнала о своих частях за прошедшую неделю, не было и ожидаемых нами экстремальных реакций с их стороны. Было похоже, что после столкновения с Монстром внутренняя система выключилась, ожидая сессии, перед тем как делать какие-либо шаги. Такая реакция достаточно обычна в ситуации, когда человек находит субличность, которая пугает систему, и это не является большой проблемой, если Самость может функционировать в присутствии терапевта.

Нина поместила Монстра в комнату внутри себя, а сама осталась за ее пределами вместе с нервничающими Менеджерами. Она попросила у них разрешения войти в комнату одной, так чтобы они могли наблюдать за происходящим в комнате снаружи. Они нехотя согласились. Нина попросила Монстра не переполнять ее гневом, когда она

будет приближаться к нему. Наконец, она смогла сесть рядом с ним и спросить его о том, что может случиться, если он не будет так сердиться. После жалоб на пассивность Менеджеров он признался, что защищает еще одну девочку, и она вышла у него из-за спины. Она была младше Маленькой Девочки, лет четырех-пяти. Голова у нее была опущена, она не смотрела на Нину. Монстр сказал, что не был бы таким злым, если бы эта девочка не была бы столь уязвима, и обещал дать Нине попробовать ей помочь.

Субличность, которую Нина стала называть Испуганной Девочкой, отпрянула, когда Нина приблизилась к ней. Понадобилось некоторое время и терпение, прежде чем Испуганная смогла хотя бы повернуться к Нине лицом, не говоря уже о том, чтобы заговорить.

В конце концов она села Нине на колени и стала наслаждаться получаемым вниманием, но была еще слишком напугана для того, чтобы выказать свое удовольствие. Я спросил Нину, не может ли она увидеть, в каком месте прошлого застряла эта девочка, как вдруг она потеряла всякую способность видеть собственную внутреннюю систему.

Я попросил ее найти ту часть, которая выключила свет. Она указала на Защитницу, которая была уверена, что Нина была не готова к происходящему. После некоторых переговоров Нина убедила

Защитницу позволить нам продолжать, в обмен на то, что Защитница сможет остановить все снова в любой точке, если почувствует угрозу.

Нина вернулась к Испуганной Девочке и попросила как угодно показать то время, в котором она застряла. Сначала она показала сцену из жизни, когда Том начал сильно сдавать физически. Перспектива остаться одной приводила ее в неистовство; ей было стыдно, что она не в состоянии помочь; она думала, что виновата в его болезни. Нина спросила, были ли еще ситуации, в которых она застряла, и вдруг Нина увидела себя в возрасте 4 лет в доме, где выросла. Ее мать плакала, а отец сказал Нине, что все это ее вина все это из-за того, что она плохая девочка. Девочка не очень понимала, в чем ее вина, но чувствовала себя абсолютно никчемной и ответственной за все происходящее. Я попросила Нину вернуться в эти сцены и побыть с Испуганной так, как она хотела бы, чтобы обошлись с ней тогда. После того как Нина подержала на руках и успокоила девочку, та была готова оставить оба этих места и вернуться в настоящее с Ниной. Нина привела ее в приятную комнату, где были Маленькая Девочка и Девочка-Цветок. Нина попросила Испуганную найти и облегчить то бремя, которое она несла с собой в результате того, что с ней случилось. Испуганная Девочка указала на чувство собственной никчемности, которая превратилась в слой липкого черного масла, покрывающий ее руки по локоть. Когда она попробовала отмыться, пленка каждый раз появлялась снова. Я попросил Нину найти части, которые бояться того, что Нина отделается от чувства собственной никчемности. Снова появилась Защитница, жалуюсь, что без чувства никчемности ей не удастся заставлять Нину отстраняться, а это будет рискованно.

Я попросил Нину поработать с Защитницей и Нина возвратила ее из сцены, в которой отец отвергает ее в возрасте 10 или 11 лет. Нина помогла Защитнице увидеть, что отец, наверное, просто чувствовал себя некомфортно рядом с ее распускающейся сексуальностью, уже не зная, как себя с ней вести. Когда ее спросили о том, где она несет в себе бремя защиты и страха. Защитница вдруг сняла свою военную форму и оказалась одиннадцатилетней девочкой, которой приходилось быть старше и сильнее собственных лет.

Нина вернулась к Испуганной Девочке, которой теперь удалось отмыть липкое черное вещество и почувствовать от этого большое облегчение. Ей также удалось сдвинуть бремя страха, которое застряло

у нее внутри, как раскаленный камень. Нина спросила, кто будет присматривать за Испуганной и Маленькой Девочкой в течение недели. Вызвалась Старуха, но девочки очень испугались ее. Нина сказала Старухе, что мы поработаем с ней во время следующей сессии, а пока Нина пообещала сама остаться с детскими субличностями.

СЕССИЯ 5

Пятая сессия была полностью посвящена попыткам вызвать воспоминания о прошлом и облегчить Ношу других частей, начиная со Старухи. Она несла бремя безнадежности и застряла в двух ситуациях: болезни Тома и периода взросления Нины, когда она чувствовала себя козлом отпущения для всей семьи за то, что бунтует. Следующим был Монстр. После того как Нина поработала с Испуганной, он стал менее злым и меньше пугал остальные части. Он был заморожен во времени, когда Нина была ребенком и ее мама кричала на ее отца. Она была в ужасе, но тем не менее попыталась защищать своего отца, стараясь переместить гнев матери на себя. Она несла бремя отцовской ярости и необходимости защитить его. Возвращение Монстра в ту ситуацию и облегчение ноши превратило его в храброго подростка; у него было чутье на людей, которые могли взорваться и впасть в ярость, но еще он любил тренировки и спортивные игры. Подобным же образом во время сессии удалось восстановить Маленькую Девочку и Девочку-Цветок. Они были заморожены во время смерти Тома, а также в эпизодах детских потерь и опыта отвержения.

Восстановившись, части оставляли те экстремальные роли, которые им приходилось играть, и показывали, кем они являются на самом деле. Изменившимся, им уже не подходили прежние имена, и поэтому Нина их переименовала. Тем не менее, чтобы не запутаться, я буду продолжать называть их по-старому.

Перед концом сессии, после всех восстановлений, Нина стала казаться отстраненной от меня как будто она потеряла доверие ко мне.

Я спросил ее об этом, и Нина задала такой вопрос своей внутренней системе. Она поняла, что Суперженщина чувствует теперь себя более охраняющей, поскольку уязвимые субличности теперь жили в настоящем и им опять могли нанести вред. Вся эта работа по извлечению из прошлого обернулась тем, что теперь защищать Нину

от травм стало труднее. Нина сказала Суперженщине, что хотя это и правда, ее теперь более открыты для причинения им боли, но они также могут теперь лучше помочь себе в случае нанесения им обиды, потому что Нина имеет теперь доступ к ним. Суперженщина осталась неумолимой и мы решили отнестись с уважением к ее желанию сохранять дистанцию.

Эта защитная реакция, следующая за восстановлением, не является неожиданной и вполне понятна. Система чувствует себя более уязвимой. Было бы ошибкой со стороны терапевта ошибочно интерпретировать эту реакцию как откат к прежнему уровню функционирования или неблагодарность. Вместо этого терапевт должен оставаться терпеливым и полным уважения, и должен также поощрять Менеджеров озвучивать ему свои страхи.

СЕССИЯ 6

Нина работала с Суперженщиной в течение недели и самостоятельно залечила раны и восстановила ее и Куклу Барби. Они чувствовали себя более расслабленными и смогли выйти из своих экстремальных ролей.

Проделав так много внутренней работы, Нина подняла тему, которая перевела фокус терапии на ее внешнюю жизнь. Ее свекровь опять настаивала на том, чтобы Нина посетила с нею могилу Тома. Перспектива сделать это или опять отказаться активизировала многие Нинины части. Суперженщина и Старуха высказались твердо против этого визита. Суперженщина боялась, что Нина при виде могилы «сломается», а Старуха была вообще против всего, что могло бы привести в действие Маленькую Девочку. С другой стороны, многие части, включая Девочку-Цветок, боялись отклонить просьбу, высказанную единственным важным человеком в жизни Нины. Нина решила пойти и очень постараться остаться сильной в этой ситуации.

Я предложил Нине представить себя на кладбище со своей свекровью и описать свои мысли и действия. Она сказала, что ее свекровь рассказывает ей истории о Томе, прерывая рассказ всхлипываниями. Суперженщина берет контроль над Ниной, заставляя говорить пожилой женщине банальности, за которыми безуспешно

скрываются нетерпение и дискомфорт. Она чувствует себя отстраненной от свекрови и знает, что от нее мало проку сейчас, но верит в необходимость продолжать придерживаться Суперженщины, чтобы удержаться в рамках.

Я сказал, чтобы Нина поговорила с Суперженщиной и другими действующими в тот момент частями и попросила позволить ей самой, ее Самости вступить в контакт со свекровью. Они обещали попробовать не вмешиваться, а просто наблюдать со стороны, что будет происходить с Ниной при Лидерстве Самости, а не бросаться в бой. Затем Нина снова представила сцену на кладбище, но в этот раз ее субличности смотрели на все это, стоя на заднем плане, вместо того чтобы бороться за контроль. Нина была удивлена тем, насколько ее части стали отзывчивыми, после того как она поработала над внутренней системой.

После нескольких минут молчания Нина сказала, что обоим женщинам стало легче. Нина со свекровью поплакали, поддерживая, утешая и соболезнуя друг другу. Она чувствовала себя как никогда близкой к пожилой женщине, а также чувствовала огромное облегчение, не стараясь больше выглядеть очень сильной. Я спросил Нину о том, как ее части отнеслись к этому, и она сказала, что они под впечатлением и удивились, как хорошо все прошло, хотя Суперженщина и остается несколько скептической. Нина решила проделать такой эксперимент на будущей неделе в реальной жизни, и я пожелал ей удачи.

Я считаю, что подобный опыт внутреннего видения (который я называю «техникой доверия Самости») очень полезен для того, чтобы помочь частям клиента понять, что они могут доверять Самости. Когда части позволяют Самости управлять внешними ситуациями, эти ситуации регулируются намного лучше, чем в ситуации лидерства какой-либо из частей. Если часть отказывается позволить Самости руководить процессом, тогда ее страхи должны быть исследованы и проработаны вплоть до того момента, когда часть захочет на некоторое время доверить контроль Самости.

СЕССИЯ 7

На седьмой сессии Нина с гордостью рассказала, что ее

путешествие на кладбище разворачивалось почти так, как она представляла. Она плакала вместе со свекровью. Она была очень удивлена тем, насколько ее свекровь может быть заботлива по отношению к ней, когда Нина дала ей шанс показать это. Маленькая Девочка, в частности, чувствовала огромное облегчение, когда ей было позволено разделить свое горе с кем-то и быть свободной от ежовых рукавиц Суперженщины. Суперженщина была тоже достаточно впечатлена и чувствовала облегчение, поняв, что ей не обязательно поддерживать видимость силы постоянно. Я попросил Нину обратиться одновременно к Суперженщине и Маленькой Девочке и обсудить с ними возможные пути изменения их отношений. При поддержке Нины Маленькая Девочка смогла сказать Суперженщине, что восхищается ею и хотела бы проводить с нею больше времени. Суперженщина была необыкновенно счастлива получить такое предложение и Нина согласилась проследить дальнейшие изменения в их взаимоотношениях.

К этому времени количество эпизодов обжорства и рвоты значительно снизилось. Маленькая Девочка уже не чувствовала такой безысходности, когда свекровь Нины стала источником поддержки, а не бременем. Тем не менее, Нина понимала, что ее части остаются сильно поляризованными относительно друг друга в некоторых областях, особенно в отношениях с мужчинами. С тех пор как Суперженщина

стала вести себя спокойнее, Девочка-Цветок и Маленькая Девочка все более настойчиво стали подавать свой голос, призывая найти мужчину. Можно было предвидеть, что это приведет в действие Защитницу и Старуху, которые будут против такой спешки, и Куклу Барби, сфокусированную на неподходящем внешнем виде Нины.

Поскольку Нина работала в центре здоровья, вокруг нее было много мужчин, и, соответственно, много предложений пообщаться вне работы. Вскоре после смерти Тома Девочка-Цветок отвергла сомнения других частей и создала нереалистично позитивный образ одного из этих мужчин. Он выглядел сильным и чувствительным. Нина много раз встречалась с ним, открывая ему свое израненное сердце в надежде на понимание и на то, что его сила поможет ей снова встать на ноги. Он испугался ее уязвимости, резко и холодно прервал отношения. Защитница и Старуха увидели за этой историей подтверждение их

собственного видения мужчин, а также небольших шансов для Нины найти себе одного из них. Впоследствии они перестали разрешать ей вообще приближаться к мужчинам. Вновь исследуя эти взаимоотношения, Нина поняла, что хотя этот мужчина и не был лучшим выбором в той ситуации, во многом его поведение определило экстремальные действия Девочки-Цветка. Она сделала вывод, что если у нее когда-либо появятся продолжительные отношения с мужчиной, Девочка-Цветок в этих отношениях должна чувствовать себя ценной частью внутренней системы, и к тому времени должна быть уже восстановленной и освобожденной от бремени.

СЕССИЯ 8

Нина начала восьмую сессию с того, что собрала все найденные части в одной комнате, в то время как она сама и Самость остались смотреть на происходящее через окно снаружи. Она увидела Защитницу и Суперженщину вместе на одной стороне комнаты, а Маленькую Девочку, Испуганную Девочку и Старуху у другой стороны комнаты. Девочка-Цветок прогуливалась. Кукла Барби стояла одна, а Монстр сидел в углу и наблюдал. Никто из частей не общался. Казалось, что все ждали того, что будет происходить. Я спросил Нину о том, что она чувствует по поводу всех этих частей, она ответила, что хотела бы пойти к ним и поговорить с ними.

Если бы, глядя на собственные части, Нина упомянула о каких-либо сильных чувствах, переполняющих ее, как, например, чувстве злости одной части к другой, я бы попросил ее выделить часть, которая вмешивается, заставляя ее испытывать такие сильные чувства, и поместить эту новую часть также в комнату. Я не стал бы просить обратиться ко всей группе до того момента, пока Нина не почувствовала себя готовой для того, чтобы быть лидером. Она сказала, что хотела бы помочь частям личности договориться и прийти к совместному решению в отношении мужчин.

Нина сказала, что субличности смотрели на нее выжидающе, когда она вошла в комнату, и поспешили выполнить ее указание, когда она попросила всех пройти и сесть на места перед ней. Она попросила части рассказать о том, что сильнее всего расстраивает каждую из них в перспективе свиданий с мужчинами. После небольшой дискуссии

между ними было решено, наибольшее противостояние существует между Девочкой-Цветком и Защитницей. Нина попросила этих двоих выйти вперед и сесть лицом друг к другу, в то время как остальные остались смотреть за происходящим со своих мест. Она попросила их поговорить, в то время как сама играла роль терапевта.

Вначале Защитница показывала большое презрение, почти ненависть к Девочке-Цветку, которая пугалась и уклонялась от разговора. Воспользовавшись некоторыми предложениями с моей стороны, Нина четко и мастерски настояла на том, чтобы они поговорили о своих взаимоотношениях, причем сделали это в уважительной манере друг к другу. Тон их разговора изменился на удивление быстро. Девочка-Цветок извинилась перед Ниной, что подвергла ее опасности последним мужчиной. В ответ Защитница заявила, что уверена в том, что Девочка-Цветок желает Нине исключительно хорошего в глубине сердца, но Девочка-Цветок должна понимать, что остальные части являются очень уязвимыми, а поэтому Нина должна быть осторожна. Они договорились о том, что Защитница разрешит ходить на свидания при условии, что Девочка-Цветок пообещает не захватывать власть и не торопить Нину становиться зависимой и уязвимой,

Нина была удивлена тем, насколько просто такое соглашение было достигнуто между в прошлом смертельными врагами. Я напомнил ей, что так просто договориться для них стало возможным благодаря укреплению ее лидерской позиции. Обе части смогли сложить свои Ноши и уступить, благодаря собственной вере в то, что Нина сможет добиться правильных поступков от противоположной стороны. В отсутствие веры в ее лидерство подобные переговоры были невозможны. Тот факт, что субличности были готовы пойти на компромисс и с таким уважением к ней отнеслись, стал наградой Нине за проделанную ею работу во время предыдущих недель, когда она сумела показать частям, что способна управлять ими.

Таким же образом Нина выдвигала вперед каждую из пар и обсуждала их опасения и потребности в отношении мужчин и работала с их различиями. Иногда Нина бывала расстроена той неспешностью, с которой некоторые части участвуют в переговорах. В поисках источника собственного нетерпения она обнаружила спрятавшуюся на заднем плане субличность, которую назвала

Сорвиголова. Эта часть быстро начинала скучать и хронически разочаровывалась из-за недостатка волнующих моментов в жизни Нины. В результате он заставлял Нину бессмысленно кружиться в спешке, которая мешала проявиться ее способностям принимать правильные и взвешенные решения и заставляла ее чувствовать себя недовольной той скоростью, с которой появлялись любые изменения. После того как Нина заверила Сорвиголову в том, что его желания развлечься и взбодриться будут рассмотрены с группой в другой раз, эта часть перестала вмешиваться и дальнейшее обсуждение прошло более спокойно.

Когда кажется, что работа с внутренней семейной системой застряла на одном месте, нередко обнаруживается, что тупик признак вмешательства спрятанной части. Ключ к обнаружению такой субличности достаточно часто спрашивать у клиента о его чувствах и внимательно отслеживать все моменты, когда Самость хотя бы на самую малость перестанет быть сочувствующей или любопытной. Когда возникает тупик, это особенно важно.

В конце концов группа решила, что Защитница будет следить за тем, насколько опасно близкими становятся отношения Нины с мужчиной, с которым она встречается. Но вместо того чтобы слушаться Старуху, которая предлагала находить недостатки в мужчине и делать Нину безразличной к нему (что было в ее стиле), Защитница должна была обращаться к Монстру за советом о том, как разрешить ситуацию и при этом держаться прямо и уверенно. Суперженщина должна была продолжать поддерживать Маленькую Девочку, а Нина обязалась часто навешать Маленькую и Испуганную Девочек, чтобы они не чувствовали себя уязвимыми и сильно нуждающимися в опеке в это время. Кроме того, Нина должна была посматривать на Девочку-Цветок и Куклу Барби, чтобы быть уверенной в том, что они не захватили власть. Наконец, вся группа должна была регулярно встречаться, для того чтобы консультироваться о том, что происходит, и разрабатывать план для поисков выхода из сложившейся ситуации.

СЕССИЯ 9

На девятую сессию Нина пришла, очень довольная собой. Она

нормально питалась целую неделю и ей не приходилось бороться за это. Она продолжала встречаться со своими субличностями, чтобы согласовать планы и изменения. Хотя она и не встречалась ни с кем, поскольку не было стоящих предложений, она чувствовала себя уверенной в том, что если она встретит интересного мужчину, она не будет колебаться. Тем временем Сорвиголова появлялся с целой серией предложений к группе относительно того, как поразвлечься без мужчины. В целом, за исключением Куклы Барби, которая все-таки была уверена в том, что мужчина самое важное в этом мире, все остальные поддерживали стремление Нины оживить дружеские отношения со многими женщинами, которых она игнорировала из-за сильной занятости.

К этой сессии наши роли значительно изменились. За период работы я продвинулся от обучения Нины тому, как разговаривать с частями, к выяснению ее мнения о том, что, нужно делать с ними. Основываясь на опыте многих клиентов, можно сказать, что ее Самость очень быстро научилась лидировать, предоставив мне скорее поддерживавшую, чем направляющую роль. Во время этой сессии изменения были еще более заметны, поскольку, вместо того чтобы представлять мне проблему и вместе биться над ее решением, Нина сделала большую часть работы перед сессией и просто рассказывала о своих успехах.

Такие перемены обычно свидетельствуют об усилении лидерства клиента в собственной внутренней системе и говорит о возможности дальнейшего уменьшения роли терапевта. Старание и решительность, с которыми Нина работала между сессиями к этому времени, привели меня к решению ускорить сдвиг ответственности в терапии. Мы решили встретиться на следующей неделе, для того чтобы проконтролировать изменения и, если все будет благополучно, увеличить интервалы между сессиями.

СЕССИЯ 10

На десятой сессии Нина сказала, что встречается со своими субличностями каждый вечер и в основном фокусируется на собственных отношениях с Куклой Барби. Она пыталась разубедить часть в том, что она, Нина, без мужчины ничего не стоит. Для этого

Нина, выполняя собственный замысел, участила контакты с подругами и показывала, что может получать удовольствие и иметь близкие отношения и без романтической связи. Нина поделилась своим горем с некоторыми из своих подруг и открыла источник заботы и поддержки, который удивил и напитал ее. Воодушевленная этим экспериментом, она поставила себе цель придать вопросу о мужчине более низкий статус в списке личных приоритетов, и решила сконцентрироваться на этих новых для нее отношениях и на отдалившейся от нее родительской семье.

До того как я стал работать с моделью ССТС, я стал бы предписывать Нине, многими сессиями ранее, отказаться от поиска мужчины до тех пор, пока у нее не будет выстроена достаточно надежная система взаимной поддержки и она не придет к пониманию того, что может существовать независимо. После разработки и использования модели я пришел к выводу, что такая директивность в то время могла бы вызвать противодействие у некоторых частей, которые были бы против директивности и против меня. Я также понял, что подобные инструкции обычно излишни, потому что, как в Нинином случае, клиенты обычно часто сами принимают подобные решения, и делают это именно тогда, когда нужно, а не тогда, когда я хотел, чтобы они предприняли какие-то шаги.

Нина также сказала, что с тех пор как она почувствовала себя действительно сильной, она стала поддерживать идею о том, чтобы вновь войти в собственную семью. Она готовилась к этому, представляя стычки со своей мамой и отцом, в которых она говорила своим субличностям отойти в сторону и позволить Самости разрешить ситуацию. Так же как во время подготовки к походу на кладбище со своей свекровью, в воображении Нина смогла сказать собственной матери, что очень разочарована недостатком поддержки с ее стороны в последние несколько лет. В ответ ее мама описала собственную боль от писем Нины, в которых та писала, что не хочет никакой поддержки. Эта работа позволила Нине по-новому увидеть отношения с матерью, и она сама стала с нетерпением ждать настоящей встречи с ней.

СЕССИИ С 11 ПО 14

Мы решили сделать более редкими последующие сессии,

поскольку Нина продолжала успешно продвигаться самостоятельно. Мы встретились через 2 недели и далее последовали еще три встречи с таким же интервалом. За эти два месяца Нина сильно продвинулась в возможности работать с собственной внутренней системой самостоятельно.

Она встретилась со своей матерью и решила, что не нуждается в том, чтобы противостоять ей, поскольку уже сделала это в собственном воображении. Отношения между ними постепенно потеплели. Нина постепенно рассказывала матери о том, какое тяжелое испытание выпало на ее долю во время и после смерти Тома, а мать говорила ей о том, как она хотела бы иметь возможность помочь ей тогда, но была вынуждена молчать.

Монстр помог Нине подойти к этой встрече сильной, напомнив ей, что она теперь может выжить самостоятельно. В результате Нина чувствовала себя менее уязвимой для отвержения и смогла выразить много важного без страха и упреков. В этой позиции она смогла быть с собственными родителями, братом и сестрой, без того чтобы включаться в их взаимодействие, которое в прошлом привело ее к отстранению.

После 14-ой сессии Нина достигла серьезных изменений. Она поняла, что ей можно не вести прямую руководящую работу с собственными частями, поскольку они стали кооперироваться спонтанно; каждая из них признала лидерство Самости и вовлеклась в другую, менее экстремистскую деятельность в системе. Некоторые субличности иногда все же действовали экстремально, например Старуха и Маленькая Девочка, но Нина поняла, что обычно она может быстро успокоить их. В те редкие моменты, когда она не могла тут же успокоить их, она просто не придавала значения тем крайним суждениям, которые они говорили, поддерживая Лидерство самости, когда они были сильно возбуждены. Таким образом, ее части больше не запускали внутренние последовательности, которые приводили к переключениям. К 14-ой сессии период ремиссии у Нины продолжался уже три месяца. Мы приняли решение, что она теперь готова доказать себе, что может поддерживать собственное состояние без моей помощи. Мы закончили встречаться, договорившись, что она всегда может вернуться, если почувствует необходимость в этом.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ

Спустя 9 месяцев Нина попросила меня о еще одной встрече. Она чувствовала себя хорошо, хотя некоторые субличности иногда стремились выйти за рамки разумного, особенно в районе годовщины смерти ее мужа. В целом у нее получалось успокоить и проконтролировать части, когда они чересчур активизировались, у нее пропали *приступы* булимии, ее внешние отношения продолжали улучшаться. Она пришла повидать меня, потому что у нее складывались отношения с мужчиной, Доном, и это привело к усилению конфликта между частями.

Пока я слушал дискуссию Нины с ее субличностями по поводу возможных выходов из сложившегося положения, мне стало ясно, что, хотя Защитница и Старуха сейчас активны, они все же потеряли былую ярость и язвительность. Вместо этого они высказывали свои обоснованные опасения прямо и четко. Также и Девочка-Цветок и Маленькая Девочка, хотя они и страстно желали отношений с мужчиной, были готовы принять во внимание возможность отказа Нины от отношений.

Было видно, что у самого Дона некоторые части личности ведут себя достаточно экстремально. Он так обожал Нину, что хотел проводить с ней абсолютно все время вместе. Он бурно реагировал на малейший знак со стороны Нины о том, что у нее могут быть еще какие-нибудь дела без него, включая годовщину смерти ее мужа. Он заговаривал о женитьбе. Нина боялась, что из-за страха быть переполненной этой спешкой вообще порвет связь с ним. Защитница и Старуха толкали к тому, чтобы немедленно удалиться, что было характерно для них в случае появления заинтересованного мужчины. Нина хотела сказать Дону, что ей нужна передышка. Монстр считал, что может

ей помочь в этом, но он не верил в то, что это возможно сказать, не заставив Дона чувствовать себя плохо.

Я помог Нине договориться с группой частей о совместном плане. Затем, используя технику *«внутреннего взора»*, она поговорила с Доном с помощью Самости, в то время как все части только смотрели на это со стороны. Впоследствии, в жизни, разговор с ним прошел так же хорошо, как в эксперименте. Нина решила остаться в отношениях,

даже если бы единственной причиной было ее желание работать с частями на усиление веры в ее способность позаботиться о системе, и неважно, что при этом делал Дон.

Дон начал работать с другим терапевтом в модели ССТС, что помогло ему позаботиться о своих изгнанных субличностях, а это позволило ему, в свою очередь, поступать менее собственнически. Когда Нина увидела, как Дон сражается, а не игнорирует свою уязвимость, ее Монстр, Старуха и Защитница понемногу объединились для его поддержки, вместо того чтобы нападать на его отрицание собственных проблем. Дон и Нина теперь женаты. Прошло уже 4 года с нашей терапии и булимия не является больше проблемой для Нины.

ОБСУЖДЕНИЕ

Этот случай может послужить иллюстративным примером процесса и результата использования модели ССТС. Многие люди обнаруживают, как Нина, возможность осуществить большую часть работы самостоятельно, как только они узнают собственные части и дифференцируют Самость. Для некоторых клиентов, тем не менее, введение в работу по модели ССТС требует гораздо большего количества сессий и носит более интенсивный характер. Обычно это связано с тем, что эти клиенты были травмированы, запуганы или обмануты более сильно, чем Нина, и их части меньше уважали Самость. К примеру, в начале работы у Нины получилось отделиться от каждой части, что было бы невозможно для другой внутренней семьи, которая более поляризована и недоверчива к Самости. Кроме этого, менеджеры Нины достаточно быстро позволили мне войти в ее внутреннюю систему, с другими клиентами мне приходится тратить много сессий на работу с Менеджерами, до того как они поверят мне, что это безопасно. Действительно, с некоторыми клиентами (как правило, клиентами с ПТСР или тяжелыми травмами) ССТС-терапия занимает несколько лет и результат выглядит достаточно скромным.

Причинной того, что процесс движется медленно или недостаточно гладко, может быть не только внутренняя семья клиента. Клиент может находиться в сдерживающей изменения собственной семье или в ограничивающих обстоятельствах. Также причиной может

быть вмешательство субличностей терапевта, что случается, как правило, с новичками в работе с помощью ССТС, которые не очень понимают смысл происходящего. Клиент может чувствовать неуверенность терапевта и, естественно, в таком случае может закрыться от него.

Главное заключается в том, что работа с внутренней системой имеет собственный темп и свою мудрость. Я смог научиться уважать индивидуальный темп и не планировать того, сколько времени и как много сессий понадобится для работы с данным клиентом. Я также научился работать со своими собственными частями личности до, во время и после сессий, особенно с теми, которые могут вмешаться в работу с определенным клиентом.

Работа с Ниной позволила увидеть еще один важный момент. Даже после того как многие ее субличности были деполяризованы, с них была сброшена Ноша, они были восстановлены, они иногда могли вернуться к своим экстремальным ролям перед лицом новых обстоятельств, таких, как, например, близость с мужчиной. Это не является чем-то необычным и многие терапевты делают ошибку, принимая это за признак рецидива. Наоборот, это достаточно естественная тенденция для частей временно возвратиться к своим знакомым, безопасным ролям и снова брать на себя Груз прошлого перед лицом опасности. Разница заключается в том, что если часть восстановлена и лишена Груза, это позволяет ей оставить свою экстремальную роль, как только ей напомнят, что ее действия излишни.

В целом, в примере работы с Ниной можно отметить большое преимущество, поскольку она была свободна и не загнана в угол отношениями с другими людьми. Когда все складывается не так благополучно, терапевт должен понимать это и включать в работу широкую сеть людей и их субличности.

ГЛАВА 4. ИЗМЕНЕНИЯ ВНУТРЕННЕЙ СИСТЕМЫ

В главе 2 были представлены принципиальные основы модели ССТС в приложении к людям, а глава 3 описывает сам процесс терапии. Следующие две главы описывают методы ССТС, использованные при работе с Ниной (гл. 3). Работе с индивидами уделяется так много внимания не потому, что интрапсихический уровень является наиважнейшим уровнем из всех систем, но потому, что если уж терапевту удастся понять и применить модель на этом уровне, его будет просто применять для работы с уровнем семьи или культуры.

Следующая глава посвящена общему обзору процесса: описанию целей, методическим указаниям, а также содержит предупреждения касательно некоторых шагов терапевта и клиентов, приступивших к этому приключению. Глава 5 содержит описание разных способов работы и доступа к внутренней семье клиента.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ «ТЕРАПЕВТ-КЛИЕНТ»

ИЗНАЧАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ ТЕРАПЕВТА

То, как терапевт относится к клиенту, зависит от того, верит ли терапевт в наличие у людей способности успешно справляться с собственными проблемами. Если верит будет работать совместно с клиентом над раскрытием и изменением того, что не позволяет этой способности проявиться. Если, напротив, терапевт считает, что у людей есть проблемы, потому что им чего-то не хватает что бы это ни было, будь то достаточно сильное Эго, адекватная информация о проблеме, правильный взгляд на нее, химического соединения, заботливого родителя или партнера терапевт начинает пытаться дать клиенту то, чего тому недостает (пытаясь заменить клиенту родителя, предлагая интерпретации, рефрейминг, предписывая, информируя и назначая препараты). Основное отличие, которое мне бы хотелось тут отметить в одном случае речь идет о сотрудничестве и партнерстве, несущими в себе послание «у тебя есть все нужное» и авторитарными отношениями, с посланием «кое-чего тебе не хватает».

В реальности клинической практики терапевт обычно колеблется между двумя позициями. Сотрудничающий терапевт время от времени будет информировать, сочувствовать или предписывать, а авторитарный поощрять в клиенте использование его собственных ресурсов. Разница не в действиях терапевта, а в его отношении к клиентам и посланиях, в которых это отношение выражается.

Модель ССТС предполагает, что у каждого есть Самость, которая, будучи дифференцированной, может самостоятельно сбалансировать и привести в гармоничное состояние внутреннюю систему. Если клиенту это не удастся, терапевт делает вывод, что Самость клиента сдерживается каким-то дисбалансом в одной из внешних систем. Тогда цель терапии помочь клиенту и определить, что его ограничивает, и внести такие изменения, которые позволят этим ограничениям не мешать Самости быть во главе. Работа терапевта начинает заключаться в том, чтобы выделить качества, позволяющие клиенту понять и изменить то, что сейчас является препятствием. ССТС исходит из установки, что все эти качества у клиента уже есть, задача терапевта помочь клиенту их пробудить.

Герман Гессе (1927-1975) написал однажды: «Я лишь хотел попробовать жить в согласии с моим настоящим “Я”. Почему это было так трудно?». Модель ССТС помогает людям найти и изменить то, почему это трудно.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Такие позитивные установки помогают людям установить хорошее сотрудничество в отношениях «терапевт-клиент». Терапевт верит, что, будучи освобожденными от ограничений, клиенты оказываются способны видеть свои сложности в конструктивном свете и действовать эффективно; следовательно, терапевту уже не нужно обеспечивать клиенту интерпретации, делать рефрейминг или давать указания, касающиеся сто симптома. Когда руководит Самость клиента, он сможет узнать у частей, почему они делают странные вещи и что внутри стоит изменить. Когда руководят Самости членов семьи клиента, они оказываются способны выделить стереотипы или части, ограничивающие клиента, и то, что стоит поменять во взаимоотношениях внешней семейной системы. Терапевт, задающий вопросы и исходящий из принципов ССТС, создает контекст, в котором люди могут быть свободны от внутренних и внешних поляризаций, мешающих им делать то же самое для самих себя.

Терапевт как сообщник присоединяется к клиенту (или, если это возможно, к семье клиента) в его попытках выявить и изменить внутренние препятствия к Лидерству Самости. Терапевт доносит до клиентов следующие жизнеутверждающие предпосылки модели ССТС: у всех есть, каждая из них ценна, но некоторые из них оказываются в ролях, ограничивающих их, и у всех есть ядро Самость, обладающая качествами прекрасного лидера. То есть терапевт становится любопытным, сочувствующим и полным уважения партнером. Сначала терапевт может запятать позицию лидера, задавая вопросы об определенных ограничителях и предлагая способы повышения дифференциации Самости таким образом, что клиент оказывается способен преодолеть ограничения. Но даже выдвигая свои предположения и осуществляя руководство в работе с частями, терапевт остается сотрудничающим и считается с идеями клиента относительно своих интервенций и соотносит их с опытом клиента. По мере того как проявляется и берет на себя больше инициативы Самость клиента, терапевт может и должен быстро разделить с нею

руководство, так, чтобы терапия могла переживаться как настоящее партнерство. Поэтому основная ответственность за изменения лежит не на терапевте, как в некоторых школах семейной терапии, и не на клиенте, как в некоторых психоаналитических подходах. В модели ССТС, напротив ответственность распределена между клиентом и терапевтом. Получается, что Самость терапевта и клиента действуют как котерапевты, работающие над гармонизацией отношений между частями клиента и его внешним окружением. Если Самость клиента не проявляется достаточно долго (например, как бывает при работе с жертвами сексуального насилия), терапевт может в течение некоторого времени руководить в одностороннем порядке, до тех пор пока части клиента не начнут доверять Самости терапевта и собственной Самости настолько, чтобы отступить немного и передать руководство Самости. В этом случае отношения котерапии формируются постепенно.

Когда котерапевтический союз образован, клиенты начинают проделывать серьезную внутреннюю работу между сессиями, как в соответствии с планом, выработанным на сессии, так и продолжая собственные размышления. Способность клиента проделывать большую часть работы вне сессии делает терапию менее продолжительной и более укрепляющей силы клиента, и более приятной для терапевта, в отличие от моделей терапии, предполагающих большую зависимость клиента от инсайтов и указаний терапевта.

СУБЛИЧНОСТИ ТЕРАПЕВТА

Самому терапевту нужно руководствоваться собственной Самостью для того, чтобы при работе сохранять отношения сотрудничества и удерживать свои склонные к крайностям части от вмешательства в ход терапии. Прежде всего терапевт должен быть в курсе, какие именно его части могут быть активизированы ситуацией терапии в целом, и какими клиентами и типами проблем в частности. Терапевту следует отлеживать эти части и найти способ удерживать их от попыток взять под свой контроль ход терапии. Это не обязательно означает необходимость проходить собственную терапию, поскольку Самость многих людей достаточно дифференцирована, чтобы и без этого эффективно практиковать. Однако возможность иногда посидеть и обсудить с кем-то свою внутреннюю систему может оказаться очень хорошим подспорьем. Из терапевтов, работающих в этой модели,

наиболее эффективны те, кто интуитивно это понимает, потому что они знакомы с членами своей собственной внутренней семьи.

Части терапевта, чаще всего мешающие эффективной терапии, могут быть следующими:

Беспокойные Менеджеры, принимающиеся за критику, если изменения не происходят достаточно быстро, и не выносят зрелища слабости и ранимости; «Скажи ей, что происходит: она слишком подавлена, чтобы самостоятельно это понять!». «Он к тебе ходит уже год тоже мне, краткосрочная терапия!». «Она только и делает что плачет почему бы ей не перестать хныкать и двигаться дальше?»

Ищущие одобрения Менеджеры, которым часто хочется, чтобы клиенты от них зависели или восхищались терапевтом; или они беспокоятся о том, нравится ли терапевт клиенту и эффективен ли он, если клиент разочарован или огорчен; «Ну вот ты ее разозлил и ты ей больше не нравишься и она всем теперь скажет что твоя дурацкая модель не работает.»

Пессимистичный Менеджер, который, если дела идут не очень хорошо, начнет подбивать терапевта сдать или обвинять клиента: «Он более нарушенный чем ты думал.» «Ты сам не понимаешь что делаешь.» «Она все время пытается тобой манипулировать, так что какая разница, плохо ей или нет?»

Заботливые, опекающие Менеджеры, пытающиеся начать действовать за клиента или не способные вынести огорчение клиента, или чувствующие себя обязанными спасти клиента; «Сделай это за него очевидно, что сам он на это неспособен». «Ты плохой, если допускаешь, чтобы она страдала».

Злые части, способные лишить терапевта терпения и которым клиенты в тягость; «Ну что он еще хочет? Вечно у него серьезный кризис». «Она такая зависимая, такая требовательная — почему бы ей просто не быть сильной?» «Вот бы он отменил встречу на этой неделе!»

Травмированные части, излишне идентифицирующиеся со страданием клиента: «Как он это пережил? Это же ужасно! Слышать не хочу, это уже слишком!» «Она больше не выдержит надо что-то сделать, или сделать так, чтобы она сделала, это надо прекратить!» «Это очень похоже на твою собственную боль, так что держись подальше».

Оценивающие части, критикующие собственный вес терапевта, его пищевые привычки, отношения и слабости и не терпящие этого у других: «О Господи, она весит меньше, чем ты, и недовольна а ты вообще как свинья!»

Терапевту следует знать об этих и других частях, которые могут начать вмешиваться в ход сессии. Надо уметь или делать так, чтобы части отошли на второй план и не мешали Самости, или, если это невозможно, признать, что часть вмешивается, и извиниться перед клиентом. Терапевт не должен и не может всегда быть образцом личности, руководимой только Самостью, но может быть примером того, как брать на себя ответственность за вмешательство частей и предотвращать его. У нас с коллегами есть незыблемое правило: «Если в ССТС возникла проблема это означает что вмешалась субличность, только вы пока еще не знаете чья она — ваша или клиента».

ПЕРЕНОС И КОНТРПЕРЕНОС

Иногда в терапию вмешивается одна из частей, застрявших в прошлом; она воспринимает актуальную ситуацию из того контекста. Нечто похожее в психодинамических подходах называется «переносом» и «контрпереносом». Хотя нет ничего необычного в том, что клиенты относятся ко мне так, будто я кто-то из их прошлого (то есть в переносе), и временами я могу воспринимать клиента как одного из моих родителей (контрперенос), модель ССТС понимает и относится к этому феномену несколько иначе. Это не клиент видит во мне кого-то из своих родителей, своего обидчика или сиблинга. Это лишь часть его видит меня таким образом часть, застрявшая в эмоционально нагруженном периоде прошлого, или часть, до сих пор несущая на себе Груз, связанный с кем-то.

Например, если у клиентки есть детская часть-Изгнанник, застрявшая в прошлом, когда ее постоянно отвергал отец, эта часть может отчаянно стремиться получить мое признание, а другая, защищающая часть, ожидающая, что я ее отвергну, будет меня постоянно отталкивать и видеть меня не заслуживающим доверия. Хотя я могу обсудить этот перенос в контексте актуальных взаимоотношений, я также могу спросить клиента, какие именно части являются носителем этих перенесенных чувств или убеждений, и помочь ей вытащить из прошлого или разгрузить их. После разгрузки

или выхода из того времени части уже не будут придерживаться этих анахроничных взглядов и чувств.

Исключением являются немногочисленные клиенты, перенесшие такое тяжелое насилие, что их Самость временно недоступна. Защищающие их Менеджеры не позволяют Самости руководить, так что я обращался к тем частям напрямую. В результате я сталкивался с непосредственным искаженным восприятием себя. Часто это особенно сложные отношения на меня обрушивались всевозможные провокации, обвинения и ожидания. Полезно помнить, что это только одна из частей клиента и она временно одержала верх и поэтому относится ко мне так в том времени, в котором застряла часть, были достаточные причины для такого отношения к авторитетному лицу. Если мне удавалось сохранить Лидерство Самости несмотря на такую активацию, часть постепенно поймет, что я — не тот, за кого она меня принимает. Затем она позволит мне приблизиться и освободить ее от Груза.

Терапевты, которым удастся поддерживать Лидерство Самости на нужном уровне, будут, по определению, испытывать и проявлять любопытство и сочувствие к убеждениям клиента и учитывать возможности клиента. Это не означает, что терапевт не будет злиться, радоваться или огорчаться. Другие части не изолированы, не запрещены; они остаются там, чтобы подсказывать и придавать окраску происходящему. Обратная связь, которую части терапевта дают клиенту (если эти части не находятся в экстремальных ролях), бывает бесценной, и терапевтам хорошо бы давать частям слово перед клиентами. Однако, прежде чем дать части высказаться, терапевт должен определить, не в пограничном ли состоянии эта часть и не искажено ли ее восприятие; если терапевт в этом не уверен стоит предупредить клиента. Работа с собственными частями сфера полной ответственности самого терапевта. И должна проходить за пределами сессии, чтобы избежать их искажающего вмешательства и поддерживать созданные силами Самости отношения сочувствия и уважения.

Сочувствие и уважение передаются через тон голоса и невербальное поведение. Поэтому терапевты, руководимые Самостью, могут при необходимости говорить вещи, являющиеся для клиента испытанием, сохраняя при этом постоянный дух уважения и

сочувствия. Когда происходит так, клиент не будет отвечать защитной реакцией ведь он будет слышать кроме критики еще и неподдельную заботу. Самость терапевта пробудит их Самость.

Однако бывает довольно трудно сохранить такое сочувствующее Лидерство Самости. Терапия многих клиентов «американские горки», частыми неожиданными падениями. Если терапевт из тех, кто радуется, когда симптом быстро уходит, и огорчается, оправдывается и ждет худшего, если клиенту не становится лучше, то это будет подпитывать клиентский пессимизм и взаимные обвинения во внутренней системе. Точно так же и терапевту может быть трудно сохранять Лидерство Самости при общении с разгневанными или дистанцирующимися частями клиента или членов семьи, которые пытаются защититься через недоверие к кому бы то ни было. Или если члены семьи клиента рассержены на терапевта, или относятся к нему презрительно, терапевту может быть непросто не впасть в неприязнь к ним и не защищаться от них.

Если же терапевт остается устойчивым, любопытным и надежным, несмотря на бури клиент и члены его семьи смогут вернуться под управление Самости, вместо того чтобы продолжать существовать в порочном круге отчаяния и гнева. Терапевт и клиент смогут спокойно изучить, что же вызвало сбой, и предпринять что-то для защиты себя от дальнейших сбоев. У них получится чему-то научиться, а не просто оказаться жертвами очередного рецидива.

Есть несколько примеров потенциальных ловушек на поле, которым является Системная семейная терапия субличностей. Терапевт, способный к Лидерству Самости, может продолжать быть настойчиво небезразличным невзирая на постоянные провокации — и терапия будет удачной. Приятная часть такой работы заключается в том, что награда для клиента оказывается не меньшей, чем для терапевта. Борьба за Лидерство Самости это очень терапевтично.

ЗНАКОМСТВО С ЯЗЫКОМ

Само знакомство с языком модели ССТС придает клиентам сил и облегчает состояние. Узнав, что их ярость, стыд, неадекватность или зависимость не определения их личности, а всего лишь отдельные

свойства отдельных частей, и что они способны изменить эти части жизнь уже не кажется такой безысходной. Они обнаруживают, что представляют из себя нечто гораздо большее, чем эти впавшие в крайности, и что это, другое, и есть те ресурсы, которые позволяют помочь отдельным частям.

Первый шаг к этой цели заключается в том, чтобы переключить клиентов на другой подход к описанию себя и своих проблем, перейти от «монолитного» языка к языку, предполагающему множественность. Для большинства клиентов этот переход оказывается легким и даже приятным. Большинство людей именно так о себе и думает или, по крайней мере, допускает такое предположение, а иногда спонтанно говорит именно так (например, «часть меня хочет идти на встречу одноклассников, а часть боится»).

Один из способов познакомить клиента с языком предложить клиенту описать свою проблему или переживания и дать обратную связь отражение в терминах частей. Ниже приводится пример такого диалога:

Мери: Я пытаюсь справиться и не принимать слабительное, и иногда я добиваюсь успеха, но мои родители только видят, что я все еще это делаю. Они не замечают прогресса, и это не дает мне думать «Я молодец, у меня получается!»

Т: Это отбивает у тебя охоту пробовать снова?

Мери: Ага. Я знаю, что у меня получается лучше, но при этом чувствую вроде как «ну зачем стараться?», это почти как отговорка. Потому что потом я думаю, что с тем же успехом могу продолжать делать то же самое, но потом я думаю: «Нет, надо прекращать».

Т: Это звучит так, как будто несколько разных частей тебя спорят друг с другом об этом. Одну часть задевает, что родители не видят твоих достижений, и она говорит тебе: «Сдавайся», а другая часть продолжает толкать тебя, чтобы ты не останавливалась, что бы они ни говорили. Похоже?

Мери: Да, это правда.

Т: А что еще ты там слышишь? Есть ли часть, которая тебя все время критикует?

Мери: Да, я часто чувствую себя каким-то недоразумением, потому что не могу прекратить пить слабительное.

Т: Итак, когда ты освобождаешь кишечник, эта часть запрыгивает тебе на спину и говорит, что ты недоразумение?

Мэри: (всхлипывая) *Да*.

Т: Это не помогает, так? И еще такое впечатление, что прямо сейчас где-то рядом есть еще часть, которая грустит. Это правильно?

Мери: Да, в последнее время она часто появляется.

Последний ответ Мери свидетельствует о том, что она пошла даже дальше, чем просто принятие терминологии — она сама начала говорить на таком языке. Практически любое высказывание клиента может стать отправной точкой для начала перехода к терминологии частей.

Миссис Джонсон (мать Мери): Я не выношу грязь, которая после нее остается в ванной. Если она не разберется с этим в ближайшее время, не знаю что я сделаю.

Т: Что Вы говорите самой себе, когда видите грязь в ванной?

Миссис Джонсон; Я говорю, что она делает это нарочно, чтобы позлить меня, чтобы ткнуть меня носом в это.

Т: Та ваша часть, которая говорит вам, что она это делает нарочно, чтобы Вас позлить что она заставляет Вас делать в отношении Мэри?

Миссис Джонсон: Я тогда ору на нее. Грожусь, что выгоню ее из дома. Потом я за это чувствую себя виноватой. Но я не знаю, что еще могу сделать.

Т: Что вы говорите самой себе, когда чувствуете вину?

Миссис Джонсон; Я говорю, что я плохая мать, и что по проблема у нее в первую очередь по моей вине, так что я не должна на нее обижаться.

Т: Итак, одна часть бесится по поводу нее, а другая спорит с этим и нападает на Вас. Это правильно?

Миссис Джонсон: Ага. Сумасшедший дом, да?

Т: Нет, вполне нормальная реакция на пугающую проблему.

Но хотя это и нормально, получается так, будто идет война между этими двумя частями, и эта война мешает Вам обращаться с

Мэри так, как Вы считаете правильным. Так ли это?

Вы не хотите изменить свои отношения с каждой из этих частей?

Как видно из второго примера, вопрос «Что Вы говорите себе?» очень полезен для получения доступа к внутреннему диалогу. Клиент отвечает «Я говорю .», а терапевт может тогда перевести это как «Ну, то есть часть Вас говорит . Вы когда-нибудь спорите с собой из-за этого?» Клиент отвечает; «Да, я думаю ».

Тогда терапевт снова переводит клиента; «О, эта часть не согласна с другой». На этой стадии перед терапевтом стоит задача ненавязчиво ввести в обиход клиента язык частей; тогда же клиент и терапевт начинают знакомиться с некоторыми субличностью клиента, играющими ключевые роли в проблеме.

Некоторым людям с самого начала трудно принять идею множественности, начать думать о себе не как о единой личности; у них такое использование языка будет вызывать отвержение. Это потому, что часть их боится или думает, что терапевт решит, что они сошли с ума или у них расстройство множественной личности. Или они могут в целом опасаться перспективы раскрыть свой внутренний мир или подвергнуться риску давления на их мировоззрение со стороны терапевта. Для них этап введения языка оказывается полем битвы. Или они могут находиться под влиянием субличности, которая не уступит своих полномочий до тех пор, пока не проверит терапевта и не убедится в его правильном понимании происходящего; «Причем тут мои части! Это Мэри разводит грязь в моей ванной, проблема в этом!». Бывает и так, что терапевту непросто использовать терминологию частей; ему кажется, что клиент примет его за сумасшедшего или чудака, и транслирует эту неуверенность клиенту.

Неважно, какова причина, но если я встречаю сопротивление использованию терминов частей, я предпочитаю с этим остановиться и подождать, пока клиент не проникнется ко мне доверием настолько, чтобы попробовать еще раз. Пока я беспокоился, как именно люди отреагируют на это, я сталкивался с сопротивлением чаще, чем когда бы то ни было. И довольно редко клиент чувствует себя дискомфортно, если я предлагаю ему свою модель, находясь в это время под руководством Самости.

Новички обычно совершают на этом месте одну или две типичных ошибки. Или они бросаются обучать клиента, предлагая терминологию частей слишком рано, слишком рьяно и слишком многословно; часто это вызывает у клиента защитную реакцию, после

чего терапевт либо сдается, либо начинает навязывать модель с еще большим рвением. *Другая* ошибка вести себя с терминами слишком осторожно и непоследовательно, так что модель так никогда и не выстраивается, при этом терапевт делает вывод, что клиент ее не принял.

В какой-то момент, когда терминология уже установилась, я обычно представляю клиенту некоторые основные положения ССТС. Я говорю что-то в таком духе;

«Вы наверное заметили, что я часто говорю «части», описывая Ваши мысли и чувства. Я делаю это потому, что уверен, что у каждого из нас множество личностей, которые воюют внутри нас и пытаются одержать верх друг над другом. Когда они воюют. Вам кажется, что вы себя не контролируете, так бывает, правда? И иногда та или иная часть одерживает верх и заставляет Вас делать то, чего Вы вообще-то делать не хотите, не так ли? Так вот, я это знаю, что хотя эти части иногда выходят за грани разумного и идут на крайние меры и разрушают все на своем пути, все они хотят Вам добра. Я знаю, как помочь Вам сделать так, чтобы они делали то, что на самом деле получается у них хорошо, так что они будут в ладу друг с другом и не будут заставлять Вас мучиться. Хотите научиться?».

В зависимости от того, насколько Менеджеры клиента на тот момент доверяют мне, этого может быть достаточно, чтобы объяснить, что нам надо сделать, прежде чем углубиться в работу. С некоторыми клиентами нужно сначала обсудить модель и применяемые техники; иногда уходит достаточно много времени, прежде чем Менеджеры смогут расслабиться. Ниже будет сказано, что я привык очень считаться с Менеджерами и готов обсуждать с ними все так долго, как им требуется, чтобы они чувствовали себя уверенно.

ОБСУЖДАЕМ ВНУТРЕННИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

После того как была введена терминология частей и клиент ее принял и согласился попробовать использовать предложенную модель, может быть несколько уровней использования модели. Возможно, наиболее безопасный уровень работы это когда мы просто задаем

клиентам вопросы об их частях и взаимоотношениях той или иной части с самим клиентом и друг с другом.

По мере того как в исследовании проблемы клиента идентифицируются разные его части, терапевт может начать задавать вопросы о взаимоотношениях каждой из частей с Самостью, с другими частями, или с другими людьми из окружения клиента. В этот период цель как терапевта, так и клиента получить представление об экосистеме, в которую они собираются войти. Для терапевта, только начинающего работать в модели ССТС, было бы разумно уделить достаточно времени с клиентом этой стадии обсуждать части и их взаимоотношения. Очень важно представлять себе основные внутренние взаимоотношения, прежде чем входить во внутреннюю систему клиента, так чтобы Самости терапевта и клиента могли спланировать возможные интервенции и предусмотреть возможные реакции. Имеющие большой опыт работы с моделью терапевты обычно проводят с клиентом меньше времени за обсуждением этих внутренних взаимоотношений, поскольку им уже известны наиболее распространенные паттерны взаимодействий и они с большей уверенностью вступают во внутреннюю систему, лишь для того, чтобы Самость клиента или части подтвердили наличие того или иного паттерна. В случае, когда Менеджеры клиента кажутся чрезмерно напуганными или недоверчивыми, даже опытному терапевту должно хватить мудрости, чтобы остаться на уровне обсуждения частей, не переходя к прямому взаимодействию между ними до тех пор, пока не будет заслужено доверие Менеджеров. Ниже приводятся некоторые основные темы для таких бесед.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЧАСТЬЮ И САМОСТЬЮ

Когда клиент идентифицировал субличность, терапевт спрашивает, как сам клиент к ней относится, что он по ее поводу чувствует; почему, по мнению клиента, она делает то, что она делает; как часто она дает о себе знать; насколько большое влияние она оказывает на жизнь клиента, и наоборот; и вообще каких перемен в отношении этой части хотелось бы клиенту. Терапевт может попросить клиента в промежутке между сессиями обращать больше внимания на описываемую часть и отслеживать когда, где и кем она активизируется; как она влияет на

клиента, когда активна; насколько хорошо самому клиенту удастся успокоить ее или отделить себя от нее.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ДВУХ ЧАСТЕЙ

Терапевт может спросить то же самое и о взаимоотношениях между двумя субличностями. То есть спрашивать, как, по мнению клиента, эти две части относятся друг к другу, что чувствуют по отношению друг к другу, как они вызывают активность друг у друга? Почему они соотносятся именно так? Особенно важно изучить самые сильные поляризации и взаимоотношения защиты. Полезно бывает попросить клиента подумать, как две находящиеся в оппозиции саботируют друг друга и как можно было бы помочь им поладить. Терапевт может попросить клиента не только отслеживать эти части между сессиями, но и попробовать поговорить с каждой из них о том, что им не нужно делать такие экстремальные вещи и что они могут больше доверять ему.

Очень поляризованные не начнут вести себя менее эксцентрично в одностороннем порядке. Ведь обе стороны, находящиеся в поляризации, опасаются, что вторая часть немедленно захватит власть, стоит одной пойти на попятный. Обе стороны должны быть уверены, что и вторая часть в то же самое время будет готова изменить своей привычной роли. Чтобы это стало возможно, каждая из них должна быть уверена, что Самость не позволит ни одной из сторон взять верх. То же самое верно и для внутренних отношений, для которых характерна чрезмерная защита и опека. Часть-Защитник не может просто так перестать защищать, пока не будет уверена, что та субличность, которую она защищает, находится в безопасности и Самость способна о ней позаботиться.

Такая двусторонняя, или экологическая природа внутренних изменений указывает на две вещи, которые необходимо учитывать в работе. Во-первых, если клиент пытается заставить какую-то экстремальным образом ведущую себя часть измениться, ему надо попробовать найти и включить в процесс изменения и ту субличность, которую, первая, старается защитить или удержать в стороне. Во-вторых, полезным оказывается все, что позволяет укрепить доверие части к Самости.

УКРЕПЛЕНИЕ ДОВЕРИЯ К САМОСТИ ЧЕРЕЗ ВНЕШНЮЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Большая часть клиентов руководимы отнюдь не Самостью, а их частями, воюющими между собой и бросающими клиента из крайности в крайность. Субличности едины в том, что Самость не заслуживает особого доверия и успешно руководить не может. Поэтому некоторые специализируются на том, чтобы находить во внешнем мире других людей, способных о них позаботиться, а другие в отчаянии не верят, что такие люди могут существовать, и боятся, что они могут навредить.

Есть много способов сделать так, чтобы части клиента смогли поверить в способность Самости руководить, и далеко не все эти способы предполагают работу с внутренним миром. Например, когда клиент оказывается способен поговорить с родителями на какую-нибудь небезопасную тему, будучи при этом руководим Самостью, в частях будет возрастать уверенность в способности Самости справляться со сложными ситуациями. Поэтому, если терапевт не чувствует в себе достаточной уверенности для работы с внутренним королевством, или не думает, что Самость клиента пользуется достаточным доверием, тогда терапевт будет обсуждать внешние ситуации, в которых клиент может поэкспериментировать с разными вариантами поведения под руководством Самости. Так, терапия по Боуэну (Bowen, 1978; Кегг, Bowen, 1988) в основном представляет из себя именно этот процесс. Терапия ССТС часто состоит из переходов от работы с внутренней системой к попыткам по-новому, под руководством Самости, действовать во внешнем мире.

БЕЗОПАСНЫЙ ВХОД ВО ВНУТРЕННЮЮ СИСТЕМУ

В модели ССТС есть два основных способа войти и работать непосредственно с внутренней системой клиента. Один называется «прямой доступ». При этом терапевт общается с одной или несколькими субличностью напрямую, или, используя разработанную в гештальтподходе технику «пустого стула», организует общение субличностей друг с другом и с Самостью. Другой метод называется *внутренний взор* и заключается в том, что клиенту предлагается заглянуть в себя и поработать с видимыми или ощущаемыми частями, описывая терапевту происходящее. Оба эти способа являются сильнодействующими методами и, следовательно, опасны, если применять их без достаточного знания потенциальных проблем и способов их избежать. Прежде чем описывать принципы действия «прямого доступа» и «внутреннего взора», что будет сделано в главе 5, я бы хотел остановиться на некоторых опасностях и основных правилах.

ИЗГНАННИКИ, ПОХОЖИЕ НА ДЕТЕЙ

Как было описано в главе 2, практически все клиенты, с которыми мне доводилось работать в этой модели, имели юную, детскую часть (при использовании техники «взгляда внутрь» эти части представляли в виде детей разного возраста). Будучи обиженными, эти юные части испытывали смесь переживаний: чувствовали себя пренебрегаемыми, заброшенными, одинокими, нуждающимися, отчаявшимися, безнадежными, беспомощными, пристыженными, виноватыми, никудышными, испуганными, опустошенными и обессиленными; им казалось, что они недостойны любви. Они передавали клиенту целый спектр физических страданий: острую или гложущую боль, дрожь и перевозбуждение, сильный голод или отсутствие аппетита. Если эти части перестают быть изгоями и получают заботу и внимание, они приходят в восторг, становятся очень преданными, восторженными, радостными, могут быть в меру грустными, сочувствующими и эмоционально теплыми. Также они часто оказываются очень

креативными, спонтанными и игривыми. Другими словами, они становятся такими, как реальные дети.

У всех нас есть такая детская часть, так что читатель найдет это описание узнаваемым. У многих клиентов, правда (как, впрочем, и у многих прочих людей), эти части нагружены радикальными идеями о самих себе; они будто застряли на каком-то периоде прошлого. Во внутренней системе Менеджеры изолируют Изгнанников от Самости и от многих других частей. Таким образом, эти подобные детям субличности постоянно остаются незамеченными во внутренней системе; следовательно, их в любой момент могут сильно обидеть. Вдобавок у многих клиентов есть части, презирающие этих внутренних детей и заставляющие клиента стыдиться того, что они есть. Так что эти детские части не только отвергаемы; их еще и хронически не одобряют и критикуют изнутри. Это только подкрепляет их отрицательное мнение о себе, идущее из прошлого.

Если у такого клиента есть нечто, ощущаемое как вместилище боли, отчаяния, стыда и плохих воспоминаний, неудивительно, что внутренняя система клиента организуется таким образом, чтобы держать клиента подальше от этих частей. Менеджеры уверены, что стоит раскрыться двери, скрывающей эти чувства, клиента затянет черная дыра боли и отчаяния, откуда нет возврата. Обычно Менеджеры также полагают, что эти чувства не могут утихнуть, и единственный способ справиться держать их отдельно (запереть где-нибудь) и избегать во внешнем мире всего того, что могло бы снова вызвать к жизни их переживания. Другие субличности сидят, как дежурные пожарные в ожидании тревоги, готовые в любой момент сорваться и отвлечь или обезболить детские части, если они вдруг придут в активное состояние. Пожарные не останавливаются ни перед чем (см. гл. 2). Когда речь идет о клиентах с булимией, первым средством обычно оказывается пища. Если пища не помогает, части могут прибегнуть к другим мерам в ход идут наркотики, алкоголь, секс, самоповреждение или воровство.

СЛИЯНИЕ

Менеджеры и Пожарные боятся затопления клиента чувствами, мыслями или переживаниями Изгнанников, которые могут слиться с Самостью и пронизать собой всю систему.

То есть, при первой же возможности субличности способны разрушить границу между собой и другими субличностью или Самостью. Когда субличность вселяет свои переживания в Самость, это затрудняет доступ к ресурсам Самости и в каком-то смысле поглощает, приводит к слиянию с Самостью или захвату контроля над системой. Важно помнить именно слияние Самости с Изгнанниками и есть основной страх Менеджеров и Пожарных (кроме тех случаев, когда Изгнанники являются носителями тайны и страх касается риска раскрытия этой тайны).

Почему Менеджеры и Пожарные так боятся слияния? На то есть несколько причин. Когда Самость сливается с чувствами детской части. Самость переполняется ее болью, отчаянием или страхом; в результате Самость перестает быть лидером и система оказывается очень уязвимой. К тому же детские части часто отчаянно ищут кого-нибудь, кто мог бы о них позаботиться. Или Изгнанник может нести на себе Груз ненужности и будет искать какого-то ощущения себя недостойным, и будет искать опровержения этого у человека, похожего на того, кто лишил его чувства собственного достоинства. В результате клиент, оказавшийся в состоянии слияния с Изгнанником, раз за разом оказывается в отношениях, где его отвергают и ранят еще хуже.

И, наконец, детские части-Изгнанники часто бывают окружены Пожарными, выдающими мощную реакцию на любой признак грусти у ребенка. В таких случаях Менеджеры боятся не столько детских частей, сколько реакции Пожарных, использующих грубые, разрушительные методы для «спасения» Изгнанников. Наиболее типичный страх страх освобождения ярости, которая, если человек прежде был жертвой насилия, может выразиться в том, что сам человек применит насилие к другому или будет травмирован реакцией других на вспышку собственной ярости. К тому же, поскольку детские части очень сильно хотят компенсации от того, кто причинил им боль, вспышка ярости положит конец надежде на искупление ведь признание того, что сделал обидчик, может повлечь за собой то, что этот человек покинет взаимоотношения.

В отношении людей, переживавших постоянное насилие. Менеджеры боятся высвобождения субличности, задача которой подтолкнуть человека на самоубийство. Обычно на этой части лежит ответственность за то, чтобы положить конец боли, если она

становится невыносимой, или если тайна должна оставаться тайной. Суицидальная часть также активизируется, если Изгнанник оказывается беззащитным. Другие реакции, которых обычно опасаются, это типичные для Пожарных приступы самоповреждения, заталкивания в себя огромных количеств еды, наркотиков, алкоголя, безудержный секс. Пожарные оказываются замаскированными минами, которые взорвутся, если дверь к Изгнанникам окажется раскрыта слишком рано. Менеджеры совершенно правильно сопротивляются самым чистосердечным попыткам терапевта взломать эту дверь до того, как она разминирована.

В общем, слияние с детскими частями-Изгнанниками приводит к боли и ранимости именно к тому, от чего Менеджеры и Пожарные призваны защищать человека. Важно помнить, что само по себе влияние не является разрушительным. На самом деле многим Изгнанникам важно, чтобы Самость в какой-то момент пережила их чувства. Переживание этих чувств дает Изгнаннику ощущение, что его наконец-то полностью приняли. Пережитое когда-то осознается более полно и труднее отрицается, когда человек переживает все чувства и ощущения, связанные с тем опытом, будто видя их перед собой.

Я призываю быть очень внимательными в отношении времени, подходящего для слияния. Преждевременное переживание слишком сильных чувств Изгнанника, такое, чтобы Самость оказалась ими переполнена, может иметь несколько негативных последствий. Во-первых, если Самость испытывает страх, грусть или чувствует себя такой же маленькой, как Изгнанник, она уже не в состоянии успокоить и убедить Изгнанника, что все в порядке. Во-вторых, Менеджеры могут быстро закрыть доступ к системе и наказать человека или дистанцироваться от терапевта. В-третьих, заводящиеся с полуоборота Пожарные могут взорваться и привести к опасному импульсивному поведению. Поэтому лучше оберегать Изгнанников от риска затопить Самость на самом начальном этапе оказания помощи.

Часто клиенты используют другой хороший образ, объясняющий, как Самость могла бы пережить некоторые чувства субличности, не переполняясь ими: серферы знают, что при любой волне они в безопасности, если удастся держать голову над водой. Но стоит голове скрыться под водой в ту же секунду тебя кинет о песок. Точно так же и Самость находится в безопасности, рассекая по волнам переживаний

части, если только не погрузится в них полностью. Полное погружение вот чего система боится.

Поэтому высвобождение Изгнанников процедура, требующая деликатности. При этом основная цель терапии при использовании модели ССТС возвращение Самости способности позаботиться о травмированных детских частях. Забота часто заключается в том, что Самость становится очевидцем, слушателем, сочувствующим их рассказам и пережитым событиям. Самость помогает им выйти из прошлого и освободиться от аккумулированного ими Груза, так что они могут продолжать спокойно жить в настоящем; Самость поддерживает их телесно; утешает их в их страхах; принимает их оплошности; играет с ними; регулярно обращает на них внимание и бывает с ними, если им грустно; сводит их с другими частями, которые могут позаботиться об этой субличности, пока Самость занята. Другими словами, Самость *делает для* них то, что может сделать для травмированного и брошенного ребенка заботливый взрослый.

Когда Самость в состоянии *последовательно проделывать* все это, *части* становятся способны вернуться к обычному, не-пограничному состоянию; они становятся нормальными детьми. Таким образом, *вопреки убеждению* Менеджеров дети-Изгнанники оказываются способны измениться, причем зачастую довольно быстро. От них и их чувств уже не нужно отгораживаться, когда о них уже позаботились. Именно отгораживание и поддерживает их неуравновешенность. Сочувствие Изгнаннику действие необходимое, но оно не может произойти до тех пор, пока Самость не сможет сделать это, не теряя собственных *границ* и не сливаясь с Изгнанниками полностью.

СОТРУДНИЧЕСТВО С МЕНЕДЖЕРАМИ

Учитывая все обоснованные тревоги Менеджеров по поводу риска *слияния* с детскими частями-Изгнанниками, как можно освободить Изгнанников и в безопасности о них позаботиться? Для того чтобы Менеджеры расслабились и могли позволить Самости приступить к Изгнанникам, они должны быть уверены, произойдет (или не произойдет) следующее;

Самость будет способна помочь Изгнанникам; эти ужасные чувства изменятся.

Самость *не будет* затоплена все это можно сделать и не сливаясь с Изгнанниками.

Опасные Пожарные не придут в действие.

Терапевт не почувствует отвращения к Изгнанникам и не потеряет уважения, не бросит и не накажет клиента за то, что он выпустил их наружу.

Внешняя среда клиента достаточно безопасна для Изгнанников; в их окружении в настоящий момент не должно быть опасных частей людей, которые могут травмировать проявившегося Изгнанника (а если травма все-таки произойдет, Самость сможет помочь Изгнанника).

Раскрытие хранимой Изгнанником тайны не приведет к тяжелым последствиям, таким, как смерть, повторная травма, потеря надежды на спасение или разрыв с членами семьи.

Сами по себе Менеджеры не будут удалены насовсем, хотя их сверх-опекающая функция уже не будет востребована.

Если Менеджеры убедятся в этом, они позволят действовать Самости и будут даже содействовать терапевту, а не сопротивляться.

Не у всех Менеджеров есть такие опасения, но это наиболее распространенные, и терапевту подобает тщательно в них разобраться. Ниже приводятся способы работы с каждым из опасений.

КАК УБЕДИТЬ В ТОМ, ЧТО ИЗГНАННИКИ МОГУТ ИЗМЕНИТЬСЯ Многие Менеджеры будут настаивать на том, что работать с болью клиента нет смысла, потому что «травма уже произошла и ничего не исправишь, так что лучшее что можно сделать,

оставить боль позади и не оглядываться. Воплощением такой философии Менеджеров был покойный Ричард Никсон, который в одном из интервью ответил на вопрос журналиста о секрете своего долголетия: «Мой принцип никогда не оглядываться, всегда смотреть в будущее, потому что если смотришь в будущее наслаждаешься им. Оглянись назад и ты умрешь». (*Chicago Tribune*, Jan. 10, 1993).

В противовес этому убеждению я обычно говорю Менеджерам, что хотя и понимаю, почему они так считают, это не совсем так:

«Субличности, которые хранят вашу боль и страх, могут измениться, если о них позаботиться. То, что они ведут себя из ряда вон, означает, что они застряли в прошлом и остались там в изгнании. Если их извлечь и окружить заботой, они позволят своим сверхсильным чувствам уйти и станут приятными, хорошими частями, и вам (Менеджерам) не придется заниматься только тем, чтобы держать их в изоляции».

На это может понадобиться время, терпение; возможно, придется поэкспериментировать с аргументами и подходами, пока менеджеры не согласятся рассмотреть такую возможность.

КАК УПРАВЛЯТЬ СЛИЯНИЕМ

Наиболее важное для модели ССТС открытие последних лет ***способ справляться*** с опасением номер 2; как помочь Самости приблизиться к субличности, не допустив слияния — то есть без переполнения Самости чувствами части. Ответ оказался простым, но, как это часто бывает с простыми ответами, не самым очевидным. Оказалось, что часть сама может контролировать степень излияния чувств, и сама удерживает границы, если уверена, что это в ее интересах. Таким образом, Самость может достаточно приблизиться к детской части без угрозы быть затопленной ее чувствами, если часть сама решает не сливаться с Самостью, то есть решает в какой-то степени сдерживать свои чувства. Абсолютного затопления не произойдет, если у части есть причина этого не делать.

Почему травмированным частям нужно слияние? Обычно они называют несколько причин, причем веских. Во-первых, они хотят избавиться от этих чувств. Во-вторых, они хотят, чтобы Самость знала, как они себя чувствуют и через что им пришлось пройти; как представители ***любой*** подавляемой группы они хотят вырваться из

своего плена, быть свободными и признанными. В-третьих, они уверены, что, случись им одержать верх, они смогут сделать так, чтобы клиент нашел их обидчика и заставил его о них позаботиться или признать их ценность. В-четвертых, они боятся, что Менеджеры снова отправят их в изгнание, как только они утратят ту власть, которую получили благодаря слиянию.

Четвертая причина хорошо иллюстрирует механизм того порочного круга, по которому Менеджеры и дети-Изгнанники взаимно поддерживают изоляцию последних. Чем больше одни стремятся к слиянию, тем больше Менеджеры прилагают усилий для их сдерживания, и тем сильнее те стремятся к слиянию, и так далее. Для некоторых клиентов этот круг представляет из себя постоянные метания от Менеджера к Изгнаннику-ребенку, так что клиент производит впечатление эмоционально лабильного он то плачущий и нуждающийся в сочувствии, то холодный, отстраненный или враждебный. Кажется, что он существует в двух противоположных мирах один безжизненный и унылый, другой полный одиночества, боли и хаоса. Бывают также клиенты, у которых один период преобладает достаточно долго, до тех пор пока вторая, лишенная права голоса, группа частей наберется сил и нанесет удар.

Самости терапевта или клиента должны попробовать объяснить детским субличностям клиента, что хотя их желание полностью слиться совершенно понятно, это не в их интересах. Если слияние удастся. Самость окажется такой же обиженной и беспомощной, как они сами, и не сможет им помочь, и Менеджеры опять отправят их в изгнание. Но если они будут держать чувства и мысли несколько врозь. Самость будет в состоянии им помочь, а Менеджеры не будут их бояться. Довольно часто травмированные субличности понимают, чего опасаются Менеджеры, но с трудом могут поверить в способность Самости им помочь или не могут ей довериться. Это происходит из-за того, что Самость оказалась неспособна помочь этим юным частям в прошлом, вот почему они обратились к другим людям. Часто, однако, удается их убедить попробовать.

Достигнув такой договоренности, терапевт просит Самость клиента, во-первых, попросить Менеджеров не вмешиваться, во-вторых начать приближаться к детской субличности, но остановиться, как только Самость почувствует, что ее начинают переполнять чувства

части. Часто детская часть оказывается настолько сотрудничающей, что Самости удается подойти очень близко и даже соприкоснуться с нею. Но чаще всего, прежде чем приблизиться. Самости приходится приостанавливаться и снова просить часть не затоплять ее. Иногда на это уходит не одна сессия.

На протяжении этой операции следует советоваться с Менеджерами о том, как, по их мнению, она проходит. Также следует поощрять их к тому, чтобы они давали знать терапевту и клиенту, если что-то начнет их беспокоить. Менеджеры, к которым относятся с таким пиететом, превращаются в помощников, ценных консультантов, которые следят за процессом. Таким образом, модель ССТС рассматривает то, что раньше определялось как «сопротивление», как проявление совершенно оправданных страхов Менеджеров, касающихся очень хрупкой системы клиента. Если с ними считаться, они будут не сопротивляться, а помогать им только надо убедиться в том, что терапевт знает, что такое безопасность.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХОМ ВСПЛЕСКА АКТИВНОСТИ ПОЖАРНЫХ

Как было сказано выше, при работе с травмированными детскими Изгнанниками может возникнуть ситуация, в которой яростные, суицидальные или импульсивные Пожарные выйдут на первый план.

Часто сопротивление Менеджеров перспективе подпустить Самость к травмированным детским частям происходит не столько из их страха,

что они сольются с Самостью, сколько с тем, что при этом активизируются Пожарные. Зачастую, правда. Менеджеры не выражают эти страхи открыто, поскольку предпочитают вести себя так, будто Пожарных не существует. Будет разумно со стороны терапевта особенно оговорить с Менеджерами страхи, касающиеся вспышек ярости, суицидального поведения, обжорства и т.д. Даже когда Менеджеры отрицают существование таких страхов, терапевту нужно оставаться бдительным и отслеживать появление Пожарных. В случаях, когда они есть и препятствуют работе, терапевту следует сначала поработать с ними, чтобы разрядить их пугающий, разрушительный потенциал. Более подробно работа с Пожарными будет описана в главе 8.

КАК ТЕРАПЕВТУ ЗАСЛУЖИТЬ ДОВЕРИЕ

Многим клиентам в прошлом случалось проникнуться к кому-то доверием и обнаружить перед кем-то своих Изгнанников, после чего те люди причиняли им боль и бросали (иногда это мог быть предыдущий терапевт). Поэтому у них есть достаточная причина опасаться того же самого и с нынешним терапевтом. Менеджеры клиента или сами Изгнанники могли выработать определенное отношение к значимым другим, такое, что Изгнанники при этом окатываются отталкивающими, отвратительными и не знающими границ. Поэтому им кажется, что обнаружение этих Изгнанников непременно уничтожит терапевтические отношения.

К несчастью, в отношении многих терапевтов эти страхи отвержения или осуждения является вполне обоснованным. У многих терапевтов есть проблема с собственными Изгнанниками, и они постоянно отзываются на Изгнанников клиента с позиции собственных Менеджеров. Когда руководить процессом начинает защищающий Менеджер терапевта, это оказывается тяжелым испытанием для многих клиентов, особенно если они именно сейчас готовы или уже начали давать Изгнаннику проявиться. Происходит так, будто они только-только начали доверяться теплому, заботливому, безопасному человеку, который вдруг неожиданно стал враждебным, холодным или бесчувственным это только укрепляет их уверенность в своей никчемности и безнадежности. Когда такое происходит, клиенты выдвигают навстречу своих собственных Менеджеров-защитников или ставших еще более отчаянными Изгнанников, обостряя противодействие со стороны частей терапевта.

Это говорит о важности достаточной проработки терапевтом собственных частей, так чтобы они могли продолжать пребывать под руководством Самости при встрече с любыми частями клиента. Терапевту не следует работать с Изгнанниками до тех пор, пока этого нет, и пока терапевт не сможет искренне быть уверенным в том, что клиент не будет отвергнут, брошен или наказан. В моем случае, стоит дверям открыться и Изгнанникам выйти на свободу, у меня возникает огромное чувство ответственности за клиента. Я не буду открывать эту дверь до тех пор, пока не буду уверен, что смогу справиться с такой ответственностью, что бы ни произошло.

Тревожные Менеджеры многих клиентов не бывают успокоены одним или двумя словами убеждения. Вместо этого вопросы доверия поднимаются раз за разом, особенно если терапевту позволяют приблизиться очень постепенно. Многим клиентам нужно быть уверенными, что они на самом деле небезразличны терапевту, а не то, что он делает свою работу. Многие терапевты обучены уходить от таких ожиданий и не обнаруживать своих чувств. Но такая неопределенность только подпитывает недоверие клиента и затягивает процесс. Вместо этого я предпочитаю найти способ показать и даже сказать клиенту, что мне на самом деле не все равно. При этом модель ССТС оказывается очень удобной, поскольку даже если клиент в данный момент находится под руководством неприятной, несносной части, я знаю что у него есть (и обычно мне удастся до этого добраться) другие, более симпатичные части и его Самость. Поэтому я крайне редко не могу искренне сказать клиенту, что он мне небезразличен; в случае, если я правда так не чувствую, это объясняется тем, что мы на самом деле до сих пор не познакомились.

Позиция скрытности опирается на страх, что прямое высказывание терапевтом небезразличия и заботы может начать подпитывать нереалистичные или неподобающие фантазии у клиентов или снизить давление, необходимое для исследования самой потребности в заботе. Модель ССТС помогает преодолеть и эти сомнения, поскольку как терапевт, так и клиент знают, что только юные субличности клиента имеют потребность в подтверждении заботы и могут иметь фантазии. К тому же у клиента есть Самость, которая может помочь этим юным частям справиться с их нуждами и фантазиями, и которая вместе с терапевтом поможет этим частям показать, где именно они застряли во времени как они стали такими испуганными и нуждающимися. Таким образом, я могу убедить клиента, что он мне небезразличен, и при этом могу спросить, какие части его личности так этим обеспокоены. Потом можно помочь этим субличностям обратить внимание, что за поддержкой можно обратиться и к Самости клиента.

РАБОТА С ВНУТРЕННИМИ ОПАСЕНИЯМИ

Неразумно, да и неэтично было бы выводить Изгнанников обратно в травмоопасную обстановку. Если в семье клиента в ходу бытовое насилие, я бы рекомендовал вначале позаботиться о смене обстановки,

и лишь потом работал с субличностями клиента. Если ССТС вызывает сопротивление у Менеджеров, дело может быть в том, что они не хотят впускать терапевта во внутреннее пространство до тех пор, пока внешний мир не будет достаточно безопасным для травмированных частей. Даже если родственники клиента не совершают насилия как такового, они могут очень резко реагировать на перемены, происходящие в клиенте, по мере того как одни субличности выходят на свободу, другие становятся менее активны, или сам клиент становится более сильным и менее зависимым. Поэтому для терапевта и клиента очень важно тщательно исследовать и, по возможности, изменить внешний контекст до и в процессе внутренней работы. Часто мне приходится разворачиваться и начинать работать с отдельными субличностями других членов семьи, которые «включаются» в зависимости от активности частей клиента. Глава 7 в основном посвящена тому, как анализировать и менять внешний контекст.

РАБОТА СО СТРАХОМ РАЗОБЛАЧЕНИЯ СЕКРЕТОВ

Иногда части Изгнанники хранят не только тягостные переживания, но и тайны о жизни клиента, содержание которых является неприемлемым или может поставить под угрозу благосостояние кого-то из членов семьи клиента. Разоблачения этих секретов могут на самом деле радикально изменить многое во взаимоотношениях, так что Менеджеры неспроста этого боятся. Часто, однако, страхи оказываются анахронизмом. Это реакция на угрозы, которые человек слышал в свой адрес, будучи ребенком, или унаследованные семейные страхи, уже неактуальные. Не прося раскрыть тайну, терапевт все же может выяснить у Менеджеров, в чем их страх. Совместными усилиями Самости терапевта и клиента и Менеджеров клиента можно исследовать обоснованность страхов и планировать с ними работу, если они и по сей день актуальны.

Некоторые Менеджеры уверены; если допустить мысль о том, что клиента травмировал кто-то из самых близких придется признать и то, что этот человек никогда не любил клиента. Клиенту навсегда придется ощущать себя нелюбимым. Или придется выступить против, порвать отношения или отречься от кого-то, от кого клиент до сих пор зависит. Модель ССТС позволяет работать с обоими страхами. Во-первых, клиент узнает, что у всех, в том числе и у обидчиков, есть

разные. Некоторые субличности обидчика когда-то сами были обижены и травмированы и теперь сами хотят причинять боль другим.

А другие части при этом очень любили клиента. Тот факт, что другой причинил боль, не означает, что он также не испытывал любви.

Во-вторых, в модели ССТС клиент может получить облегчение и без того, чтобы снова вступать в какие-то отношения с обидчиком. Это утверждение противоречит популярному и пагубному мифу, относящемуся к области сексуального насилия, а именно, что жертве сексуального насилия для полного исцеления нужно признание и просьба о прощении за насилие. В логике этого убеждения жертва так и остается зависимой от действий бывшего насильника. Добавим также, что многих клиентов подталкивают к конфронтации с их обидчиками слишком преждевременно до того как внутренняя система будет готова справиться с реакцией обидчика, или до того как станет ясно, в какой степени можно доверять воспоминаниям о травматическом эпизоде. В результате возникает эмоциональная ретравматизация факт или отвергается, или вызывает встречную атаку.

Людам придаст сил тот факт, что больше их благополучие не зависит от чьих-то действий. Им также очень приятно слышать (кроме тех случаев, когда насилие продолжается), что они могут контролировать и решать стоит ли выступать против обидчика в открытую, и если стоит то когда и как. И если принято решение открыто обвинить обидчика терапевту и клиенту следует, не жалея времени, подготовить к этому внутреннюю систему, так чтобы Самость клиента оставалась во главе процесса и части не оказались задеты тем или иным поворотом в отношениях.

РАБОТА СО СТРАХОМ ПОТЕРЯТЬ МЕНЕДЖЕРОВ

Многие части уверены, что они *и есть* их роли. То есть они так долго действовали в каком-то ограниченном и подчас экстремистском диапазоне моделей поведения, и были так этим захвачены, что не представляют себе существования других чувств, желаний или талантов, которыми могут обладать. Потому они убеждены; перестань эти роли существовать прекратится и само их существование. К тому же их роли часто оказывались такими давящими и разрушительными, что другие части мечтали бы от них избавиться и не упустят возможности это сделать. Самость терапевта или клиента могла бы

помочь Менеджерам открыть в себе нечто большее, чем их привычные роли, спросив их что бы они делали, если бы необходимость в их защите значительно снизилась или отпала. Их можно убедить опробовать и другие, более привлекательные для них же роли, если только они убедятся, что обстановка достаточно безопасна.

Подводя итоги отмечу, что основная мысль этого раздела заключается в следующем; страхи Менеджеров бывают вполне обоснованными и относиться к ним нужно с уважением. В рамках модели ССТС выработаны способы работы с каждым из наиболее распространенных страхов, и Менеджерам нужно уделить достаточно внимания, чтобы смягчить эти страхи. Поскольку многие Менеджеры оказываются манипулятивными, жестокими или агрессивными, они легко могут пробудить защитные или контролирующие части в терапевте. Если это происходит, может начаться борьба между Менеджерами терапевта и клиента. В лучшем случае она может притормозить ход терапии, в худшем может быть опасна. Если без должного уважение относиться к защищающим Менеджерам клиента, если их опасения даже не берутся в расчет они будут саботировать терапию и могут начать наказывать клиента. Наказание может быть опасным в зависимости от степени уязвимости оберегаемой системы оно может принять разные формы от внутренней критики до опасных физиологических реакций или саморазрушительных действий. Насмотревшись на результаты этих опасных реакций, я научился считаться с Менеджерами-защитниками.

Бывают и другие Менеджеры, производящие впечатление очень разумных и помогающих. Они рассказывают многое о внутренней системе, и терапевту хочется на них опираться. Они кажутся такими разумными, что их легко принять за Самость как таковую. Возникает искушение отвести слишком важную роль этим частям и назначить их ответственными над другими, но это было бы ошибкой. Они выглядят сотрудничающими, но у них свои собственные планы; чаще всего это желание увести терапевта подальше от Изгнанника, которого хочется так и оставить в изоляции.

ВОЗВРАЩЕНИЕ «ЗАСТРЯВШИХ В ПРОШЛОМ» ЧАСТЕЙ

Когда Менеджеров удалось в какой-то степени убедить в неактуальности тех или иных страхов, и они открыли доступ к Изгнанникам, терапевт может попросить Самость клиента найти Изгнанника. Самость может либо просто попросить изгнанную часть появиться внутри; другой вариант предложить сосредоточиться на изгоняемом ощущении (часто это страх, грусть, гнев, печаль, одиночество или опустошение) или физическое ощущение. По мере того как Изгнанник начинает проявлять себя (в виде образа или ощущения), терапевту следует быть внимательным, чтобы не допустить затопления Самости, иначе Менеджеры могут свести на нет всю работу. По указанию терапевта Самость просит Изгнанника не сливаться с нею, когда Самость постепенно приближается к этой субличности. Когда часть соглашается не сливаться. Самость подходит на максимально близкое расстояние, не заражаясь ее переживаниями.

Когда Самость приближается к травмированной части-ребенку, часто бывает нужно дать этой субличности понять, что Самость заботится о ней и ей можно доверять. Самость может провести какое-то время за утешением и поддержкой Изгнанника во время их первой встречи, пока эта часть личности не успокоится и не будет готова к взаимодействию. Если Самость может проявить свою заботу и ведет себя последовательно, субличность постепенно откроется и скажет о своих чувствах. Часто такое внимание со стороны Самости или какой-то из частей это все, в чем нуждается часть-дитя, чтобы выйти из своего замороженного состояния. Чаще, однако, детские части оказываются застрявшими в прошлом, и будут возвращаться в свое экстремальное состояние до тех пор, пока не смогут как бы покинуть то место и время.

Застрававшие в прошлом части оказываются привязанными к тому или иному эмоционально нагруженному периоду жизни клиента. Часто дети чаще всего остаются во времени, когда клиент был испуган, отвержен, унижен, брошен, травмирован или перенес потерю. Часть существует таким образом, будто на самом деле продолжает жить в том периоде, что объясняет факт, что столько бы внимания она

ни получала от Самости или от окружающих в настоящем времени, это ничего не меняет. Лишь покинув прошлое и получив опыт заботы о себе в настоящем, эта часть может отказаться от своих крайних убеждений и неадекватно сильных ощущений.

Чтобы понять, где именно в прошлом «застряла» часть. Самость об этом просто спрашивает. Но прежде чем сделать это. Самость должна быть достаточно хорошо дифференцирована, а Менеджеры и Пожарные не должны вмешиваться. Со стороны терапевта было бы разумно спросить Самость клиента, готова ли она увидеть, где застряла часть и не опасаются ли другие части, уделить время и внимание этим страхам. и лишь затем продолжать продвигаться.

Когда такой вопрос задан, большинство детских субличностей тем или иным способом демонстрирует, где они застряли. Некоторые показывают Самости ту самую сцену; другие описывают, что видят; третьи передают самости ощущение, которое позволяет очень точно определить конкретное время и место. Когда время и место точно локализовано, Самость просит часть личности показаться или сказать все что угодно о том, что произошло. Когда субличность закончит рассказывать или показывать, терапевт просит Самость войти» в ту сцену и вести себя с частью так, как клиенту хотелось бы, чтобы кто-то повел себя в тот момент, когда все случилось на самом деле. Субличности задают вопросы о том, какой Груз прошлого на ней остался с тех пор, и не хотелось бы ей оставить Груз там (освобождению от грузов прошлого будет посвящен отдельный раздел ниже). Затем Изгнанника спрашивают, готов ли он покинуть что место и время и прийти в актуальное время вместе с Самостью, или ему сначала нужно там что-то сделать или кому-то скачать. Еще Изгнанника спрашивают, не хочет ли он в том времени что-то оставить или что-то с собой забрать.

Если часть личности не хочет покидать то место и время, это может означать, что она еще не достаточно верит в способность Самости позаботиться о ней; 2) в нынешней жизни клиента есть люди или субличности, которые кажутся ей опасными; или 3) есть что-то (человек или ощущение), связанное с той точкой в прошлом, с чем субличность не готова попрощаться. Если Самость может продолжать последовательно оповещать эту часть в прошлом или сделать актуальную обстановку более безопасной, субличности постепенно

захочется покинуть то место, где она остановилась. Если у части остались в том периоде незавершённые дела, она может начать жить в настоящем, но периодически возвращаться туда вместе с Самостью до тех пор пока не поймет, что же тогда произошло, и не будет готова отпустить это. Я обычно стараюсь пригласить застрявшую часть в настоящее время, как только она начинает этого хотеть, а не оставлять там до тех пор. пока ситуация полностью не будет исчерпана. Если травмированная часть может отдохнуть и подлечиться в настоящем, ей будет легко понять, что с нею произошло, и свести это понимание со своими переживаниями при повторных обращениях к прошлому.

Важно отметить, что в результате этой работы по извлечению из прошлого я стал с большим уважением относиться к влиянию прошлого на настоящее, чем когда был структурным стратегическим семейным терапевтом. Частью моего прежнего нежелания заниматься глубинными исследованиями прошлого людей в поисках понимания происходящего было то, что это исследование могло затянуться надолго и имело неопределенную цель. Но работа по извлечению с помощью частей быстро избавила меня от сомнений. Работа оказывается очень быстрой и точной, и мне не приходилось самостоятельно что-то выискивать и интерпретировать. Другими словами, субличности обычно знают, что с ними было и почему они теперь такие, и если почва достаточно подготовлена, они расскажут об этом Самости и терапевту.

Иногда Менеджеры выдают очень резкую и болезненную реакцию на адресованный детской субличности вопрос «где ты застряла».

Часто это позволяет заподозрить наличие тайны, которой окружено какое-то давнее событие; тайны, которую скрывает спрятанная часть. Часто втайне стараются удержать какое-то перенесенное насилие, причем это может быть тайной даже от Самости. Защищающие части имеют множество причин хранить секреты. Часто они опасаются, что Самость не сможет справиться с информацией и сольется с разъяренной, грустной или суицидальной субличностью, разбуженной этими воспоминаниями. Или они скрывают человека совершившего насилие. Насильник мог оставить на них этот Груз пригрозив ребенку чем-то страшным, что произойдет, если ребенок его выдаст. Иногда Менеджеры уверены, что из-за случившегося клиент стал плохим,

неполноценным, отвратительным, от него отвернется всякий, кто узнает о случившемся. Их Груз стыд.

В предыдущем разделе я представил несколько способов работы со страхами Менеджеров, связанными с разоблачением. Остается добавить, что Менеджеры действуют как внутренние цензоры: они контролируют, какая информация просачивается вовне из внутренней системы, особенно если Изгнанник, хранящий воспоминания или чувства, хочет сотрудничать. Воспоминания могут прорываться в виде флэшбеков или во сне; по содержанию они могут воспроизводить либо собственно травмирующее событие, либо метафорически представлять его; Менеджеры и Изгнанники могут сделать доступными либо образы без переживаний, либо переживания и ощущения без образов; могут контролировать степень прозрачности образов и дозировать воспоминания. Все это может становиться предметом обсуждения между Менеджерами, в чью сферу ответственности это входит, так чтобы воспоминания появлялись в безопасное время в безопасном месте. Менеджеров успокаивает сам тот факт, что они смогут контролировать скорость продвижения в воспоминаниях.

В ходе этого процесса важно, чтобы терапевт не подавал идей и догадок о том, где могла застрять часть, или в чем может заключаться секрет. У некоторых клиентов есть настроенная на одобрение часть, генерирующая образы, которых, как ей кажется, ожидает терапевт, и получается то, что называется ложными воспоминаниями. Если терапевт подозревает, что именно это и происходит, он может попросить клиента отследить наличие такой части, и если она действительно принимает участие в процессе узнать, почему субличности нужно делать именно так.

Когда все расставлено по своим местам — Менеджеры приняли на себя роли консультантов и сотрудников. Изгнанник готов выйти в настоящее, актуальная ситуация безопасна для их проживания, а Самость достаточно дифференцирована, чтобы о нем позаботиться — Субличности и Самости следует обсудить все за и против разнообразных мест, в которых часть могла бы жить. Места могут быть самыми разными. Некоторые части хотели бы хотя бы в первое время быть всегда с Самостью и сопровождать клиента весь день. Другие с удовольствием остаются в его доме или комнате. Бывают те, кто хочет жить в другом доме, в другом городе или другой стране.

Некоторые хотят остаться на природе, в приятной обстановке, или жить на острове. Это не имеет значения, лишь бы часть личности чувствовала себя в безопасности и Самость могла легко ее навешать. Так же, если актуальная ситуация не кажется безопасной, субличность может перенестись в какой-то другой период в прошлом, тот, где ей спокойнее всего.

Когда принято решение о месте проживания. Самость отводит туда субличность, остается с нею до тех пор, пока часть не почувствует себя там в безопасности, и устраивает все так, чтобы части было комфортно. Также Самость спрашивает, не хотелось бы субличности, чтобы с нею остался кто-то из других частей присматривать, когда Самости там не будет. Если часть этого хочет Самость ищет добровольцев среди других сублинностей. Обычно вызывается один из Менеджеров: непосредственная защита и забота оказывается новой ролью этой части.

Затем Самость спросит Менеджеров, какие у них впечатления от отношений и нет ли риска, что какая-нибудь субличность будет эти пемы саботировать. Это относится ко всем частям, которые могут воспрепятствовать Самости и не пустить ее навешать детскую субличность. Если Самость не выполнит своего обещания, последствия будут негативными. Детская часть почувствует себя брошенной и вернется в прошлое, еще сильнее сопротивляясь предложениям его покинуть; Менеджеры же потеряют доверие к Самости. Поэтому важно убедиться, что Самость сможет сдержать свое слово; то же относится к любым договоренностям, которые происходят с участием детской части. Несмотря на все предосторожности случаются моменты, когда возвращается или оказывается откинутой в прошлое. Когда такое происходит. Самости терапевта и клиента нужно вместе с Изгнанниками и Менеджерами разобраться в случившемся и понять, что следует изменить, чтобы Изгнанник смог остаться в настоящем, когда снова туда вернется.

Последнее замечание касается извлечения изгнанной травмированной субличности, однако важно помнить, что для некоторых клиентов многие (если не все) части, включая Менеджеров и Пожарных, оказываются застрявшими в прошлом, и их всех нужно так или иначе оттуда извлекать.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ГРУЗА ПРОШЛОГО

Как было описано в главе 2, субличности людей собирают Грузы в ходе жизни. Эти Ноши принимают форму крайне сильных идей или чувств, начинающих определять существование субличности. Поскольку эти Грузы не присущи частям, а появились извне от них можно избавиться.

Некоторые клиенты против понятия Груза прошлого. Им освобождение от Груза кажется слишком вычурным, слишком простым. Им не хочется верить, что то, что они несут на себе всю жизнь, можно так вот запросто снять. Если бы это было возможно, им пришлось бы винить себя в том, что не сделали этого раньше и сами. Или они могут хранить стойкое убеждение, что Грузы прошлого непоправимо включены в само их существо. Некоторые могут опасаться, что стоит субличности избавиться от Груза, терапевт решит, что этого достаточно, и потеряет интерес к части. Некоторые жертвы насилия очень резко реагируют на предположение, что на них что-то оставили. Их детские части неверно понимают, что такое Груз, и полагают, что речь идет о чем-то материальном, физическом. Поэтому терапевту следует внимательно следить за тем, какими описаниями он пользуется и как работает со снятием Груза. Важно пояснить клиенту, что у них самих не было возможности освободиться, и, как мы сможем далее убедиться, это не так уж просто. Но не менее важно для терапевта не забывать, что Грузы не являются свойствами частей и от них всегда можно отделаться, как от балласта. Терапевт со всей ответственностью и искренностью может сказать; «В Вас нет ничего плохого, что было бы *Вами*. Вы родились хорошим, и все то, что кажется постыдным и разрушительным, закачали в Вас какие-то люди или события.

В наших силах провести обратный процесс».

Чтобы избавление от Груза могло произойти, субличность должна осознать, что Груз не часть ее сущности, он появился извне. Чаще всего это осознание приходит в процессе извлечения из памяти, описанного выше, потому что по мере того как ситуация, из которой часть пытается выйти, восстанавливается или заново проигрывается, бывает понятно, в какой момент Груз оказался на части. В некоторых случаях понимание приходит не сразу, требуется больше времени и

обсуждения с терапевтом. Им остается этому только верить если, конечно, они уже в целом начали доверять терапевту.

Когда часть осознает, что несет на себе Груз прошлого. Самость задает вопрос где именно у части Груз; «Это ощущение или мысль где она находится в твоём теле?». В большинстве случаев субличности быстро находят это место и с удовольствием избавляются от Груза. Самость просит часть снять Груз и сделать с ним то, что считает правильным. Бывает множество вариантов того, как именно часть личности снимает Груз с себя и что именно она с ним делает. Например, часть одного клиента, несшая на себе Груз бесполезности, сняла с себя что-то похожее на грязную одежду и закопала где-то в лесу. Субличность другой клиентки обнаружила липкую темную массу, залепившую верх сердца, отскребла ее и вернула обратно человеку, который издевался над ней. Иногда части несут на себе несколько разных Грузов или получают один и тот же Груз из разных источников, поэтому им бывает нужно повторить весь процесс несколько раз. То, как быстро части избавляются от обнаруженного, очень впечатляет.

В некоторых случаях, когда субличность разгружается и освобождается, она чувствует себя гораздо лучше и долго живет счастливо. Но случаются неожиданные препятствия. Сама часть может бояться снять с себя Груз, или другие части могут быть заинтересованы в том, чтобы он оставался на месте. Например, субличности могут бояться, что если уйдет бремя никчемности вырвется на свободу часть, содержащая злость. Никчемность контейнизировала злобу и обращала ее вовнутрь, на более безопасные цели. Поэтому Груз злости должен быть снят, прежде чем будет снят Груз никчемности.

Не так уж редко попадают случаи успешной «разгрузки», после которых, однако, Груз возвращается на прежнее место. Когда дело именно в этом. Самость клиента просто спрашивает, что случилось и почему (например, во внутренней экосистеме обнаруживается прежде незамеченный элемент), и затем обращается непосредственно к страхам частей, вновь возложивших на себя Груз. Как и все во внутренней системе. Грузы оказались на глубоком уровне включены в баланс внутренней экосистемы и выполняют, как кажется, очень важную функцию.

Когда Изгнанники вышли из прошлого и избавились от того, что их обременяло, приходит время воссоединения их с другими членами внутренней семьи. Менеджерам и Пожарным важно понимать, что Изгнанники изменились и больше их нечего бояться и защищать. Очень важно, чтобы между частями были сформированы новые отношения, поскольку все части избавляются от старых, неадекватных ролей и находят новые роли, приемлемые и сообразные всей остальной системе. Когда это происходит, не остается Менеджеров, Изгнанников и Пожарных; это просто челны внутренней семьи.

РЕЗЮМЕ

Суммируя эту главу, я хочу предложить список факторов, обычно мешающих части взять на себя предпочитаемую роль и заставляющих придерживаться прежней, экстремальной. Впервые встретившись с субличностью, я задаю ряд вопросов, вращающихся вокруг этого списка, исследуя, почему часть делает то, что она делает.

Субличность находится в процессе поляризации с другой частью или частями. Она боится стать чуть менее рьяной, иначе другая часть одержит над нею верх, уничтожит или займет ее место. Например, тревожный Менеджер может отказаться прекратить панические атаки из страха, что иначе верх одержит разгневанный Изгнанник.

Субличность защищает другую часть (или части). Есть страх, что изменение будет вредно для какой-то из них. Тот же тревожный Менеджер может бояться отказа от панических атак, так как, если их не будет, человек может пойти на свидание и быть отвергнутым, что травмирует кого-то из Изгнанников.

Субличность застряла в прошлом. Например, тревожная часть продолжает пребывать во времени, когда человек был маленьким ребенком, и его родители ужасно скандалили.

Часть личности несет на себе какое-то бремя. Например, часть наследует Груз беспокойства от матери клиента, жившей в постоянном страхе вспышки гнева у мужа.

Иногда в окружении клиента есть нечто, что приводит субличность в активное состояние. Например, человек работает в компании, где все боятся увольнения. А супруга клиента не обращает внимания на эту угрозу и продолжает беззаботно тратить деньги.

Есть что-то в отношениях между терапевтом и клиентом, что активизирует часть. Например, терапевт никогда напрямую не говорит о своем сочувствии клиенту, чья тревожная субличность переживает не отвергает ли ее терапевт.

Некоторые части жестко закреплены в своих ролях одним или несколькими из этих факторов; на некоторых распространяются сразу все. Встречаясь с субличностью, я часто задаю вопросы, позволяющие выявить ограничения. Затем с помощью Самости клиента я пробую их изменить, один за другим, до тех пор пока часть не сможет оставаться в своей предпочитаемой роли. В случае с вышеописанной тревожной частью личности я бы в первую очередь занялся смягчением противостояния между нею и агрессивной субличностью, затем - извлечением из прошлого защищаемых частью Изгнанников, затем -

извлечением и снятием бремени с самой тревожной части, и все это время отслеживая особенности наших с клиентом взаимоотношений и внешнюю обстановку все то, что также может активировать субличность.

Идея заключается в том, что одна интервенция редко сама по себе оказывается достаточной для освобождения части от бесполезной роли. Терапевту часто нужны настойчивость и терпение. Список ограничивающих факторов может помочь оставаться настойчивым.

ГЛАВА 5. МЕТОДЫ РАБОТЫ С ВНУТРЕННИМ МИРОМ: «ВНУТРЕННИЙ ВЗОР» И «ПРЯМОЙ ДОСТУП»

Получить доступ и работать с внутренней системой можно множеством способов. Модель ССТС особенно выделяет два: «внутренний взор» и «прямой доступ». Я знаю, что существует и множество других способов. Некоторые методы носят более эзотерический характер, в том числе и разные формы массажа или шаманские ритуалы; другие более традиционные, включая разнообразные проективные техники такие, как песочная терапия или психодрама. Несомненно, нас ждет еще много открытий.

Методы всегда нас ограничивают. Техники, о которых я буду рассказывать в этой главе, я использовал чаще всего, и мне они подходили больше всего. С ними было удобно работать мне и тем, кто у меня учился, но, разумеется, у них есть свои ограничения, которых нет у других методов. Делая особый акцент на этих техниках, я не призываю читателя не пробовать никаких других; просто я ничего не могу сказать о безопасном применении других методов с той же определенностью. Я призываю читателя продвигаться аккуратно, не упуская из внимания основные предостережения, содержащиеся в главе 4, равно как и те, что будут приведены в конце этой главы.

«ВНУТРЕННИЙ ВЗОР»

Чаще всего то, что описывается в главе 3, можно назвать продуктом «воображения». Воображение не самый подходящий термин, поскольку клиент не самом деле не пытается, и терапевт его не просит что-то вообразить. Напротив происходит внутреннее фокусирование, в процессе которого клиент как бы входит и видит внутренний, уже существующий, мир. Я описываю этот процесс термином *«внутренний взор»*, потому что это дословно означает «внутреннее зрение» и чаще используется для обозначения глубокого понимания именно того, что и должно происходить при использовании метода.

Я остановился на этом методе работы с внутренними системами, когда клиенты начали рассказывать, что видят свои субличности и могут видеть, как они взаимодействуют. Позже я узнал, что Юнг (Hannah, 1981) экспериментировал с этим процессом, называя его «активным воображением»; процесс был далее отточен Робертом Джонсоном (Johnson, 1986).

В той степени, в которой модель ССТС разработана на настоящий момент, основная работа с клиентом происходит через *«внутренний взор»* внутренний взор, потому что я нашёл этот способ крайне эффективным. *«Внутренним взором»* клиент может быстро идентифицировать много частей и быстро дифференцировать Самость. Также клиент может провести «внутреннюю системную терапию» то есть поработать со своими частями как с группой, где в качестве семейного терапевта будет выступать Самость. Клиенты могут прибегать к этому методу и самостоятельно между сессиями, что повышает их способность к самостоятельному изменению и уменьшает их зависимость от терапевта.

С самого начала одним клиентам удастся увидеть внутренний мир лучше, чем другим. Одни немедленно видят свои субличности с поразительной ясностью; другие видят части как нечто расплывчатое; встречаются, хотя и редко, клиенты, которые вообще ничего не видят. Я обнаружил, что изначальные затруднения часто связаны с влиянием отдельных частей личности, препятствующих внутреннему взору. Например, люди, находящиеся во власти крайне рациональных, аналитических, целеустремленных частей; частей, очень

обеспокоенных тем, правильно ли они все делают; или частей, которые с недоверием относятся к терапевту или происходящему у них с самого начала возникают трудности. Если, однако, человеку удастся успокоить блокирующие субличности и отделиться от них, так чтобы они более не мешали, он нередко обнаруживает, что получает способность «видеть» («видеть» не совсем подходящее слово; тогда как одни клиенты на самом деле видят происходящее как в цветном кино, другое, скорее, ощущают и переживают нечто происходящее).

Клиенты, которые никогда на самом деле не видят свои части, могут ощущать их присутствие и взаимодействовать с ними, что не требует визуализации. Для реализации техники *«внутреннего взора»* не принципиально, чтобы клиент видел части. Все что нужно — это чтобы клиент имел представление о том, где часть находится.

КАК ПРИСТУПАТЬ

Первый шаг, чтобы помочь клиенту войти в этот мир, — попросить его сосредоточиться на этой . К тому времени как мы с клиентом приступаем к этому шагу, мы уже какое-то время использовали терминологию частей, и клиент озвучил свое желание изменить свои отношения с той или иной субличностью. Как я уже говорил, есть много способов сделать это, один из способов воображение (я говорю «воображение», а не «внутренний взор», с клиентами, потому что обычно им так удобнее), и клиент соглашается попробовать.

Я спрашиваю, с какой части клиенту хотелось бы начать, и он выбирает одну из частей. Если выбранная часть может быть квалифицирована скорее как Менеджер, мы идем дальше. Если это скорее всего Изгнанник или Пожарный я прошу клиента найти части, которые могут быть испуганы перспективой работы с Изгнанниками и Пожарными, и работа начинается с этих частей.

ТЕРАПЕВТ: С какой Вы хотели бы начать?

МЭРИ: Наверное, с той, что меня критикует.

ТЕРАПЕВТ: О'кей, тогда сосредоточьтесь на этой части, как вы ее воспринимаете. Если это ощущение сосредоточьтесь на ощущении. Если это какая-то фигура или внутренний голос сфокусируйтесь на них. Если это ощущение, сосредоточенное где-то в теле, обратите внимание на него. Когда вы фокусируетесь на этой части, смотрите, не

придет ли вам в голову образ. Не старайтесь ничего представить, подождите, пусть часть сама появится. Если вы услышите голос, говорящий, что у Вас плохое воображение, или это это глупо, или что я сам не знаю, что делаю, или что-то еще что покажется помехой, попросите часть, которой принадлежит этот голос, довериться Вам на некоторое время и не вмешиваться. Если образ не получается ничего страшного, для нашего дела это необязательно.

МЭРИ: Я не уверена, что это то, что Вам нужно, но я вижу старуху выглядит как ведьма и хмуро на меня смотрит.

В этом случае клиентка сразу увидела субличность. Некоторые клиенты не в состоянии увидеть часть личности. Для этого есть множество причин; субличность может бояться быть увиденной, или слишком слитой и близкой к Самости, чтобы ее можно было увидеть, или по-прежнему есть, мешающие процессу; или клиент может часть чувствовать, но не видеть. В последнем случае клиент может продолжать работать с частью, хотя она и невидимая. Клиент может спросить субличность, почему она не хочет показываться, или спросить другие части, почему они не позволяют ей показаться, и учесть полученные ответы. Чаще, однако, работа просто идет дальше так, как будто клиент видит субличность. Например, при проведении техники *«внутренняя комната»* (более подробно она будет описана ниже) терапевт просто просит клиента поместить часть одну в комнату, даже если он ее не видит. То есть клиент перемещает чувство, голос, мысль или ощущение в комнату, и затем его просят остаться снаружи. Когда часть отделена от Самости таким способом. Самости легче работать с нею; часто, вскоре после того как субличность оказывается в комнате, клиент получает способность ее видеть.

ТЕХНИКА «ВНУТРЕННЯЯ КОМНАТА»

Я не без труда научился тому, что во многих случаях важно отделить нужную часть от Самости и других субличностей немедленно, так чтобы Самость смогла установить с частью личные отношения до того, как придется справляться с поляризованной с нею другой частью. До того как я это усвоил, я сталкивался со случаями, когда часть неожиданно набрасывалась на них или быстро убегала и пряталась. Простейший способ предотвратить такие реакции и достичь сепарации предложить клиенту отделить субличность сразу

же, как он ее увидел, поместить в отдельную комнату, запереть снаружи и смотреть на нее через окно.

Случается, что часть резко реагирует на запираение ее в комнате. Это может произойти по многим причинам: в одном из случаев мать клиента имела обыкновение запираить его, маленького, в чулане. Комната не является обязательным условием. Все, что нужно это начать работу с некоторой степени отделения; субличность может выйти в поле или в какое-то еще место, где ей комфортно. Добавлю также, что не всегда обязательно начинать внутренний взор с *«техники комнаты»*. Если внутренняя система клиента не так сильно поляризована и более дифференцирована, я пропускаю этот шаг и просто работаю с частями клиента без разделения.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, Мэри, сейчас поместите Ведьму одну в комнату и сами оставайтесь снаружи.

МЭРИ: Ладно, она там.

Для клиента очень значимым может оказаться сам жест отделения от части. Находясь на удобной позиции наблюдателя вне комнаты, человек может, часто впервые, оценить эту часть личности без слияния и затопления и увидеть ее как нечто существующее отдельно от Самости. Следующий шаг этой техники дальнейшая дифференциация Самости клиента от других частей, особенно от тех, которые находятся в противостоянии с частью в комнате в случае Мэри, с Ведьмой. Если эти поляризованные субличности не отделятся от Самости, будет трудно добиться каких-то изменений в отношениях этой части и Самости.

Тут используется тот же принцип, что и в используемой структурными семейными терапевтами технике разграничения (Minuchin, Fishman, 1981). Как было отмечено выше, чтобы улучшить отношения между двумя членами обычной семьи, нужно очертить границу вокруг их взаимодействия, попросив других членов семьи не вмешиваться, когда эта пара общается. Например, отца могут попросить сохранять молчание, пока его жена и дочь обсуждают, как они могли бы лучше ладить между собой.

Используя принцип разграничения для внутренней системы, я обнаружил, что клиент, выявивший субличность и отделивший ее от

части-антагониста, радикально меняет отношение к ней и иначе ощущает эту часть. Поэкспериментировав с этой техникой некоторое время, я обнаружил, что если я отсоединю достаточное количество частей, клиент обязательно достигнет состояния ума, в котором начнет чувствовать по отношению к субличности в «комнате» сострадание, любопытство и принятие. Это было одним из важнейших открытий в модели ССТС что это сочувствующее, надежное ядро, называемое Самостью, на самом деле существует и таким способом его можно довольно быстро дифференцировать. Этому открытию я обязан своим знаниям в области семейной терапии.

Чтобы начать процесс дифференциации, терапевт спрашивает клиента, что он испытывает по отношению к находящейся в комнате части. Если клиент рассказывает о любом отношении, не похожем на сострадание, приятие или любопытство скорее всего, это результат вмешательства поляризованных с этой частью субличностей. Тогда нужно просто попросить клиента найти эту часть (или части), внушающую ему такое отношение, и вежливо попросить ее отделиться от Самости, так чтобы она перестала оказывать на нее давление.

ТЕРАПЕВТ: Что вы чувствуете по отношению к Ведьме?

МЭРИ: Я ее боюсь. Она может заставить меня ужасно себя чувствовать.

ТЕРАПЕВТ: Найдите, субличность, которая боится и попросите ее на несколько минут довериться Вам и не вмешиваться. Если нужно, можете поместить ее в другую комнату и попросить подождать, пока не закончите.

МЭРИ (после паузы): Да.

ТЕРАПЕВТ: Что вы сейчас чувствуете по отношению к Ведьме?

МЭРИ: Зла на нее. Хотела бы от нее избавиться ее так много в моей жизни.

ТЕРАПЕВТ: Хорошо, найдите эту злящуюся часть и попросите и ее тоже отодвинуться, чтобы она не мешала.... Хорошо. Что чувствуете по отношению к Ведьме сейчас?

МЭРИ: Она изменилась. Она выглядит просто как усталая старушка. Мне ее жалко.

Прежде чем Самость Мэри смогла увидеть Ведьму в перспективе, ей пришлось отодвинуть в сторону две части, противостоявшие Ведьме. Иногда клиенты перебирают и перемещают шесть-семь субличностей, пока не **будут** достаточно дифференцированы, чтобы эффективно продолжить работу с частью, с которой начинали. Основной индикатор дифференциации ответ клиента на вопрос «Что Вы чувствуете по отношению к части?» Если Самость клиента отделена от **влияния вмешивающихся** частей, клиент ответит в соответствии с качествами Самости как по содержанию, так и по тону высказывания. Для Самости не обязательно быть дифференцированной полностью то есть **полностью** отделенной от всех других частей. Ей нужно **просто быть** достаточно дифференцированной, чтобы относиться с расположением или как минимум быть открытой по отношению к находящейся в «комнате» частью.

Когда клиент говорит о чувствах сострадания или любопытства к изучаемой части, терапевт предлагает клиенту войти в «комнату», приблизиться к субличности и *пообщаться с ней* на тему их взаимоотношений. Если в ходе этого процесса человек видит себя входящим в комнату значит, человек видит часть, которая это делает, а не Самость. Потому что для «внутреннего взора» Самость невидима; *клиент* может видеть другие части, а *не себя* во взаимодействии с другими частями так я могу видеть компьютер, на котором пишу эти слова, или людей в соседней комнате, но не себя самого. Если клиент видит самого себя, терапевт просит его войти туда самому и сказать, *которая* взялась действовать за него, что она может доверять Самости.

Когда Самость оказалась в комнате, терапевту следует продолжать отслеживать, как Самость себя чувствует, чтобы быть уверенным, что поляризованные части не последуют за Самостью в «комнату» и что Самость не сольется с субличностью в «комнате» (слияние подробно обсуждалось в гл. 4). Если Самость озвучивает появление каких-то **сильных** чувств, или если субличность кажется очень напуганной или взволнованной присутствием Самости, терапевту следует найти ту часть, которая вмешивается, и сделать так, чтобы она покинула «комнату». Если Самость начинает присоединяться к чувствам субличности настолько, что это начинает беспокоить. Самость может попросить часть перестать сливаться с ней. Если это не удастся

Самость может уйти до тех пор, пока часть не согласится не захлестывать Самость.

Иными словами, для безопасности и успешности этой работы важно, чтобы Самость была дифференцирована в достаточной степени — так чтобы все проходило гладко. Если это не удастся, лучше не пожалеть времени и попытаться найти мешающие части.

Вот главный принцип; если в работе возникает препятствие, значит, мешают какие-то, хотя сначала может быть непонятно, чьи они (это могут быть части терапевта). Типичная проблема начинающих терапевтов ССТС они не отслеживают, когда происходит вмешательство частей, включающее потерю образа или какие либо отвлечения, недовольство темпом работы или терапевтом или чувства, что субличность права в ее экстремальной позиции. В таких случаях терапевту положено просить клиента найти эту вмешивающуюся часть, а также заглянуть в самого себя и посмотреть, не вмешивается ли кто-то из частей терапевта. Если я обнаруживаю, что мешает моя субличность, я говорю об этом клиенту. Клиентам полезно знать, что я тоже активно включен в работу и что я тоже не представляю из себя воплощенную Самость.

Иногда субличность отказывается перестать мешать, несмотря на просьбу клиента. Это указывает на сильную поляризацию и на то, что отказывающаяся часть не полностью доверяет Лидерству самости. В таких случаях может быть полезно временно переключиться на отказывающуюся часть, и Самости спросить у нее, почему ей так страшно уйти, и поработать некоторое время с этим страхом.

После того как Самость окажется в «комнате» и будет в состоянии как-то общаться с субличностью, этой части можно адресовать ряд вопросов. Мы с коллегами нашли их полезными. Эти вопросы составлены для исследования факторов, удерживающих субличность в ее радикальной позиции (список этих факторов приводится в гл. 4), и прояснить, какой была бы для нее предпочитаемая роль. С критически настроенными, осуждающими, сверхактивными или склонными к перфекционизму Менеджерами, или со всему потакающими Пожарными, вопросы могут быть такими:

- Почему ты делаешь или говоришь [называется беспокоящее поведение или мысль]?

- Чего ты на самом деле хочешь для [имя клиента]?

- Если ты перестанешь это делать как ты думаешь, что страшное произойдет?

- Если бы [имя клиента] совершенно точно был в состоянии справиться и не допустить [чего боится часть] и ты могла бы делать в системе все что хочешь — что бы ты хотела?

- Ты хотела бы, чтобы мы помогли тебе перейти в эту новую роль?

ТЕРАПЕВТ: Пойдите в комнату к Старушке в прошлом Ведьма] и спросите, почему она Вас так критикует?

МЭРИ: Потому что она считает, что я много раз ошибалась.

ТЕРАПЕВТ: Спросите, почему она так волнуется, что вы ошибетесь?

МЭРИ: Потому что если я буду ошибаться, меня не будут любить. Я им нравлюсь, только если я идеальная.

ТЕРАПЕВТ: Почему ей так важно, чтобы Вас любили?

МЭРИ: Потому что если не любят тебя отвергают или над тобой издеваются.

ТЕРАПЕВТ: Тогда спросите, чего она на самом деле хочет для Вас?

МЭРИ: Она не хочет, чтобы меня ранили.

ТЕРАПЕВТ: Если бы Вы смогли дать ей понять, что в случае, если кто-то Вас отвергнет или жестоко подшутит, что сможете позаботиться о раненых частях и они уже не будут такими уязвимыми и ранеными, хотела бы она выполнять какую-то другую роль?

МЭРИ: Она сказала, что не верит, что я смогу, так что глупо говорить об изменениях в ней.

ТЕРАПЕВТ: Представьте на минутку, что Вы все-таки сможете, и тогда Старушка не должна будет заниматься только этим и сможет делать все что захочет. Что бы ей там хотелось делать?

МЭРИ: Она сказала, что хотела бы взять отпуск и просто отдохнуть.

ТЕРАПЕВТ: Скажите ей, что мы попробуем помочь устроить ей отдых.

Читатель может заметить, что в этом диалоге терапевт был довольно директивен и предлагал Мэри вопросы, которые следовало задать Старушке. Степень директивности терапевта может варьировать, но в целом периоды директивной работы должны быть по

возможности короткими. Со многими клиентами я переходил в менее директивный режим вскоре после начала процесса. Для этого вместо инструкций клиенту я задаю вопросы «Как бы вы сейчас ответили публичности?», «Что сейчас должно произойти?» Часто я приходил в восхищение от того, как Самость клиента, стоит ей отделиться от частей, просто знает, как именно лучше всего сладить со всей системой и начинает мне рассказывать, что она делает, а не спрашивает, что ей делать. Неожиданно задаваемые недирективные вопросы способ проверить, готова ли уже Самость взять руководство на себя.

Когда Самость взаимодействует с травмированной частью-Ребенком. Изгнанником это несколько отличающееся от описанного выше взаимодействие. В случае с Менеджерами и Пожарными цель заключается в поиске их предпочитаемой роли и проработка того, что продолжает удерживать их от предпочитаемого поведения. Первая же цель при работе с частью-Ребенком позаботиться о нем, уделить ему внимание и утешить.

ТЕРАПЕВТ (*обращаясь к Самости Мэри*): Можете найти часть, которую Старушка оберегает от отвержения и насмешек ту часть, которой так больно, когда это происходит?

МЭРИ: Да, это маленькая девочка похожа на меня в детстве.

ТЕРАПЕВТ [проверяя, насколько дифференцирована Самость]: Как Вы к ней относитесь?

МЭРИ: Она такая одинокая, потерянная. Я хочу ее развеселить.

ТЕРАПЕВТ [чувствуя, что Самость достаточно дифференцирована]: Почему бы не попробовать? Попробуйте и наблюдайте, как близко вы можете подойти к ней, чтобы при этом ее чувства Вас не переполняли.

МЭРИ (*после продолжительной паузы*): Сначала она меня вроде как испугалась и не хотела говорить, что я могу для нее сделать. Я просто села рядом и сказала, что попробую о ней позаботиться, и в конце концов она вскарабкалась мне на колени.

В этот момент Самость Мэри явно взяла на себя руководство и знала, что делать. Надо заметить, что работа с Маленькой девочкой вытекла из работы со Старушкой. Старушка оберегала Девочку.

Пытаясь сделать Мэри идеальной, чтобы Мэри не отвергали и Маленькая девочка не была бы задета. Модель ССТС делает особый упор на необходимости видеть взаимосвязи, взаимоотношения между частями, потому что части почти никогда не меняются сами по себе. В случае с Мэри Старушка не могла бы стать менее резкой, пока не была бы уверена, что Маленькая девочка стала менее ранимой и нуждающейся в постоянном присмотре. В свою очередь Самости было бы очень трудно помочь Маленькой девочке, пока Старушка была в роли критикующей Ведьмы, заставляя Малышку чувствовать себя плохо и не подпуская к Маленькой девочке Самость. Внутренние системы полны таких комплиментарных взаимоотношений, и часто они включают в себя больше чем две субличности.

Как было описано выше, часто проблема в том, что части завязли в прошлом или несут на себе какое-то бремя, что усиливает гнет их сильных чувств или убеждений. Я отсылаю читателя к главе 4, где приводятся техники извлечения и снятия бремени. С помощью *«внутреннего взора»* снятие бремени и извлечение могут быть произведены эффективно и поразительно быстро.

ВНУТРЕННЯЯ СЕМЕЙНАЯ ТЕРАПИЯ

До сих пор я описывал использование *«внутреннего взора»* для работы на изменение роли одиночной части или изменение ее взаимоотношений с Самостью. Наиболее важная работа в модели ССТС, однако, заключается в изменении взаимоотношений между частями.

Не было клиента, у которого не было бы двух находящихся в сильном, жестко фиксирующем их роли противостоянии частей. Один из способов работы с такой поляризацией обеспечить поляризованным частям возможность взаимодействовать между собой непосредственно. И здесь возникают аналогии с техниками структурной семейной терапии инсценировка и разграничение, чтобы два противоборствующих члена внутренней системы могли поговорить лицом к лицу, пока терапевт следит, чтобы они слышали друг друга и не позволяли другим членам семьи вмешиваться.

У частей лучше, чем у членов реальных семей, получается быстро разрешить давно существовавший конфликт и выработать новые взаимоотношения, если они в конце концов смогут увидеть друг друга.

Так происходит, потому что в большинстве своем поляризованные части никогда на самом деле не сталкивались друг с другом такими, какие они есть; они были изолированы друг от друга и только соперничали, за контроль над Самостью. Находясь в изоляции, каждая субличность существует с нереалистичными, представлениями о второй части, которые постоянно подтверждается экстремальным ее поведением.

Некоторые идеи и представления могут измениться, стоит части увидеть, как Самость взаимодействует с ее антагонистом при выполнении техники «*внутренней комнаты*». Таким образом техника «комнаты» помимо улучшения отношений между Самостью и частью создает условия для сближения противоборствующих частей. При работе с менее поляризованными системами можно обойтись и без этой предварительной стадии, на которой каждой из противоборствующих частей уделяется особое внимание. Субличности могут просто собираться в комнате по мере их появления. В сильно поляризованных системах техника «комнаты» является важным шагом в деле уравнивания системы.

В сильно поляризованных системах, прежде чем перебросить мост между двумя субличностью, было бы разумно спросить каждую из них, хотела бы она пообщаться с другой в присутствии Самости. Самость может убедить каждую, что другая часть способна держаться и не действовать в отношении самой части с неуважением или жестокостью; Самость может это гарантировать, если она сама достаточно дифференцирована. Также самость может сказать каждой субличности, что она узнала и поняла о природе второй части, и может описать, насколько лучше пойдут дела, если эти две части смогут договориться.

Когда субличности согласились встретиться, терапевт предлагает Самости клиента свести две части в **одном** месте, сделать так, чтобы они оказались лицом к лицу, и дать им обсудить, как именно их отношения могли бы измениться к лучшему. Самость может предварить их диалог словами; «Я знаю, что вас объединяет желание сделать так, **чтобы нам** всем было хорошо; вся разница у вас в том, что вы по-разному это видите или представляете себе разные способы», или «Ваша борьба занятие ненужное и обреченное на провал. Я хочу, чтобы вы поговорили о том, как вы можете помочь

друг другу, или по крайней мере начать сосуществовать по-другому». Так Самость оказывается в положении терапевта по отношению к субличностям, а сам терапевт превращается в наблюдателя-ко-терапевта. Самость передает, как идут дела у частей, терапевт оказывает поддержку или дает советы, но в основном обеспечивает сохранение дифференциации Самости.

Во многих случаях две субличности начинают диалог, который *хорошо* движется сам по себе, с минимальным участием Самости. Но бывает, что одна или обе части упорствуют, держатся за свои радикальные убеждения и не пытаются по-хорошему обсудить то, что им предлагается. Самости следует твердо настаивать, чтобы непокорные части уважали друг друга и по крайней мере старались выслушать, что говорит вторая сторона. Иногда эти усилия Самости оказываются бесплодными, и с первой попытки ничего не происходит. Когда так получается, это означает, что каждой из упорствующих субличностей может понадобиться индивидуальная работа, или что частям просто нужно встретиться несколько раз, до тех пор пока они проникнутся доверием друг к другу и смогут воздерживаться от резкости в присутствии друг друга.

Когда противостояние между двумя частями начинает близиться к разрешению, Самость может задать вопрос, как именно эти части хотели бы взаимодействовать вне терапии. Нередко встречаются радикальные перевороты в отношениях; например, критикующий Менеджер, в прошлом ненавидевший ребенка-Изгнанника, может стать образцом для подражания или учителем ребенка. Самость также может задавать больше вопросов о других частях, которые прежде находились в альянсе с ними, и также поработать на деполяризацию тех частей.

Таким образом, работа с поляризованной внутренней системой постепенно сдвигается от индивидуальных встреч с каждой из частей к диадической терапии пары частей и далее к внутренней групповой или семейной терапии.

Как упоминалось выше, первая стадия не является обязательной, если в системе нет сильно выраженной поляризации; с некоторыми системами можно начать внутреннюю семейную терапию хоть на первой сессии.

Когда определенная степень деполяризации в диаде или в альянсах достигнута. Самость может просто регулярно встречаться со всей группой (или по меньшей мере с теми частями, которые были к настоящему моменту идентифицированы и положительно ответили на предложение Самости собраться). Для этого Самость просит группу собраться и затем задает вопросы о том, как обстоят дела в группе.

В литературе по семейной терапии это называется «циркулярные вопросы» (Tomm, 1985, 1987, 1988). Вот несколько примеров:

- Кто из вас расстроен больше всех? Кто больше всего руководит?
- Кто кому помогал? Кто с кем в ссоре?
- Что, по мнению частей, сегодня должно случиться?

Взаимодействие с группой с помощью таких вопросов позволяет прояснить цель каждой из встреч. **Я** не устаю поражаться, как часто такая группа, ранее деполяризованная, просто знает, в чем она нуждается и может передать эту информацию Самости. Самости остается просто организовать все так, чтобы план группы на эту сессию можно было воплотить. Так, если они сообщают, что одна из частей все еще продолжает вести себя каким-то особым образом и, по-видимому, нуждается в новой роли. Самость может проинтервьюировать часть перед всей группой и затем спросить у членов группы, какую реакцию это у них вызвало и помочь договориться о желаемом изменении. Если проблемой является отсутствие согласия между двумя субличностями. Самость просит эти две части пообщаться напрямую и работает с ними, пока остальные наблюдают.

Когда проводится работа перед всей группой частей. Самость может отслеживать реакции других частей на работу, поскольку все они там присутствуют. В конце Самость спрашивает у группы:

- Кому из вас было тяжелее всех смотреть на это?
- Кому больше всего хотелось вмешаться?
- Кто хотел бы помочь попробовать продолжать в том же духе?

Во многом, как в обычной семейной терапии, цель заключается не только в разрешении противоречий, но и в реорганизации их отношений, так чтобы они все работали вместе и помогали друг другу. Другими словами, цель заключается не только в деполяризации, но и в достижении равновесия и гармонии во всей внутренней системе.

Поэтому когда часть нуждается в помощи для изменений. Самость ищет добровольцев и обсуждает со всей группой, как именно можно обеспечить эту помощь. Если клиент сталкивается с проблемой. Самость устраивает сбор всех частей (или по крайней мере тех, кто лучше всего осведомлен о проблеме или заинтересован в результате), чтобы выработать совместный план и скоординировать участие разных субличностей в ее разрешении. Если клиенту предстоит принять важное решение. Самость собирает всю группу и спрашивает, кто из частей одобряет один из возможных выборов, а кто другой. Самость выступает в этих дебатах в качестве модератора, и затем, выслушав мнения всех частей, принимает решение. Затем Самость спрашивает «проигравшие части», что им нужно, чтобы справиться с изменениями. Другими словами, человек превращается в хорошо функционирующую социальную группу, у которой есть общие ресурсы, важные выборы делаются сообща, а лидер пользуется доверием.

Другая потрясающая сторона терапии внутренней семьи то, как много работы может быть проделано группой субличностей без участия терапевта, а то и Самости. Самость может встречаться с группой, чтобы начать работать над чем-то, но обнаруживает, что части уже сами обо всем договорились и наметили что им делать. Таким образом, Самости необязательно быть с частями, чтобы в системе возникли изменения. Во многих реальных случаях большинство изменений происходит внутри группы, без участия Самости. Когда такая степень функционирования группы уже есть или была достигнута, психотерапия движется очень быстро ведь клиент в состоянии использовать все свои ресурсы для решения проблемы.

«ПРЯМОЙ ДОСТУП»

У психотерапевта есть и другой инструмент работы помимо **«внутреннего взора»**. Терапевт может общаться с субличностями напрямую. Также терапевт может наблюдать за непосредственным взаимодействием частей между собой или с Самостью, а не довольствоваться пересказом клиента, как в случае с **«внутренним взором»**. Такой формат работы я называю **«прямой доступ»**, поскольку терапевт работает с частями напрямую. Пионерами такой работы были гештальттерапевты, которые предлагали поговорить с частями клиента, или, используя технику **«пустого стула»**, устраивали разговор двух частей (клиент пересаживался со стула на стул).

Когда я только начинал работать с внутренними системами, я возлагал большие надежды на **«прямой доступ»**, потому что ничего не знал о **«внутреннем взоре»**. На некоторых сессиях клиент скакал между пятью-шестью стульями, воспроизводя все внутренние диалоги. Открыв возможности **«внутреннего взора»**, я обнаружил, что для большинства клиентов и для многих случаев он был более практичной и эффективной техникой, чем **«прямой доступ»**. Но у **«прямого доступа»** остаются определенные преимущества, а для небольшого процента клиентов, которым не дается переживание **«внутреннего взора»**, это единственный способ вступить в контакт со своими внутренними мирами. Сейчас я в некоторых случаях использую **«прямой доступ»** как основную технику, иногда я пользуюсь им только для определенных целей, а иногда я исключительно ограничиваюсь только **«внутренним взором»**. Причины станут ясны, когда я расскажу о преимуществах **«прямого доступа»**.

Во-первых, он позволяет установить личные отношения между субличностью и терапевтом. При использовании **«внутреннего взора»** терапевт говорит только с Самостью, только с нею обсуждает происходящее и в какой-то степени остается отстраненным от прочих частей. Но субличностям некоторых людей бывает полезно получить опыт прямого взаимодействия с терапевтом, чтобы убедиться в том, что он компетентен и неравнодушен. В некоторых случаях такая уверенность возникает только после прямого разговора с терапевтом.

Иногда клиент в прошлом был настолько травмирован, что субличности почти не доверяют Самости. С таким клиентом – например, жертвой многолетнего травмирующего инцеста сначала терапевту придется выполнять для системы функцию Самости. Когда становится ясно, что части не будут сотрудничать с Самостью, продолжать ожидать, настаивать и уговаривать Самость взять на себя руководство только фрустрирует все субличности, входящие в систему. Я обнаружил, что если поговорить напрямую с каждой частью и помочь смягчить противостояние между ними, я также смогу постепенно помочь частям начать видеть и уважать в Самости потенциального лидера.

Поэтому в таком случае я начинаю работать так, будто я Самость для этой системы, и на каждой сессии уделяю достаточно времени, разговаривая с той или иной частью, или инициируя диалог двух частей. Это похоже на работу, предлагаемую в литературе по Расстройству Множественной Личности (РМЛ). Однако есть одно важное отличие от работы с РМЛ; по мере того как субличности начинают доверять мне, я делаю предположение, что также они могли бы доверять и Самости, и постепенно начинаю передавать ответственность Самости; в частности, я делаю это через задания для клиента между сессиями.

Это очень благодарная работа, потому что терапевт сразу знакомится с сублиностями; но часто, однако, это оказывается непростым испытанием, потому что части будут пытаться целенаправленно спровоцировать терапевта. Когда терапевту не удастся помешать радикально настроенной субличности взять верх над своей и клиентской Самостью, следует признаться в этом и извиниться перед клиентом. Попытки терапевта увильнуть, попытаться замять тот факт, что часть личности взяла верх, особенно плохо скажутся на доверии сублиностей к терапевту, потому что при прямом доступе они почувствуют это увиливание.

С другими клиентами **«прямой доступ»** может быть дополнением к **«внутреннему взору»**. Во многих случаях, еще до того как приступить к **«внутреннему взору»**, я напрямую разговариваю с Менеджером клиента, обсуждая с ним свои планы и то, насколько они безопасны. При этом части могут связаться со мной немедленно, еще до того, как мне раскроется вся система. Получив их разрешение, я

могу переключиться на режим внутреннего взора на некоторое время, а затем в особых случаях использовать прямой доступ. Например, я могу попросить разрешения поговорить с частью, с которой возникают трудности у Самости клиента, или если в терапии будет полезно установить персональный контакт между субличностью клиента и моей Самостью.

Второе достоинство техники *«прямого доступа»*, помимо личного контакта терапевта и части, в том, что он дает возможность терапевту и клиенту увидеть внутренние личности и их отношения в уникальной перспективе. Поразительные смены интонаций, голоса, позы и жестов, которые становятся очевидны, когда часть проявляет себя, служат подтверждением их существования. Даже отъявленные терапевты-скептики начинают видеть определенный смысл в работе с феноменом множественности, когда они находятся под впечатлением зрелища где клиент, драматически переходит из субличности в субличность и говорит вещи, о которых как ему казалось он не думал. Кроме того, это позволяет внешне представить себе часть или характер отношений между частями, что может помочь терапевту яснее увидеть систему и входящих в нее участников. Я часто рекомендую студентам использовать только *«прямой доступ»* некоторое время (с менее поляризованными клиентами), потому что это хороший способ освоиться на местности, особенно если у студента преобладает зрительный канал восприятия.

«Прямой доступ» также иногда помогает сублиностям выразить себя более полно, чем при использовании *«внутреннего взора»*. Часть личности, когда ее расспрашивает терапевт, сама для себя с удивлением узнает, что она сама чувствует и думает. Части обычно бывают рады получить возможность санкционированно высказаться где-то вне системы, и чувствуют себя лучше понятыми, принятыми слушателем.

И, наконец, терапевт может проводить интервенции, непосредственно направленные на взаимоотношения частей, которые перед ним только что общались. Для семейных и супружеских терапевтов это особенно знакомая и привлекательная возможность. Когда субличности взаимодействуют, при пересаживании клиента со стула на стул, терапевт действует так же, как и в семейной или супружеской терапии с ее эмоционально насыщенной атмосферой.

Основное неудобство «прямого доступа» заключается в его меньшей, по сравнению с «внутренним взором», продуктивности. Применяя технику «внутреннего взора», я за одну сессию успеваю вдвое больше, чем если бы делал то же самое с «прямым доступом». Это особенно верно в отношении терапии внутренней семьи работа с нею как с группой была описана выше. К тому же «прямой доступ» может быть опасен при работе с более поляризованными системами, так как может произойти непредвиденное терапевт получит доступ к части, которую все остальные части всеми правдами и неправдами годами старались спрятать. Если терапевт будет аккуратно сверять свою работу с Менеджерами, такой опасности можно избежать. Но всегда есть сильное искушение продвинуться немножко дальше и поговорить с частями до того, как система будет готова вытерпеть их проявления.

С сильно поляризованными клиентами неизбежны периоды, когда Изгнанники прорываются и охватывают клиента целиком. Такой клиент может позвонить среди ночи в панике, чтобы поделиться пугающими воспоминаниями или соображениями. Или посреди сессии превратиться в рыдающего, отчаявшегося ребенка. Или потерять контроль и прийти в ярость. Если самому терапевту удастся продолжать руководствоваться Самостью, такая вспышка может стать возможностью показать защищающим частям клиента, как Самость может помочь справиться с вторжением части, не сливаясь ни с нею, ни с теми частями, которые ее боятся. Важность Лидерства Самости для терапевта в такой ситуации нельзя переоценить.

Прямой доступ к частям клиента не требует усилий, я еще не встречал людей, которые не дали бы доступа хотя бы к некоторым Менеджерам. Обычно Менеджеры находятся на переднем плане с самого начала, с первого момента взаимодействия терапевта и клиента. Часто терапевт в любом случае говорит именно с ними, разговаривая с клиентом, так что при смене адресата мало что меняется. Для других, более труднодоступных частей, сдвиг более ощутим, так что нужно больше времени, чтобы эти части нашлись или появились.

Процедура проста и начинается с того, что клиент фокусируется на внутреннем мире. Терапевт просит клиента сосредоточиться на части личности и спросить, готова ли она непосредственно поговорить с

терапевтом. Если часть соглашается, происходит примерно такой разговор:

ТЕРАПЕВТ: Итак, позвольте части личности говорить вашими устами, как будто она сидит тут, а Вы там, сидите и смотрите. Иными словами, не сливайтесь с частью, по мере того как она начинает выходить, просто слушайте или смотрите, как мы с нею разговариваем.

МЭРИ: Попробую, но не уверена, что получится.

ТЕРАПЕВТ: Не начинайте думать, что может сказать часть просто дайте ей выйти. Я буду задавать вопросы, которые помогут разбираться дальше. Если не получится ну ладно, сделаем что-то другое. Готова?

МЭРИ: Думаю, да.

ТЕРАПЕВТ: *(обращаясь к части Мэри)* Что ты говоришь Мэри?

СУБЛИЧНОСТЬ МЭРИ: Я говорю ей, чтобы она никому не доверяла.

Задавая вопросы об отношении части к Мэри, терапевт в этот момент старался обеспечить дифференцированный ответ; часть должна была отвечать сама, как нечто отдельное от Мэри. Поэтому первые вопросы касаются взаимоотношений. Это может иметь примерно такую форму;

- Что ты говоришь или делаешь с [имя клиента]?
- Что ты заставляешь [имя клиента] думать или делать?
- Что ты чувствуешь по отношению к [имя клиента]?
- Как, по-твоему, [имя клиента] к тебе относится?
- Почему ты делаешь или говоришь это [имя клиента]?

После того как субличность дает дифференцированный ответ (например, «я делаю с Мэри то-то и то-то»), терапевт продолжает задавать вопросы того же порядка, что приводились в разделе, посвященном «*внутреннему взору*»: об отношениях части с другими частями, с Самостью или с терапевтом; об ее истинных намерениях и предпочитаемой новой роли; о том, чего ей бы на самом деле хотелось. Достигнув определенного прогресса, терапевт может решить, что мог бы снова пообщаться с Самостью, и перед этим спрашивает у части. не хочет ли она что-то добавить, до того как это случится. Надо поблагодарить часть за шаг навстречу и затем попросить разрешения снова поговорить Самостью.

Затем терапевт спрашивает, как это все было для клиента. Некоторые скажут, что им было интересно, другие что все это было как-то странно. Некоторые могут начать переживать, что у них шизофрения или Расстройство множественной личности. На этом этапе бывает полезно снова подчеркнуть нормальность и наличие у каждого человека множества субличностей.

Я говорил о том, как работает *«прямой доступ»*, когда терапевт говорит с частью личности клиента сам. Но также терапевт может наблюдать диалог Самости и части клиента. Для этого терапевту нужно сначала вступить в контакт с субличностью клиента и попросить ее представить, что Самость сидит на стуле напротив. Часть просит сказать что-нибудь Самости (на пустом стуле), затем клиент пересаживается на пустой стул и отвечает части от лица Самости. Таким образом, клиент пересаживается со стула на стул, говоря то как субличность, то как Самость, до тех пор пока в их взаимоотношениях не наметится какой-то прогресс. Во время диалога такого типа я стараюсь быть как можно менее активным, моя роль сводится к тому, чтобы наблюдать, достаточно ли Самость дифференцирована, чтобы диалог мог благополучно продолжаться. Как и при работе с *«внутренним взором»*, я могу иногда немного подталкивать разговор, предлагая те или иные вопросы или следя, чтобы каждый на самом деле слышал друг друга; затем я постепенно снова сбавляю активность. Цель всегда заключается в том, чтобы Самость как можно раньше взяла руководство на себя.

Это базовая процедура, подходящая, чтобы инициировать диалог между двумя или несколькими частями. Когда субличности выявлены, каждой из них выделяется отдельный стул, и клиент переходит от стула к стулу. Некоторым клиентам не нужно переходить со стула на стул, им бывает достаточно сменить позу, чтобы переключиться на другую часть. Терапевт действует с общающимися частями точно так же, как на приеме с обычной семьей. Самость клиента должна быть включена в это взаимодействие чем раньше, тем лучше, и в идеале именно она должна начать выполнять роль терапевта во взаимодействии частей.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ВНУТРЕННЕЙ СИСТЕМОЙ

КАК РАБОТАТЬ С СОПРОТИВЛЯЮЩИМИСЯ ЧАСТЯМИ

После каждого этапа работы, будь то «*прямой доступ*» или «*внутренний взор*», терапевту следует заканчивать работу разговором с Самостью, чтобы гарантировать, что клиент уходит, руководимый Самостью. Иногда с сильно поляризованными клиентами субличность может не отдавать контроль и откатываться позволить Самости вернуться на свое место. Часто это довольно неприятный, пугающий опыт и для клиента, и для терапевта, но это редко влечет за собой какую-то реальную опасность. Если возможно, терапевту следует спросить часть, почему она хочет продолжать контролировать происходящее, и обсудит, насколько обоснованы эти причины. Типичная ошибка заключается в попытках настоять на том, чтобы субличность все таки ослабила контроль; лучше пусть клиент уйдет, руководимый субличностью, чем на эту тему возникнет борьба за власть.

Такая ситуация может оказаться опасной в основном когда терапевт игнорирует предупредительные сигналы от защищающих Менеджеров о том, с какой скоростью должна продвигаться терапия и об опасной преждевременной близости к частям-Изгнанникам. Если дело в этом. часть личности, цепляющаяся за свой контроль, это, по всей вероятности, рассерженный Менеджер, прежде изгнанная часть, опасаясь повторною изгнания, или отчаянный Пожарный, которому хочется как можно скорее завершить сессию и уйти.

Перед Менеджером терапевту стоит извиниться, что поставил систему под угрозу и пообещать в будущем советоваться с ним. Изгнаннику важно сказать, что терапия устроена именно таким образом. Чтобы гарантировать завершение периода изгнания, а нынешнее упорство части может только укрепить уверенность Менеджеров в том, что она должна оставаться изгнанной. Главное, чтобы терапевт продолжал руководствоваться Самостью и с пониманием относиться к страхам и боли субличности, какой бы надуманной она ни была. Когда часть начинает прислушиваться к уговорам даже если она в этот момент остается при своем, у терапевта

появляется шанс в будущем Иногда часть может решиться на разговор о своих настоящих чувствах, лишь после того как ей удалось продемонстрировать свою неограниченную власть.

В очень редких случаях у меня не было времени сказать что субличности, потому что она заставляла клиента просто сбегать из моего кабинета. Хотя это очень обескураживает (особенно когда это происходит в первый раз), если терапевту удалось создать достаточно доверительные отношения и хороший контакт с Самостью клиента, клиент вернется и что-то можно будет поправить. Опасность возникает, когда у терапевта слабая связь с остальной внутренней системой, или если части личности самого терапевта ушли в какую-то крайность и спровоцировали субличности клиента. В таком случае у клиента может возникнуть общее ощущение безнадежности или предательства, что может привести к тяжким последствиям. Терапевт, руководствующийся собственной Самостью, должен постараться сам связаться с клиентом, чем раньше тем лучше, и возобновить диалог с этой субличностью.

Часто такие эпизоды провоцируют страх саморазрушающего или суицидального поведения как у терапевта, так и у клиента, особенно если верховодящая в данный момент часть личности намекает на такое поведение или угрожает им. Как я упоминал в главе 4, пожарные используют явно саморазрушительное поведение (булимию, самоповреждение, алкоголь или наркотики, экстремальные формы сексуального поведения или воровство), чтобы спустить накопившееся напряжение и избежать боли. В некотором смысле такое поведение можно трактовать как самозащитное: ведь они пытаются скорее защитить, чем разрушить внутреннюю систему. Попытки неэффективны, поскольку помимо очевидных тяжелых физических последствий для клиента они приводят в действие другие субличности, нападающих на клиента за деструктивное поведение, что приводит к нарастанию внутренней поляризации.

Следовательно, если терапевт способен увидеть такое поведение именно с такой точки зрения и может продолжать руководствоваться Самостью несмотря на эти угрозы, клиенту будут не так страшны субличности, использующие их как аргумент, и ему будет легче от них дифференцировать. Это не значит, что терапевт и пациент должны игнорировать или преуменьшать значимость такого поведения.

Напротив, их можно обсуждать как индикаторы дистресса и использовать как новую возможность выяснить, над чем в точности нужно поработать.

Такое поведение Пожарных также может учащаться, сознательно или непроизвольно, когда прежде находившаяся в изгнании часть личности становится более доступной. Терапевт может спросить у Пожарных, что ими движет. Проявив сочувствие и настойчивость, терапевт чаще всего сможет узнать, какую именно боль и страх скрывают эти части сами или те части, которые они защищают. Важно помнить, однако, что до тех пор пока не будет выработан новый способ справляться с болью. Пожарным будет трудно справляться со своими автоматическими реакциями. Часто, однако, стоит Пожарному убедиться, что работа безопасна для Изгнанника, стоит снизить его поляризацию с вызывающим стыд Менеджером, и с Пожарным можно начать переговоры, «поторговаться» о том, какие реакции допустимы. Он может согласиться использовать менее опасную и пугающую форму диссоциации, или сбавить интенсивность своих реакций. В целом Пожарным нужна надежда на изменения. Если Самость терапевта или клиента способны дать эту надежду, они становятся намного менее опасными.

Я пишу все это не для того, чтобы убедить читателя, что нет опасности, когда эти части захватывают контроль. Я считаю, что основная опасность исходит в меньшей степени от самих частей и в большей от контекста, в котором они проявляются. То есть, если люди из окружения или внутренние части, окружающие Пожарных, принимаются отвергать, стыдить, бояться или давить, опасность возрастает. Любая такая реакция может послужить пусковым стимулом для нарастания поляризации, так что Пожарные могут увеличивать интенсивность своей защиты до тех пор, пока она не станет по настоящему деструктивной.

В случае если внешнее окружение клиента серьезно повлияет на усиление проблемы (и не входит в сферу контроля терапевта), а также в случае если Пожарный уже подверг клиента серьезной опасности и потребуется значительное время на то, чтобы его деактивировать, терапевту стоит обсудить с клиентом вариант краткосрочной госпитализации. Одна из целей, преследуемых при этом, обеспечить безопасную атмосферу, в которой о клиенте позаботятся и он сможет

продолжить внутреннюю работу. Другая цель дать клиенту временный *отдых*, убрать его из поляризованной внешней среды, так чтобы с Изгнанниками можно было продолжить работу, не провоцируя опасных и *приводящих* всех в неистовство Пожарных. Проблема в том, что большинство психиатрических больниц оказывает совершенно противоположный эффект; в ответ на предъявляемые Пожарными симптомы там пытаются подавить клиента, используют чрезмерные количества препаратов и ставят патологизирующие ярлыки. Такой подход может испугать и парализовать клиента и его семью, и только усилит поляризацию во внешней системе. Далее, особенно если прежде клиента уже насильственно подавляли, субличности клиента будут в ужасе от перспективы снова оказаться в среде, где какие-то люди обладают такой властью. Поэтому также важно обсудить возможные последствия госпитализации. Надо найти учреждение и отделение с максимально комфортными условиями и программой терапии, совместимой с моделью ССТС.

КАК РАСПОЗНАТЬ ТИП ЧАСТИ

Последний риск касается природы самих частей. Мое понимание того, что представляют из себя части, менялось и значительно эволюционировало за годы работы и, несомненно, будет продолжать меняться. *Когда я* только начинал так работать, я придерживался идей конструктивизма мне казалось, что мы с клиентом занимаемся сотворчеством его внутренних диалогов, а не выявлением того, что на самом деле уже есть. То есть мне казалось, что клиенты реагируют на мои едва заметные подсказки и воображают, что эти части действуют так, как мы с клиентом придумали в ходе обсуждений.

Постепенно мне становилось ясно, что хотя моя манера задавать вопросы и настроение и влияли на систему каким-то образом, эти внутренние личности жили какой-то собственной жизнью и их невозможно было просто придумать. *Я* начал рассматривать их так, как если бы они были одномерными состояниями психики, каждому из которых полагалась какая-то своя особая роль.

Как я уже упоминал в предыдущих главах, когда я познакомился с частями получше; они научили меня видеть их многогранными так, как будто они люди разного возраста и у каждого есть свои особые способности (даже если они не всегда выступают в таком качестве во

время первых сеансов «внутреннего взора»). Таким образом, каждая часть оказалась обладательницей целого спектра чувств, потребностей и желаний, каждую можно было соотнести с определенным возрастом, полом и врожденными способностями совсем как у реальных людей.

Естественная множественность психики допущение, которое трудно принять многим терапевтам, это то, к чему я пришел за много лет. Мысль о том, что все мы, по сути, представляем из себя целый набор людей, просто не стыкуется с нашей западной научной традицией. Необязательно рассматривать именно таким образом, *чтобы* успешно использовать модель в работе; на сегодняшний день многие терапевты работают в этом подходе, имея в виду конструктивистскую модель или модель «психических состояний».

Но при таких моделях существует опасность видеть происходящее более ограниченно, недооценивая и недостаточно чутко реагируя на части. Например, в этой книге я часто описываю или называю *субличности* одним-двумя словами (например, устремленная к достижениям часть, детская часть, защищающая часть; или Победитель, Малыш/Малышка или Защитник, и т.д.). Рассматривая их как разные состояния психики, я был уверен, что такое описание или прозвище адекватно описывает суть части, поскольку видел их как ограниченный набор ощущений и мыслей, призванный выполнять очень конкретные, ограниченные роли.

Теперь я знаю, что части личности не только защищают или добиваются успеха, тоскуют или злятся, хотя для внутреннего мира они могут выступать только в таких ролях. Например, гневная часть также может быть испуганной, грустной, счастливой или испытывать сексуальное возбуждение. Возможно, субличность выступала в роли Гневной части, чтобы защитить других, или потому что она находится изгнании, но она гораздо больше, чем Гневная часть. Часто это подросток.

То, что терапевт видит субличности как «настоящих» людей, имеет два практических следствия для работы с внутренней системой, во-первых, имеет отношение к тому, что именно придется изменить гневной части. Поскольку это подросток, а не просто психическое состояние, его нужно не просто успокоить и вывести из агрессивного состояния. Скорее всего, придется обсудить, что именно его тяготит, или то как устроен мир. Ему нужно будет понять, что Самость и другие части

беспокоятся о нем и ценят его. Ему нужно то, что бывает нужно одинокому или озлобленному подростку, чтобы почувствовать себя в безопасности и осознать свою причастность к чему-то.

Второе следствие касается роли, которую субличность в конце концов возьмет на себя. Возможно, этот гневный подросток отлично сумеет помогать клиенту настаивать на своем, так что он может предпочесть остаться в роли Защитника (иногда Сердитого Защитника), даже после того как он будет гармонично включен во внутреннюю группу. Или напротив, он может выбрать совершенно другую роль, например, даст клиенту умение сочувствовать другим частям и понимать их переживания. Рассматривай его терапевт только как психическое состояние, он не будет с такой же заинтересованностью искать для субличности более приятную, самую лучшую роль с учетом ее чувств, способностей и устремлений.

Следовательно, если терапевт рассматривает части только как психические состояния или интроецированные объекты, он будет относиться к ним иначе, чем терапевт, который видел бы в них людей. Можно рассматривать их как людей, пока работаешь с ними как с внутренней семьей, и как-то иначе, обсуждая теорию, если уж это смущает. Самое главное относиться к ним как к людям и уважать в них личность, когда работаешь непосредственно с ними.

Я продолжаю использовать ярлык или одно-два слова, но теперь обозначаю ими роли или образы, в которых, по мнению клиента, воплощаются части, и не имея в виду что-то, что определяет их. Роли или образы, в которых части видятся сейчас, могут не иметь ничего общего с теми, для которых они предназначались. Важно напомнить клиентам найти для субличностей новые имена, когда старые окажутся неподходящими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой главе я попробовал дать основные принципы и ориентиры, касающиеся технической стороны ССТС в индивидуальной работе, и техники безопасности для этой работы. Из страха начать предлагать свою модель «преждевременно» (Schwartz, Perrotta, 1985), я ждал много лет, прежде чем опубликовать касающиеся технической стороны работы материалы. Я хотел убедиться в том, что достаточно

знаю об опасностях и умею с ними справляться, чтобы убедиться, что при работе по этой модели терапевт не повредит клиенту (в приложении А приводится кратная последовательность терапевтических ходов, описанная в главе 4).

Работая в этой модели с клиентами, читатель-терапевт не раз окажется в тупике и будет испытывать тревожные моменты. Отдельные ваши субличности будут настаивать на том, чтобы отказаться от этого подхода и работать привычными методами. В начале так бывает со многими терапевтами. Чтобы справиться с этим, полезно обсуждать работу с коллегами, знакомыми с моделью а также начинающими ее использовать. Прилагайте также все усилия, чтобы именно ваша Самость руководила процессом, даже когда кажется, что вы в тупике, или когда вы сталкиваетесь лицом к лицу с какой-то радикальной частью в клиенте или в самом себе. И наконец, доверяйте Самости клиента и его частям, учитесь у них, как им помочь. Даже если в это трудно поверить, внутренняя система знает, что для нее лучше всего.

ГЛАВА 6. СЕМЬИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОДЕЛИ

Модель Системной семейной терапии субличностей рассматривает семьи так же, как и индивидов. Семьи бывают обремененными, в них бывают поляризации между тремя группами, описанными выше (в них тоже есть Изгнанники, Менеджеры и Пожарные), бывает дисбаланс и проблемы, связанные с лидерством. То есть можно применять тот же понятийный аппарат, который мы используем для понимания индивида, и с его помощью описывать семью.

Да и цель работы с внешним уровнем системы та же, что и при работе с внутренним. На внутреннем уровне главное высвободить субличности от экстремальных ролей, чтобы они могли принять роли, которые им больше нравятся и подходят. Точно такой же является основная цель при работе с семьями: освободить членов семьи от экстремального поведения, так чтобы они заняли предпочитаемые и гармоничные друг по отношению к другу роли. Что члены внешней семьи, что субличности во внутренней системе остаются в состоянии поляризации и зафиксированы в своих жестких и неудобных ролях из-за одних и тех же препятствий.

В этой главе описываются принципы ССТС, представленные в главе 1, развитие, равновесие, гармония и руководство для облегчения понимания семейного процесса*. Читателю следует иметь в виду, что те же принципы, разумеется, могут быть отнесены к разным уровням организации человеческих систем, и могут быть легко сопоставлены между разными уровнями. Я также выдвигаю предположение о том, как эти четыре принципа могут быть взаимосвязаны каждый как ограничивать, так и обогащать другие.

* Я в долгу перед Петером Томасом, дискуссия с которым помогла сформулировать эти идеи.

Для иллюстрации того, как эти параметры могут ограничивать друг друга, давайте взглянем на то, как патриархальные установки воздействуют на семью. Получив из своей культуры Груз патриархального взгляда на мир (в который входит и модель развития семьи), мужчины в семье будут иметь больше влияния и ресурсов, и меньше бытовых (но больше экономических) обязательств, чем женщины (возникает нарушение равновесия), что в свою очередь будет

вызывать постоянные обиды и конфликты (нарушение гармонии или поляризацию). В этих конфликтах родители будут принимать сторону детей мужского пола, давая им больше возможностей (то есть руководство оказываются предвзятыми); предвзятость подкрепляет патриархальные установки, замыкая круг.

Соответственно и изменение в любом из этих параметров может повлечь за собой обратный эффект. Например, если терапия помогает семье привести в равновесие степень влияния, сферы ответственности и ресурсы, руководство будет менее предвзятым. Сначала возникнет резкое противодействие, а затем улучшившееся равновесие и руководство приведут к большей гармонии и членам семьи придется действовать против их патриархальных установок.

Я бы хотел особенно остановиться на параллелях, существующих между уровнями человеческих систем, рассмотрев внутреннюю систему одного из членов семьи вы увидите, как ее внутренняя система воспроизводит внешнюю. Груз патриархального уклада определяет развитие девочки-подростка таким образом, что она начинает переоценивать свою беспокойную, требующую одобрения и успеха субличность и недооценивать чувствительные, заботливые части (нарушается баланс). Доминируют стремящиеся к достижениям и успехам субличности; они с неизменным презрением относятся к «слабости» чувствительных субличностей (возникает поляризация); Самость девочки позволяет доминирующим частям руководить ее жизнью (предвзятое руководство), тем самым обеспечивая ее безопасность и конкурентоспособность. Такая система получает одобрение в ее патриархальной семье и культуре, ведь на выходе получают отличные оценки и скромное поведение. Одобрение подкрепляет Груз патриархальности, и неважно, что за это девушка платит внутренним конфликтом, и в описываемом случае булимией.

Следующий раздел настоящей главы посвящен более подробному описанию четырех параметров систем, начиная с развития и переходя к равновесию, гармонии и руководству.

РАЗВИТИЕ

Семейная терапия всегда относилась к исследованию истории семьи или развития, по меньшей мере двойственно. Эта область появилась как часть реакции против преобладающего в психодинамических подходах упора на раннем опыте. Были предприняты попытки принять во внимание задачи каждой стадии семейного цикла и включить это знание в теорию семейных систем (например. Carter, McGoldrick, 1989); в основном, однако, системно ориентированные школы семейной терапии оставались сфокусированными на актуальную ситуацию. Другая причина заключается в том, что семейная терапия применяла принципы биологических и механических систем к людям. Такой тип семейного мышления больше опирается на то, как в данный момент функционирует живая система или механизм, чем на историю ее развития. Механик, который чинит машину, должен найти ту поломку, которая есть сейчас. История не имеет особенного значения для механика; при каких бы обстоятельствах машина ни сломалась, результат будет один и тот же.

Когда я начал работать с интрапсихическими системами людей, я был уверен, что могу перестроить актуальное взаимодействие частей во внутренней системе, не уделяя особого внимания их развитию. Но чем больше я работал с внутренними семьями, тем больше понимал, каким значимым и ограничивающим может быть влияние истории.

ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ И ОГРАНИЧИВАЮЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

Хотя я уверен, что в большинстве своем человеческие системы полностью оснащены всем необходимым, то есть у них есть все необходимые ресурсы для здорового и гармоничного существования, им нужно провести определенное время в поддерживающем окружении, чтобы развить свои ресурсы. Членам системы нужно время, чтобы разобраться со своими воззрениями и предпочитаемыми ролями; чтобы устоялись и гармонизировались взаимоотношения; чтобы уравновесить степени влияния, ресурсы, сферы ответственности и границы. Руководителям системы нужно время, чтобы заслужить доверие, авторитет и выработать общее отношение к

чему-либо. Если развивающаяся система существует в поддерживающей, заботливой обстановке, ее здоровое состояние разовьется естественным образом и в нужное время. Центральным убеждением ССТС является уверенность в знании самой системой того, с какой именно скоростью должны развиваться события, и с этим нужно считаться.

Если, напротив, система развивается внутри поляризованной и ограничивающей среды, ее ресурсы будут менее доступны. Возрастает вероятность возникновения дисбаланса, поляризации и проблем с руководством. Другими словами, на системе скорее всего отразится поляризация и нарушенный баланс той, другой системы, в которую она включена, поскольку эти качества легко передаются.

Как и идеи, относящиеся к другим трем принципам равновесию, гармонии и лидерству, идеи, касающиеся развития, также применимы к человеческим системам на разных уровнях. Как ребенку, так и семье, как фирме, так и государству для благополучного развития требуется определенное время в поддерживающей среде. Я, однако, не готов подписаться под утверждением о том, что стоит системе в один из критических периодов провести в сдерживающей среде и это полностью лишит или сильно ограничит ее шансы на дальнейшее здоровое существование. Как бы рано на развитие системы ни начали действовать ограничивающие факторы (будь то насилие, пренебрежение, депривация, давление сверхценных идей, гиперответственности или травма) она все равно содержит неповрежденную, совершенно полноценную Самость, которая способна восстановить определенную степень равновесия и гармонии, когда ограничения будут сняты. Также и члены системы, каким бы сильным ни было их противостояние, хотят вернуться к своим предпочитаемым ролям и сделают это, как только убедятся в безопасности. Таким образом, гармоничное развитие или реорганизация человеческой системы возможны на любой стадии существования системы.

Добавлю также, что для здорового развития не обязательно необходимо много времени или вмешательство извне. Я не уверен, что человеческой системе необходимо пройти через серию последовательных критических стадий, чтобы достичь зрелости, то есть, если предполагается, что какая-то стадия была пропущена

системе нужно на нее вернуться и последовательно пройти оставшиеся стадии. Наоборот, высвободившиеся ресурсы системы, полученная возможность восстановить в системе нормальное руководство условие достаточное, чтобы события начали развиваться по «благому кругу» (в противоположность «порочному кругу»). Система довольно быстро излечивает саму себя. Но в некоторых случаях высвобождению ресурсов должно предшествовать ослабление поляризации и дисбаланса, и членам может потребоваться время, чтобы проникнуться доверием к новому руководству.

Также в некоторых случаях систему бывает нужно высвободить из плена истории. Эта зона развития нацелена на исследование ограничений, налагаемых историей то есть, того, какие препятствия возникали на пути здорового развития системы. Эти ограничения иногда принимают формы вычурных убеждений или сверхсильных переживаний, которые, будучи введены в систему, начинают определять многие стороны ее функционирования. Семейная терапия называет эти ограничения «семейными мифами» или «правилами»; в модели системы субличностей их называют «Груз» или «Бремя». Груз может оказаться на человеке или семье в ходе самых разных событий, в результате травмы, достаться по наследству от предков или из Культуры.

ГРУЗ ТРАВМЫ

Травма может оказаться разрушительной для человеческой системы, особенно если она получена в процессе развития. В прошедшие несколько лет. Мы с коллегами (и нас все больше) очень много работали со взрослыми, в детстве пережившими сексуальное насилие (Schwartz, 1992; Goulding, Schwartz, в печати). От этих клиентов я многое узнал о последствиях травм для внутренней системы. Эти знания можно экстраполировать и на семьи.

Популярно мнение, что опыт травмы формирует характер. Это происходит в случае, если, несмотря на травму, в системе продолжается адекватное руководство, и наиболее уязвимые члены оказываются защищенными. В этих случаях травма и правда закаляет характер то есть возникают условия, при которых лидер подтверждает, что достоин доверия и уважения. Одна из целей ССТС помочь системе сформировать такой стиль руководства, при котором и любая

последующая травма скорее укрепит характер, чем разрушит. Травма может ограничить систему по двум причинам; (1) лидер системы либо слагает с себя полномочия, либо его прячут и оберегают, либо дискредитируют и за руководство берутся слабо приспособленные для этого члены; либо (2) некоторые части в системе оказываются нагруженными и застывшими во времени, застревают на моменте травмы и постепенно оказываются в изгнании или забыты.

Такие образом и последствия травмы для семьи будут как минимум частично зависеть от того, как ответственные за благополучие члены семьи вели себя во время и после травмы. Если травма заключалась в том числе и в физических повреждениях, и родители оказывались способны защитить систему, продолжать руководствоваться Самостью и эффективно справляться с повреждениями, возрастает доверие и уважение к ним. Если травма сопряжена с болезненной потерей, и родители оказываются способны утешить и успокоить горющую семью, их статус возрастает. С другой стороны, если сами родители переполнены горем, страхом и болью и поэтому слагают с себя властные функции, или продолжают упорно отрицать и принижать значимость переживаний детей, доверие и уважение теряются.

В случаях, когда родители самоустраиваются, детям приходится защищать, опекать или отвлекать родителей, или брать на себя ответственность за семью, принимая Груз опеки и гиперответственности. В этих защищающих ролях дети иногда вынуждены изгонять собственные травмированные и испуганные части, и возвращать Менеджеров. Другие дети чувствуют себя вынужденными отвлекать семью от кризиса, что они и делают с помощью деятельности пожарных. Такие дети не только не выходят из привычных ролей Менеджеров или Пожарных; неся в юных субличностях страх и боль травмы, эти части также оказываются брошенными и изолированными во внутреннем мире ребенка, осложняя последствия травмы.

Таким образом травма создает поляризацию трех групп (изгнанников, менеджеров и пожарных) как в внутри членов семьи, так и во всей семье в целом. Члены семьи застревают в крайних ролях, в которых оказались из-за травмы. Кроме того, они живут в страхе, что Изгнанники отдельных членов семьи, застывшие во времени с момента травмы, заявят о себе. Некоторые члены семьи могут

оказаться во власти частей, застывших во времени травмы; поэтому у них будут проблемы в нормальной жизни. Они окажутся быть настолько переполнены горем, страхом или виной, что будут донимать других членов семьи, пытающихся все забыть и двигаться дальше. Они могут стать изгнанниками в семье, вплоть до настоящего изгнания помещения под опеку в другую семью или закрытое учреждение.

Изгнанниками могут оказаться не только травмированные и хрупкие члены семьи. Если есть виновник травмы, обычно рассерженные на него члены семьи станут настаивать на мести. Они могут нападать на семейного менеджера и окажутся в изгнании. Или те, кто винит главу семьи за неспособность ее защитить, будут подавляемы или изгнаны.

Часто, однако, в изгнании оказываются не люди, а отдельные переживания или темы, связанные с травмой. Они становятся семейной тайной, о которой все знают, но никто не говорит. Члены семьи пытаются изгнать в себе те части, которые застряли во времени травмы, и живут в страхе, что связанные с нею чувства или темы могут пробудить эти.

ГРУЗ ОГРАНИЧИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Многие люди и семьи никогда не сталкивались с серьезными травмами, однако и они оказываются серьезно разбалансированными и поляризованными, потому что им выпало развиваться в несбалансированной и поляризованной среде то есть, в ограничивающей среде. В процессе развития человеческая система находится в сильной зависимости от своего окружения. Оно необходимо для выживания. Человек зависит от принятия и одобрения в нем. Как обсуждалось ранее, маленький ребенок не в состоянии выжить один, поэтому он находится в сильной зависимости от родителей. Ребенок уверен, причем зачастую совершенно оправданно, что неприятие родителей или отсутствие заботы с их стороны ведут к одиночеству, серьезному пренебрежению его потребностями и даже к смерти. В результате ребенок становится очень чувствительным к исходящим от родителей сигналам ценен он для них или нет.

Если эти послания раз за разом оказываются утвердительными, такая сверхчувствительность довольно быстро снижается, и система ребенка развивается, не ограниченная этим беспокойством, и ничто не

мешает ей развиваться гармонично. В ограничивающей среде, однако, в этот период сильной зависимости, ребенок вероятно получит в лучшем случае противоречивые послания о собственной значимости.

Если ребенок не уверен в собственной ценности (или уверен, что она незначительна), он пытается определить и стать таким, каким будет приятно родителям. В таком состоянии нацеленности на одобрение субличности ребенка будут имитировать одного или обоих родителей, в попытке быть для них тем, что они хотят. Такие части оказываются обременены Грузом перфекционизма и неодобрения превращаясь в помещенных внутрь критикующих родителей. В терминологии других подходов этот процесс называется «интернализацией» или «интроекцией».

Тот же процесс помещения внутрь происходит и в семьях в процессе их развития. Преобладающая в США культура, например, способствует тому, что члены семьи оцениваются по тому насколько они «функциональны». То есть, успешность семьи оценивается по степени независимости, продуктивности и привлекательности входящих в нее членов по тому, насколько они в эту культуру вписываются и насколько способствуют ее обогащению. Для большинства семей в США соответствие этой культуре вопрос выживания. Поэтому члены семей усваивают идущее из ценностей американца среднего класса Бремя стремления к достижениям, успешности, безупречной вещности и независимости, способной довести до полной изоляции. Эти Грузы ведут к нарушению равновесия внутри семей, дисгармонии и проблемам с управлением; появляются порочные круги взаимосвязи между этими областями.

ГРУЗ НАСЛЕДИЯ

Когда двое решают создать семью, то, что каждый из них несет в своих генах, во многом будет определять жизнь и внешний облик семьи. Аналогичным образом каждый из супругов приносит в семью Груз своего прошлого, что также не может не повлиять на жизнь семьи. Некоторые Грузы идут из родительской семьи супруга или супруги. События или отношения, имевшие место в жизни кого-то из супругов в его детстве, также могли продолжать обременять некоторые его субличности. В некоторых семьях Груз прошлого передается из поколения в поколение ему может быть не одна сотня лет. Один или

оба супруга могут быть потомственными носителями чувства стыда, перфекционизма, бессилия, гнева, больших ожиданий самых разнообразных и очень сильных идей и переживаний.

Межпоколенная передача Груза естественный результат поляризации в родительской паре, потому что дети обычно склонны относиться к своим частям так же, как к этим частям относились родители. К тому же если ребенок ведет себя так же, как одна из частей личности родителя родитель будет, скорее всего, относиться к ребенку так же, как относится к этой части в себе. В этом смысле внутренние взаимоотношения, как и Грузы, передаются из поколения в поколение.

Чтобы это проиллюстрировать, давайте вернемся к случаю Салли (см. гл. 2). Отец Салли терпеть не мог слабость как в себе, так и в окружающих. Он был весь во власти мужественной, критикующей субличности и стыдился собственных травмированных частей. Когда Салли была маленькой, стоило ей расстроиться или заплакать, отец начинал нервничать и сердиться. Поэтому Салли не выносила собственной слабости и пыталась убрать грустную часть из своей жизни совсем. Ее руководили мужественные, критикующие, презирующие слабость таким же частям была подчинена жизнь ее отца. Таким образом он передал ей Бремя бремя стоицизма по наследству.

Бремя, являющееся чрезмерным с одной стороны, часто может спровоцировать развитие своей полной противоположности. Когда Салли вошла в переходный возраст, ее переполнили чувства прежде изгоняемых травмированных, нуждающихся частей. Отец по привычке пытался прогнать их обратно, застыдив за слабость, но это только усилило их чувство бесполезности и отчаяние. То есть отец передал ее не только Бремя стоицизма, но и его полную противоположность неудовлетворенность и стыд. Как гласит пословица, «выгонишь черта со своего двора найдешь его во дворе у сына». Мы генерируем в наших детях такие же нагруженные части, что руководят нами, а также субличности, которые сами же демонизируем и терпеть не может.

Процесс передачи Бремни может происходить не только на уровне семей. Целые культуры могут быть передавать из поколения в поколение один и тот же Груз, возникший в результате геноцида, завоеваний, истории рабства или нищеты. Или культура может

находиться под Бременем расизма или патриархальных ценностей, происхождение которых отследить уже не так легко. Бремя, связанное с культурой, относится ко всем семьям из этой культуры, и, в свою очередь, оказывается на отдельных членах уже внутри семьи.

ГРУЗЫ РАЗВИТИЯ

Другие Грузы накапливаются, когда семья проходит через стадии жизненного цикла. Неожиданные рождения или смерти могут оставить Бремя горя и негодования. Напряженные детско-родительские отношения могут повлечь за собой Грузы неадекватности, никчемности или ярости. Если родители находятся в сильном противостоянии между собой или по тем или иным причинам отказываются от руководящей функции, дети остаются с Грузом ответственности за родителей или за семью. Мне много раз доводилось работать с клиентами, в детстве пережившими сексуальное насилие со стороны родителей. Оно оставило на них несколько калечащих Грузов от стыда и ощущения собственного ничтожества до ярости и перфекционизма.

Не всякий Груз достается от самой семьи. Членов семьи могут отвергнуть, унижить, изнасиловать или искалечить люди извне, возложив на них сохраняющееся во времени Бремя. Постоянный опыт столкновения с реальностью расизма, сексизма или классового неравенства может повлечь за собой невыносимое для человека Бремя.

РЕАЛЬНОЕ БРЕМЯ

Описанные выше типы Грузов имеют форму ограничивающих убеждений или чувств. Но бывают и более ощутимые последствия, ограничивающие семью социально, экономически; Грузы, можно сказать, определяющие судьбу семьи. Например, член семьи-инвалид это испытание для экономических и эмоциональных возможностей членов семьи. Груз нищеты может истощить ресурсы; семье приходится работать из последних сил, лишь бы прокормиться, приходится жить в опасном окружении, и получать очень мало удовольствий от жизни.

Из-за Грузов наследия или развития, которые уже несет на себе член семьи, он может отреагировать на реальное Бремя экстремальным образом, что осложнит их ограничивающий эффект.

Вдобавок реальные Грузы, такие как болезни и нищета часто налагают на членов семьи новые эмоциональные и ценностные Грузы (например, безнадежность, неадекватность или возмущение), которые также соединяются с реальным Бременем.

БАЛАНС

Когда речь идет о физиологических системах, равновесие является основным принципом. Нашим телам необходимо поддерживать определенный уровень сахара в крови, кислотности и электролитов, чтобы мы оставались здоровыми. Дисбаланс хотя бы по одному показателю может вызвать хроническое нарушение в физиологической системе, или спровоцирует реакции, призванные восстановить гомеостаз, со стороны всего организма, что в свою очередь может вызвать дополнительные проблемы.

Для благополучия человеческих систем также нужно равновесие. Только вместо сахара в крови или электролитов значимыми факторами является влияние, ресурсы, ответственность и границы. Я хотел бы вкратце обсудить эти четыре переменные относительно семей, а затем описать, как на каждую из них влияют то или иное Бремя, а также проблемы и синдромы возникающие у системы из-за наличия этих Грузов.

ПЕРЕМЕННЫЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАНЫ

Члены семьи, от которых зависит принятие важных решений в области финансов, образования, места проживания и стиля жизни в общем, а также те, кто регулируют распределение ресурсов и ответственности, обладают *влиянием*. В понятие **ресурсов семьи** входят как материальные средства (пища, кров, одежда, деньги), отдых, забота, внимание и присмотр; также к ним относятся одобрение родителей и доступность друзей. *Ответственность* в семье это забота и воспитание детей, заработок, развитие и поддержание взаимоотношений и интересов за пределами ядерной семьи, организация и ведение домашнего хозяйства.

Границы договоренность о составе семьи; кто в нее входит и кто не входит или исключается. В одних системах границы достаточно легко

определить и договориться о них. Например, автомобиль включает в себя все части, которые передвигаются вместе с ним. Если убрать клаксон, он больше не будет входить в систему автомобиля. Если мы приделаем его обратно он снова оказывается внутри границ автомобиля. В человеческих системах границы не всегда так ясны и поляризация может нарастать при попытках определиться и договориться о них.

Два десятка лет назад структурные семейные терапевты постулировали, что здоровые семьи имеют ясные границы относительно самих себя и входящих в них подсистем (Minuchin, 1997). «Четкие границы» (то, что я сейчас называю «сбалансированные границы») определялись как такие, при которых возможен адекватный доступ к другим подсистемам, но при этом семейная система защищена от воздействий, могущих нарушить ее развитие. Проблемы возникают, если границы либо слишком диффузны, и система может легко подвергаться влиянию других систем, либо слишком ригидны, и тогда доступ извне практически невозможен. Таким образом, границы в человеческих системах это правила, которыми определяется, кто, как и к кому может иметь доступ. Семья функционирует лучше всего, если каждый член семьи входит в подсистему, необходимую ему для развития, и если границы между подсистемами достаточно проницаемы, но в то же время позволяют поддерживать комфортный уровень уединения.

РАВНОВЕСИЕ ПРОТИВ РАВЕНСТВА

Утверждая, что эти четыре переменных должны быть уравновешены, я не хочу сказать, что все члены семьи всегда должны обладать равным влиянием, ресурсами и ответственностью, или что границам между подсистемами никогда не следует быть ни жесткими, ни диффузными. У людей в системе разные роли. В идеале, роль человека в системе должна определяться его возрастом, способностями, взглядами, темпераментом и склонностями. У людей также есть разные потребности, соответствующие их ролям и стадиям развития. Поэтому родители в семье должны обладать большим влиянием и ответственностью, чем их маленькие дети; детям нужно больше определенных ресурсов (ухода, свободного времени, опеки) чем родителям.

Внутри одного возраста хорошо бы, однако, поддерживать определенную степень равенства в этих переменных. Например, в родительской подсистеме ни жене, ни мужу не стоит постоянно быть более ответственным, или в большей степени обладать влиянием и ресурсами, чем супруг. То же касается и младших детей. Это не значит, что переменные должны быть распределены поровну например, чтобы оба супруга абсолютно поровну работали по дому, или одинаково зарабатывали. К тому же бывают периоды, когда дисбаланс просто необходим например, если один из супругов решает идти учиться, то второму приходится обеспечивать семью. Это не превращается в проблему, если позже второй имеет возможность для нарушения равенства в свою пользу.

Здоровая семья оценивает ситуацию каждого своего члена относительно всех этих параметров, включая в уравнение такие факторы, как видение скуки в ответственности, восприятие ценности тех или иных ресурсов, субъективной важности такой сферы как влияние и видит, где существует хронический дисбаланс. Затем члены семьи могут обсудить причины дисбаланса и вместе решить, как его выправить.

ДИСБАЛАНС ИЗ-ЗА ГРУЗА ПРОШЛОГО

Ноши творят дисбаланс и повреждают способность семьи его исправлять. Например, обсуждавшийся выше Груз патриархального уклада приводит к образованию семьи, в которой мужчинам достается больше ресурсов и влияния по сравнению с женщинами. К тому же возникает жесткая граница между мужчинами и женщинами. Многие семьи борются с бременем патриархальности, но учитывая тот факт, что мы живем в патриархальном обществе, это непросто. Как будет далее описано в главе 8, семьям свойственно усваивать существующие в их культуре Грузы и дисбалансы.

Семьи некоторых юных пациенток с булимией усвоили из доминирующей в США культуры не только токсичные дозы патриархального уклада, но и Грузы ожиданий идеальной внешности и высоких достижений. Такие семьи подчинены стремящимися к успеху, ревнивыми и критикующими частями, точно так же как и внутренний мир их дочерей с булимией. Члены семьи, которых такое положение вещей ранит или которые не могут соответствовать этим высоким

стандартам, задаваемым Грузами, становятся изгнанниками в своей семье, так же как чувствительнее, страдающие субличности клиенток с булимией становятся внутренними изгнанниками.

ДИСБАЛАНС, СОЗДАВАЕМЫЙ ПРОБЛЕМАМИ И БОЛЕЗНЯМИ

Во многих таких семьях булимия (или другая проблема или синдром) сама по себе становится ощутимым Бременем, нарушающим равновесие. Например, дочь с булимией часто оттягивает на себя несоразмерное количество времени и внимания родителей, оставляя других детей в семье в небрежении и с обидой. Из-за болезни ее могут освобождать от некоторых обязанностей, на нее не распространяются ограничения, действительные для других представителей детской подсистемы; она может обладать преимущественным правом голоса в принятии семьей решений. Другие дети, а также один или оба родителя будут, так или иначе реагировать на нарушение равновесия, спровоцированное симптомом.

Проблемы, связанные с симптомами, не всегда становятся большим потрясением для семьи. То, в какой степени проблемы одного из членов семьи могут вывести из равновесия всю систему, зависит от разных аспектов проблемы самой по себе. Одни проблемы выматывают больше, другие меньше, одни становятся основанием для осуждения, самообвинения или страхов, другие нет. Степень нарушения равновесия, из-за проблемой, будет зависеть от следующих факторов;

1. Насколько проблема является социально приемлемой?
2. Насколько другие члены семьи могли повлиять на возникновение проблемы?
3. Насколько, по мнению членов семьи, человек способен контролировать проблему?
4. Насколько, по их мнению, проблема опасна или травматична?
5. Насколько велика их вера в то, что специалисты им могут помочь?
6. Верят ли они, что смогут помочь и знают, что надо делать?
7. Есть ли у проблемы предсказуемый сценарий и могут ли они с некоторой уверенностью определить, что она разрешилась?

8. Насколько сильно она истощает ресурсы и заставляет перераспределить ответственность?

Ответы на эти вопросы позволяют выяснить, в какой степени проблема может оказаться Грузом для семейной системы; какое эмоциональное, сознательное и реальное Бремя проблема влечет за собой, и как это может сказаться на балансе в семье.

Исходя из этого можно заключить, что наименее опасной с точки зрения формирования Бремни является социально приемлемая проблема; ясным и понятным образом связанная с человеком или семьей; лишь слегка опасная, травмирующая или изматывающая; решаемая при участии специалистов; с четко распределенными ролями, если требуется участие родственников. Под эти критерии подходит множество болезней, и нарушение равновесия в семейной системе в связи с ними не возникает. Проблема, под эти критерии не подходящая, потенциально может вызвать дисбаланс.

К сожалению, булимия не подходит ни под один пункт. Поэтому ее расшатывающий семейную систему потенциал огромен. Это вызывающий сильное смущение, потенциально опасный синдром с неясной этиологией и прогнозом. С началом заболевания могут быть соотнесены самые разные характеристики семей и родителей, а так же борьбу ребенка за власть. Так как пока не существует универсального протокола терапии, где были бы четко распределены роли всех участников процесса, булимия может оказаться полем битвы, как за выбор лечения, так и за те или иные роли и типы поведения у членов семьи. Болезнь то практически сходит на нет, то дает обескураживающий рецидив. Она может истощить определенные ресурсы семьи, особенно если родители очень включаются в руководство процессом и безуспешно пытаются его контролировать. Все это делает булимию одним из наиболее интенсивных «провокаторов» экстремально настроенных частей личности в членах семьи, что приводит к вышеописанному дисбалансу.

ГАРМОНИЯ

Тогда как термин «баланс» относится к четырем системным переменным, упомянутым выше (ресурсы, ответственность, влияние и границы), термин «гармония» используется здесь для описания других качеств отношений внутри системы. Было несколько попыток подобрать подходящий термин для описания успешно функционирующей системы. «Сплоченная», «гибкая», «эффективно коммуницирующая», «заботливая», «поддерживающая», «кооперирующаяся», «малоконфликтная» только некоторые из них. Все они попадают в смысловое пространство, описываемое словом «гармония». В гармоничной семье все ее члены с удовольствием находятся в своих ролях или по крайней мере понимают, в чем заключается их вклад, и чувствуют что их ценят. Семья руководствуется общими ценностями, которые все понимают и уважают. Члены семьи, отличающиеся друг от друга своими взглядами и стилем жизни, остаются уважаемыми и делаются попытки достичь компромисса между взглядами каждого члена семьи и взглядами, которые важны для семьи в целом. Между членами семьи может существовать соперничество, но оно не может оказаться сильнее заботы соперников друг о друге, а также общих обязанностей, связанных с благосостоянием системы и всей экосистемы, в которую входит семья. Соперничество не обусловлено страхом, потому что проигравшему не грозит лишение статуса или привычной роли. Все члены семьи готовы поступиться некоторыми собственными ресурсами и целями, потому что другие члены семьи им небезразличны, а цели и ценности семьи понятны. Общаются в таких семьях напрямую, спонтанно и открыто; конфликты разрешимы, а нарушенное равновесие поправимо.

Гармоничные семьи оказываются очень поддерживающими. Стоит человеку однажды почувствовать себя причастным к этой общей гармонии, он стремится ее вновь обрести или переживает, когда она теряется. Многие люди считают лучшим периодом своей жизни студенческие годы, службу в армии (или даже время, когда они состояли в уличной банде); они чувствуют себя изолированно в своей разобщенной семье или на работе. Людям хочется жить в том, что я

называю «поддерживающая среда», но ее не всегда удается найти. Мобильная, движимая страхом, соревновательная культура среднего американца неблагоприятная почва для образования гармоничных коллективов, общин, расширенных, ядерных, да и внутренних семей. Вместо этого зачастую образуется «ограничивающая среда», сохранять в которой баланс и гармонию труднее.

ПОЛЯРИЗАЦИЯ

Трудно поддерживать гармонию, если семья разбалансирована или обременена. Когда члены семьи вступают в процесс поляризации друг с другом, гармония становится невозможна. В поляризованных отношениях каждый человек сдвигается от гармоничной к экстремальной и ригидной позиции, оказываясь противником или соперником другого. Укрепляющиеся границы между членами семьи, не оставляют пространства для взаимодействия и участия. У каждого возникает впечатление, что за отказом от такой жесткой позиции последуют трагические последствия; каждый борется либо за то, чтобы получить максимум влияния и ресурсов, либо за то, чтобы снять с себя всю ответственность, независимо от того, как это может отразиться на других членах семьи.

Поляризации могут ограничить семейную систему в нескольких направлениях. Во-первых, каждый участник поляризованного взаимодействия принудительно оказывается в нежелательной для него роли или позиции, где не чувствует себя ценным другими. Во-вторых, поляризация ролей может приобрести столь крайний характер, что может стать деструктивной для всей семьи. В-третьих, находящиеся в противостоянии люди плохо кооперируются и могут настолько сильно негодовать или конкурировать, что будут активно пытаться саботировать друг друга или семью в целом.

ОТВЛЕКАЮЩИЙ МАНЕВР

Четвертая проблема, возникающая в поляризованной семье, заслуживает отдельного рассмотрения. Напряжение, возникшее в связи усилившимся противостоянием, может вызвать потребность в каком-то отвлекающем маневре. Все члены семьи боятся последствий нарастания поляризации; это может означать потерю привилегий, возможный вред или удаление кого-то из семьи, или разрушение всей

системы. Особенно страшно, если в противостоянии находятся семейные лидеры (обычно родители).

Чтобы избежать пугающей эскалации, члены семьи могут попытаться переключить внимание разными способами. Один из обоих противника могут втянуть в конфликт третьего, чтобы он либо поддерживал, либо боролся вместо них; создаются разрушительные коалиции внутри семьи. Или два находящихся в противостоянии члена семьи могут переключить фокус внимания на третьего члена семьи, сделав из него либо козла отпущения, либо объект совместной заботы. Или они могут навязчиво начать заниматься чем-то менее важным. И, наконец, другие члены семьи, не включенные в поляризацию, но напуганные ею, своим поведением или проблемами могут создавать поводы отвлечься от нее.

Таким образом, очень пугающая поляризация обладает мощным ограничивающим эффектом, охватывающим всех членов семьи. Страх эскалации не позволяет обсудить и разрешить то, что лежит в основе конфликта; иными словами эти темы становятся изгнанными. Вся семья может быть так сосредоточена на поляризации и так вовлечена в отвлекающие маневры, что развитие каждого из членов семьи оказывается заблокированным. Например, дети могут оказаться настолько вовлеченными в отношения родителей, что свободы на создание собственных отношений им уже не хватает.

В добавление к этому члены сильно поляризованных семей с трудом могут приспосабливаться к естественным для процесса развития переменам друг в друге и в окружающем мире. Любое изменение кажется угрожающим, поскольку может потревожить сложную сеть защитных отвлекающих маневров и коалиций, вести к пугающей эскалации. Поляризованные системы оказываются слишком направленными на гомеостаз, то есть в них допустимы лишь минимальные вариации в поведении и отношениях, а любые более значительные перемены сталкиваются с жесткими санкциями. Они также сильно сопротивляются вмешательству посторонних.

СЕМЕЙНЫЕ ИЗГНАННИКИ, МЕНЕДЖЕРЫ И ПОЖАРНЫЕ

Снова возникает параллель между внешней и внутренней семейной системой. Поляризованные семьи организованы точно так же, что и поляризованные системы субличностей со своими Изгнанниками,

Менеджерами и Пожарными. В семьях «изгнанниками» оказываются тревожащие и эмоционально нагруженные темы или секреты, которых все стараются избегать. Это могут быть также склонные к крайностям субличности членов семьи, которые появляются в отношении них. Эти изгнанные темы и секреты у всех семей разные, но обычно они вращаются вокруг прошлых или актуальных случаев, когда чрезмерно разгневанные или потворствующие субличности членов семьи оказались во главе системы, что ранило или напугало других членов семьи. Обычно изгоняются темы, связанные с внебрачными связями, алкоголем или наркотиками, вспышками ярости, попытками самоубийства или другими случаями предательства или небрежения. Члены семьи боятся, что эти темы выйдут на поверхность, не только из-за того что они могут вызвать боль или смущающие воспоминания, но также из-за тех субличностей, которые могут захватить при этом контроль.

Чтобы эти моменты были сокрыты, некоторые члены семьи становятся Менеджерами, выполняя те же функции, что Менеджеры во внутренней системе. Некоторые семейные Менеджеры стараются контролировать содержание и процесс обмена информацией при взаимодействии членов семьи, уводя разговоры от опасных тем. Они могут удерживать внимание семьи на неопасных темах, таких как зависимость от успеха или внешности. Они следят за соблюдением семейных правил не допуская выражений уязвимости и слабости с помощью критики и стыда. Бывает, что они вводят в систему новые страхи, с тем, чтобы больше никто не рисковал. Они передают по наследству Груз низкой самооценки, который удерживает членов семьи от выхода из безопасного места.

Некоторым членам семьи достается роль Пожарных, аналогичная роли внутренних частей того же назначения. Они импульсивно и экстремально реагируют на напряжение, существующее внутри семьи. Если напряжение достигает угрожающего уровня, они находят способ либо отвлечь семью, либо парализовать и заглушить встревоженных членов семьи; они отгоняют или не подпускают никого к разгоревшемуся в семье пламени. Отыгрывающий в поведении ребенок может выполнять функцию Пожарного, однако то же самое делают и родители, одержимые идеей контроля ребенка и переводящие разговор на его поведение, как только возникает подозрение, что

пугающая эскалация вот-вот начнется. В случае с булимией, синдром клиентки может играть роль Пожарного, фокусируя в одной точке все внимание семьи. Во многих семьях, еще задолго до того, как у клиентки развивалась булимия, использовали пищу как средство отвлечься или что-то сгладить. В этом смысле синдром клиентки является просто расширением репертуара активности Пожарного.

Я не хочу сказать что люди выполняющие роли Пожарных, осознают что они защищают других членов семьи от определенных угрожающих тем. Они могут просто автоматически реагировать на резкие смены настроения в других членах семьи. Эти сдвиги запускают Пожарные субличности внутри людей, которые овладевают ими и защищают их от собственных Изгнанников, одновременно защищая других членов семьи от изгоняемых, запретных тем.

ПОТРЕБНОСТЬ СЕМЬИ В ОТВЛЕКАЮЩЕМ МАНЕВРЕ

Сам вопрос о том, обладают ли симптомы защитными функциями для системы, достаточно сложен; чтобы избежать типичных ошибочных представлений, ниже я хочу обратить особое внимание на эту тему. Краеугольный камень ранних моделей семейной терапии утверждение, что симптомы являются отвлекающими маневрами семьи. Далее это функционалистское предположение было критически пересмотрено, и в настоящий момент в семейной терапии непопулярно

(Nichols, Schwartz, 1994). Я уверен, что в первоначальном понимании этого утверждения содержалось нечто повлиявшее и на нынешнюю обратную реакцию. Вот эти критикуемые положения; (1) Симптомы или проблемы *всегда* исполняют в семейной системе защитную функцию; (2) Семейная функция, которую они обслуживают, является первичной причиной существования симптома и должны быть в фокусе терапии в первую очередь; (3) члены семьи нуждаются в проблемах или симптомах, чтобы быть отвлеченными от неразрешимого.

В результате принявшие эти утверждения терапевты были обречены на поиски предполагаемой семейной функции симптомов, даже если ее не было. Терапевты игнорировали другие стороны внешнего и внутреннего мира клиентов, потому что были слишком сосредоточены на функции симптома. Они не верили в перемены в семье, если только (теоретически) это были не те перемены, при

которых в симптоме уже не было бы необходимости. К тому же выходило так, что родители чувствовали себя ответственными за симптомы детей, так, как будто предпочитали видеть страдания своих детей, а не обсуждать собственные проблемы.

Модель ССТС, напротив, исходит из того, что хотя некоторые проблемы исполняют в семье функцию «Пожарных», многие к ним все же не относятся. Предполагать заранее, что такую роль должен выполнять в семье человек или проблема противоречило бы духу ССТС, в соответствии с которым терапевт и семья или клиент изучают ограничения вместе и непредвзято. Даже в случае, если кажется, что проблема действительно находится в отвлекающей роли, терапевт ССТС не предполагает, что эта роль является наиболее сильным и важным ограничением и, следовательно, он не должен уделять внимание только ей. Вместо этого терапевт и клиент или семья могут себе позволить фокусироваться на множестве других возможных ограничений и сам этот процесс может привести к достаточному количеству изменений, таких, что человек будет в состоянии отказаться от роли Пожарного, причем так, что это даже не придется обсуждать отдельно.

И, наконец, когда исполняемая клиентом или симптомом роль Пожарного оказывается в фокусе ССТС, ни один из членов семьи, включая клиента, не чувствует себя виноватым или поддерживающим происходящее. Это получается за счет того, что в нашей модели разделяется потребность или желание человека или семьи переключиться на что-нибудь и потребность или нужда в проблеме. Модель ССТС исходит из того, что члены пережившей потрясение человеческой системы часто нуждаются в том, чтобы отвлечься на что-нибудь от нависших проблем. Это нормальная и зачастую необходимая реакция. Чтобы лучше понять этот процесс, нужно вспомнить время, когда нас приводила в ужас сама мысль о том, чтобы с чем-то столкнуться, поскольку мы были уверены, что попытка встретить проблему лицом к лицу будет либо бессмысленной, либо еще ухудшит ситуацию, а если игнорировать проблему достаточно долго она «сама рассосется». Находясь в таком положении мы, разумеется, склонны использовать каждую возможность избежать зловещей темы, и уж если при этом возникали или заявляли о себе другие проблемы мы готовы были посвятить себя им полностью. Нам не *нужны* были эти,

другие проблемы, и мы не думали, что, посвятив себя их решению, только поддерживаем их и усугубляем. Мы занимались ими, потому что они у нас были; они были под рукой.

Поведение измученных страхом семей ничем не отличаются от нашего. Они так отчаянно ищут, на что бы переключиться с изгоняемых тем, что используют для этого любую возможность. Если у одного из членов семьи проявится булимия семья может использовать ее как один из многих способов переключить все свое внимание. Но терапевту не следует думать, что они *желают* клиенту иметь булимию, чтобы им было на что отвлечься. Напротив, они всеми силами желают клиенту добра и здоровья, но поскольку дело не в этом и симптом остается на месте, его часто используют, не понимая, что используя его в качестве отвлеченной безопасной темы, они тем самым вносят свою лепту в поддержание или усиление симптома.

СПУТАННОСТЬ

Обсуждая гармонию, я все это время говорил о поляризованных отношениях. Но как быть с удушающей близостью, которая также характеризует отношения во многих неблагополучных семьях? Этой избыточной близости пытались подобрать разные имена «спутанность», «слияние», «симбиоз» и т.д. Люди, находящиеся в таких отношениях, говорят, что они *способны* практически чувствовать, что чувствует *другой*, часто говорят друг за друга и защищают друг друга, и чрезмерно реагируют на эмоции *другого*. Сепарация и дифференциация для них проблема. Такой тип спутанности особенно опасен, если является межпоколенческим то есть, если в слиянии находятся родитель и ребенок. Ребенок ограничен в возможностях познавать себя как индивидуальность и формировать соответствующие взаимоотношения; также ребенок часто нагружен потребностью угождать или заботиться о родителе. Соответственно, родитель пренебрегает своими собственными отношениями с партнером или с друзьями.

Поляризация и спутанность часто взаимосвязаны. Если в семье есть острая или хроническая поляризация, в той же семье найдутся и те, чьи отношения будут сверхблизкими. Такая взаимодополнительность между поляризациями и спутанностью может также быть рассмотрена с точки зрения понятия о балансе, о котором

говорилось выше. В любой из этих крайностей нарушается баланс в области границ. Поляризованные отношения имеют тенденцию к жестким границам, а спутанные к диффузным.

Таким образом, спутанность является закономерным следствием поляризации, и наоборот. Когда члены семьи А и В находятся в сильно поляризованных отношениях, один или оба из них будут склонны создать крайне близкие отношения с другим членом семьи, С. Подобным образом, когда А и В находятся в очень близких отношениях, член семьи С чувствует себя исключенным и вступает в противостояние. К тому же существует много диадических взаимодействий, в которых есть элементы и слияния, и поляризации общеизвестные отношения «любви-ненависти». В таком случае некоторые части двух людей находятся в слиянии, а другие поляризованы, и происходят колебания меж двух крайностей.

Резюмируя этот раздел, семейная гармония может быть нарушена дисбалансом или Грузом, что приводит к поляризации или спутанности между членами семьи. Спутанно-поляризованные семьи часто разделяются на те же три группы, как и внутренние семьи: Изгнанники, Менеджеры и Пожарные. Таким образом, поляризация и спутанность ограничивают членов семьи, принуждая их занимать экстремальные роли и найти подходящие и привлекательные роли оказывается невозможно. Эти крайности делают для семьи трудным найти те ресурсы, которые в ней есть, для осуществления эффективного руководства.

РУКОВОДСТВО

Семье необходимо эффективное руководство для достижения и поддержания равновесия и гармонии. Качества, которыми должны обладать успешные семейные лидеры, многочисленны и сложны. Литература по семейной терапии в основном ориентировалась на дисциплинарных аспектах родительского лидерства, или на помощи родителям в профилактике излишнего слияния с детьми, так чтобы дети могли вырасти. Но есть и много других аспекты успешного руководства, которыми системная терапия занималась несколько меньше. Сюда входит следующее:

1. Поддержание равновесия, путем справедливого распределения ресурсов, сфер ответственности и влияния.

2. Внимание к границам, то есть забота о том, чтобы все член семьи получали внимание, информацию и имели личное пространство, необходимое им для воспитания и развития, и ощущали себя ценной частью семьи. Также сюда входит способность создать атмосферу, в которой возможны выражение различий, признание ошибок, понимание проблем и выражение сокровенных ожиданий то есть, атмосферы, где нет «изгоняемых» тем и чувств.

3. Посредничество в случае противостояния между членами семьи, что означает поддержание уважения и доверия, так чтобы посредничество рассматривалось беспристрастным и мудрым. Забота о развитии членов семьи. Естественным образом сюда входит и материальное обеспечение нужд членов семьи, и забота о безопасности и создании у других ощущения, что о них заботятся. Сюда также относится способность утешить, если кому-то в семье плохо или семейное решение не совпадает с тем, чего им бы хотелось, а также наставничество, то есть умение подбодрить и сопровождать членов семьи в самореализации и становлении собственных взглядов.

4. Взаимодействие с системами, находящимися за пределами семьи. Это значит отстаивать интересы членов семьи, и формирование гармоничных, поддерживающих отношений с другими системами. Сюда также входит ответственность за интерпретацию обратной связи, получаемой извне, для других членов семьи, причем это должно происходить достаточно быстро и без искажений. Это также внимание

к тому, как обратная связь извне может быть связана с реально имеющимися в семье проблемами или отдельными качествами структуры семьи и семейными ценностями.

5. Способность лично служить образцом для подражания, стараясь вести гармоничную и уравновешенную жизнь, уметь и пожертвовать чем-то ради блага всей системы, и позаботиться о себе. Однако это не означает необходимости сокрытия трудностей на этом пути.

6. Поддержание разделяемого другими членами семьи видения (проблем, перспектив, ситуаций и т.д.). Этот завершающий аспект эффективного руководства достаточно сложен и заслуживает отдельного обсуждения. У гармоничных семей обычно есть своя идентичность набор ценностей и целей, производных друг от друга и дающий каждому члену семьи чувство объединения и направление в жизни. Успешный семейный лидер не только располагает какими-то взглядами относительно собственной жизни, но также помогает другим членам семьи выработать их личную точку зрения и руководит семейной дискуссией чтобы найти общее, что может быть объединено в разделяемое всеми видение.

РАЗДЕЛЕННОЕ ОБЩЕЕ ВИДЕНИЕ

Слишком часто родители пренебрегают разницей поколений, воспринимая собственное мировоззрение за семейное. Например, многие родители лелеют грандиозные мечты о будущем своих детей мечты, на которые повлияли их собственные неудачи (то есть то, что обременяет самих родителей) или экстремальные ценности, присущие массовой американской культуре, которые затем обременяют их детей. В таких семьях разделяемое всеми членами семьи мнение оказывается жестким и ограничивающим, там нет места различиям. В других семьях главные члены семьи практически не имеют собственных взглядов и мало интересуются совместным восприятием жизни членами семьи. Люди в таких семьях чувствуют себя в изоляции и руководствуются в первую очередь собственными интересами.

Что необходимо для общего семейного видения? Я уверен, что огромная составная часть такого видения это его способность внутри и вне семьи создать поддерживающую среду. Это совершенно не означает, что семья в какой-то области должна быть идеальна, должна

быть самой большой, самой успешной, зажиточной, известной и т.д. Напротив, эти ценности, предполагающие определенную конкуренцию, могут стать ограничением для семьи и не позволят ей быть поддерживающей. Здоровое совместное видение может вести к ситуации, при которой некоторые члены семьи окажутся крайней успешными, продуктивными или знаменитыми, но это всего лишь побочный продукт, а не ее конечная цель. С другой стороны, семья может быть продуктивной лишь в той степени, чтобы обеспечить выживание, и все равно оставаться очень поддерживающей.

Полезно, если разделяемое всеми членами семьи восприятие жизни содержит элементы альтруизма не только потому, что альтруизм полезен человечеству в целом, но и потому что такая цель как благо человечества каким-то образом добавляет в окружение нечто такое, что делает его поддерживающим окружением. Часто можно слышать, что люди жалуются на отсутствие смысла жизни. Смысл появляется, когда люди трудятся в гармонии с другими ради чего-то, что выходит за пределы личной выгоды. Работая исключительно ради блага собственной системы, люди лишают свою жизнь смысла, перспективы сужаются, мельчают и гармония может разрушиться.

Таким образом, эффективный семейный лидер помогает членам семьи развивать как личное, так и общее мировоззрение, которое вносило бы свой вклад в гармоничную, поддерживающую среду как вовне, так и внутри семьи. Для этого лидер должен быть способен руководствоваться своей Самостью, а не поляризованными или экстремальными субличностью. Когда происходит так, образуется семья, где могут проявиться и чувствовать себя взаимосвязанными Самости всех членов семьи. Другое определение поддерживающей среды это среда, где руководствуются Самостью.

ОБЩИЕ ПРОБЛЕМЫ ЛИДЕРСТВА

В этой книге я не раз указывал на то, что каждая семья обладает всеми необходимыми ресурсами для дальновидного, сбалансированного и гармоничного лидерства. Однако необходимые для этого средства и ресурсы часто оказываются ограниченны неэффективными стилями лидерства. Ниже приводятся основные типы проблем с руководством.

«Отречение от престола»

Иногда главные члены семьи могут оказаться перегруженными. По одному из определений, ограничивающей средой является среда, в которой требования к системе изнутри или извне превосходят возможности лидеров, и лидеры не делегируют руководства или им некому передать часть ответственности. Или лидер может быть обездвижен из-за травмы, болезни или чрезмерной неадекватной активности одной из частей в системе. Если лидер перегружен или ограничен в возможностях, он, как правило, самоустранился с руководящей позиции. Отречение лидера создает среди членов семьи ощущение страха, на который они реагируют по-разному, включая разнообразные провокации как попытки все-таки заставить лидера вернуться. Кроме того, образуется вакуум, вакантное место, на которое начинают претендовать не приспособленные и не обладающими нужными для этого качествами члены системы.

Поляризация в группе лидеров

В других случаях семейные лидеры не то чтобы перегружены, но по ряду причин оказываются в ситуации противостояния друг с другом. Если они не в состоянии сдерживать свой конфликт в пределах собственных отношений это приводит к ряду последствий, описанных в параграфе про поляризацию: создание коалиций и потребности на что-то отвлечься. Следует добавить к этому, что поляризованные лидеры сдвигаются к крайним по противоположности позициям. Например, один родитель может стать всепозволяющим, чтобы скомпенсировать излишнюю строгость второго родителя. Каждый из родителей не хотел бы впадать в такую крайность, но ему кажется, что действия другого его к этому просто вынуждают.

Лидер, утративший доверие

Еще случается, что лидер каким-то поступком или поведением дискредитирует себя, так, что другие члены системы теряют к нему доверие и уважение.

Например, в какой-то момент лидер оказался неспособен защитить семью от несчастья или повел себя эгоистично. Или у него иногда случаются запои, вспышки ярости, или он в чем-то важном обманул одного из членов семьи. После этого даже если лидер снова проявляет

себя как эффективный, члены семьи уже не реагируют на это так, как следует. Чтобы спасти утраченное доверие, лидеру обычно бывает нужно прекратить дискредитировавшие его действия, затем обсудить с членами семьи то, что случилось, попросить прощения и по возможности возместить ущерб. Слишком часто, однако, дискредитировавший себя лидер выбирает другую стратегию все отрицать, притворяться, что ничего не случилось, и ожидать, что другие сделают то же самое.

Пристрастное руководство

Последняя наиболее распространенная проблема лидерства появление «любимчика» или особое отношение к самим себе по сравнению с другими членами группы. Такая несправедливость ведет в дисбалансу, что в дальнейшем может перерасти в поляризацию между лидерами и оказавшимися в наименее привилегированном положении членами семьи. Чтобы сбавить этот естественный эффект поляризации, склонные иметь «любимчиков» руководители могут начать пытаться контролировать доступность информации и взаимодействие внутри семьи («внутреннюю связь»). Таким способом они могут попробовать либо скрывать от части членов семьи информацию о нарушенном равновесии, либо объявить дисбаланс необходимостью, связанной с внешней угрозой, либо со значимыми внешними принципами или традициями (например, религиозными или патриархальными).

УПРАВЛЕНИЕ ПОТОКАМИ «ВНУТРЕННЕЙ» И «ОБРАТНОЙ» СВЯЗИ

Мы дошли до самого главного того, что, собственно, делает лидера лидером. Успешные руководители восприимчивы к обратной связи от других систем во внешнем окружении, они незамедлительно, равномерно и в подходящей форме передают обратную связь другим членам системы и участвуют в процессе обмена информацией внутри системы, реагирующей на обратную связь. Они доверяют способности системы найти решения и, и, получив необходимую информацию, выдают здоровую реакцию, оказываясь в состоянии эту информацию обсудить.

Успешные лидеры также обладают системным мышлением: то есть, обратную связь извне они интерпретируют с поправкой на систему взаимоотношений, в которую включена их семья, или внутреннюю структуру семьи. Например, если у ребенка начинаются проблемы с учебой, у родителей есть соблазн решить, что нужно просто посильнее надавить на ребенка или больше помогать ему делать уроки. Но эффективные родители также отследили бы семейную систему на предмет возможных нарушений, поляризации или проблем с управлением, которые могли бы оказаться препятствием, и одновременно исследовали бы отношения ребенка с учителями и одноклассниками.

Проблемное руководство заключается ли проблема в сложении полномочий, поляризации, утраченном доверии или пристрастности ограничивает возможности обработки обратной связи. Устранившиеся от руководства лидеры обратную связь не воспринимают они и так перегружены. Утратившие доверие могут отрицать или игнорировать обратную связь она ведь может указывать на их ошибки. Поляризованные или пристрастные будут скорее переоценивать ту обратную связь, которая подтверждает их позицию, и искажать или отрицать все остальное. Когда обратная связь о функционировании системы или реакции на нее окружения игнорируется, задерживается, искажается, отрицается или воспринимается упрощенно, система оказывается ограниченной в своей способности использовать ресурсы для здорового реагирования.

То же самое происходит, когда лидеры получают или интерпретируют обратную связь ясно и не склоняясь ни на чью сторону, но ограничивают процессы обмена информацией внутри системы в ответ на обратную связь. Каждая форма проблемного лидерства создает проблемы с передачей информации внутри. Устранившиеся лидеры не занимаются посредничеством в поляризованных отношениях, позволяя им разрастаться до разрушительных масштабов. Поляризованные и пристрастные будут пытаться замалчивать информацию, исходящую от оппонентов. Дискредитированные скрывать все, что касается их провалов.

Заблокированный обмен информацией внутри системы приводит к нарастанию поляризации, поскольку обе стороны остаются в неведении насчет того, как их действия сказались на остальной

системе. Они продолжают действовать, применяя крайние меры, понятия не имея, что наносят вред системе в целом или в длительной перспективе сами себе. К тому же в отсутствие прямой коммуникации каждой стороне остается только догадываться, каковы мотивы оппонентов и какова и природа усиления поляризации. Меня всегда поражало, как быстро может исчезнуть или сойти на нет противостояние, казавшееся хроническим и обездвиживающим, стоит только противоборствующим сторонам поговорить напрямую, обсудив свои истинные намерения и продемонстрировав другие стороны самих себя.

Любая из четырех проблем с руководством – устранение, поляризация, дискредитация или пристрастность, и сопутствующие им проблемы с обратной и внутренней связью могут спровоцировать поляризацию между семейным лидером и одним или несколькими ее членами. То есть один или несколько членов семьи могут выдать сверхсильную реакцию на проблему с лидерством, подвергая проверке семейные правила; это испытание приведет к эскалации поляризации между членами семьи и руководством. Проблемы лидерства теряются в пыли, поднятой бунтом и попытками лидеров подавить его. Те же, кто бросил вызов, могут оказаться в системе хроническими изгоями или вовсе быть исключенными из нее.

И, наконец, проблемы с лидерством редко оказываются изолированными и одиночными, как я их описывал. Обычно разбалансированная и поляризованная семья демонстрирует более одного из четырех проблемных стилей, потому что они в своем роде заразны. Например, если лидер сложил с себя полномочия, это создает поляризацию у других лидеров, создает предвзятость и ведет к дискредитирующему поведению. Легко заметить, как любой проблемный стиль может приводить к любому другому или всем трем оставшимся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку в этой главе было перечислено слишком много понятий, я суммирую их ниже в виде схемы (рис. 6.1.) На схеме изображены типичные проблемы в каждом из четырех параметров системы, и

указано, как проблемы в одном из них могут сказаться на каждом другом.

В этой главе я рассказал о четырех параметрах в произвольном порядке, полагая, что обремененное развитие приводит к нарушенному равновесию, которое, в свою очередь, производит дисгармонию, что сказывается на руководстве. Это верно, но так же верно и то, что нарушенное равновесие может нанести ущерб руководству, что создает дисгармонию и приводит к появлению Груза. Иными словами, на рис. 6.1 можно видеть, как четыре параметра могут последовательно влиять друг на друга.

В качестве иллюстрации я приведу пример случая, начавшегося с нарушения в области руководства семьи. После смерти мужа мать двух девочек была погружена в депрессию; она продолжала работать, но ни на что другое ее уже не хватало (устранение из руководящей позиции). Старшая дочь, двенадцатилетняя Лора, взялась ее подменить наводила порядок в доме и следила, чтобы младшая сестра была накормлена и собрана в школу (дисбаланс в ответственности).

В этот период Лора начала тайком объедаться, что помогало ей справиться с пережитым потрясением. Она стала резко критиковать мать и девятилетнюю младшую сестру, Молли (поляризация), у которой резко ухудшились отметки и она вообще стала отказываться ходить в школу.

Молли все время переживала за маму и хотела оставаться на ее стороне. У нее развились сильные боли в животе, достаточно сильные, чтобы мать обращала на них внимание и хотя бы ненадолго становилась более доступной. Ссоры между девочками, а также соматический симптом Молли, усиливали у матери чувство безнадежности; она проводила все больше времени в слезах в своей комнате. Она также образовала альянс с Молли (спутанность), когда они защищали друг друга от нападков Лоры (пристрастное руководство), что подпитывало и так существующее противостояние.

В этом примере проблема руководства привела к дисбалансу; он вызвал поляризацию, спутанность и обремененность, что еще сильнее ослабило руководство, и так далее. Для каждого из членов семьи этот эпизод создал новое Бремя. Каждая горевала по внезапно умершему отцу горе, остававшееся непрожитым из-за их сложных взаимоотношений. В дополнение к этому мать несла на себе вину из-за

того что устранилась, и страх собственного срыва. На Лоре было Бремя ответственности за семью и в то же время отторжение этой ответственности и переживание собственной заброшенности. На Молли была другая ответственность эмоциональное состояние мамы, а также беспокойство за будущее семьи. Эти Грузы определяли дальнейшие взаимодействия членов семьи и в этих ролях они были заперты на годы.

Параметры «развитие», «равновесие», «гармония» и «руководство» та канва, которой я пользуюсь, чтобы помочь людям найти то, что им мешает, на уровне системы. Встречаясь с семьей, я, например, на одной из первых встреч могу спросить, нет ли сейчас или не было ли раньше сложностей с руководством; нет ли дисбаланса в распределении ресурсов, обязанностей и влияния; нет ли поляризации или спутанности, или тех или иных Грузов. Когда я работаю с внутренней системой человека, я делаю то же самое. Или, работая как с внешней, так и с внутренней семьей, я могу подождать и позволить этим ограничениям проявиться в ходе работы, при обсуждении проблем и решений. Проявившись, они становятся зерном в терапевтических жерновах.

Рис. 6.1. Сводная карта проблем в четырех аспектах человеческих систем.

ГЛАВА 7. РАБОТА С СЕМЬЯМИ

В этой главе я хочу представить применение ССТС к работе с семьями. На первый взгляд перспектива использования этой модели в семейной терапии может казаться пугающе сложной. Непросто удерживать в поле зрения все части одного человека, еще сложнее приходится с многочисленными и зачастую противостоящими друг другу частями личностей разных людей членов семьи, пришедших вместе. К счастью, однако, модель Системной семейной терапии субличностей преобразуется в несколько относительно простых и ясных методов работы с семьями и понимания их, так что процесс остается управляемым и приятным.

Первое удобство неотъемлемо связано с отношениями сотрудничества, связывающими терапевта и семью. Поскольку это сотрудничество, ответственность распределена поровну, терапевту не нужно отслеживать и менять все субличности всех членов семьи. Терапевту, однако, нужна уверенность в собственной Самости и хорошее понимание собственных субличностей, особенно тех, которые могут прийти в активное состояние в ходе терапии семьи.

РОЛЬ ТЕРАПЕВТА: СЛЕДОВАНИЕ ЗА САМОСТЬЮ И ПОЗНАНИЕ СВОИХ ЧАСТЕЙ

Как и при работе с одним клиентом, терапевт, работающий с системой субличностей, начинает с попытки установить партнерские или котерапевтические отношения с Самостью каждого члена семьи. Чтобы это произошло, терапевт должен быть в состоянии следовать за собственной Самостью, сохраняя эту способность даже перед лицом из ряда вон выходящего поведения субличностей или членов клиентской семьи, особенно когда они провоцируют активность друг друга. Одно дело сохранять состояние лидерства Самости в работе с одним человеком, у которого есть вызывающе трудные части, и совсем другое проделывать то же самое, когда конфликт между непримиримыми противниками стремительно нарастает, или когда один член семьи обращается с другим так же, как с терапевтом обращался его отец.

Многие семейные терапевты писали об опасностях оказаться включенными в систему убеждений семьи или в привычное для семьи взаимодействие. Такой риск на самом деле существует, поскольку, как в любой человеческой системе, возглавляющие семью субличности оказываются очень заразительными. У терапевта они активизируют субличности такого же типа.

ЕСЛИ ВМЕШИВАЮТСЯ МЕНЕДЖЕРЫ

Если у терапевта есть Менеджеры, нетерпимые к тому, что им кажется излишней слабостью, потребностью в других и эмоциональностью, терапевт может объединиться с руководящими членами семьи и начать подавлять, высмеивать или дискредитировать семейных изгнанников. Например, клиентка с пеной у рта жалуется терапевту мужчине на отстраненность мужа. Терапевт раз за разом принимает сторону мужа, поскольку считает, что она слишком зависимая. Неудивительно, но жена терапевта жалуется на то же самое.

К тому же, поскольку терапевты стараются заслужить доверие и уважение членов семьи, их жаждущие признания субличности часто выходят на первый план. С таким обостренным вниманием к обратной связи от клиента у терапевта может возникнуть особенно сильный соблазн присоединиться к группе семейных менеджеров. Если, например, в семье есть тайна, и все члены семьи боятся, что она раскроется, ощущение деликатности темы передастся и терапевту. В свою очередь осторожные, предусмотрительные Менеджеры терапевта будут придерживаться той же семейной политики «хождения на цыпочках» вокруг вопросов, которые могли бы пролить свет на тайну.

Похожим образом терапевт может быть напуган кем-то из членов семьи, потому что этот человек кажется способным ранить или напугать собственных Изгнанников терапевта. В результате Менеджеры терапевта будут держать его на безопасном расстоянии, или стараться умиротворить, или вступить в альянс с этим членом семьи. Или полные страха субличности терапевта могут испугаться бурных проявлений семейных Пожарных. Боящийся терапевт с высокой вероятностью либо присоединится к семейным Менеджерам в их совместных попытках взять Пожарных под контроль, либо

откажется от руководства Самостью и позволит Пожарным определять как ход терапии, так и жизнь в семье.

ЕСЛИ ВМЕШИВАЮТСЯ ИЗГНАННИКИ

Иногда терапевт идентифицируется с семейными изгнанниками или изгоняемыми из семьи, чувствами или темами до такой степени, что он занимает их сторону и усиливает их противостояние с семейными менеджерами. Например, из-за того, что собственные Изгнанники терапевта изнемогают от желания тепла или стремления проявить себя, терапевт может немедленно начать работать на то, чтобы клиенты обнаружили свои самые ранимые чувства. Или терапевт может преждевременно начать заступаться за семейного «козла отпущения», с которым идентифицируется. Во всех этих случаях изгнанные субличности терапевта огорчаются из-за ограниченности свободы выражения эмоций в семье или нападок на козла отпущения, что пробуждает в терапевте заботливые, злые, склонные к морализаторству или спасательству субличности. Эти части терапевта вызовут либо отчуждение семейных Менеджеров, либо к вспышку активности семейных Пожарных.

В некоторых случаях Изгнанники терапевта могут так сильно идентифицироваться с изгнанными субличностями члена семьи, что терапевта переполняют чувства, если сам член семьи позволит своему Изгнаннику проявиться. Клиент скорее всего это почувствует и постарается придержать Изгнанника, оберегая терапевта. Обычно люди не затрагивают пугающие или тяжелые темы, если не думают, что терапевт с ними справится.

ЕСЛИ ВМЕШИВАЮТСЯ ПОЖАРНЫЕ

Иногда терапевт может среагировать на возрастающее во время сессии напряжение попытками разрядить обстановку, или будет исподволь поощрять отвлекающие действия члена семьи, выступающего в качестве Пожарного. Терапевт может автоматически рассказать анекдот или сменить тему, или почувствовать облегчение, если это сделает кто-то еще. В более серьезном случае, терапевт под влиянием собственных Пожарных, косвенно получал удовольствие выясняя у подвергавшейся сексуальной эксплуатации юной клиентки все детали пережитого опыта. Он негласно поддерживал ее на опасные

свидания и ее бунт против подавляющих Менеджеров родителей. Некоторым терапевтам настолько трудно контролировать собственных Пожарных, что терапия превращается в откровенную сексуальную или какую-то еще эксплуатацию.

Все эти соображения призваны продемонстрировать, как важно терапевту знать части собственной личности и уметь отслеживать, когда они могут начать объединяться или бороться с теми или иными экстремально себя ведущими субличностями членов семьи. Чем более поляризованной и хрупкой является семья, тем это важнее. Верно, однако, и то, что чем успешнее терапевт может продолжать сохранять у руля Самость, каким бы сильным ни было противостояние в семье клиентов, тем большим доверием субличности терапевта проникаются к его Самости, и тем более гармоничным становится сам терапевт. Работа в этом направлении может быть очень терапевтичной как для самого терапевта, так и для семьи.

ПОНЯТЬ СЕМЕЙНЫЙ ПРОЦЕСС

Терапевту нужно не только поддерживать Самость во главе своей системы субличностей, но и иметь своего рода карту, позволяющую понять сложные семейные взаимодействия и планировать шаги в терапии. Глава 6 моя попытка снабдить читателя такой картой. Сейчас я перехожу к обсуждению препятствий на уровне семьи, исследуя семейные поляризации и слияния.

Десятилетиями теоретики семейной терапии наблюдали, что в проблемных семьях отношения или слишком тесные, или слишком дистантные. И я начну с исследования типичных схем организации субличностей в случае поляризованных или дистантных отношений двух людей, а затем исследую как взаимно организуются части двух людей, находящихся в слишком близких отношениях. После этого я несколько расширю фокус, обсудив схемы отношений, в которых участвуют больше чем два человека.

ПАТТЕРНЫ ПОЛЯРИЗАЦИИ ЧАСТЕЙ МЕЖДУ ДВУМЯ ЛЮДЬМИ

Поскольку ССТС рассматривает индивида как племя, состоящее из частей и Самости, семья в этой модели представляет собой группу племен, организующихся в более обширную нацию, состоящую из множества субличностей и нескольких Самостей. В наиболее поляризованных семьях члены семьи когда-то ранили друг друга, так что в каждом индивидуальном племени появились свои Изгнанники и защищающие их Менеджеры и Пожарные. Когда между этими племенами возникает конфликт, в бой идут Менеджеры и Пожарные. Люди предъявляют друг другу только взрывного Бойца, бесчувственный Компьютер, импульсивного Бунтаря, апатичного Сутулового, ригидного Отрицателя, компульсивную Хранительницу очага, или еще кого-то из мириад прочих ролей, в которых невольно оказались Менеджеры и Пожарные. Эти части отчаянно пытаются защитить юных, ранимых Изгнанников, которые заботятся о других людях, хотят быть близкими и любящими, хотят играть и исследовать что-то новое.

В результате таких племенных междоусобиц два члена семьи приходят к одностороннему взгляду друг на друга. Поскольку каждый

из них взаимодействует лишь с определенным, очень специфическим Менеджером или Пожарным другого, свойства этой части переносятся на всего человека, кажутся его сущностью. Поэтому в терапию они приходят с убеждением, что их ребенок, супруг или родители думают или чувствуют по отношению к ним те крайние, экстремальные вещи, которые предъявляются во время конфликта. Они воспринимают лишь оборонительные сооружения, и не могут видеть, что за стенами крепости прячутся ранимые, любящие и симпатичные дети.

Поляризация двух Менеджеров

Поскольку каждый участник поляризованной диады видит лишь «крепостную стену» другого, он пытается разрушить или проломить ее, используя собственную армию Менеджеров, или же скрывается, поверженный, за собственными укреплениями и ищет в других людях, занятиях или веществах средство облегчить одиночество и отвержение. С годами крепнут стены и разрастается армия. Изгнанники еще дальше спрятаны и еще настойчивее отрицаются, они еще больше обременены и ранимы. Некоторые противостояния «Менеджер против Менеджера» характеризуются тем, что в семейной терапии называется «симметричная эскалация» (Bateson & Jackson, 1964), возникающая, стоит армиям двух племен вступить в бой.

Другие отношения больше похожи на холодную войну, где каждая из сторон забаррикадировалась в собственной крепости и издали Менеджеры направляют в сторону противника снаряд-другой. Или можно встретить вариант, при котором один все время атакует, а другой все время прячется в собственной крепости. Или вариант, при котором оба отрицают факт войны, вот только не решаются сделать ни шагу по заминированному полю вокруг крепости другого.

Характерный стиль любой поляризации по типу «Менеджер против Менеджера» определяется тем, какой из Менеджеров выступает на передний план, чтобы защитить одного человека от другого. У каждого из нас есть защитники, которых мы предпочитаем; схема противостояния развивается из сочетания этих предпочитаемых защит. К тому же, большинство из нас не зависит исключительно от одного Менеджера, обычно мы в ходе конфликта оперативно переключаемся от субличности к субличности. Поэтому схемы взаимодействия

Менеджеров редко можно описать простыми словами: в разные моменты они выглядят по-разному.

Поляризация по типу «Менеджер против Изгнанника»

В некоторых случаях боль и отчаяние одного из членов семьи так велики, что их уже невозможно удержать. Изгнанник переполняет Менеджеров и Пожарных клиента, что приводит к государственному перевороту. Поскольку семейные Изгнанники часто находятся в постоянном пренебрежении, и, следовательно, постоянно в чем-то нуждаются и чего-то требуют, их отчаяние скорее отпугивает других членов семьи. Это особенно верно в случаях, когда у других членов семьи есть Менеджеры, очень нетерпимые к проявлениям уязвимости как в самих себе, так и в окружающих. Нарастает противостояние между Изгнанником одного члена ее семьи (обозначим его как **А**) и членом семьи **В**, от которого **А** нацелился было получить помощь и заботу. Предполагаемый источник заботы. **В**, может бояться оказаться связанным по рукам и ногам или не умеет обращаться с травмированными Изгнанниками. Поэтому **В** отвечает с помощью Менеджеров, заставляя **А** чувствовать себя отвергнутым и еще более нуждающимся. Возникает порочный круг, где субличности каждого человека поочередно реагируют друг на друга крайне резко: у **А** нарастает ощущение безнадежности, у **В** презрение и ощущение себя в западне. Порочный круг иногда прерывается, когда Менеджеры **Л** больше не могут позволить ему вновь и вновь сталкиваться с травмирующим отвержением. Они отправляют Изгнанников **А** обратно в укрытие, и резко увеличивают дистанцию между **А** и **В**. Схема меняется; теперь это уже противостояние не Менеджера и Изгнанников, а двух групп Менеджеров.

Поляризация по типу «Менеджер против Пожарного»

Менеджеры и Пожарные обычно враждуют, хотя и те, и другие пытаются защищать Изгнанников. Пожарные в своих неистовых попытках уничтожить или отгородиться от огня невыносимых чувств, имеют тенденцию к тому, чтобы человек терял контроль над собой, а цель Менеджеров держать человека под жестким контролем. Стоит человеку оказаться во власти Пожарного, и на эту власть возникает реакция противодействия со стороны Менеджеров причем

Менеджеров, как самого человека, так и окружающих. Для многих проблемных семей характерно именно такое противостояние Менеджеров и Пожарных, потому что их антагонизм часть их природы.

В добавление к этому, многие проблемные семьи оказываются под контролем экстремальных менеджерских частей. В таких семьях малейшее проявление активности Пожарного одного человека может вызвать очень резкую ответную реакцию со стороны других членов семьи, что приводит к возникновению порочного круга борьбы Менеджеров с Пожарными. Многие семейные проблемы, составляющие хлеб насущный семейных терапевтов, характеризуются хотя бы на одном из уровней поляризацией между Менеджерами и Пожарными. От бунтарства до алкогольной и наркотической зависимости до плохой успеваемости, стоит одному из симптомов проявиться в качестве реакции Пожарного обязательно найдется хотя бы один Менеджер, чью реакцию это воспламенит.

Какой бы острой или затяжной ни была поляризация внутри семьи, всегда найдутся два человека, которые между собой очень близки. В соответствии с принципом равновесия в человеческой системе, поляризация и слияние существуют, взаимно дополняя друг друга, о чем упоминалось в главе 6. Ведь слияние обычное следствие поляризации, и наоборот. Сейчас мы увидим, как устроены отношения частей двух людей, находящихся в слитых отношениях.

ПАТТЕРНЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ЧАСТЕЙ ПРИ СЛИЯНИИ В ДИАДЕ

Как следует понимать слитность или запутанность отношений особенно между представителями двух поколений (родитель-ребенок)? Психодинамические модели указывают на интрапсихическую патологию у родителя. Модели семейной терапии указывают на структурные проблемы в семье. Модель ССТС полагает, что слияние родителя и ребенка поддерживается наличием ограничений на одном из уровней семейном, интрапсихическом и даже на уровне культуры. Здесь, однако, я бы хотел сосредоточиться на внутренних и семейных паттернах детско-родительских и других слияний.

Снова обратимся к принципу сбалансированности. Например, если отец семейства не смог сформировать близких, доверительных

отношений со своей женой он может попробовать создать их с дочерью. Близость в отношениях отца и дочери отдаляет мать, которая начинает отстраняться еще больше. Тот же процесс наблюдается и на интрапсихическом уровне. Если отец отправляет в изгнание свои юные, нуждающиеся в заботе субличности, так, что они не получают от Самости близости и поддержки, они будут отчаянно стремиться найти внимание за пределами внутренней системы отца. Если когда-то жена, столкнувшись с его потребностью в поддержке, отреагировала в соответствии с указаниями своих критикующих или холодных Менеджеров, его Изгнанникам больше не дозволяется искать ее внимания из страха повторной травмы. Они обращаются к дочери, потому что она более доступна и с ней безопаснее.

Другими словами, в этом примере отец пытается сделать так, чтобы о его детских субличностях заботилась дочь. Его Изгнанники зависят от ее Менеджеров. Это приводит к инверсии наделенных властью ролей. Бремя заботы и опеки достается дочери, что ограничивает лидерство ее собственной Самости и переводит ее нуждающиеся части личности в Изгнанники. Когда у нее появятся свои дети, она с высокой вероятностью сама создаст запутанные и слитые отношения и с ними, и этот паттерн слияния передастся из поколения в поколение, подобно хромосоме. Таким образом, один из типов слияния Менеджеров и Изгнанников выглядит так: Изгнанники одного члена семьи чувствуют сильную зависимость и «цепляются» за Менеджеров другого.

В другой форме такого слияния человек, сильно травмированный в детстве, начинает стараться стать другим человеком или войти в его жизнь. Юные субличности обычно думают, что если им удастся проникнуть в другого, им станут доступны его сила, жизнерадостность, уверенность любое качество, которым, по мнению субличности, она сама не обладает. Они также могут быть уверены, что если они не сольются с другим человеком тот их бросит. Субличности открывают свои границы другому человеку, и уже сами начинают путаться где кончается он сам и начинается другой. Они пытаются слиться с кажущимся сильным Менеджером другого человека чтобы действовать, выглядеть и чувствовать как другой.

Третий вариант, обсуждавшийся в предыдущих главах: Изгнанники многих людей несут на себе Груз никчемности, которым их в детстве

нагрузили жестокие или отвергающие взрослые. Ими движет поиск искупления через одобрение и признание со стороны того, кто выглядит, говорит, или действует как тот, первый насильник, он же спаситель. В результате Изгнанники оказываются привязанными к Менеджерам человека, которого воспринимают как потенциальную замену избавителю от этого Груза. Они отчаянно добиваются его одобрения, любви или защиты; готовы на все, чтобы это заслужить; им хорошо только, когда этот человек рядом.

И, наконец, слияние может быть результатом страха потери или физического повреждения. У человека, неожиданно потерявшего родителя или ребенка, может образоваться Изгнанник, застрявший в том времени. Его отношения с другими членами семьи будут определяться страхом новой потери или отвержения и с их стороны, так что он на всякий случай максимально сближается с ними и начинает контролировать этих членов семьи.

В некоторых случаях эти страхи не являются результатом застревания в прошлом, а объяснимы актуальной ситуацией. Многие городские семьи в США живут в опасной, практически военной обстановке. Многие семьи, с которыми мы работаем в чикагском Институте изучения юношества (Institute for Juvenile Research in Chicago) живут в районах, где убийства, изнасилования и грабежи происходят с пугающей регулярностью. Некоторые родители в таких семьях чрезмерно опекают и сливаются со своими детьми. Многим детям не разрешается выходить из дому никуда кроме школы. Такое слияние может казаться удушающим, но это вопрос выживания. Дети несут на себе бремя родительской тревоги; например, им трудно сосредоточиться во время урока в школе ребенок хочет домой, убедиться, что с мамой все в порядке. Такое оберегающее слияние может быть актуально и внутри семьи. Например, если в семье отец склонен к насилию мать и дети могут держаться вместе, чтобы быть в состоянии друг друга защитить.

Таким образом можно выделить как минимум четыре типа слияния Изгнанников с Менеджерами: **(1) А** пытается заставить **В** позаботиться о своих Изгнанниках; **(2) А** пытается получить от **В** желаемые качества; **(3) А** несет на себе Груз никчемности и хочет, чтобы **В** стал его избавителем; **(4) А** боится, что с **В** что-то случится или он его потеряет. Для простоты понимания я описал это в виде линейной, *от*

А к В, модели. Следует помнить, что во многих случаях в спутанность отношений вкладываются обе стороны и точно так же в процесс включены Изгнанники **В**.

Возможны и другие паттерны слияния в диаде (например. Изгнанник с Изгнанником, Пожарный с Пожарным, Пожарный с Менеджером), но все они, по-видимому, имеют общий принцип происхождения: Изгнанники одного или обоих членов диады чувствуют себя ничего не значащими, напуганными, неполноценными, забытыми или брошенными. Разница в паттернах определяется тем, какие субличности **А** используются для того, чтобы что-то получить от **в** или его защитить, и на какую субличность **В** они направлены.

КОЛЕБАНИЯ ОТ СЛИЯНИЯ К ПОЛЯРИЗАЦИИ

Как упоминалось выше, редко встречаются близкие отношения, которые были бы либо всегда слитными, либо всегда поляризованными. Часто люди колеблются меж двух крайностей, в зависимости от того, какая группа частей в данный момент взяла систему под свой контроль. Например, если над **А** начинают властвовать его лишние заботы Изгнанники, **А** будет стремиться к излишней близости, в то время как обороняющиеся Менеджеры **А** будут вынуждены с содроганием наблюдать это со стороны. Возвращаясь к метафоре племени, это выглядит так: оголодавшие дети **А** прорываются через стены его крепости и бегут к крепости **В** пока Менеджеры **А** смотрят на это в ужасе, внимательно наблюдая, чтобы **В** не сделал ни одного неосторожного движения. При первых же признаках того, что **В** может травмировать этих хрупких детей, бойцы **А** нападают на **В** или загоняют детей обратно в крепость **А**. Таким образом многие близкие отношения проходят циклические периоды от интенсивной близости до сильного конфликта и отдаления.

СЕМЕЙНЫЕ ПАТТЕРНЫ ПОЛЯРИЗАЦИИ И СЛИЯНИЯ

До сих пор я обсуждал типичные племенные танцы, поляризации и слияния между двумя людьми. Если мы несколько расширим фокус внимания и рассмотрим систему, образованную несколькими членами семьи, мы увидим, как поляризация в диаде может перерасти в защитные альянсы из нескольких членов семьи, стоящих по разные

стороны баррикад. Можно видеть, что эти коалиции часто состоят из людей со слитными взаимоотношениями.

Такие семейные поляризации и коалиции оказываются особенно мощными, если в семье есть запретная тема, недопустимые эмоции или секреты. За годы жизни семьи в ней могли произойти события или взаимодействия, напугавшие или рассердившие основных семейных Менеджеров. Эти события могли быть связаны с постыдными или пугающими поступками в прошлом, такими как внебрачная связь, физическое или сексуальное насилие, расставания, попытки самоубийства или отлучение кого-то из родных от семьи. Это происходило, когда импульсивные Пожарные или Изгнанники одного или нескольких членов семьи одерживали верх, что приводило к тяжелым последствиям. Семейные Менеджеры боятся, что если определенные темы или эмоции выйдут на поверхность, это спровоцирует проявление тех же опасных Пожарных, которые, как им известно, до сих пор таятся внутри семьи. В результате они пытаются предотвратить появление этих эмоций и обсуждения ряда вопросов.

В таких семьях Менеджеры продолжают пребывать в состоянии поляризации, но в центре их противостояния темы менее угрожающие, такие, которые вряд ли способны пробудить недопустимые темы или эмоции. Например, родители могут ссориться по поводу воспитания детей, а не по поводу частых отлучек отца из дома. Или члены семьи могут уделять большое внимание внешнему виду и тому, как им следовало бы выглядеть, чтобы не обсуждать хроническую несправедливость. Несмотря на эти попытки удержать в рамках семейных

Изгнанников, наступает время, когда эти темы или чувства снова заявляют о себе. Начавшийся конфликт может не удержаться в прежде установленных границах дозволенного, или кто-то из семьи окажется под напряжением такой силы, что его Изгнанники выступят, несмотря на санкции Менеджеров.

В этот момент в семье возникает потребность на что-то отвлечься еще сильнее. В результате некоторые члены семьи готовы броситься исполнять функции Пожарных так их внутренние Пожарные реагируют на пугающе возрастающее напряжение в семье. Семейные Менеджеры отреагируют попыткой взять под контроль импульсивно реагирующего члена семьи, и так образуется новое, безопасное поле

боя. Ни человек в роли Пожарного, ни тс. кто оказывается Менеджером, скорее всего не в курсе, что этот процесс является отвлекающим маневром. Каждый реагирует автоматически, забывая о том что спровоцировало ситуацию и действуя в стиле поляризации Менеджеров с Пожарными.

Сейчас я попробую проиллюстрировать эти идеи конкретными примерами. Во многих семьях, где есть предъявляющий проблему ребенок, родители оказываются в роли Менеджеров. Некоторые из семей настолько подчинены родительским Менеджерам, что Пожарные или Изгнанники других членов семьи годами благополучно подавляются. Это верно для многих семей, придерживающихся культурных ценностей американского среднего класса, о чем я уже упоминал в главе 6, и что буду подробно рассматривать в главе 8. Вся семья может быть одержима темой внешнего вида и будет отрицать проблему до тех пор, пока ее невозможно будет не заметить. После этого возникает открытое противостояние между родительскими Менеджерами, выясняющими, как лучше справиться с проблемой, а также между Менеджерами родителей и Пожарными или Изгнанниками ребенка носителя проблемы.

Например, когда соседка Джуди по комнате в интернате, наконец сказала родителям Джуди, что у их дочери булимия, они привезли ее домой. Пока мать выговаривала Джуди за то, что она с ними сделала, отец метался между попытками защищать ее от матери и запугиванием Джуди историями о том, как она вредит своему телу. Паникующие Менеджеры родителей немедленно вступили в противоборство с ее Пожарными, заставлявшими Джуди есть. Если раньше такое случалось трижды в неделю, то сейчас три раза в день.

И до этого кризиса Менеджеры родителей находились в состоянии противоборства с Изгнанниками Джуди. Она часто чувствовала себя заброшенной, пока родители были заняты своей карьерой и успехами младшего брата-баскетболиста. Однако с детства она научилась скрывать грусть и одиночество, потому что мать не терпела их проявления; она принималась говорить, что у Джуди сейчас столько всего, чего у матери в детстве не было и что она не может не быть счастливой. Отец обычно переводил разговор на другую тему и говорил Джуди, чтобы она не заикливалась на отрицательных чувствах.

Внутренние Менеджеры Джуди оказались копиями родителей, выдворяющими ее грустные и одинокие части и поляризованными с перебедающими Пожарными, которые пытались чем-то заполнить жизнь Изгнанников, казавшихся ненасытными. Она боролась с этими субличностями тайком, опасаясь, что реакция родительских Менеджеров только усилит ответную реакцию ее собственных, что приведет к усилению внутренней поляризации. Так и вышло в действительности. Теперь, когда она оказалась дома, ее Менеджеры и Менеджеры родителей, сменяя друг друга, воевали с ее Изгнанниками и Пожарными. Из-за этого она чувствовала себя еще более никчемной, ей было грустно и одиноко, что в свою очередь заставляло Пожарных действовать без передышки. К тому же, чем больше родители боролись, пытаясь с нею справиться, тем более виноватой она себя чувствовала, потому что несла Груз ответственности за брак родителей. Вина заставляла ее Менеджеров все больше злиться на ее Пожарных.

В этом примере субличности, непосредственно связанные с проблемой проявлявшие себя в приступах обжорства Пожарные могли бы измениться, если бы не были ограничены не только необходимостью отвлекать и обеспечивать обезболивание Изгнанникам, но и противостоянием с Менеджерами Джуди и ее родителей. Пока отец и мать постоянно активировали ее субличности, Джуди было бы трудно снизить поляризацию в своем внутреннем мире. Если бы терапевту удалось сначала устроить так, чтобы Менеджеры родителей немного отступили, Джуди было бы легче сделать то же самое со своими внутренними Менеджерами. Кроме того, если бы терапевту удалось уговорить Менеджеров родителей сотрудничать, а не противоборствовать, это успокоило бы тревожащиеся части Джуди.

В других семьях описываемая поляризация «Менеджер Пожарный» возникает между родителями, и дети оказываются втянутыми в роли защитников кого-то из них. Например, отец Барбары был хроническим бездельником, часто уходящим в запой. Ее мать жестко отчитывала его часто в присутствии Барбары. Несмотря на постоянные угрозы, мать Барбары так и не выставила отца за дверь. Барбара действовала как терапевт для воюющих родителей, бегая из комнаты в комнату в качестве посредника в этой семейной челночной дипломатии. Ни с кем

из родителей она по поводу своей булимии не конфликтовала. Мать волновалась, но мирилась с происходящим, а отец, казалось, ничего не замечал. Получаюсь, что среди конфликтов родителей не было места для других тревог. Пожарные Барбары реагировали на ее роль терапевта для родителей, а не на противостояние с Менеджерами родителей. Она постоянно ощущала себя заброшенной и была один на один со своими страхами.

Смысл этих примеров в том, что наиболее очевидными для наблюдения и доступными для проработки на первых же сессиях паттернами взаимодействия являются такие, где есть поляризация между семейными Менеджерами, или семейным Менеджером и семейным Пожарным. В некоторых случаях эти поляризации либо отвлекающий маневр, либо прямое отражение существования семейных Изгнанников (пугающих тематик или чувств, столкнуться с которыми лицом к лицу семья боится). В других случаях предъявляемая поляризация может не иметь отношения к Изгнанникам, и проблемы сходят на нет по мере снижения поляризации.

Я надеюсь, что приведенные примеры типов взаимодействия в семье показались читателю знакомыми. По тем же схемам развивается описанное мною ранее взаимодействие во внутренних семьях: Менеджеры и Пожарные заняты попытками удержать Изгнанников и при этом поляризованы друг с другом.

Неудивительно, что внутренний мир человека в каждой из таких семейных ролей оказывается под руководством части соответствующего типа. Например, семейный надсмотрщик и «миротворец» в одной семье, скорее всего находятся под властью Менеджеров; травмированные и депрессивные члены семьи под влиянием Изгнанников; «бунтарь» или «пьяница» подчинены Пожарным. Неудивительно и то, что терапевт может использовать те же самые методы, которые я описал в предыдущих главах для вывода из ограничивающих ролей субличностей, чтобы помочь членам семьи избавиться от их жестко зафиксированных ролей.

ПОМОЧЬ СЕМЬЕ ИЗМЕНИТЬСЯ

Остаток главы посвящен детальному описанию практики помощи семье в рамках ССТС. Эта форма терапии напоминает многие другие сотрудничающие типы семейной терапии, за исключением следующих моментов; (1) часто применяется терминология субличностей; (2) особое внимание к экологии при работе с субличностями также используется при обсуждении вопросов на совместной семейной сессии (3) в использовании ССТС при работе с семьей есть два особых метода, которые будут описаны после обсуждения содержания терапии.

ПРОБЛЕМНЫЕ ОБЛАСТИ

Первый шаг при работе с внешней семьей, как и при работе с семьей внутренней, заключается в присоединении к семейным Менеджерам. Члены семьи входят в терапию с широким диапазоном защитных чувств. Одни чувствуют себя виноватыми и боятся, что в проблеме будут обвинять их; другие сердиты из-за проблемы и из-за необходимости прибегнуть к терапии. Все испытывают определенную нервозность, связанную с доверием к терапевту и мнением терапевта о них. Этот страх обостряется, если у семьи есть запретные темы или чувства, обнаружить которые было бы страшно. Поэтому семейные Менеджеры будут стараться увести терапевта к более безопасным темам и более безопасным для обсуждения поляризациям. Они могут начать предъявлять проблему в самой что ни на есть безопасной форме лишь бы вероятность затронуть запретные темы и чувства была сведена к минимуму.

Успокаивание семейных Менеджеров

Первейшая задача терапевта позволить Менеджерам-защитникам всех членов семьи максимально расслабиться. Основной способ терапевта достичь этого оставаться под руководством собственной Самости. Если терапевту это удастся, он сможет проявлять искренний интерес, сочувствие, принятие и заботу, будучи при этом уверенным и прямым. Эти качества помогают создать безопасную обстановку, обезоруживающую Менеджеров членов семьи и благоприятную для проявления их Самостей.

Руководствуясь собственной Самостью, терапевту следует установить полный уважения контакт с каждым из членов семьи, чтобы успокоить Менеджеров те могут переживать, нравятся ли они терапевту и на самом ли деле он к ним небезразличен. Терапевт может сподвигнуть Менеджеров на обсуждение их чувств и переживаний относительно терапии, и посочувствовать их естественному нежеланию говорить на отдельные смущающие темы с посторонним человеком. Чтобы успокоить Менеджеров, задающихся вопросом, во что они, собственно, ввязываются, терапевт делает упор на собственной уверенности в том, что вместе они окажутся в состоянии решить проблему, и подчеркивает, что он-то знает, в каком направлении и как следует действовать. Более того, терапевт может сколь угодно подробно вдаваться в детали (технологии работы с системой субличностей, стратегию терапии), чтобы успокоить недоверчивых Менеджеров.

Семейные Менеджеры также начинают чувствовать себя спокойнее, если с самого начала терапевт примет желание членов семьи сфокусироваться на предъявляемой проблеме той, которая, по их ощущениям, является самой безопасной и приемлемой для обсуждения. Исследование этой проблемы позволяет всем вместе начать прояснять, что ограничивает жизнь отдельного члена семьи и всю семью в целом. Часто терапевт ССТС начинает с изучения тех частей личности каждого члена семьи, которые могут препятствовать решению проблемы, а затем (об этом будет сказано ниже в этой главе) переходит к ограничениям на других уровнях связанным с личной или семейной историей, окружением семьи, дисбалансам и поляризациям внутри семьи, в зависимости от того, что ограничивает субличности каждого человека.

Введение терминологии субличностей

Прежде чем переходить к знакомству с частями, имеющими отношение к проблеме, терапевту следует ввести на сессии терминологию частей. Как было описано в главе 4, это можно сделать естественно и почти незаметно, по мере того как члены семьи описывают собственные реакции на проблему. Затем терапевт просто повторяет услышанное от клиента, но в терминах частей. Вот простой пример:

ОТЕЦ: Когда я вижу, что она опять объелась, у меня смешанные чувства. Мне ее жалко ведь она сама с собой такое делает, и в то же время хочется дать ей пощечину, чтобы заставить понять, в какие переживания она нас ввергает.

ТЕРАПЕВТ: Одной Вашей части ее очень жалко, а другая часть приходит в бешенство. Это так?

Поскольку люди время от времени так и говорят, редко приходится слышать, чтобы кто-то протестовал против этого способа переформулирования. На практике многие семьи быстро усваивают терминологию частей и начинают ее использовать, продолжая описывать свои чувства или мысли.

Терминология субличностей сама по себе оказывается довольно сильной интервенцией во время семейных сессий. Она дает людям больше простора для самораскрытия, чем привычный язык, потому что человеку легче признать, что *часть его личности* чувствует или думает нечто по меркам семьи неподобающее или неадекватное, чем заявить, что *он целиком и полностью* так думает или чувствует. Это приносит надежду, ведь всем легче поверить в изменение маленькой части, чем ожидать, что изменится весь человек. Это также предполагает, что ресурсы каждого человека куда обширнее, чем те, которые можно заметить у наиболее вовлеченной в проблему субличности. И, наконец, она придает людям смелости взглянуть чуть дальше, чем позволяют обеспокоенные Менеджеры или Пожарные, и найти там другие части симпатичные или любимые. Мартин Лютер Кинг (мл.) имел в виду нечто подобное, говоря:

Простить не значит проигнорировать содеянное, или навесить на зло ложный ярлык. Скорее это означает, что злодеяние более не будет препятствием для отношений. Мы должны понять, что злодеяние, причиненное враждебным к нам соседом, то, что причинило нам боль, никогда является выражением всего его существа. Частицу добра можно найти даже в нашем злейшем враге. Таким образом, просто используя терминологию субличностей, терапевт может помочь членам семьи посмотреть друг на друга иначе. Их не просят, не замечать или переопределить (то есть «навесить ложный ярлык») то, чем они ранили друг друга. Вместо этого, им предлагают относиться к этим травмировавшим действиям, как исходившим от своих и чужих обороняющихся субличностей, и поверить в то, что другие члены

семьи представляют из себя нечто большее, чем эти обороняющиеся части.

Прослеживание последовательностей взаимодействия субличностей между людьми

Когда каждый член семьи описывает свои субличности, имеющие отношение к проблеме, терапевт задает вопросы о том, как части этого человека воздействуют на других людей. Например, в ответ на вопрос терапевта Джуди (см. выше) описала часть, критикующую ее, и другую часть, которая приводила ее в состояние неистовства и возбуждения перед тем как Джуди начинала объедаться. Терапевт спросил отца Джуди, что он чувствовал, когда видел ее неистовую часть. Он сказал, что очень расстраивался и злился, потому что знал, что она будет делать дальше. Обычно он пытался справиться с раздражением сам, но в какой-то момент срывался в язвительные насмешки. Джуди сказала, что она может определить, когда расстроенная субличность отца появляется в поле зрения, даже если отец при этом молчит. Она жила в страхе перед ней, потому что она пробуждала ее критикующую часть, а та, в свою очередь, запускала цепочку внутренних взаимодействий, заканчивающуюся эпизодом обжорства.

За те несколько минут, что занял этот обмен репликами между Джуди и отцом, удалось выявить поляризацию между его Менеджером и ее Пожарным, а также порочный круг, который она провоцировала. Затем терапевт спросил мать Джуди, как она реагирует на расстроенную субличность мужа и на неистовую часть Джуди. Мать ответила, что тоже расстраивалась, когда видела Джуди взволнованной, но, поскольку муж так сильно переживал, то она пыталась защитить Джуди делала ему замечания за вспышки или отвлекала на что-нибудь постороннее. То есть она описала действие своей части-Защитницы, для которой любой конфликт в доме был недопустим.

Вопросы об изменениях

Продолжая использовать в качестве примера случай семьи Джуди, отметим, что к этому моменту каждый член семьи смог выделить одну или несколько субличностей, приходивших в активное состояние в

ходе разных этапов взаимодействия семьи, организованных вокруг булимии Джуди. Терапевт продолжал отслеживать вклад субличностей каждого человека, спрашивая о том, насколько бы им хотелось быть под контролем этих субличностей. Для этого терапевт запрашивал описание того, как именно попытки Менеджеров оказывались неэффективными или даже приводили к ухудшению. Вопросами вроде «И когда ваша расстроенная, критикующая субличность побеждает, помогает ли это?» терапевт давал возможность каждому члену семьи осознать, что они хотели бы реагировать друг на друга иначе.

ТЕРАПЕВТ: (*отцу*) Что Вы говорите себе, когда узнаете, что она опять объелась?

ОТЕЦ: Мне противно и я вроде как должен ее остановить

ТЕРАПЕВТ: Джуди говорит, что когда эта расстроенная часть в Вас одерживает верх, она становится более самокритичной, и скорее всего снова пойдет объедаться. Вы знали, что эта часть в Вас обладает таким влиянием?

ОТЕЦ: Она говорила, я и сам вижу, что из-за меня она становится еще более неистовой и противной самой себе, но, кажется, я не могу сам остановиться. Не могу смотреть, как она это делает с собой. Тяжело просто сидеть и понимать, что ничего не можешь сделать.

ТЕРАПЕВТ: Как Вы думаете, помогло бы это Джуди, если бы Вам удалось оставаться с нею только самим собой, так, чтобы она знала, что Вы все равно любите ее?

ОТЕЦ: Наверное. Я правда люблю ее, но я понимаю, что ей трудно это видеть все время. Раздражение перекрывает мою любовь. Я мог бы попробовать быть терпеливее, но эта ситуация меня так мучает, что я знаю все равно буду расстраиваться.

ТЕРАПЕВТ: То есть Вам вообще-то хотелось бы, чтобы эта расстраивающаяся часть не вмешивалась в ваши отношения с Джуди, но Вы не знаете, как этого добиться. Верно?

ОТЕЦ: Да, верно.

Такие вопросы также приносят в семью совместный образ желаемого будущего. Как обсуждалось в главе 6, способность выработать единое мнение, совместный образ будущего одно из важнейших свойств хорошего руководства и здоровой человеческой системы. Оно легко затмевается противоборствующими частями. По

мере того как поляризация сходит на нет и стороны чуть уступают, членам семьи удается описать, как они предпочли бы относиться друг к другу. Когда они это делают, их Самости могут сформировать этот образ, сопровождаемый надеждой, которой им раньше так не хватало.

ТЕРАПЕВТ: Если бы вам с Джуди удалось сделать так, чтобы ваши части не вмешивались в ваши отношения, как бы это выглядело?

ОТЕЦ: Я бы хотел, чтобы получалось поговорить с Джуди о ее жизни. Не так чтобы она мне должна была все рассказывать или говорить со мной все время, но я бы просто хотел ее снова узнать и иметь возможность давать ей какие-то советы время от времени.

Члены семьи не всегда хотят признавать связь собственных субличностей с проблемами. Как минимум один член семьи может настаивать на том, что это часть личности другого, а не его, должна измениться. Когда ситуация выглядит таким образом, терапевту вовсе не нужно убеждать клиента в том, что его субличности также участвуют в проблеме. Такой клиент скорее согласится с тем, что все его попытки изменить субличности другого человека провалились или возымели обратный эффект. Постепенно они смогут согласиться на временный мораторий на попытки изменить личность другого, если только будут уверены в том, что терапевт со своей стороны будет готов помогать другому меняться. Когда такая договоренность достигнута, каждый человек может начать работать с теми своими частями, которые затронуты и огорчены проблемой.

Подводя промежуточные итоги терапии на данном этапе, терапевт спрашивает у членов семьи, каким они видят желательное положение вещей, спрашивает, какая их субличность стоит на пути у такого плана, и не хотелось бы им кое-что изменить в этих ограничивающих субличностях.

Успокаивание Менеджеров относительно предстоящих изменений

Когда члены семьи признали, что им хочется изменить отношения со своими субличностями, терапевт спрашивает, нужна ли им его помощь и объясняет как именно он может быть им полезен. В этот момент могут прозвучать тревожные голоса Менеджеров одного или

нескольких членов семьи, и терапевту остается просто обсудить каждую из тревог с искренностью и прямоотой.

ТЕРАПЕВТ: Если хотите, я могу помочь Вам с этой расстроенной частью. Похоже, ее приводит в действие та часть, которая особенно заботится о Джуди и которой больно видеть ее мучения.

ОТЕЦ: Да, это правда. Если бы мне было все равно, я бы не расстраивался.

ТЕРАПЕВТ: Когда будете готовы, я могу помочь Вам и с этой заботливой частью тоже не так чтобы она перестала заботиться, но так, чтобы боль не была невыносимой. Вам нужно поработать с этой своей частью?

ОТЕЦ: Я на все готов, чтобы помочь Джуди, но я не думаю, что вся проблема во мне.

ТЕРАПЕВТ: Согласен. Мы уже говорили о частях личности Джуди и миссис Р., которые вовлечены в проблему, и я собираюсь спросить у них, хотят ли они работать со своими частями. Цель состоит в том, чтобы вся семья вместе постаралась удерживать свои субличности от вмешательства, так, чтобы все вы могли лучше проявлять свою любовь и заботу друг о друге.

ОТЕЦ: Хотите сказать, что эта моя часть вызывает булимию у Джуди?

ТЕРАПЕВТ: Нет, совершенно не это. Мы просто пытаемся создать максимально благоприятную среду, в которой Джуди могла бы работать с собственными частями, ответственными за ее булимию. Когда ее части ее личности постоянно приводятся в действие находящимся внутри вас «Расстроенным Парнем», ей труднее справляться. Если с нею вы будете оставаться самим собой, ей будет легче.

ОТЕЦ: Звучит здраво. Но прежде чем попробовать, я должен знать, на что соглашаюсь. Что значит «помочь работать с моей частью»?

В этот момент Менеджеры отца (равно как и Джуди, и ее матери) хотели выяснить, что им предстоит. Они беспокоились о том, что им придется делать на глазах у других и, насколько этот процесс безопасен. Описывая процесс, терапевт пытается успокоить всех Менеджеров.

ТЕРАПЕВТ: Есть много способов делать это, и мы выберем тот, который вам больше всего подойдет. Например, в течение одной недели я могу предложить Вам обращать больше внимания на «Расстроенного Парня», и когда вы его почувствуете или услышите, просто попросите его отойти в сторонку. То есть придется всего лишь обращать больше внимания на то, что происходит, и немного менять образ мыслей. Или я попрошу Вас постараться увидеть эту Вашу часть и поработать с нею в воображении. Или я могу как бы напрямую поговорить с этой частью, это будет выглядеть как игра или сценка.

Главное помните, что разных способов очень много, так что для Вас нет никакого риска что-то сделать не так. Мы подберем тот способ, который подойдет именно Вам. Я знаю, как все это делать безопасно для Вас, так чтобы Вы полностью контролировали, с какой скоростью мы продвигаемся и о чем в данный момент нужно говорить. Я никогда не буду заставлять Вас делать что-то быстрее или откровеннее больше, если Вам некомфортно. Когда будете готовы дайте мне знать, захотите ли Вы встретиться со мной наедине или Вы не против, чтобы жена и Джуди были тут. В любой момент я могу попросить их выйти из комнаты. У каждого есть вещи, которые он готов обсуждать только лично, и нам бы хотелось, чтобы каждый из вас ощущал себя в полной безопасности. Иногда в том, что другие члены семьи присутствуют и видят происходящее, есть свои преимущества: например, после этого они могут больше сочувствовать тому, что Вам приходится переживать. Но мне бы хотелось, чтобы каждому прежде всего было комфортно и безопасно.

Уверенная манера терапевта держаться; его необвиняющая, оптимистическая, предполагающая множество вариантов позиция; аргументы, касающиеся безопасности и контроля все это деактивирует Менеджеров сразу всех членов семьи. Терапевт привносит пример лидерства Самости в систему, которой такое руководство было ранее недоступно.

На этом этапе терапевт может вести диалоги, подобные тому, что приведен выше, и с другими членами семьи, по мере того как те или иные их субличности будут мешать терапии и изъявлять желание измениться. По мере того как члены семьи видят, что другие тоже готовы взять на себя часть ответственности за проблему и намерены

сделать что-то зависящее от них. Менеджеры каждого члена семьи все больше и больше успокаиваются. По мере того как атмосфера на сессиях ощущается как более безопасная и Менеджеры становятся более расслабленными, члены семьи начинают все больше руководствоваться собственной Самостью в реакциях друг на друга.

Выбор уровня фокусирования

На этом этапе перед терапевтом и семьей открывается множество возможных направлений работы. Выбор ими пути будет зависеть от того, на каком из системных уровней (внутренняя семья, взаимодействие в семье, ядерная или расширенная семья, рабочий коллектив или учебное заведение, сообщество или культура) лучше всего сосредоточиться для начала, и как лучше всего поступить с ограничениями, которые существуют на этом уровне. Терапевт может предложить семье возможные варианты, а семья выберет подходящий.

ТЕРАПЕВТ: Теперь, когда мы в общих чертах выяснили, что в каждом из вас есть части личности, завязшие в проблеме, следует выяснить, что же держит части в их преувеличенных ролях. То, что их ограничивает, может существовать на многих уровнях. Мы уже говорили немного о внутреннем уровне как действуют субличности внутри вас. Но в ваших взаимоотношениях и в вашей жизни есть и другие вещи, помимо семьи, они также может повлиять на ваши части. Например, очевидно, мистер R, что Ваш «Расстроенный Парень» немедленно включается при появлении неистовой части Джуди. Но можно было бы обсудить и то, как на расстроенную и сердитую часть влияет работа. Или как распределение обязанностей по дому влияет на защищающую часть миссис Р. Или как отношения Джуди со сверстниками влияют на ее критикующую часть. Мне бы хотелось услышать, что думает каждый из Вас о том, в какой области находится больше всего то, что мешает.

МАТЬ: Ну, я знаю, что Пол сердится из-за работы. Бывает, что вечером он возвращается домой буквально на взводе. **Я** его не виню он и так под огромным давлением, и просто стараюсь тогда не попадаться ему на глаза.

Таким образом терапевт может расширить пространство, охваченное терапией, с уровня индивида до любого уровня, изменения на котором кажутся осмысленными, и вернуться к работе над субличностью, когда это будет уместно. Члены семьи могут обсудить внешние препятствия и что с ними делать, одновременно обсуждая, как эти внешние препятствия сказываются на их частях личности.

Изменение уровня

Я надеюсь, на этом этапе у читателя уже сложилось представление о Системной семейной терапии субличностей как о гибком процессе, основанном на сотрудничестве. Фокус терапии будет сдвигаться с внешней системы на внутреннюю и обратно, поскольку мир воспринимается как огромная система, состоящая из систем на нескольких уровнях. Изменения на внешнем уровне семейных взаимоотношений могут привести к изменениям внутри каждого из членов семьи, и наоборот. Таким образом, терапевт может сосредоточиться на любом из уровней, имея в виду, что это влияет и на другие уровни также.

Одной из причин этого является действие принципа «параллелизма». Этот принцип гласит, что человек **A** часто относится к человеку **B** способом, аналогичным тому, как относится к своей субличности, напоминающей **B**. Например, когда миссис R. (мать Джуди) грустила, мистер R. относился к ней так же, как к собственным грустным Изгнанникам. Он начинал суетиться и давал ей советы нетерпеливым, критикующим тоном. В соответствии с принципом параллелизма, если бы мистер R. смог позаботиться о своих Изгнанниках, эта способность преобразовалась бы в более заботливое поведение по отношению к Изгнанникам жены, даже если бы в терапии никогда не поднимался вопрос о том, что он недостаточно заботлив. В соответствии с тем же принципом могло бы произойти и обратное. Если бы ему удавалось руководствоваться Самостью при общении с загрустившей женой, ему бы стала легче давалась и забота о собственных Изгнанниках.

Таким образом, работающий в модели ССТС терапевт свободен в выборе любого из уровней для работы, смотря по тому, что кажется более эффективным и экологичным, будучи уверенным в том, что изменения одновременно произойдут и на других уровнях. В своей

работе с некоторыми семьями и парами мы никогда не работали напрямую с их внутренними системами, так как это было бы дискомфортно или в этом не было необходимости. Тем не менее я использовал с ними терминологию частей личности и часто просил членов семьи отодвинуть субличность, которая вмешивалась в работу, никогда не используя при этом техники «*Внутреннего взора*» или «*Прямого доступа*», так как работа на внешнем уровне вела к разрешению проблемы и появлению большей гармонии. С другими семьями мы работали преимущественно на внутреннем уровне каждого члена семьи, и семейные отношения радикально менялись без непосредственного терапевтического вмешательства.

Расспрос о Грузах прошлого

До сих пор в этой главе я уделял основное внимание тому, как помочь членам семьи снизить поляризацию, оставаться под руководством Самости и как работать с их субличностью. Хотя содержательно эта работа чаще всего будет заключаться в исследовании того, как вовлеченные в проблему субличности членов семьи на самом деле препятствуют ее разрешению (что обсуждалось выше), другие важные вопросы при этом могут оказаться без внимания. Они могут быть не затронуты по причине страхов Менеджеров перед изгнанными темами и чувствами.

Глава 6 была посвящена тому, как то или иное лежащее на семье Бремя может нарушить равновесие в семье, что в свою очередь приводит к возникновению проблем с руководством и поляризованным семейным взаимоотношениям. До сих пор в этой главе предлагалось в начале терапии фокусироваться на семейных поляризациях и лидерстве в связи с проблемой. Это удобная отправная точка, потому что воспринимается семейными менеджерами как наиболее безопасная. Поскольку то или иное Бремя или дисбаланс тесно связаны с поляризациями и проблемами власти, фокус на последних обычно приводит к первым. Если, однако, этого не происходит, и если семья кажется серьезно ограниченной Грузами развития, семейного наследия, нищеты, болезней или хроническими дисбалансами, терапевту следует задавать вопросы, призывающие семью исследовать эти сложные области, даже те, что находятся под запретом.

Те или иные семейные Грузы обычно легче обсуждать, чем нарушение семейного равновесия. Потому терапевт может предпочесть начать с расспросов о том, что обременяет, и затем перейти к вопросам о дисбалансе. Так, например, члены семьи ощущают себя в большей безопасности, когда обсуждают вопрос влияния патриархальных традиций, идущих из их родительских семей или из культур, к которым они принадлежат, чем в разговоре о том, что отец в семье обладает большей властью и может пользоваться большими привилегиями, имея при этом меньше обязанностей по дому, чем мать. При этом с обсуждения темы Бремни патриархальности разговор может плавно свернуть на то, как оно повлияло на нынешнюю несбалансированную обстановку в семье. Если дисбаланс видится как нечто, связанное с Бременем, это несет в себе меньше обвинений и в меньшей степени будет способствовать поляризации членов семьи.

Грузы, возникшие в ходе развития семьи.

Семью часто сдерживает тот или иной Груз прошлого, появившийся в ее недавнем или отдаленном прошлом, хотя эти темы и не звучат в терапии как часть проблемы. Если семья спонтанно не сообщает о тех или иных значимых событиях, это может означать, что эти события являются исключенными из обсуждения или осознания внутри семьи. Иногда эти события, подобно призракам, проскальзывают на семейных сессиях, присутствуя незримо, но с большой силой, у терапевта может возникнуть чувство, что что-то не складывается будто он собирает пазл, в котором пропущен фрагмент.

Стоит семейным Менеджерам ослабить хватку, позволив беседе с семьей свободнее течь и терапевт может захотеть спросить о событиях, которые возможно были обременяющими. Ими могут оказаться неоплаканые смерти, случаи насилия, приведшие к инвалидности болезни, супружеские конфликты вплоть до разъезда, проблемы с алкоголем или наркотиками и т.д. Или же это могут быть события, с точки зрения терапевта незначительные, но обладающим особым значением для семьи. Часто после того как об этом событии заговорили и обсудили, возникает впечатление, будто все это время семья будто застыла во времени вокруг того события, совсем как застрявшие в прошлом части внутренней системы.

В некоторых случаях обременившее событие запустило проблему, которую сейчас предъявляет семья. Поэтому терапевт может спрашивать о начале и об истории проблемы, и о том, на какой период жизни семьи (возможно, травматичный или трудный) пришлось возникновение и развитие проблемы. Иногда обременившее событие можно выявить по тому, как его Груз проявляет себя сейчас. То есть, когда во время сессии проявляются склонные к крайностям субличности, терапевт может спросить о происхождении их убеждений или чувств.

ТЕРАПЕВТ: Миссис R., кажется, очень боится потерять Джуди. Не происходило ли в семье чего-то, что могло оставить на ней такой Груз страха?

ОТЕЦ: Не знаю, связано ли это как-то, но до рождения Джуди у нас был один выкидыш и еще один ребенок родился мертвым. Нам обоим было тяжело, но когда появилась Джуди мы просто поспешили вперед и оставили все это позади. Я об этом давно не думал, но, может быть, это как-то неосознанно влияет на нас.

Затем терапевт обсудил влияние этих событий и их Грузов на жизнь семьи. В дополнение терапевт предложил обоим супругам заглянуть внутрь себя и спросить, нет ли субличностей, которые до сих пор хранят связанные с этими событиями чувства. В ходе внутренних и внешних бесед члены семьи решили, что делать, чтобы ослабить Бремя этих событий. Супруги обсудили, какими были их отношения во время и после этих событий, и муж извинился, что в тот период был не очень доступен и не мог утешить жену. Он сказал, что его способ справляться с горем забыть о нем; ему было невыносимо находиться рядом с плачущей женой. Миссис R. удалось выразить, в каком негодовании она тогда была, как чувствовала себя в тот ужасный период; как отчаянно она хотела иметь ребенка; как страх потерять Джуди продолжался и после ее рождения (у девочки была астма, хотя и несильная). Во время этого откровенного рассказа она открыто плакала, и муж смог утешить и обнять ее так, как никогда не мог раньше. Затем оба родителя поработали со своими нагруженными субличностями в присутствии друг друга.

Груз культуры и семейного наследия. Точно также как терапевт может идентифицировать тягостные последствия того или иного события в истории семьи по упоминанию о нем в ходе сессии, терапевт может обсудить также влияние культуры и наследия то есть, то Бремя, которое передается из поколения в поколения. (Этот процесс, подробно обсуждается в главе 8).

ТЕРАПЕВТ (*отцу*) Откуда появилось Ваше убеждение в том, что мужчинам полагается больше свободного времени дома?

ОТЕЦ: Ну, так было заведено в нашей семье, думаю, у меня это от родителей у них было так.

Или терапевт может начать с просьбы к каждому из родителей описать свою родительскую семью или национальную культуру, чтобы обсудить, какие Грузы они несут в себе и какие из них до сих пор присутствуют в жизни семьи и как себя проявляют.

ОТЕЦ: Отец мне роздыху не давал. Как бы хорошо я ни учился, он ни разу не сподобился меня похвалить. Он всегда как-нибудь давал мне понять, что я недостаточно хорош.

ТЕРАПЕВТ: То есть он был под гнетом перфекционизма. Джуди, как ты думаешь, есть у папы часть личности, которая унаследовала этот гнет?

ДЖУДИ: Еще бы! Может быть не точно такой же, потому что иногда папа меня хвалит. Но у меня рядом с ним всегда есть ощущение, что я недостаточно хороша, будто бы я его разочаровываю даже когда он меня хвалит.

ТЕРАПЕВТ: А как ты думаешь, у тебя есть часть, которая унаследовала перфекционизм от него?

ДЖУДИ: Вообще-то я не критикую всех подряд, только себя и родителей. Но, наверное, да, я всегда сужу о людях негативно, даже если я им об этом не говорю. Но к себе я строже чем кто бы то ни было.

ТЕРАПЕВТ: (*всей семье*) Как вы думаете, как на вашу семью влияет бремя перфекционизма, унаследованное от родителей отца?

После этого семья обсудила, кто именно нес на себе это Бремя и, как на него реагировал каждый из них, и что они могли бы сделать сообща, чтобы помочь друг другу его ослабить. Они также принялись

фантазировать о том, откуда оно могло взяться в родительской семье мистера Р. Они задумались над тяготами и неприязнью, с которыми пришлось столкнуться семье пра-прадеда Джуди, еврейского эмигранта времен начала XX века, а также притеснениями, которые переживала семья деда и бабушки во время Второй мировой войны.

Кроме этого, семья может воспринять из своей культуры некоторые ценности и эмоции, не являющиеся ограничивающими сами по себе, но могущие оказаться таковыми, если не подходят под актуальные обстоятельства семьи. Терапевт может спросить о ценностях или структуре родительских семей, о том, чем они похожи и чем отличаются от ценностей и структуры их нынешней семьи, и как эти сходства и различия совмещаются с жизнью членов семьи сейчас.

Наконец (как это описано в гл. 8) многое в современной массовой американской культуре может создать Бремя. Часто бывает полезным обсудить с семьей, какие из этих Грузов культуры они восприняли и хотят ли они нести их дальше. Этими Грузами может быть конкуренция и стремление к материальному благополучию, внешняя неприступность, застенчивость, индивидуализм, патриархальные установки и расизм.

Реальное Бремя. Реальное Бремя, как обсуждалось в главе 6, это ограничение, которое налагается на семью обстоятельствами сегодняшнего дня. В этом смысле оно отличается от Бремени развития, истории или культуры, поскольку его ограничивающее действие не связано (или только частично связано) с особыми чувствами и идеями. Реальным Бременем может быть тяжелая, полная стресса работа, последствия нищеты, расовой или половой дискриминации или необходимость жить в опасном районе. Оно может заключаться в необходимости заботиться о больных или престарелых членах семьи, или в каких-то еще событиях, истощающих семейные ресурсы и изнуряющих тех, кто стоит во главе семьи. Задавая вопросы про реальное Бремя следует узнать, в чем оно состоит, как влияет на семью, на чьи субличности оно в наибольшей степени действует и какие именно совместные усилия членов семьи могли бы немного его облегчить.

Расспрос о нарушениях равновесия

Бремя приводит к нарушению равновесия. Как читатель может помнить из главы 6, семьи могут быть разбалансированы в четырех областях: степень влияния, доступность ресурсов, уровень ответственности и границы. Когда в терапии установилась достаточно безопасная атмосфера, доверительная настолько, чтобы члены семьи были в состоянии справиться с прежде запретными темами и чувствами, терапевт может задать вопросы относительно сбалансированности ключевых семейных взаимоотношений в этих областях. Ниже приводятся примеры таких вопросов:

- Кто принимает самые важные решения в семье чтобы проследить вклад того или иного нарушения равновесия в эти области?

- У кого есть субличности, которые боятся обсуждения нарушенного равновесия? Что, согласно их опасениям, может случиться?

- Как этот дисбаланс воздействует на субличности каждого из вас?

- При каких условиях могло бы стать легче?

- Что именно удерживает Вас от того, чтобы сделать как лучше? Чьи субличности могут быть против?

- Если все придет в более уравновешенное состояние что неприятного тогда может произойти?

- Как вы думаете, этот дисбаланс влияет на застрявшие в проблеме субличности каждого из вас?

Часто эти вопросы приводят к доселе запретным темам, и, следовательно, пугают семейных Менеджеров. Если члены семьи выражают (явно или скрыто) сильный страх обсуждать нарушенное равновесие, терапевт может вначале проработать эти страхи. Тревога членов семьи часто снижается, когда они исследуют эти страхи открыто, под руководством их самостей.

Вопросы о несбалансированности в семье, как и вопросы о Грузах, не только обнаруживают полезную информацию; сами по себе они мощная интервенция. Они позволяют пробудить внутри семьи лидерство Самости. Это происходит, поскольку такие вопросы требуют от клиента выхода на мета-уровень, на то, что я называю «метаперспективой» способность подняться над схваткой и посмотреть со стороны на семейные трудности. Самость человека в

большей, чем все другие части, степени способна на видение в такой мета-перспективе, и эти вопросы пробуждают Самость в каждом из членов семьи. Когда им удастся общаться с такой метапозиции своих Самостей, они с большим сочувствием могут относиться к своим затруднениям и видеть решения, которые были скрыты «туннельным зрением» их субличностей.

МЕТОДЫ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ

До этого момента я в первую очередь обращал внимание на содержание семейных сессий, проводимых в модели ССТС. Представленные выше способы работы включали в себя применение терминологии субличностей и использование вопросов, выявляющих Грузы и семейные дисбалансы. Сейчас я хотел бы сфокусироваться на двух методах, составляющих основу семейной терапии в моей модели; удержание лидерства Самости и работа с субличностями одного человека.

Удержание лидерства самости: детектор субличностей

При обсуждении ограничений, существующих вокруг проблемы, можно ожидать, что субличности членов семьи будут захватывать контроль над беседой. Когда терапевт отмечает это, он может остановиться, спросить человека, правда ли, что сейчас он охвачен субличностью, и попросить субличность уступить место Самости, доверив ей власть. Таким образом, терапевт развивает «детектор субличностей» умение ощущать, когда человек руководствуется Самостью, а когда нет и использует его, помогая семьям при общении продолжать удерживать во главе процесса их Самости.

Переговоры о перемирии между субличностями Этот способ поддержания лидерства Самости один из двух основных методов ССТС (Системной семейной терапии субличностей). Например, если семья хочет обсудить какие-то конкретные взаимоотношения, терапевт создает условия, при которых двое лицом к лицу могут начать говорить о том, что их беспокоит. По мере того, как в разговор вторгаются их субличности и конфликт начинает нарастать, терапевт останавливает разговор, а затем просит каждого человека обратиться внутрь себя и разобраться, что именно так расстроило их субличности,

а затем вернуться и поговорить от лица части личности, не позволяя чтобы она контролировала его целиком. Таким образом, укрепляется вера каждого члена семьи в свою Самость они получают возможность воочию убедиться, что под руководством Самости дела идут лучше. К тому же проблемы в таком случае имеют тенденцию разрешаться довольно быстро ведь именно ригидность частей была тем, что поддерживало проблему. Теперь, когда они чувствуют себя услышанными и даже понятыми, решение находится гораздо быстрее.

ОТЕЦ (*обращаясь к Джуди*). Ты со мной хорошая, только когда тебе что-то надо. Сидишь у себя в комнате все время, делаешь Бог знает что, и предполагается что я должен просто с этим мириться!

ДЖУДИ: А тебе только и нужно, что меня контролировать. Я с тобой не разговариваю, потому что на самом деле ты мне не нравишься...

ТЕРАПЕВТ (*прерывая Джуди*): Ладно, на секунду остановите музыку. Я хочу, чтобы каждый из вас обратился внутрь себя и поговорил со своими частями чего они хотят и почему они сейчас решили захватить вас целиком. Дайте знать, когда сможете снова говорить от лица самих себя.

ДЖУДИ (*после долгой паузы*). Окей, я вернулась.

ТЕРАПЕВТ; Можешь рассказать отцу, что с тобой было?

ДЖУДИ: Моя злая часть заводится каждый раз, когда ты начинаешь ругаться из-за времени, что я провожу в своей комнате. Мне и самой от этого плохо, но когда мне стыдно из-за того как я выгляжу, мне нужно спрятаться. И когда ты на меня за это набрасываешься, я ненавижу себя еще больше. У меня есть еще одна часть, помладше, которая чувствует, что ты воспринимаешь меня неудачницей. Когда ты начинаешь комментировать мои проблемы эта часть чувствует себя ужасно.

ОТЕЦ: Извини... **Я** позволил своему Расстроенному Парню снова выйти наружу. Просто он так переживает за тебя и отчаянно хочет, чтобы у тебя все это кончилось. Когда ты закупориваешься в своей комнате в доме становится пусто, а я знаю, что ты там мучаешься, и не могу чувствовать себя так, будто все в порядке. И еще мне кажется, что как отец я провалился.

Тут Джуди с отцом провели переговоры о перемирии между их соответствующими Менеджерами. Другими словами, они начали снижать поляризацию типа Менеджер-Менеджер между ними. Его Менеджеры пытались осуществлять контроль, ее подталкивали к дистанции. Руководствуясь каждый своей Самостью, они смогли сказать что-то от имени тех субличностей, которых Менеджеры защищали. Таким образом, это позволило другому чуть-чуть заглянуть за воздвигнутую Менеджерами защитную стену. По мере того как это продолжалось, и чувствовалось безопаснее, они смогли постепенно предъявлять свои более ранимые части, и снова начать радоваться обществу друг друга.

Отслеживание последствий изменения. По мере того как потепление в отношениях Джуди с отцом продолжалось, начали реагировать матери. Отношения Джуди с ее матерью отличались большим слиянием; обе боялись потерять друг друга. Поэтому субличности обеих были встревожены переменой. В связи с этим, по поводу этого и каждого последующего изменения терапевт спрашивал, как на него реагируют субличности разных членов семьи.

ТЕРАПЕВТ: Миссис R., как Вам было бы, если бы Джуди и мистер R. стали ближе друг к другу?

МАТЬ: Думаю, это было бы замечательно. Это будет большим облегчением ведь я смогу больше не быть между ними, а им обоим это пошло бы на пользу.

ТЕРАПЕВТ: Рад, что вы так чувствуете. Но будь я на Вашем месте у меня нашлись бы субличности, которые боялись бы потери близости с Джуди. Вы с нею очень долго были близки, а это означает, что многое изменится.

МАТЬ: *(обороняясь)* Вы что, хотите сказать, что мне нужна дистанция между ними, чтобы Джуди была моя?

ТЕРАПЕВТ: Нет, вовсе нет. Просто может быть есть маленькая часть Вас, которая чувствует себя не очень уверенно и которой может потребоваться немного больше уговоров. Любое изменение в семье может привести в замешательство ту или иную часть личности. Если Вы не против не могли бы вы заглянуть в себя на минутку, просто посмотреть все ли хорошо относительно перемен?

МАТЬ (*после паузы*). Ну, одна из моих частей вообще переживает, что Джуди растет и становится взрослой. Этой очень нравилось иметь маленькую девочку, и она скучает по ней. Но ведь это естественно, я так думаю. Каждая мать это переживает.

ТЕРАПЕВТ: Совершенно естественно. У меня такая часть есть, и у Вашего мужа, подозреваю, тоже. И у Джуди может быть есть часть, которая боится взросления и скучает по времени, когда была маленькой девочкой. Иногда можно помочь этим субличностям, если прислушаться к их страхам и понять, что для них можно сделать.

Сверив с другими членами семьи отношения к ожидаемым переменам, важно также узнать о других субличностях, вовлеченных в процесс изменения.

ТЕРАПЕВТ; Джуди, есть ли у тебя , которые побаиваются улучшающихся отношений с отцом?

ДЖУДИ: Ну да, я боюсь, что это долго не продлится. Я подпущу его поближе, а он опять начнет говорить гадости.

ТЕРАПЕВТ: А есть часть, которая беспокоится из-за маминой реакции?

ДЖУДИ; Да, есть часть, которая за нее все время беспокоится не только из-за этого, вообще из-за всего, что с нею происходит. Не выношу, когда она расстроена, и не уверена, что она с этим легко справится.

В общем, в ходе этого процесса терапевт делает несколько вещей. Во-первых, пытается сохранять состояние руководства Самости внутри семьи, прося членов семьи отмечать субличности по мере того как они проявляются, и говорить от имени субличностей, а не через них. Во-вторых, терапевт просит членов семьи разговаривать между собой о проблемах так, чтобы при этом каждым управляла его Самость. В-третьих, по мере того как лидерство Самости начнет продуцировать перемены, терапевт спрашивает членов семьи о реакции их субличностей на предстоящие изменения и помогает им в работе с ними и в определении оптимального темпа таких изменений.

Работа с частями одного человека

Кроме этого процесса бывают и периоды, когда нужно более тщательно поработать с субличностями того или иного человека. В

семье Джуди, например, терапевт мог время от времени предложить Джуди поработать с Менеджером, заставляющим ее отстраняться или с травмированной частью, которую защищал это Менеджер, или отцу поработать с Расстроенным Парнем или мать с теми частями, которые боятся потерять Джуди.

В присутствии других членов семьи или индивидуально? Эту работу с частями одного члена семьи можно проводить по-разному, в зависимости от того, что для семьи и для человека комфортнее. Может быть полезно работать в присутствии других членов семьи, если сам человек воспринимает такую обстановку как безопасную. Находящиеся в позиции наблюдателей родственники обычно относятся к клиенту с глубоким сочувствием, и начинают понимать его по-другому. Например, Джуди с матерью наблюдали, как мистер Р борется с Расстроенным Парнем в себе. Они увидели, что эта часть критикует и стремится контролировать не только их, но в первую очередь его самого. Они слышали его рассказ о том, что Расстроенный Парень был на самом деле оцепеневшим во времени подростком: ему было двенадцать, когда отец медленно умирал от рака, а он сидел рядом, не в силах что бы то ни было сделать. Потому они смогли воспринять его отчаяние по-новому, почувствовали солидарность с его Самостью в желании избавить Расстроенного Парня от чувства безысходности. К тому же, сам мистер Р почувствовал принятие со стороны жены и дочери, чего с ним раньше никогда не случалось никогда еще они не отзывались на его уязвимость с такой заботой.

Хотя присутствие других членов семьи в качестве наблюдателей может привести к таким замечательным результатам, для самого человека эта ситуация может ощущаться как небезопасная. Ведь клиенту предлагается стать уязвимым в присутствии людей, которые не раз ранили его в прошлом и могут ранить в будущем. Даже если в ходе сессии работа кажется продуктивной и успешной, после нее Менеджеры скорее всего будут в состоянии готовности номер один и затем клиент может сорваться на близких, усмотрев малейший сигнал неприятия в отношении своих уязвимых субличностей. Терапевту стоит предупредить семью о том, что после таких сессий может наступить период обороны.

Следует упомянуть и о том, что даже если семья производит впечатление находящейся в большой степени под руководством Самости очень трудно предвидеть, как отреагируют части наблюдателей на то, что услышат. Например, наблюдавшую за процессом миссис Р могла начать охватывать субличность, чрезвычайно разозленная и обиженная на Расстроенного Парня, что привело бы к искаженному восприятию его усилий и она даже могла начать его атаковать. Это сделало бы мистера Р не расположенным к самораскрытию и более защищающимся. Когда члены семьи работают в присутствии друг друга, терапевту следует оставить время на выяснение какие части наблюдателей были активированы этой работой. Терапевт должен помочь им отделиться от этих субличностей, так, чтобы они были в состоянии отвечать от имени своих Самостей, и должен уметь предвидеть трудности, если отделение не удастся.

Поскольку задача очень деликатная, нужно предоставить членам семьи полную свободу в принятии решения о присутствии наблюдателей. Если сам терапевт боится, что клиенту будет неудобно попросить об индивидуальной встрече, терапевт должен сам настоять на ней. Он может либо попросить остальных членов семьи подождать в приемной, или назначить с человеком отдельную встречу.

После того как один из членов семьи поработал со своими частями отдельно в присутствии лишь терапевта, эмпатия и понимание со стороны членов семьи могут быть вызваны рассказом об этом, если сам клиент захочет об этом рассказать. Но даже такая степень откровенности некоторым может показаться угрожающей или опасной, поэтому и в этом отношении человек может выбрать политику полной конфиденциальности. Если человек хотел бы поделиться чем-то с семьей, у него должна быть возможность обсудить с терапевтом, что из этого можно рассказать, так чтобы потом не пожалеть об этом.

Другие факторы, которые необходимо учитывать

Есть правило, выполнение которого помогает семье обеспечивать безопасность при раскрытии субличностей друг перед другом. Правило заключается в том, что никому не разрешается обсуждать или комментировать субличности другого члена семьи за пределами сессии. Каждый, однако, может говорить о собственных частях личности, и я часто поощряю это. Правило призвано предотвратить грубое вторжение в деликатную область, которое может произойти, если члены семьи будут требовать друг от друга избавиться или вывести на передний план ту или иную субличность, о существовании которой они узнали во время сессии. То есть заявления типа «Я знаю, что у тебя там есть маленький мальчик, так что убери эту злую часть от меня и дай я с ним поговорю» не разрешаются. Но можно и полезно говорить что-то вроде «Часть меня боится твой злости, так что дай мне минутку, я ее успокою».

Особенно важно выполнение этого условия при работе с семьей, демонстрирующей слабую степень лидерства Самости. При этом обычно бывает так: субличность члена семьи **A** (а не Самость **A**) отпускает комментарии насчет субличности члена семьи **B**. Фраза типа

«Убери от меня эту злую часть» скорее всего исходит от субличности, желающей, чтобы именно другой изменился. Когда субличность **A** пытается изменить субличность **B**, реакция бывает обратной и **B** оказываясь в еще более радикальной позиции, усиливая поляризацию с субличностью **A**. Когда Самость проявляется в семье более свободно, ситуация меняется: Самость **A** может помочь **B** справиться с частями.

Во многих случаях семейной терапии каждый член семьи хотя бы раз работал над собственными частями. Иногда решение на время прекратить совместные встречи и интенсивно, на протяжении нескольких сессий, поработать индивидуально принадлежит терапевту. В других случаях терапевт работает над поддержанием баланса в семье, в то время как то один, то другой член семьи фокусируется на своих частях в присутствии других. В случае семьи Р. например, фокус внимания перемещался с Джуди на мать и затем на отца в течение одной сессии. Насколько это возможно, решение о том, когда и с кем работать, должно приниматься совместно с семьей, в процессе разговора об ограничениях и помехах у каждого из них.

В этом обсуждении следует узнать, как будут себя чувствовать остальные, если один будет больше работать со своей внутренней системой, чем другие. При работе в больше!»! степени с субличностью только одного члена семьи всегда есть риск, что или он сам, или его семья решат, что он либо наиболее проблемный, либо больше всех нравится терапевту. Чтобы избежать таких трактовок терапевту следует предложить поработать с каждым из членов семьи и дать понять, что тот, кто работает с субличностью больше других обычно наиболее смелый, больше других хочет, чтобы проблема решилась, или, возможно, самый любопытный в отношении своего внутреннего мира.

Техника повышение уверенности в Самости

Когда Боуэн (1978; Кегг & Bowen, 1978) работал с клиентом индивидуально, он часто посылал его в «экспедицию к его родительской семье». Он просил клиента в период между сессиям»! встретиться с семьей, стараясь при этом сохранять определенную степень дифференциации Самости, чтобы избежать включения в типичные для семьи паттерны взаимодействия. Аналогично может действовать терапевт в модели ССТС. Например, миссис R. постоянно чувствовала себя задетой комментариями собственной матери по поводу ее родительской компетентности и обвинениями в проблемах Джуди. В присутствии членов семьи терапевт использовал разновидность технологии ***внутреннего взора***, так называемый метод «повышения уверенности в Самости», чтобы помочь сублиностям миссис R. довериться ее Самости в контакте с матерью.

ТЕРАПЕВТ: Представьте себе в воображении, будто Вы помещаете свою мать в отдельную комнату, а Вы и Ваши части остаетесь снаружи. Через минуту вы будете должны войти и ваша Самость вступить с ней в контакт. А ваши части будут ждать снаружи в безопасности. Потому для начала поговорите с сублиностями и обсудите, что они хотят, чтобы Вы сказали матери, когда будете в комнате, и кто боится пускать вас туда одну.

МИССИС R: ***после паузы***) Окей. Сначала был спор о том, что ей сказать, но они договорились. Сейчас есть рассерженная часть, которая не позволяет мне идти одной.

ТЕРАПЕВТ: Как вы думаете, вы сможете убедить ее довериться Вам на какое-то время?

МИССИС Р: *(после продолжительной паузы)* Я сказала ей, что понимаю ее страхи, но знаю, что могу сама справиться, если только мне не нужно будет беспокоиться о том, что мои детские части будут задеты. Я попросила рассерженную часть присмотреть за ними, пока я в комнате.

Затем она вошла в комнату, используя Самость, и спросила мать, почему она так к ней критична. После первого язвительного ответа мать немного смягчилась и сказала, что она возмущена тем, что дочь всегда была особенно близка с отцом. Сама миссис Р была удивлена это услышать, о чем и сообщила матери. Но это помогло ей лучше понять многое в их отношениях. В завершение этого внутреннего диалога миссис Р мысленно вышла из комнаты и спросила у ожидавших субличностей, как она им в качестве их представителя. Они казались очень довольны и были поражены, что она могла быть такой сильной, хотя одна из частей настаивала, что в реальной жизни это никогда не получится. Миссис Р попросила субличностей позволить ей сделать то же самое по-настоящему, и они сказали, что можно попробовать. На следующей неделе она пригласила маму на обед и провела с нею похожий разговор. Хотя ее мать и не стала говорить о своей ревности к отношениям миссис Р и ее отца, она призналась (когда дочь ее об этом спросила), что часто чувствовала себя отстраненной от отношений отца и дочери.

Это называется техникой увеличения доверия к Самости, потому что позволяет взрастить уверенность в способности Самости руководить. Видя, как хорошо Самость решила проблему с ее матерью, части миссис Р стали больше верить в лидерские способности Самости в других областях внешней и внутренней жизни. Они чувствовали меньшую потребность ее защищать и больше поверили в возможность быть под ее защитой. Эта техника может применяться во многих контекстах и для многих целей. С миссис Р она использовалась в семейной терапии, но может также применяться индивидуально или с парой. Поводом для ее использования могут быть отношения с живым или умершим человеком, предстоящая ситуация или та, что уже произошла. За работой в воображении не обязательно должна

следовать соответствующая ситуация в реальном мире, сама по себе внутренняя работа оказывается очень мощной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта глава состоит из многих частей, поскольку с семьями в модели ССТС можно работать множеством различных способов. Терапевтам следует помнить, что можно начать с любого из методов или тем и легко переключиться на другие, поскольку все они взаимосвязаны; все завязаны на субличности каждого из членов семьи. Терапевтам также следует помнить, что не обязательно воспроизводить процедуру семейной терапии в точности так, как описано здесь. Многие идеи и методы можно легко перенести из модели ССТС в другие формы семейной терапии, которые больше подходят читателю.

ГЛАВА 8. ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ССТС К УРОВНЯМ КУЛЬТУРЫ И ОБЩЕСТВА

Но две души живут во мне,
И обе не в ладах друг с другом.

Гете, «Фауст», часть I

«Фауст жалуется на то, что в его груди две души; в моей же их таится множество, и они не ладят между собой. Так все происходит, как в какой-нибудь республике...»

Бисмарк

До сего момента в этой книге принципы ССТС применялись для понимания индивидов и семей. Культура и общество, в котором существует семья и развивается человек, оказывают на них огромное влияние. В этой главе обсуждаются различные аспекты массовой культуры американского среднего класса в противопоставлении к обобщенным характеристикам разных этносов и производимых ими семей. Хотя зачастую может возникнуть впечатление, что мы слишком отделились от интрапсихического уровня, представленного в главе 2, это не так. Чтобы во всей полноте понять все те крайности, которые во внутренней системе, следует понимать культурный и социальный контекст, в котором эти крайности развиваются и поддерживаются.

Затем я представлю три типа семей: «сверх-американизированные», «переходные» и «основанные на традициях». В каждом из этих вариантов есть место возможному дисбалансу, противостоянию между членами семьи и проблемам с властью в семье, но причины тому различны и зависят от разницы культур как той, из которой они выросли, так и той, в которой находятся.

ЧАСТИ И САМОСТЬ ОБЩЕСТВА

Можем ли мы представлять себе общество так же, как мы представляем себе человека или семью? Чтобы приложить принципы ССТС к обществу, нужно рассматривать его как огромный организм, состоящий из организованных в группы (части) взаимодействующих людей. Рассматривая американское общество в целом, можно увидеть

его составленным из множества разных групп, количество же их зависит от степени приближения и призмы, через которую смотрим. Через политическую призму можно увидеть либералов, консерваторов, феминисток, религиозных фундаменталистов и т.д. Через социально-экономическую призму можно разглядеть бедняков, рабочий класс, средний класс, верхушку общества и многочисленные подгруппы, в них входящие.

В этой главе я, однако, в основном буду рассматривать общество через этническую призму. Через нее общество в США выглядит как находящееся под влиянием «американских» культурных ценностей, транслируемых с помощью СМИ, и которые полностью разделяет меньшинство населения. Внутри этого общества также присутствует множество различных культур, с системами ценностей, отличающихся от ценностей массовой или общепринятой культуры. У каждой этнической группы есть собственные, отличные от прочих, отношения с преобладающей культурой и другими этническими группами. Одни группы противостоят массовой культуре и становятся изгнанниками, другие ценятся и наделяются высоким статусом. Некоторые группы противостоят друг другу. Если представить себе американское общество в виде человека, у него будет несколько преобладающих субличностей (вероятнее всего ориентированных на достижение, оценивающих, деятельных субличностей); другие субличности будут отправлены в изгнание коалицией Менеджеров, поскольку производят впечатление ленивых или опасных; некоторые же будут восприняты и пристроены к делу, потому что показали надежными и компетентными.

Что является аналогом Самости для общества? В идеале это правительство, которое в случае успешного руководства проявляет те же качества, которые я описал как отличающие эффективного главу семьи в главе 6. К сожалению, правительство США демонстрирует четыре самых типичных проблемы руководителей, перечисленные в той же главе. Слишком часто наши политические лидеры оказываются пристрастными, противоборствующими, доверие к ним подорвано и они уходят от ответственности. Среди этих четырех наибольшей проблемой оказывается предвзятость; несправедливость, встроенная в систему, посредством которой только люди из господствующей группы могут себе позволить карьеру политического лидера и могут сделать

это лишь при поддержке других представителей господствующей группы. Предвзятое, пристрастное руководство либо поддерживает, либо усиливает дисбаланс и противостояние между группами, составляющими американское общество. Тревога, вызванная возникшей поляризацией, делает лидера еще более пристрастным и настроенным против групп-Изгнанников.

КУЛЬТУРЫ И ИХ БРЕМЯ

Продолжая аналогию с человеком, все части общества (составляющие его культурные группы) несут на себе то или иное бремя последствия травмы в истории этой культуры. Например, ранние американские переселенцы (выходцы из Британии и другие европейцы), чьи ценности со временем стали тем, что я называю господствующей менеджерской коалицией, были преследуемы и подвергаемы гонениям у себя на родине, а затем столкнулись с тем, что было для них враждебным и опасным окружением Нового Света.

Также они являются носителями наследственного бремени расизма. Европейский расизм как таковой существовал и до появления переселенцев, и его воплощением можно считать «доктрину открытия». Это политика, которой придерживались исследователи Нового Света, чтобы оправдать грубое покорение и порабощение туземцев. По сути, это было объявлением войны всем нехристианским народам мира; оно восходило к указу, изданному Папой Римским Николаем V в 1452 году, почти за 40 лет до великого «открытия» Колумба. В этом указе все не-христиане были представлены как враги католической церкви, в связи с чем признавались существами более низкого, чем люди, порядка. Это вдохновило европейцев-христиан подавить язычников, присвоить их имущество и поработить навечно (Newcomb, 1992).

Это бремя страха, гнева и расизма восходит к, в общем-то, варварскому и хищническому отношению европейцев к коренному населению Америки, далее принявшему форму бесчеловечного и существовавшего три столетия института рабства. Тяготы, с которыми столкнулись европейские переселенцы, добавили к их бремени расизма страх и боль. В них стали преобладать и доминировать агрессивные субличности, субличности-индивидуалисты,

честолюбивые, самоуверенные субличности, оставлявшие мало места для сочувствия совершенно отличным от них людям или своим соперникам. Столетия спустя массовая культура США остается обремененной этим агрессивным, индивидуалистским, честолюбивым и самоуверенным образом мыслей, который подпитывает (и подпитывается) общество крайними современными версиями поддерживаемого ими капитализма и материализма.

Другие этнические группы несут собственные Грузы. В истории происхождения той или иной этнической группы могли быть периоды вражеских вторжений и завоеваний, эпидемии, голод, природные катастрофы и другие события, оставившие свое бремя на культуре. Сама эмиграция, а также то, что послужило ее причиной, также оказывается для группы источником бремени. Далеко не все эмигранты по доброй воле оставили свои дома и страну; до сих пор у них может оставаться сильный страх нищеты или политических гонений. Мучительный процесс разрыва родственных и профессиональных связей на родине, встреча с новой и подчас недоброжелательной культурой только добавляют тяжести. В этом отношении бремя афро-американцев особенно жестоко, поскольку их предки были насильно вырваны из своих племен, доведены до звероподобного состояния и превращены в рабов. Для этой группы поверх бремени страха наложились бремена гнева и бессилия. Усугубляя тяготы афро-американцев, сейчас дела обстоят так, что культура, наделившая их этим бременем, является преобладающей в той стране, где они в настоящее время живут.

Как и в случае отдельных людей и семей, бремя, связанное с культурой, может создать дисбаланс, противостояние и сложности с властью внутри этнической группы. Кроме того, оно может привести к противостоянию между группами и среди групп.

Этнические группы несут не только то или иное бремя, но и ценности и обычаи, которые, возможно, были полезными или адаптивными в том контексте, из которого группа происходит, но отличаются от ценностей и обычаев массовой американской культуры и могут оказаться в разной степени совместимыми с нею. То есть, как чувствительный, сочувствующий ребенок плохо вписывается в семью, где принято вести себя жёстко и конкурировать, культурные характеристики отдельных этнических групп не вписываются в

общество, в котором среди преобладающей группы ценятся способность к сильной конкуренции и мобильность. Ниже более подробно буду обсуждать некоторые крайности, существующие в среднеамериканской культуре, и то, какие семьи и люди в ней формируются, а затем некоторые типичные характеристики групп, развивающихся в разных контекстах.

АМЕРИКАНСКИЙ СРЕДНИЙ КЛАСС

МАТЕРИАЛИЗМ

Первая и главная характеристика США это капиталистическое общество, где корпорациям нужно много сотрудников среднего звена, готовых поставить интересы и процветание корпорации, а также собственное продвижение в ней, выше, чем интересы своей собственной или родительской семьи. Также необходимы миллионы потребителей, уверенных, что недостающие в семейной жизни тепло и близость можно восполнить благодаря дорогим товарам, которые им можно купить.

Чтобы влияние частей, ценящих семью, поубавилось, из СМИ несутся материалистические послания, формирующие культуру «сперва Я»; культуру, в которой стремление к персональному успеху в виде достатка или статуса перевешивает все относящееся к системе взаимоотношений. По мнению Тодда Гитлина (Gitlin, 1983),

Мир телевидения непреклонно оптимистический, стерильный и материалистичный. В прайм-тайм мы (за редкими исключениями) видим людей, одержимых персональными амбициями. Если они не целиком поглощены амбициями и страхом оказаться в конце концов лузерами, эти персонажи считают амбиции и страхи чем-то самым собой разумеющимся... Личные амбиции и консьюмеризм движущие силы их жизни... и это еще не считая вклинивающейся рекламы, несущей идею, что человеческое стремление к свободе, удовольствиям, достижениям и статусу может быть удовлетворено в реальности потребления (с. 268-269).

ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ МОБИЛЬНОСТЬ

Еще одно бремя страха появилось у целого поколения американцев после Великой Депрессии, сделавшей миллионы людей готовыми на что угодно ради достижения финансовой стабильности. Для этого поколения самый главный вопрос, возникающий при появлении перспективы переезда, «Как это скажется на моей карьере», а не «Как это скажется на моей семье, на детях, на родителях?». По мере их восхождения по корпоративной лестнице семьям часто приходилось переезжать, иногда раз в два-три года. Как описывает Роберт Белла и его коллеги *{Habits of the Heart* Bellah et al., 1985) в своем

фундаментальном исследовании преобладающих ценностей среднего американца, «быть привязанным к определенной работе, в определенном местоположении равносильно тому, чтобы оказаться застрявшим, загнанным в ловушку, лишенным возможности развиваться как личность» (с. 186). Межличностные связи едва успевают пустить корни, как приходится снова их выкапывать и приживаться на новом месте, за тысячи миль от прежнего места.

ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция, образованная в результате такого повторяющегося раз за разом пересаживания с места на место, может усилить материалистичные части в людях. Поскольку семье постоянно приходится производить какое-то впечатление на новых незнакомых людей и получать довольно мало того, что приносят с собой эмоциональные связи, на первый план выходят вопросы статуса и внешнего эффекта. В свою очередь, стремление к материальным благам предписывает мобильность, а мобильность в свою очередь подкрепляет материализм.

Эта круговая зависимость между изоляцией и материалистичностью была очень выразительно описана в классическом исследовании Янга и Вилмотта (Young, Willmott, 1957) влияния на семью переезда из социально очень устойчивой, однородной рабочей окраины Восточного Лондона в район частных домов за городом.

В Бетнэл Грин [окраина] люди обычно состоят в плотной сети личных отношений. Они близко знают с дюжину соседей, живших с ними буквально на расстоянии вытянутой руки... Жизнь в многоквартирном доме с детства закладывала костяк дружеских отношений. В такой обстановке жители Бетнэл Грин очень мало заботились о том, что принято называть «статусом». Разумеется, верно, что у людей разная работа, разные дома... Но людей оценивают не по ним. Личные характеристики вот что на самом деле имеет значение... В долго существующем сообществе статус, который определялся бы работой, достатком и образованием, в целом практически ничего не значит и не учитывается при оценке человека. Оценивают (если вообще оценивают) по более общим характеристикам, как человека с обычной смесью качеств плохих, хороших и в большинстве своем

неизменных... Люди находятся в безопасном кругу перекрывающихся маленьких группок, и получают от окружающих нужное им внимание.

Не таков Гринлэй [район частных домов]. Хотя практически никто никого не знает, возможностей раскрыться как личность здесь нет. Судить о людях по их личным качествам нет возможности... Суждению приходится опираться в большей степени на первое впечатление от человека, чем на него самого. Когда людям не остается ничего другого, они начинают судить по внешнему виду, по дому, даже по его мопеду. Дети (особенно они) должны быть хорошо одеты, чтобы у соседей, а тем более у школьных друзей и учителей, сложилось хорошее впечатление о ребенке и его родителях... Можно было бы дойти до обобщения и заключить, что чем меньше признания человек получает в малой группе, тем больше стремление получить безличное признание, зависящее от статуса. Одинокый человек, опасаясь, что на него смотрят сверху вниз, превращается в стяжателя; его имущество бальзам на раны тревоги; тревога подгоняет недружелюбие (с. 161-164).

Янг и Вильмот находят, что изоляцию и закономерно вытекающую из нее материалистичность можно обнаружить даже у тех, кто живет в загородном доме более 6-7 лет, причем по соседству с другими лондонцами. Насколько труднее обстоят дела с построением новой стабильной социальной сети обстоят дела в более гетерогенной Америке, где люди часто оказываются в окружении очень разных людей. Такая изоляция, в свою очередь, усиливает зависимость от телевизора, он становится центром, вокруг которого собирается семья, и это, в свою очередь, приводит к усилению материалистичности.

Частая потеря связей с кругом друзей или родных имеет и другие последствия, кроме материалистичности. Проведенный Кэрл Андерсон (Anderson, 1982) анализ литературы по проблеме изоляции семей показал, что среди последствий отмечается снижение степени солидарности в паре; учащение случаев обращения в больницы в связи с проблемами психического здоровья и здоровья вообще; увеличение количества собственных жалоб на те или иные симптомы.

ОЖИДАНИЯ ОТ БРАКА

В очень мобильной культуре американского среднего класса от детей ожидают, что они достаточно рано покинут родительский дом,

так что единственными стабильными отношениями среди всех других, преходящих, будут отношения в браке. Таким образом, вместо стабильной сети эмоционально удовлетворяющих отношений люди складывают все эмоциональные яйца в одну брачную корзину. В отличие от того, что диктуется другими культурами, от супруга ожидается нечто намного большее, чем просто партнерство в выполнении родительских обязанностей или борьба за экономическое выживание, или что брак станет мостом, соединяющим две расширенных семьи. Идеализированная американская семья среднего класса союз родственных душ, выбравших друг друга и долгие годы вместе с радостью делящих друг с другом общие интеллектуальные, эмоциональные и сексуальные предпочтения. Такое превозношение романтической любви (в сочетании со страхом близких отношений) в некоторой степени результат Груза больших ожиданий, возложенных на отношения очень мобильной культурой.

Это отнюдь не означает, что в более стабильных, однородных сообществах не существует такой ценности, как супружеская любовь. Скорее, массовая культура в США подняла романтическую любовь до статуса «главного основания супружеских отношений» (Hareven, 1982, с. 456). К тому же, определение любви изменилось, чтобы больше соответствовать контексту сильно выраженного индивидуализма. Традиционный взгляд на любовь, тот, который лучше подходит большинству этнических групп, описывает любовь как нечто, что приходится творить, то, что возрастает по мере того, как каждый из супругов учится все больше и больше жертвовать собой, отдавать себя другому. Как определил Белла (Bellah et al., 1985), «Любовь оказывается в большей степени продуктом воли и действия, чем чувств. Невозможно полагаться на чувства, но можно учиться повиноваться Божьим заповедям и самозабвенно любить других» (с. 94).

Напротив, для любви, в представлениях американской массовой культуры, необходима определенная степень эгоизма. Люди уверены, что для любви к другому важно уметь любить себя и правильно себя ставить. Мысли о любви самозабвенной и жертвенной краеугольном камне традиционного представления о любви, воспринимаются как признак излишней зависимости, как нечто удушающее, средним американцем, которому не хочется, чтобы семейные обязанности

ограничивали его возможности наслаждаться хорошей жизнью. В идеале, один остается с другим, поскольку он удовлетворяет его больше, чем кто-то другой; если это изменится, должна быть возможность сменить партнера.

Обобщая, можно сказать, что брак среднестатистических американцев несет на себе Груз не только невиданных доселе эмоциональных ожиданий, но и не менее беспрецедентную свободу от традиционных обязательств. Это согласуется с упомянутой выше потребностью капиталистического общества в людях, готовых ставить материальные и нацеленные на успех ценности выше, чем семейные обязательства и интересы. В упомянутой выше работе Белла приводится интервью с человеком по имени Брайан, рассуждения которого могут служить образцом такой этики:

Пока лишь на пути к пику своей карьеры, пути, определяющем сейчас его идентичность, Брайан оглядывается на то, каким он был в двадцать-тридцать лет, в годы, которые были посвящены продвижению в карьере ценой брака и семейной жизни, и заключает; «Меня просто смыло волной собственного развития, всеми этими продвижениями и ростом доходов». Но даже и сейчас Брайан определяет успех как нечто связанное с неограниченными возможностями карьерного роста, с пребыванием на постоянном подъеме... «Это когда я почти дошел до абсолютного предела своих возможностей. Это и есть успех» (с. 68).

Таких Брайанов так много, и культура настолько им благоприятствует, что любви и браку приходится к ним приспособливаться.

АМБИЦИОЗНЫЕ, НЕЗАВИСИМЫЕ ДЕТИ

В стабильном этническом сообществе, где возможностей для экономических и географических перемен довольно мало, дети, по среднеамериканским меркам, никогда не покидают родительский дом; «опустевшего гнезда» не бывает. Воспитывать у растущих в таком контексте детей *дух* личных амбиций и независимости значит или готовить их к жизни, полной разочарований, или ставить под угрозу саму существующую систему взаимоотношений в случае, если дети на самом деле станут действовать в соответствии с прививаемыми ценностями и покинут родительский дом. Поэтому в национальных общинах многие родители воспитывают в детях послушание, верность

традициям, умение быть поддержкой и утешением для родителей и ставить интересы семьи намного выше собственных. Для таких семей характерен авторитарный родительский стиль. Обычно дети вырастают с теми же моделями мышления и поведения, что и родители.

Напротив, из ребенка в семье американского среднего класса не должна получиться копия родителей. Этот ребенок должен «стремиться к успеху и любви, и быть готовым ради этого уйти очень далеко от родительских стереотипов» (Bellah et al., 1985, с. 60). Сильнее, чем в любой другой культуре, политика воспитания детей направлена на развитие у них способности договариваться с родителями о выполнении своих желаний, соперничество со сверстниками во всем, обладание и стремление к материальной собственности, умение самостоятельно решать свои проблемы и не опираться на традиции или чей-то авторитет. Предполагается также, что эти дети покинут родительский дом на пороге зрелости и успешно войдут в жестокий, действующий по правилу «выживает сильнейший» мир деловых отношений. Все их детство долгий процесс тренировки и отработки навыков для такой жизни.

ОТНОШЕНИЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СЕМЬИ

Сильно выраженная приверженность расширенной семье черта, ценимая в стабильных однородных сообществах, часто сочетается со страхом или недоверием к тем, кто оказывается за пределами семьи, и сильным предубеждением против близкого общения с теми, кто не входит в «семью» или хотя бы не той же национальности. Такие

трудно проницаемые границы, окружающие семью или этническую группу, залог выживания в случаях, когда нарушение границ может повлечь за собой разрыв сети взаимных социальных обязательств и традиций. В США многие некогда самобытные культуры растворились в потоках массовой культуры и теперь забыты.

Современные средние американцы, в свою очередь, очень мало озабочены вопросами общественного долга и традиций, и их едва ли ограничивает связь с другими людьми. Они часто переезжают и меняют соседей, поэтому должны уметь быстро встраиваться в новую социальную сеть и при этом не слишком привязываться к новым людям эмоционально, поскольку неизвестно, когда и кто снова

переедет. Поэтому средние американцы освоили тип дружеских отношений, который позволяет быстро завязывать связи на уровне приятельских, включаясь в сеть взаимоотношений на работе, в школе и т.д.

Такой тип взаимоотношений также в интересах американского капитализма, поскольку в большинстве случаев друзья оказываются потенциальными клиентами или источником контактов. Поскольку каждый может скрыто действовать как продавец, бывает трудно поверить в искренность чьего бы то ни было дружелюбия. И поскольку все продают сами себя, прекрасная внешность и стиль вопросы необычайной важности. Особый упор, который делается на внешнем эффекте, создает благоприятную среду для оценивающих, перфекционистских частей, стремящихся к успеху и известности, так что они постоянно оценивают чужую и собственную внешность. При таком климате едва ли может сформироваться круг друзей, способный дать человеку эмоциональную поддержку.

Изоляция один из побочных продуктов нашей соревновательности. С тех пор как в начале XIX века произошла индустриальная революция, отделившая работу от дома, американцы стали относиться к своим домам как к тихой гавани среди бессердечного мира (Hareven, 1982). Тогда как во многих национальных сообществах дома и кварталы средоточие изрядной доли общения, дом американца среднего класса место для частного уединения, единственное место, где хозяева могут передохнуть и укрыться среди джунглей эгоизма, конкуренции и безнравственности.

С тех пор и по сей день основная роль жены обслуживать это целительное убежище. Предполагается, что она направит все свои таланты домохозяйки на создание свободного от потрясений, наполненного любовью и заботой приюта, где ее муж, усталый воин, сможет зализать раны и набраться сил перед завтрашней битвой. Хотя державшего женщину взаперти в домашнем замке запрета выходить на работу более не существует, по-прежнему живы другие ожидания, связанные с этим «культулом домашнего очага». С высокой вероятностью (и, если только семья не обладает довольно высокоразвитыми социальными навыками и инициативой, так оно и бывает) это приводит к довольно изолированной жизни семьи, несмотря на то, что

вокруг много таких же семей среднего класса. И жены в таких семьях, скорее всего, будут избыточно нагружены и одиноки.

ТРЕВОГА

В большинстве своем средним американцам и правда бывает нужна тихая гавань, поскольку их мир и правда кажется бессердечным, и им приходится бороться против него в одиночку. Даже в XIX веке сторонние наблюдатели, например, французский писатель Алексис де Токвиль, отчасти объясняли такое положение вещей постоянным стремлением использовать «по полной» все, что может быть использовано в этой стране широких возможностей:

Я видел самых свободных, наилучшим образом образованных людей, находящихся в обстановке, благоприятнее которой в мире не найдешь; и все же тучи, казалось, навсегда нависли над их головой. Да, в своих удовольствиях они казались очень серьезными и даже грустными, [потому что они] не переставая думали о всех тех прекрасных вещах, которых у них нет (цит. по Bellah et al., 1985, с. 117).

Это очень живое описание беспокойных, жадных субличностей, преобладающих сегодня у многих американцев.

К тому же, в условиях капиталистического свободного рынка было легче, чем когда бы то ни было, потерять все (особенно до окончания Великой Депрессии, после которой в стране появилась система социальной защиты). Без надежного круга родных или друзей ошибка оборачивалась катастрофой. Поэтому в США стремление к успеху движется в той же мере страхом, в какой и соображениями прибыли. Никто не знает, когда и как повернется рынок или когда конкурент **сделает** неожиданный ход, и все будет потеряно. Как заключает Белла (Bellah et al, 1985),

Именно тогда, когда круг на «безусловно принимающих» людей приходится рассчитывать все меньше, человеку приходится брать себя в руки, конкурировать, быть амбициозным, быть в состоянии ответить на быстро изменяющуюся ситуацию и требования, быть в состоянии уехать из дома на учебу и использовать все возможности для профессионального продвижения. Именно в такой обстановке понятие «психического здоровья» стало основной заботой американцев, и появилось множество терапевтических панацей (с. 120).

Развившиеся в таком культурном контексте терапевтические модели были призваны помочь этим тревожным американцам развить и укрепить те самые ценности, которые и породили тревогу. Многие терапевтические школы ставят перед собой цель помочь людям и семьям приспособиться к массовой американской культуре, не задаваясь вопросом, здорова ли сама культура. Практически все формы терапии в США разработаны для того, чтобы снижать считающиеся устаревшими чувства социальной ответственности и вины, не дающей клиенту достичь своего потенциала в полной мере или самовыразиться.

Мы помогали людям сбрасывать балласт и смотреть на вещи проще, чтобы они могли эффективнее конкурировать друг с другом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Закаленный в боях индивидуализм первопроходцев сформировал контекст американской корпоративной капиталистической экономики и культуры. В нем параллельно развивались следующие ценности: материалистичность; предпочтение личных амбиций интересам семьи; романтическая любовь как основа брака; демократический стиль воспитания; мобильность и независимость; дом как тихая гавань; дружелюбие без эмоциональной привязанности. Они лучше всего соответствуют такому контексту и поддерживают его, и очень отличаются от ценностей других контекстов.

Соответственно, максимально вписывающаяся в такой контекст структура семьи включает в себя только ядерную семью, в которой основной альянс родительский; бабушки и дедушки могут только помогать и давать советы, и делать это на расстоянии; детей воспитывают в духе соперничества, амбициозности и учат уметь рассчитывать на себя. Семьи, выработавшие такую структуру, имеют более высокие шансы на «успешное функционирование» в таком контексте, а ведь цель семейной терапии в конце концов сделать семью «функциональной». Семьи, которым не удалось такие огромные структурные преобразования, для соответствия требованиям среды, демонстрируют ту или иную степень «патологии» в поведении или общении.

Идея, которую я пытаюсь донести до читателя, звучит так: массовой американской культуре сильно недостает уравновешенности, и это связано с многочисленными обретенными в ходе истории

обременяющими обстоятельствами, которые привели к подъему и активизации деятельных, индивидуалистических частей у руководства страны. «Гипер-американизированные» семьи становятся миниатюрными моделями сообщества с так же нарушенным равновесием, что, в свою очередь, обеспечивает воспроизводство этой модели в культуре. То есть: такие семьи эмоционально изолированы, властью в семье наделена коалиция деятельных, оценивающих и наделенных особыми правами частей, там довольно нетерпимы к проявлениям слабости и несовершенства; остается мало времени и мало склонности к доверительным, близким отношениям. Внутренние системы членов таких семей отражают этот дисбаланс и поляризацию. Проблема с синдромом (например с булимией) воспринимается совершенно иначе, и ее пытаются решать совершенно не теми же способами, что в «национальных» семьях с более традиционными системами ценностей.

ТРАДИЦИОННЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ СЕМЬИ

В разных культурах по всему миру ценности и модель семьи значительно отличаются друг от друга, и многое было написано об этих различиях (Falicov, 1983; McGoldrick et al., 1982). Я, однако, считаю, что ценности и семейные структуры, просуществовавшие на протяжении многих поколений в относительно стабильных и этнически однородных сообществах, имеют в своей основе много общего, сильно отличающего их от описанных выше ценностей и структуры гипер-американизированных семей. Животные, обитающие в разных уголках земного шара в сходных климатических условиях, ландшафте и занимающих сходное положение в пищевой цепи точно так же имеют много общих основных характеристик и так же отличаются от животных, эволюционировавших в другой обстановке. Эволюция ценностей и семейных структур ничем от этого не отличается. В этом разделе я особенно остановлюсь на тех ценностях и аспектах семейной структуры, которые вступают в противоречие с преобладающим среднеамериканским контекстом. В большинстве своем эти обобщения касаются сельских или не осовремененных этнических контекстов, из которых произошло большинство мировых культур.

НИЗКАЯ МОБИЛЬНОСТЬ

В обстановке, где людям не свойственно сильно менять свой экономический статус или место проживания, индивидуалистические амбиции приводят либо к разочарованию, либо к тому, что человек покидает общину. Выживание и продолжение существования системы зависит от сплоченности ее членов. Если молодые уедут, некому будет позаботиться о стариках или взять на хозяйство и дела вместо них. Поэтому подчеркивается более высокая, чем личное продвижение, значимость верности клану и его традициям.

РЕПУТАЦИЯ СЕМЬИ

Молодые люди не только не должны «выпархивать из гнезда» слишком далеко, еще на них лежит ответственность за хорошую репутацию и имидж семьи; обычно этот прессинг означает в первую очередь умение не отклоняться от традиционных для данного сообщества мужских и женских ролей. Все живут по соседству, так что человеку, идущему по улице, кажется, что на него обращены сотни глаз. К тому же, во многих культурах единственный доступный семье способ подняться вверх по социальной лестнице породниться с более обеспеченной семьей в результате брака детей. Основной мотив такого брака репутация семьи. В относительно безличной, анонимной среде американского среднего класса репутация семьи очень незначительный для социальной успешности фактор, и детям предоставляется гораздо больше пространства для индивидуальности.

ОЖИДАНИЯ ОТ БРАКА

Во многих национальных сообществах гораздо труднее и гораздо менее важно иметь именно в супруге основной источник эмоциональной поддержки, в отличие от среднеамериканского идеала, описанного выше. Труднее, потому что при таком количестве близких родственников паре очень трудно избежать их вмешательства в свои споры; кроме того, очень трудно переключиться с родителей на супруга, если всегда остаешься на прежнем месте, и зависимость или близость никогда не прерывается. Как заключают Фаликов и Бруднер-Уайт (Falicov, Brudner-White, 1983), «расширенная семья имеет тенденцию к принижению статуса перевозносимых над всеми прочими супружеских уз, потому что они составляют угрозу для идеала

непрерывной связи поколений, основной для существования расширенной семьи ценности» (с. 55).

Брачный союз не является приоритетным также и потому, что у каждого из супругов и вне брака достаточно возможностей для поддержания близких отношений. В отношении семей, оставшихся в восточном Лондоне, было отмечено следующее: «Они остались в своем районе и, следовательно, в своей родительской семье. Жена сохраняет близость со своей матерью, потому что они уже и так имеют общие интересы и связи, и, поскольку она живет неподалеку, эти связи сохраняются и поддерживаются (Young, Willmott, 1957, с. 117). Похожим образом во многих культурах муж остается частью системы *amigo*, проводя время в компании коллег, отцов или братьев. Родившиеся у пары дети оказываются еще одним удобным объектом для эмоциональных вложений. Ну а роли каждого из супругов в браке очень четко определены, различаются между собой и зафиксированы в культуре, поэтому способность сотрудничать, умение скооперироваться и договориться оказывается не так уж востребована. Советы и помощь в избытке поступают от родственников, так что супруги могут меньше полагаться друг на друга.

Следовательно, такой брак не может, не должен соответствовать идеалу брака гипер-американизированного. Не то чтобы в таком типе брака нет места любви, просто природа этой любви иная. Она в меньшей степени связана с самопознанием и самораскрытием, больше с совместностью, и появляется в ходе совместных усилий по достижению общих семейных целей или из ощущения, что семья успешно встроилась в расширенную систему. Поэтому в таком контексте первичные эмоциональные привязанности каждого из супругов будут в межпоколенческих отношениях (с родителями или детьми), а не в супружеских.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Суммируя содержание этого раздела, можно сказать, что семейные ценности и структура, развившиеся в соответствующем этническом контексте, в силу вполне понятных и обоснованных причин отличаются от тех, что развились в среде американского среднего класса.

В расширенной семье ценится лояльность, самозабвенная верность семье, приоритет традиции над личными амбициями или независимостью; репутация семьи и соответствие ролям, которые ставятся выше индивидуальности; важность отношений и связей, превышающая значение материальных благ; стремление оставаться со своими, а не общительность американского типа. В семейной структуре скорее всего наиболее значимыми будут межпоколенные, а не супружеские близкие отношения; скорее авторитарный, чем демократический стиль воспитания; во главе семьи стоят скорее всего семейные лидеры, а не родители; довольно жесткие, труднопроницаемые границы между семьей и теми, кто в нее не входит.

Многие семьи в США остаются в рамках своих этнических групп и общин, создавая неповторимое «лицо» некоторых американских городов. Так, они могут оберегать традиционные ценности и обычаи от затопления волной гипер-американизированных ценностей. Но, оставаясь в своих этнических общинах, они страдают от расизма и предрассудков, которыми их нагружает преобладающее большинство. Их возможности ограничены, и часто возникает противостояние между поколениями, поскольку молодое поколение, сталкиваясь с этими ограничениями, беспокоится о будущем и потому стремится вписаться в окружающий мир.

СЕМЬИ ПЕРЕХОДНОГО ТИПА

И вот, семьи покидают свои национальные «острова» и пытаются плыть по тому же течению, что и средние американские семьи. К сожалению, многие из этих семей не приспособлены для выживания в полном конкуренции потоке, в изоляции, и у них нет противоядия от «токсичных» ценностей, загрязняющих поток. Проводились исследования специфических этнических групп, в которых люди, живущие внутри национального сообщества, сравнивались с теми, кто живет в отрыве от них. Последние гораздо чаще бывали госпитализированы с диагнозом «шизофрения» (Mintz, Schwartz, 1964; Rabkin, 1979; Wechsler, Pugh, 1967). Чтобы функционировать вереди большинства не обзавестись многочисленными тяжелыми симптомами, семье приходится перестраиваться и стать одной из

обтекаемых, мобильных американских ячеек общества, описанных выше. Часто это невозможно, хотя именно это и пытаются сделать многие семейные терапевты. Даже если такая трансформация прошла более или менее успешно, семья с высокой вероятностью будет нагружена отвержением и стыдом, поскольку разрыв с расширенной семьей оставляет открытые и, возможно, незаживающие раны.

Таким образом, национальные семьи, оставившие свои анклавы (их я и называю «семьи переходного типа»), рискуют оказаться изолированными и сфокусированными на детях. Так происходит, потому что у родителей меньше, чем у детей, других эмоциональных отдушин. У них больше нет круга друзей и близких своего пола, а на близость в супружеской диаде они не ориентированы (что из-за изоляции само по себе оказывается невыносимым Грузом). Поверх всего, они скорее всего будут нести либо Груз патриархальных установок (реликт культуры, из которой вышли) либо адаптироваться к современной американской версии этих установок, в которой предполагается, что женщина будет **и** заботиться о домашнем очаге, **и** приносить деньги в дом. Поэтому семьи переходного типа находятся в ситуации высокого риска. Часто они оказываются очень спутанными эмоционально реактивными и контролирующими, особенно по мере того как приближается время взросления детей и когда они, по американским стандартам, должны оказаться на большей эмоциональной и физической дистанции.

В случае, когда муж и жена происходят из разных (или даже противостоящих) этнических групп, все эти темы в совокупности дополняются еще двумя Грузами для этого брака. Первый столкновение культур внутри брака. Второй неодобрение со стороны семьи происхождения каждого из супругов, и иногда со стороны культуры большинства. Это бремя только прибавляет семье чувства отчужденности и усиливает внутреннее напряжение.

Семью переходного типа не обязательно образует пара, покинувшая свою страну или общину в первом поколении. Многие семьи сохраняют этот тип функционирования на протяжении нескольких поколений, и в результате страдают. Такие семьи будто застыли во времени, примерно так же, как части у травмированных людей. Индикатор семьи переходного периода недостаточное

соответствие ее ценностей и структуры той культуре, в которой существует семья.

КЛАССИФИКАЦИЯ СЕМЕЙ

Сейчас можно перейти к классификации семей в США:

1. Семьи, основанные на традиции, живущие в этнической общине и стремящиеся сохранить свои традиционные ценности.
2. Семьи переходного типа, живущие в контексте массовой среднеамериканской культуры и воспринявшие часть ее ценностей, но не полностью отказавшиеся от своих национальных ценностей и структуры.
3. Гипер-американизированные семьи, живущие в соответствии и вписавшиеся в культуру большинства, и воспринявшие многие из ценностей американского среднего класса.

Эта классификация, естественно, слишком упрощена и неполна, но может помочь терапевту понять культурный контекст и обстоятельства конкретной семьи. В разных семьях будут разные типы дисбаланса, разные противостояния и проблемы с властью в семье, в зависимости от того, под какую из трех категорий семья попадает.

Чтобы помочь читателю систематизировать все эти соображения о культуре, я предлагаю снова обсудить ограничения. Как вы помните, клиент жил бы в гармонии, балансе и состоянии лидерства Самости, если бы в течение жизни не оказался обременен и обстановка не была бы ограничивающей. Эта глава позволила рассмотреть обременения и ограничения среды чуть шире, чем с точки зрения травмы и испытаний, выпавших на долю отдельного человека или семьи. Ограничения клиента могут быть связаны с национальной общиной, из которой он родом; с Грузом прошлого, которое несет вся этническая группа; ее отношением к преобладающей культуре, и тем, к какому типу относится его семья переходному, традиционному или гипер-американизированному.

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ГИПЕР-АМЕРИКАНИЗИРОВАННЫМИ И ПЕРЕХОДНЫМИ СЕМЬЯМИ

Я привожу сравнительный анализ двух случаев девушек, страдавших булимией, чтобы показать, как разные культурные установки оказываются по-разному ограничивающими. София росла в семье переходного типа. Ее родители выросли в греческом квартале Чикаго; ее отец получил юридическое образование, нашел хорошую работу, и после женитьбы родители переехали в обычный северный пригород. Сара, напротив, была из средней американской семьи, такими же были много поколений ее предков. Ее отец работал на большую корпорацию, семья годами переезжала с места на место по Среднему Западу, и в конце концов осела в пригороде Чикаго. Я начну с истории Софии и затем сравню ее с историей Сары.

СЕМЬЯ СОФИИ

Предыстория

Семнадцатилетняя София Д. училась в выпускном классе, и последние полгода страдала от тяжелой булимии. Родители мало общались с родственниками, оставшимися в греческом квартале. Когда родители Софии только оттуда уехали, семьи очень ими гордились и поддерживали их социальное продвижение вперед и вверх все, кроме матери миссис Д., которая хотела, чтобы они жили неподалеку.

От их нового дома в пригороде до греческого квартала было около часа езды, а отец хотел, чтобы жена оставалась дома с Софией. Она согласилась, хотя чувствовала себя одинокой и чужой среди соседей, которые, казалось, в основном сидели дома или, если уж выбирались на улицу, но тщательно наряжались на выход, даже если собирались в магазин за углом. Миссис Д. пыталась поддерживать близкие отношения с матерью и сестрами и часто им звонила, но поездка к ним с Софией занимала столько времени, что ее можно было себе позволить не чаще раза в неделю, да и домашнее хозяйство (поскольку нужно было «держатъ лицо» перед соседями) требовало сил и времени. Также она видела, что родные и друзья стали относиться к ней по-другому, будто деньги и новый статус встали между ними.

Начинающий молодой адвокат, мистер Д. посвящал долгие часы работе, чтобы не отставать от коллег, и на молодую семью оставалось очень мало времени, а на поддержание прежних родственных и дружеских связей еще меньше. Грусть жены, ее жалобы на недостаток внимания были для него угнетающими и приводили в недоумение ведь он проводил с женой и дочкой все свободное время. К тому же ей явно нравились деньги, которые он зарабатывал. Она тратила как сумасшедшая, постоянно затевала ремонты и переделки, чтобы дом выглядел идеально. Мистер Д. отвез жену к психиатру, который диагностировал послеродовую депрессию и назначил медикаментозное лечение.

Оба родителя жили ради Софии. Предполагалось, что она будет отличной ученицей, послушной и верной дочерью. Страдающая от депрессии и изоляции, миссис Д. постоянно держала дочь рядом, отпуская только в школу, и особенно гордилась ее веселым нравом и вежливостью. София стала меняться, когда начался переходный возраст. Родители старались придерживаться некоторых греческих традиций, и их огорчало явное отсутствие у дочери интереса к семейному наследию. Мать смущала ее манера одеваться и вести себя, особенно если ее видели родственники (которые, как она знала, не одобряли ее стиль воспитания). Миссис Д. и София стали ругаться: мать считала, что София чрезмерно увлекается одеждой и неправильно относится к питанию. Сама миссис Д. считала питание семьи одной из своих главных задач. Она готовила то же, что и ее мать, и ожидала, что семья будет это ценить и с благодарностью есть.

София была «папиной дочкой» до тех пор, пока оставалась маленькой и ребячливой, а затем он резко перестал проводить с ней много времени и в ее обществе чувствовал себя явно неловко. Он старался поддерживать в семье патриархальный уклад, это распространялось и на жену, и на дочь. Но когда женщины ругались, он был склонен становиться на сторону Софии, потому что и он, и дочь устали от назойливых попыток миссис Д. их переделать. Оба считали, что мама слишком старомодна и пытается остаться в прошлом.

Родители чрезмерно (по сравнению с родителями ее сверстников) опекали Софию. Когда София стала ходить гулять с друзьями, мать начала обыскивать ее комнату в поисках свидетельств недостойного

поведения. Ее отец разрывался между стремлением защитить право дочери на личное пространство и общим с женой страхом и недоверием к внешнему миру.

Когда семья обратилась за психологической помощью, ссоры между матерью и Софией превратились в непрерывный процесс, вплоть до вспышек физического насилия. Из-за булимии основной причиной для ссор было питание Софии; мать постоянно «капала на мозги», чтобы та прекратила переводить продукты и взяла себя в руки. Она была настолько одержима проблемой питания дочери, что это доходило до смешного, в то время как ее муж (к тому времени страдающий от высокого артериального давления и стенокардии) продолжал разрываться между попытками унять жену и отвращением к тому, что делала дочь.

София стала вести себя дома замкнуто, хмуро и предпочитала действовать тайком. Во время редких вылазок с друзьями она сильно напивалась. Родители сошлись на том, что в таком состоянии она не сможет в будущем году уехать из дома в колледж. Хотя она сопротивлялась и говорила, что это не так, сама девушка относилась к перспективе покинуть дом со смешанными чувствами.

Послание семьи переходного типа

Семья без культуры. Это очень показательный пример семьи переходного типа в случае семьи Д. присутствует много тем, знакомых мне по опыту работы с такими семьями. Оба родителя находились под бременем эмоционального разрыва с родительской семьей. При этом то один, то другой видели в тех или иных сторонах массовой американской культуры нечто угрожающее, и были встревожены, когда увидели в своем ребенке ее проявления. Многие в их оберегающем и вторгающемся поведении объяснялось страхом потерять дочь в этой чужой культуре; однако у них больше не было круга поддерживающих родственников, которые поддержали бы их родительскую политику, и они чувствовали, что София должна быть в какой-то степени американкой, чтобы достичь успеха.

Коалиция отца с дочерью. Есть много причин, по которым образуются коалиции отца с дочерью против матери, и все они связаны с патриархальным бременем. Во-первых, в основном миссис Д. была ответственна за социализацию дочери, поэтому больше включалась и

пыталась влиять на ее поведение, день за днем критикуя, как дочь одевается, ест или поддерживает чистоту. Во-вторых, одобрение отца было крайне значимым для обеих женщин; за него конкурировали. Отец все еще очень заботился о «своей малышке» время от времени, поэтому ей не хотелось бы ему перечить и потерять свое особое положение. В-третьих, отец иногда защищал Софию от вторгающейся матери, и винил жену в проблемах дочери. И, наконец, поскольку матери было очень скучно и одиноко, она стала использовать дочь как источник близости или как средство отвлечься от своих Изгнанников. Хотя некоторые части Софии приняли на себя это бремя, другие отвергали его и реагировали на мать с позиции этого неприятия.

Напряжение между супругами. Как я уже отмечал, родительский брак во многих семьях переходного типа не структурируется настолько, чтобы обеспечить изоляцию ядерной семьи; в результате между родителями всегда есть тайное и все и возрастающее напряжение. Напряжение вызывает необходимость в разрядке. В семье Д. София хорошо подходила на роль хранительницы родительского брака, и несла на себе это бремя. Ниже приводится диалог между матерью и терапевтом:

ТЕРАПЕВТ: София говорит, что очень беспокоится о вас с мужем. Она боится, что ваш брак не устоит, если она вырастет.

МАТЬ: Глупости. Почему ей нужно беспокоиться о нашем браке? Так не бывает, чтобы все время все были счастливы.

ТЕРАПЕВТ: Она говорит, что не боится, если вы расстанетесь. Она не думает, что это вероятно. Она думает, что вам будет очень грустно. Вы так долго были матерью. Она уедет и что тогда вы будете делать?

МАТЬ: Глупости. Мне не надо, чтобы она обо мне волновалась ей своих проблем хватает. Я никогда не переживала за свою мать. У нее было десять детей и никто за нее не волновался.

ТЕРАПЕВТ; А ее мать была рядом? А сестры и подруги? МАТЬ: Да.

ТЕРАПЕВТ: Неудивительно что Вам не о чем было волноваться. Сейчас Вы можете поддерживать связь с матерью, с сестрами и братьями, с родственниками?

МАТЬ; Нет, уже не очень-то.

ТЕРАПЕВТ: У вас много подруг?

МАТЬ: Я понимаю к чему Вы ведете, но мне не нужно, чтобы София обо мне волновалась. Ей надо думать о своей жизни.

Трудности матери. Приведенный выше диалог иллюстрирует не только затруднения, в которых оказываются многие жёны в традиционных семьях, но и трудности, с которыми они сталкиваются при попытке их обсудить. Им мешает семейное бремя, требующее самоотречения, жертв и отказа от стремления к чему-то; бремя, в особенности касающееся женщин и тех их субличностей, которые готовы постоянно напоминать им эти правила.

Поэтому миссис Д. во многом оказалась в самой незавидной позиции в семье. Изолированная от женского круга, в отдалении от мужа, озабоченная выполнением нереалистичной задачи «воспитать дочь так, чтобы она думала и действовала как хорошая гречанка», и обвиняемая мужем, дочерью и своими родными в проблемах дочери. Она находилась в зависимости от Софии, потому что только от нее могла получить какую-то близость, и в то же время отвергала ее и завидовала их особым отношениям с мужем.

Для многих женщин в такой изолированной позиции роль домохозяйки, которая была в традиционной национальной культуре одной из основных, становится просто одержимостью. Имея очень мало других способов для самовыражения, мать вся вкладывается в кулинарию и правильное питание для домочадцев. Поэтому при отсутствии других, более прямых форм коммуникации, еда и отношение к ней в семье становится главной ареной для выяснения отношений. Например, София могла выразить матери свою любовь или хотя бы признательность тем, что от души ела. Свое же отвращение или протест она могла выразить, отказываясь от еды или, и того хуже, наевшись, вызвав рвоту и исторгнув съеденное.

Это могло быть воспринято не только как жест неприятия, направленный в адрес матери; бессмысленная порча продуктов считается особенно возмутительной и немыслимой в семьях переходного типа, в прошлом переживших нужду и до сих пор несущих это бремя. Особое отвращение и неприятие именно булимии у многих родителей становится понятнее, если рассмотреть ее с этой стороны. Страдающая булимией дочь разрывается между двумя полюсами; чтобы порадовать родителей, нужно много есть; чтобы

быть принятой в кругу сверстников и в своей культуре, нужно сидеть на диете и быть стройной. Ее пищевые привычки и вопрос веса оказываются опутанными дополнительным слоем смыслов, именно с их помощью определяется, верна ли она своей семье или массовой американской культуре.

Трудности отца. Многие отцы в таких семьях довольно смутно представляют себе отношение к женщине как к равной. Отец может унаследовать традиционное, патриархальное отношение из своей семьи, и усилить его из-за разочарования в своей способности удовлетворить потребности жены, оказавшейся в изоляции. Не зная, что еще сделать, если она им недовольна, муж становится еще более гиперопекающим, предлагает инструментальные способы решения проблемы или авторитарно командует «держись!».

Как это часто бывает, больше всего тепла в жизнь мистера Д. приносила София, пока она была маленькой девочкой и ее можно было обнимать, нянчить и заботиться о ней, не боясь своей сексуальности. У них были особые отношения, которых ему сейчас не доставало, особенно в периоды стресса, когда ему нужно было восстановиться. Проблемы Софии повергали его в растерянность. Когда она оказалась не в состоянии делать так, как он сказал, то есть использовать силу воли, чтобы прекратить приступы булимии, он почувствовал себя лично уязвленным, как будто потерял авторитет или свою роль ее героя. Не говоря уже о том, что люди вроде мистера Д. с трудом примут терапевта, которому может удастся то, в чем он потерпел неудачу. Из-за таких противоречивых переживаний или из-за своих субличностей он скорее всего будет метаться среди защищающихся частей, то самоустраняясь и признавая свое поражение перед дочерью, то через минуту гневно требуя от нее немедленных перемен, а в следующий момент пытаясь восстановить былую близость с «папиной девочкой».

Эгоизм и недоверие к посторонним. Озвучивание всех вышеописанных правил и убеждений имеет смысл, так как напрямую требовать чего-то для себя или отказываться делать что-то для семьи значит, с точки зрения семьи, впасть в смертный грех эгоизма. Эта «сначала-семья-потом-я» установка, препятствующая личному развитию, может быть очень полезна семье для сохранения единства семьи в условиях изоляции, разрыва с кругом родных и близких.

Поэтому желание дочери покинуть дом (а в некоторых семьях даже просто начать ходить на свидания) оказывается эгоистическим; отказ проводить с матерью больше времени эгоизм; отрывивание съеденного эгоизм, равно как и отказ от еды при диете, и т.д. Запрещающее предъявлять собственные интересы правило блокирует прямое обсуждение различий, что не позволяет их разрешить.

Тогда как изоляция гипер-американизированной семьи поддерживается конкуренцией, семьи переходного типа относятся к миру за пределами семьи с сильным недоверием. Страх внешнего мира не только усиливает их изоляцию, но и создает границу, через которую американизированному терапевту трудно проникнуть. Также это приводит защитные части страдающей булимией девушки в такой страх, что ей не удастся построить со сверстниками доверительные и близкие отношения, так что переедание оказывалось самой надежной опорой.

СЕМЬЯ САРЫ

Предыстория

Сара Б. Страдала булимией 2 года, прежде чем родители это обнаружили. Для мистера Б. это был гром среди ясного неба: он был уверен, что у Сары все идеально. И потом, как он ей часто говорил, почему бы ей просто не проявить больше самоконтроля и не прекратить это раз и навсегда. Миссис Б. по отдельным признакам догадывалась, что у дочери какие-то проблемы с питанием, но ничего не говорила, чтобы не напугать и не смутить Сару и не огорчить мужа. Приступы гнева сменялись приступами вины, она часто ссорилась с дочерью из-за еды.

Сара ненавидела свою внешность, особенно вес, ей было очень стыдно, что из-за нее в жизни родителей появилась такая отвратительная проблема. В то же время она винила мать, придававшую слишком большое значение внешнему виду, в том, что проблема возникла из-за нее. Озабоченная проблемой старения, миссис Б. сделала несколько пластических операций на лице и теле. Сара жаловалась, что куда бы они с матерью ни пошли мать заставляла ее тщательно и красиво одеваться, но при этом обязательно делала что-то, чтобы выглядеть чуть-чуть лучше, чем дочь. Также Сара жаловалась, что мать вмешивается в ее жизнь и пытается ее

контролировать, особенно сейчас, когда проблема с питанием вышла на поверхность.

Решив помочь своему мужу сделать успешную карьеру менеджера по продажам, миссис Б. занялась домашним хозяйством, обустроив идеальный дом. Сейчас она чувствовала, что все пропало. Последние семнадцать лет основным ее занятием было воспитание дочери, и теперь ее худшие подозрения об успешности своего материнства оправдались: у Сары была постыдная проблема. Ее страстное желание помочь дочери поправиться касалось не только здоровья Сары, но и благополучия своего собственного представления о себе. Ей было так стыдно, что она не говорила никому, даже своим родным, о проблеме Сары. Она никогда не делилась с друзьями личными проблемами, хорошо зная, как в их кругу обсуждаются отсутствующие, и если у кого-то проблемы с детьми, обязательно звучит «этого следовало ожидать, зная родителей».

Работа мистера Б. была связана с постоянным стрессом и необходимостью конкурировать, и кроме денег мало что давала, для него семья была единственной гордостью и радостью. Поэтому проблемы Сары и связанные с этим конфликты просто выбивали его из колеи. Если его семья не удалась, тогда для чего оставалось жить? Чем более подавленным он становился, тем больше жена и дочь чувствовали, что подвели его, и ссорились между собой.

Деятельные и требующие совершенства части, преобладавшие у всех членов семьи Б., не позволяли им сблизиться и заставляли бежать от своих (и чужих) грустных и одиноких частей. Жизнь, полная тихого отчаяния, требовала культурно приемлемых обезболивающих; еда Саре, работа и алкоголь отцу, погоня за красотой и имуществом матери. Все они все больше нуждались в чьей-нибудь ответной реакции, чтобы справиться с переживаниями опустошенности и собственной ничтожности. Миссис Б. было важно знать, что она по-прежнему привлекательна для мужчин, и что у нее дом, муж и прическа лучше, чем у подруг. Мистеру Б. нужно было оставаться лучшим продавцом программного обеспечения в корпорации. Саре отчаянно хотелось отцовского одобрения, что доставалось ей крайне редко, хотя она отлично училась.

Угроза разочаровать родителей (особенно отца) была так сильна, что Сара скрывала свою буимию на протяжении двух лет. Когда

проблема обнаружилась, у Сары часто возникло ощущение, что главная забота матери как это выглядит в глазах окружающих, а отца как совместить визиты к семейному терапевту с рабочим графиком. Как и матери, Саре было очень стыдно рассказать кому-то из друзей о своей проблеме. Она сошла с дистанции в ежедневной гонке за статус среди старшеклассников, и большую часть времени проводила у себя в комнате.

Сравнивая семьи двух девушек, Сары и Софии, интересно отметить, что, несмотря на разные Грузы, которые гнетут их семьи, на выходе у них получились похожие трудности и схемы взаимодействия. Обе семьи жили в изоляции, беспокоились о производимом впечатлении и были очень поляризованы. Причины и истоки различались, но в итоге все развернулось по той же схеме.

Трудности гипер-американизированной семьи

Патриархат, внешность и материалистичность. Семья Сары много лет назад усвоила американские массовые ценности материалистичность, соревновательность, одержимость молодостью и красотой. Как и семья Софии, семья Сары была патриархальной, что особенно проявлялось в двух областях. Во-первых, их готовность делать все, что требуется, для карьерного роста мистера Б. Поскольку он приносил основной доход, семья была готова пожертвовать многим ради нее а жертвовать приходилось немало. Как и большинство гипер-американизированных мужчин, мистер Б. много времени проводил на работе; даже когда он был дома, его деятельные субличности не могли успокоиться, так что он был раздражен и недоступен. Он ожидал (и получал) больше возможностей для отдыха и восстановления, чем миссис Б.

Миссис Б., как и многие гипер-американизированные матери, чувствовала себя одинокой и растерянной в связи со сложившейся ситуацией (хотя в ходе терапии они признаются в этом далеко не сразу). Она страдала тихо, с редкими вспышками гнева, поскольку, как и муж, придерживалась преобладающей в семье этики материалистичности.

Некоторые ее субличности требовали мириться со скучным браком, несбалансированностью, несправедливым распределением домашних обязанностей и власти в семье, лишь бы сохранить привычный образ

жизни и социальный статус. Также она заметила, что муж старается отодвинуться, если она как-то выражала, что несчастлива.

Второй областью проявления патриархального уклада было настойчивое требование к женщинам быть привлекательными для мужчин. Оба родителя часто комментировали вес дочери, но поскольку отец был воплощением точки зрения успешного мужчины и потому что он обладал в семье высоким статусом, его комментарии ранили сильнее. Миссис Б, разумеется, сама была более чем озабочена собственным весом; ее деятельные и стремящиеся к успеху субличности были заняты диетами. Она знала, что мужу нравятся стройные женщины, потому с возрастом было все более и более важно поддерживать привлекательную для мужчин фигуру.

Побеждает стройнейшая. С детства Сара знала, что быть стройной в соответствии с модой чрезвычайно важно, что она получит билет в счастливую жизнь, если понравится успешному мужчине, и что люди судят о ней в первую очередь по тому, как она выглядит. Во многих гипер-американизированных семьях девочки очень серьезно и ревностно относятся к количеству съеденного; обсуждение еды и разнообразных диет составляет львиную долю семейных разговоров. Соперничество в весе иногда оказывается прикрытием для более серьезного соревнования за одобрение отца. Страдающая булимией нередко уверена, что отец любит ее больше всех, отчасти потому, что она привлекательная, а мать кажется отвергающей и пытающейся подточить ее отношения с отцом.

Продолжать держаться за внешний эффект значит отрицать. Хотя нарушения равновесия, вызванные этими патриархальными и материалистическими установками, привели к возникновению напряженной коалиции в семье Б., эти трудности оказывались сокрытыми за видимостью благополучия и близости, которую семья старалась поддерживать любой ценой. Из типичного для корпоративной культуры США страха проявить слабость, непривлекательность и несовершенство и тем самым потерять конкурентоспособность члены гипер-американизированных семей скрывают свои конфликты от внешнего мира, друг от друга, от самих себя. Ими руководит «сила позитивного мышления»: жаловаться на семейную структуру, проявлять грусть или одиночество значит поддаваться негативному мышлению, поэтому такие становятся

«изгнанниками» семьи. Предполагается, что люди должны чувствовать и быть в состоянии делать все что угодно, если у них хватает силы воли, поэтому если у кого-то в семье есть проблемы значит ему недостает силы воли. Полные люди считаются крайне слабovolьными и отталкивающими (единственное допустимое исключение болезнь, когда вес от человека уже не зависит; неудивительно, что многие клиенты с булимией и их семьи предпочитают называть ее «болезнью»).

Это облако отрицания, пожалуй, наиболее опасный побочный продукт гипер-американизированных ценностей. В культуре, где выживает сильнейший, сильнейшие безупречны. Американцев с детства учат показывать миру безупречный фасад; прятать свою «слабость», и «пусть никто не видит, что ты вспотел»; притворяться, что у них нет проблем, печалей и погрешностей. Как отец однажды сказал Саре, «продавать себя вот она и есть жизнь». А люди не покупают бракованное. Эта философия «притворись идеальным» определяет не только то, как члены семьи предъявляют себя миру, но и то, как они относятся друг к другу.

В такой обстановке члены семьи не только отрицают свои чувства отталкивая субличности, испытывающие грусть, испуг, скуку, одиночество или злость но и критикуют самих себя (и друг друга) за наличие таких чувств. В этих семьях дочери с булимией ужасно стыдятся того, что делают, часто подолгу скрывают булимию и панически боятся, что их разоблачат. Несмотря на тщательные попытки скрыть проблему, во многих семьях, с которыми мне приходилось работать, все все знали, но не говорили вслух, до тех пор пока проблема не выходила на поверхность и отрицать ее было невозможно.

Часто, однако, субличности этих девушек хотят прорваться сквозь барьер семейного отрицания; они устали притворяться и хотят, чтобы их страдания заметили. Поэтому, после того как булимия перестала быть секретом, некоторые такие клиентки начинают делать свои симптомы подчеркнуто заметными, будто выполняя данное самим себе обещание, что их переживания больше никто не будет отрицать. Или клиентки мечтают, скрывая происходящее, но явно объедаясь, в зависимости от того, какая субличность в данный момент взяла верх и как реагируют другие члены семьи.

Часто дочь с булимией не единственный член семьи, кто, хотя бы изредка, не проверяет на прочность идеальный образ семьи. Давящее ожидание совершенства не может бесконечно мешать скрытым конфликтам выйти на поверхность, а грусти проявиться. Когда члены семьи поддаются таким импульсам, они часто делают это в вызывающе резкой форме, потому что при этом оказываются на свободе долго подавлявшиеся субличности, а также, потому что таких эпизодов все остальные очень боятся и очень сильно на них реагируют. За этими вспышками эмоций обычно следуют попытки минимизировать их или отрицать, или гневные санкции в отношении члена семьи, который может быть повинен в том, что их спровоцировал. Например, если во время конфликта с Сарой миссис Б. неожиданно расплачется и скажет, как она несчастлива в жизни, муж гневно обрушится на Сару за то, что она расстроила мать.

В такой семье трудно выжить без какого-нибудь способа отвлечься или обезболить себя нужен способ делать то, что делают Пожарные. Среди родителей в таких семьях нередко можно обнаружить проблемы с алкоголем и излишнее увлечение транквилизаторами, а среди детей с наркотиками. Ну а стоит булимии быть обнаруженной, как она становится центром, на который обращается всеобщая тревога или презрение, что помогает семье отвлечься от напряжения и страха, как было описано в главах 6 и 7.

Трудности матери. Как и в семьях переходного типа, матери в гипер-американизированных семьях одиноки и несчастливы, но боятся открыто в этом признаться. Потому они активно включаются в жизнь своих дочерей. Многие мои клиентки с булимией из семей такого типа рассказывали, что с детства были для мамы самыми близкими подружками, терапевтами и компаньонками, и чувствуют ответственность за счастье матери. Они пытаются подбодрить мать и создать ей комфорт гораздо чаще, чем мать делает это для них. Еще такие клиентки чувствуют себя несостоятельными, потому что они не могут избавить мать от хронического ощущения несчастья. Обычно дочери с булимией рассказывают о том, что у них есть непримиримые субличности, испытывающие противоречивую смесь вины за свою неспособность исцелить хронический недуг матери, возмущение, что мать так поглощена собой и эмоционально недоступна, и еще больше вины при мысли, что это она отняла своего отца у матери.

Матери также рассказывают о многообразных конфликтах. Они обеспокоены здоровьем дочерей, возмущены безответственностью дочерей и их неспособностью контролировать себя. Они считают (иногда с подачи своих дочерей, что виноваты в булимии дочерей в первую очередь они, потому она их очень беспокоит, и матери полны решимости изменить ситуацию.

Такая смесь из выпадающих в крайности субличностей матери и дочери обычно получается взрывоопасной. Например, между Сарой и матерью быстро вспыхивали ссоры из-за болезненных тем еда, одежда, уборка. Ссоры бывали тем серьезнее, чем больше Сара включалась в защиту отца от матери или конкурировала с матерью за одобрение отца. В таких случаях болезненные темы были безопасной заменой ссор по поводам, которые их на самом деле серьезно тревожили.

Трудности дочери. Девочки, выросшие в таких гипер-американизированных семьях, относятся к другим девочкам как к потенциальным соперницам, а к мальчикам как к потенциальным партнерам; потому у них, как у Сары, очень мало настоящих друзей, с которыми они могли бы делиться своими огорчениями. У таких девочек есть субличность, уверенная, что они должны найти мужчину, который сможет о них позаботиться. Благодаря этой субличности они прекрасно себя чувствуют, если получают знаки внимания от мужчин, даже когда худеют (для них это означает первый шаг к такому вниманию). Соответственно, та же часть заставляет их чувствовать себя ужасно, когда они не получают внимания или толстеют.

К тому же, такие дочери получают довольно противоречивые предписания касательно того, какими должны быть их жизненные цели. В соответствии с образом идеальной семьи они должны хорошо учиться; еще их учат «быть милыми» («не давить», «не быть упертой», «не умничать»), чтобы не отпугнуть «правильных мужчин». Социализация в таком ключе способствует развитию и усилению влияния субличности, ориентированной на успех и достижения, но сужает фокус этих двух потребностей в превосходстве до двух областей: превосходной должна быть внешность или успехи в учебе. Другие субличности, способствующие пассивному, ожидающему одобрения отношению к жизни, при таком типе воспитания также оказываются довольно могущественными.

Отношения отца и дочери часто вращаются вокруг достижений. Так, например, Сара рассказывала о своих успехах отцу в первую очередь для того, чтобы просто с ним пообщаться. Поскольку мистер Б. часто был занят или его не было дома, его внимание было редкой удачей, и одним из способов получить его было какое-нибудь достижение. Субличности Сары отчаянно хотели иных отношений с отцом, где было бы больше безусловного принятия и заботы; они верили, что если Саре удастся быть достаточно хорошей она, может быть, заслужит такое отношение. Поэтому во внутреннем мире были существовали перфекционистские стандарты и требования к достижениям и, следовательно, основания для жестокой самокритики, если не удавалось соответствовать этим стандартам. Сара обнаружила, что после того, как семья узнала про булимию, появился еще один путь к отцовскому вниманию. К тому же, если уж ей не удавалось предъявлять новые и новые достижения, болезнь служила этому хорошим оправданием.

Булимия как многофункциональный синдром.

И Сара, и ее родители были ограничены бременем своей культуры, что повлияло на их внешнюю и внутренние семейные системы, сделав их несбалансированными и поляризованными. Точнее, поскольку Сара получала довольно мало заботы со стороны обоих родителей и вместо этого сама несла на себе бремя заботы о них, некоторые части ей пришлось отправить в изгнание части, которые чувствовали себя обделенными, испуганными и опустошенными. Окружающая среда научила Менеджеров Сары держать Изгнанников подальше, отрицая их существование, уходя в усердную учебу и шоппинг, а также в постоянную озабоченность весом. Пожарные полагались на приступы обжорства отчасти из-за того что Менеджеры заставляли ее морить себя голодом так возникало противостояние. Также Сара вспомнила, что в детстве, когда она была расстроена, мать давала ей мороженого или конфет, так что она привыкла искать утешение в съестном, а не в людях.

Такая структура внутренней семьи получила дополнительное подкрепление, когда булимия стала выполнять роль отвлекающего маневра для внешней семьи. Она обеспечила пространство для семейных ссор; она позволила Саре и ее родителям убедиться, что

девушке еще далеко до взросления и самостоятельной жизни; и была хорошим объяснением перепадов настроения (связанных с тем, что Изгнанники пытались пробиться через стену отрицания) и недостаточно блистательных успехов. Приступы обжорства были формой протеста некоторых субличностей против «повернутых» на диете родителей и их занявших в психике Сары руководящую роль представителей во внутренней системе. Наконец, это был способ получить какую-никакую заботу и внимание со стороны родителей.

Как следует из предыдущих двух параграфов было бы упрощением говорить только об одной функции или причине большинства хронических проблем все они оказываются многофункциональными и являются следствием множества причин. Обобщения, вроде того что эпизоды обжорства были способом привлечь внимание родителей, или потому что она бунтовала против родителей, верны лишь отчасти. Правда и то, что Сара объедалась, чтобы защититься от невыносимых чувств, или потому что большую часть времени голодала. Такой синдром, как булимия, имеет множество причин и функций, потому что люди содержат множество субличностей, каждая из которых использует синдром по-своему, и потому что люди встроены в сложный семейный и культурный контекст.

Также важно отметить, что булимия Сары угнетала саму девушку и ее семью, хотя все по-разному использовали этот симптом. Субличности Сары ненавидели ее за неспособность контролировать то, что казалось им отвратительной дурной привычкой к обжорству, отчасти в связи с тем, что она существовала в семье и в культуре, где силе воли придавалось особое значение. Ей было так стыдно, что иногда она размышляла о самоубийстве. Ее родители были совершенно сломлены беспокойством, виной и стылом из-за ее проблемы. Субличности каждого из них больше всего на свете хотели, чтобы Саре стало лучше, и были готовы на все, чтобы помочь этому.

Параллельные уровни отрицания. Позволю себе завершить эту главу о культурах и обществе, проведя еще одну параллель между системами разных уровней. Обсуждая семью Сары, я делала особый упор на отрицании. Ее мать какое-то время назад узнала о проблеме, но сказала, что «просто выкинула это из головы». Эго отца держалось на шатком основании веры в то, что у него безупречная,

беспроблемная семья. Боль, слабость, ошибки, одиночество не только никогда не обсуждались; эти чувства даже не признавались. В этом смысле внутренняя семейная система Сары была точной репликой ее реальной семьи; субличности отрицали существование боли и одиночества, и успешно проделывали это годами, пока Изгнанники не прорвали и ее собственную, и семейную защиту отрицание булимии.

И неслучайно американское общество может послужить превосходной макромоделью внутренней и реальной семей Сары. Правительство США, как и субличности многих граждан, обладает удивительной способностью отрицать боль и страдания, существующие в стране. Способность к отрицанию особенно впечатляет по мере того, как свидетельства становятся все более очевидными. Процент убийств в США возрос настолько, что это уже не статистика в газетах и телевизоре; жертвами убийц становятся те, кого мы знали. Бездомные семьи можно встретить на улицах. Кварталы-«Изгнанники» в городах взрываются по малейшему поводу. Загрязнение окружающей среды отравляет и губит детей, влияет на погоду и урожаи. Цитируя популярную песню, «How can we sleep while our beds are burning?»

При этом Америкой продолжают править жадные деляги, а с их точки [тоннельного] зрения по-прежнему важно быть лучшим и иметь максимум, не обращая внимания на то, чего стремление к безграничному росту будет стоить миру и стране. Хотя постепенно становится все труднее отрицать существование культур-Изгнанников, американское общество обращается к любым отвлекающим или снижающим чувствительность средствам. Пожарных таким, как патриотические войны в других странах, наркотики, одержимость здоровым образом жизни или жизнью знаменитостей.

В каком-то смысле я предлагаю рекурсивную, предполагающую переход на более низкий уровень теорию. Бремя прошлых травм, нарушение равновесия, противостояния, проблемы с властью просачиваются с уровня сообщества на уровень семьи и далее на индивидуальный уровень и обратно, создавая параллельную, связанную общим происхождением систему ячеек, являющихся отражением друг друга и друг друга подкрепляющих. На каждом из уровней можно увидеть очень мало свидетельств лидерства Самости, и на каждом уровне мы можем видеть систему из трех групп

(Изгнанники, Менеджеры и Пожарные). Хотя остаток книги посвящен тому, как помочь вернуть равновесие и гармонию индивидам и семьям, я надеюсь, что мы как терапевты не ограничим свою деятельность только этими уровнями и будем трудиться для достижения большего равновесия и гармонии и в обществе.

ГЛАВА 9. ФИНАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Прежде чем закончить наше знакомство с моделью ССТС, я бы хотел привести здесь ответы на наиболее часто задаваемые вопросы, с которыми сталкиваюсь, обучая своей модели.

МОЖНО ЛИ БЕЗОПАСНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОДЕЛЬ СО ВСЕМИ КЛИЕНТАМИ?

Как я упомянул в главе 1, я в той или иной форме использую модель со всеми своими клиентами, потому что это соответствует тому, как устроено мое представление о людях; я не могу *не* использовать эту модель. Это, однако, не означает, что с каждым клиентом я использую все техники, описанные в этой книге.

Тут наиболее серьезным вопросом является принятие решения о том, идти ли с клиентом «внутрь». Техники *«внутреннего взора»* и *«прямого доступа»* открывают дверь во внутренний мир клиента. Для многих клиентов это пугающий, опасный или постыдный мир; они на что угодно пойдут и будут держаться очень долго, лишь бы эта дверь оставалась закрытой для них и для кого бы то ни было еще. Если я не могу обеспечить адекватные условия (описанные в главах 4 и 5), гарантировавшие, что дверь можно открывать без опасений, я не буду и пытаться. Например, сейчас, в век страховой медицины, многие терапевты ограничены в количестве сессий, выделяемых им на работу (хотя в хороших страховых компаниях знают, что для работы с сильно травмированным клиентом лучше предоставить терапевту возможность работать так долго, как это требуется: затраты окупятся). Терапевту лучше не стоит пытаться открыть дверь во внутренний мир, если клиент сильно поляризован, особенно если терапевт пытается освободить Изгнанников, когда терапевт не может позволить себе пробыть с клиентом достаточно долго, чтобы интегрировать Изгнанников. Также я советую не заниматься высвобождением Изгнанников, если внешняя среда клиента опасна и изменить ее нельзя, или если на работе, в семье и т.д. клиент занимает такое положение, в котором его ранимость неуместна. И, наконец, я не стал

бы заглядывать внутрь, если бы не был уверен, что смогу руководствоваться Самостью, работая с этим клиентом. Некоторые люди или обстоятельства могут сильно активизировать части терапевта, так что лучше остаться снаружи.

Но как бы терапевта ни ограничивало время, внешняя обстановка или вероятность активации собственных частей, всегда полезно помочь клиентам понять Менеджеров и их страхи, узнать, что у них есть Самость, понять Пожарных и причины их реактивности, допустить существование Изгнанников, и знать, что в их силах начать относиться к этим субличностям иначе. Другими словами, даже если терапевт не в состоянии сделать всю работу, он может дать клиенту знания, тем самым дав ему больше возможностей для самостоятельного поиска выхода.

СИЛЬНО НАРУШЕННЫЕ КЛИЕНТЫ?

«Нет ли риска дальнейшего расщепления сильно нарушенных клиентов?». Этот вопрос неизбежно встает, когда я представляю модель ССТС; ответ да, может. Но опасность не в том, что человек начнет видеть себя как множественное существо. Сильно нарушенные клиенты и так об этом знают, и иногда с облегчением узнают, что множественность не патология. Проблема не в их множественности, а в противостоянии, сильной поляризации их частей; у них бьют мало опыта эффективного управления внутренней системой, и потому у них слабо развито чувство внутренней связности или целостности. При эффективном использовании модель скорее снижает, чем усиливает их чувство разобранности, потому что с помощью терапевта их запредельные, изолированные и поляризованные части начинают переходить к более гармоничным взаимоотношениям; возникает чувство интеграции и большей цельности.

Опасность дальнейшей фрагментации может возникнуть, если использовать модель не по назначению и (в особенности) если не считаться с Менеджерами и активизировавшимися раньше времени Изгнанниками. Следующая за этим реакция Пожарных может быть пугающей и стимулировать дальнейшую поляризацию (т.е. фрагментацию). Важно помнить, что техники **«прямого доступа»** и **«внутреннего взора»** являются очень мощным инструментом и как любой мощный инструмент могут быть опасны, если использовать их

бездумно и не к месту. Однако если терапевт аккуратно следует рекомендациям, приведенным в этой книге, техники обычно оказываются вполне безопасными.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ?

«Можно ли использовать модель с детьми и подростками?». Дети обычно куда более восприимчивы к модели ССТС, чем подростки. Феномен множественности им ближе, потому что их еще не успели приучить к тому, что это ненормально. Изменения в детях часто происходят быстрее, чем во взрослых, потому что их Менеджеры меньше вмешиваются и более доверчивы. Их образы часто более фантастические части выглядят как персонажи мультфильмов, животные, чудовища, короли и королевы и т.д. Используя эту модель терапевты часто предлагают детям нарисовать свои части, и взаимодействуют с рисунками. Можно использовать кукольный театр, глину, сочинять сказки или использовать психодраматические техники. Все приемы игровой терапии можно приспособить для работы в этой модели. Подростки также часто становятся адептами такой модели, стоит только терапевту договориться с частью, которая беспокоится о том, как подросток будет выглядеть со стороны, или с той, которая не доверяет взрослым.

КЛИЕНТЫ РАЗНОГО УРОВНЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО УРОВНЯ?

«Не нужно ли клиенту обладать определенным уровнем рефлексии или знаниями для использования модели?». Нет. Люди с любым уровнем развития интеллекта и образованием способны оперировать этим явлением. Мы успешно работали с умственно отсталыми детьми, с малообразованными людьми из бедных пригородов Чикаго. Многие люди интуитивно догадываются, что нечто такое в них происходит. Задача терапевта оставаться достаточно гибким и подстраивать терминологию, описывая модель и предлагая ее клиенту, так чтобы ему было понятно и комфортно. Также от терапевта требуется достаточная гибкость, чтобы принимать разные формы работы, осуществляемой разными клиентами.

Часто бывает так, что как раз психологически сложно организованные клиенты и клиенты, у которых в общении преобладает интеллект, труднее всего воспринимают модель. Часто ими руководят защищающие Менеджеры-интеллектуалы, которым трудно немного ослабить контроль и позволить доступ к другим частям. Следовательно, когда у клиента возникают трудности с восприятием модели, это в очень редких случаях связано с каким-либо дефектом клиента; обычно это признак того, что части чего то боятся.

ГРУППЫ?

«Эффективна ли модель при работе с группами?». Я мало работал с группами, используя эту модель, но это делали мои коллеги. Ими было разработано множество новаторских методов, которые не могут быть описаны здесь. Я надеюсь подготовить сборник, в который войдут техники, адаптированные для групповой терапии.

НА ЧЕМ ОБЫЧНО ЗАСТРЕВАЮТ ТЕРАПЕВТЫ?

Любой терапевт, использующий модель ССТС, в какой-то момент застревает. До того как я написал эту книгу, я обнаружил, что лишь немногие терапевты, прошедшие мастер-класс, продолжают работать с этой моделью, после того как столкнутся с первыми препятствиями. Обычно они сразу отказывались от всего и возвращались к своим привычным, более подходящим для них методам. Даже после этой книги многие терапевты будут пробовать и отказываться от этой модели, и это нормально. ССТС не всем подходит, и если у терапевта нет даже толики собственных интуитивных наблюдений, сообразующихся с предлагаемой моделью, ему лучше ее не использовать. Ну а для тех, кто готов продолжать делать попытки, я привожу ниже несколько типичных трудностей, или типичных ошибок, с рекомендациями, как тогда следует поступить.

ОЩУЩЕНИЕ НЕБЕЗОПАСНОСТИ У ТЕРАПЕВТА

Чувство небезопасности самая большая проблема, стоящая перед начинающими. При работе со многими клиентами для эффективного использования модели ССТС важно, чтобы терапевт был довольно-таки уверен в себе и в происходящем. Такие клиенты не будут (и не должны) впускать в свой внутренний мир терапевта, который не уверен в том, что делает. Ловушка-22 состоит в том, что большинство терапевтов не чувствуют себя уверенно, пока дверь не откроется и не окажется, что модель работает, и не обнаружится, что не случится ничего такого, с чем они не могли бы справиться. Для многих терапевтов модель ССТС оказывается резким поворотом в сторону от привычных установок и методов. Им нужны доказательства того, что модель работает, прежде чем они начнут в нее вкладываться. Ирония в том, что их скептические и чувствующие себя небезопасно части не позволяют им получить эти подтверждения, провоцируя защитные реакции в клиенте, и терапевт не попадает внутрь его не впускают.

Если супервизия или постоянные консультации по поводу модели недоступны, лучшим решением для терапевта будет тщательный выбор того, с кем именно из клиентов начинать работать с моделью. Одни клиенты менее травмированы, чем другие, поэтому их внутренние семьи менее хрупки и не склонны обороняться. Получив

знание об основных принципах и техниках, многие клиенты практически сразу сообразят, что делать. Они легко заключают с терапевтом исследовательский альянс, и иногда именно они возглавляют исследование своего внутреннего мира. Неуверенному новичку было бы полезно найти такого клиента/учителя, прежде чем исследовать внутренний мир. После опыта такого безопасного исследования неуверенные субличности новичка будут чувствовать себя достаточно защищенно, чтобы начать работать с более поляризованными клиентами.

Даже опытные ССТС-терапевты сталкиваются с ситуациями, когда работа оказывается головоломкой, и куда двигаться не понятно. Со мной так происходит каждую неделю. Однако постепенно у терапевта развивается уверенность в собственной Самости и Самости клиента. Сейчас у меня есть непреклонная вера в то, что неважно, насколько я буду озадачен и насколько сложными окажутся вещи, с которыми мы с клиентом столкнемся в его внутреннем мире: если мною будет руководить Самость, и если я буду просить Самость клиента о помощи, в конечном счете мы вместе достигнем цели. Пока у терапевта не появится эта вера, ему будет трудно преодолеть многие кажущиеся непреодолимыми препятствия, встающие на пути. Такая вера, пожалуй, главное качество, которое опытный супервизор ССТС может дать начинающим.

Другой необходимой способностью, которую даст вера в способность Самости руководить, это гибкость. Чем больше терапевт способен войти во внутреннюю систему клиента без заготовок и предварительного плана, зато с уверенностью, что в случае необходимости он может последовать за клиентом туда, куда поведет его система клиента, тем лучше. В таких случаях происходит столько непредвиденных открытий, что гибкость необходимое условие. К тому же, части клиента расслабляются, когда чувствуют в терапевте такую гибкость, а в себе способность контролировать ситуацию. От терапевта это требует умения отказаться от чувства защищенности, присутствующего, когда ситуацию контролирует сам терапевт от способности предугадать, что будет дальше и что с этим делать. Опять таки это требует доверия к Самости терапевта. В некоторых разделах этой книги я описал методику в обобщенном, формализованном виде

Предполагается, что она в целом указывает направление, а не является жестким правилом.

Единственное предостережение, касающееся гибкого подхода не следует забывать, что по мере того как клиент приближается к какой-то опасной для себя области, с большей вероятностью проявятся части личности, пытающиеся отвлечь и заставить нас охотиться за призраками. Если терапевт чувствует это, ему следует спросить у Самости клиента, не в этом ли дело, и если так работать со страхами отвлекающей части.

И хотя я подчеркивал, какой аккуратной должна быть работа с сильно поляризованными и травмированными клиентами, верно и то, что терапевт может исправить ошибки, если есть контакт между Самостями терапевта и клиента. Ошибки могут вызывать тяжелые реакции, но если терапевт и клиент остаются в контакте, проходя через эти кризисы взаимной адаптации, в их отношениях усилится доверие. Обычно ошибка превращается в опасную ситуацию из-за испуганных или защитных частей самого терапевта. Получается, что страх это единственное, чего терапевту надо бояться. Например, если терапевт, сохраняющий способность к Лидерству самости, непреднамеренно и преждевременно активизирует Изгнанника он успокоит Изгнанника и Менеджеров, какой бы сильной ни была их реакция. Если испуганная или оберегающая субличность терапевта берет верх, клиент чувствует себя брошенным, и клиента только усилят свои реакции.

Идея в том, что опасной работу делает не ее суть, а потенциальная эскалация поляризации между субличностями клиента и терапевта. Если терапевту удастся поддерживать состояние Лидерства самости, если и посреди бури он остается самим собой вероятность эскалации резко снижается, и ошибки не мешают двигаться дальше. Я знаю, что это правда, потому что совершил и продолжаю совершать много, много ошибок. Терапевты должны работать с теми своими частями, которые боятся ошибок, вместо того чтобы позволять им мешать своей работе.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТЕРАПЕВТА

Многие новички чувствуют себя неуверенно, потому что боятся довериться Самости клиента. Им кажется, что они как терапевты несут основную ответственность за изменения. В результате они ведут себя

слишком директивно и вступают в борьбу за власть с частями клиента. Они много интерпретируют и быстро делают выводы. Они извлекают Изгнанников слишком быстро и не обращают внимания на обратную связь от Менеджеров. Другими словами, таким терапевтом за работой руководят его целеустремленные, контролирующие или сверхопекающие субличности. Такой терапевт встречает больше сопротивления, чем тот, кто доверяет Самости клиента, потому что Менеджеры клиентов не любят, когда им говорят, что им делать, что они на самом деле думают и что чувствуют. Как это часто бывает в жизни, чем сильнее стараешься, тем больше ошибок.

Чтобы преодолеть такую тенденцию, новичкам хорошо бы научиться отслеживать, как они говорят. Часто случается, что, вместо того чтобы сказать клиенту, что делать с субличностью, терапевт мог бы спросить у клиента, что, по его мнению, должно сейчас произойти. Начинающие терапевты не переключаются с директивного на исследовательский подход, когда это требуется. Как только Самость клиента в какой-то степени дифференцировалась, клиент скорее всего уже может понять, что делать со своей частью, чтобы ей помочь. Роль терапевта помогать клиенту оставаться дифференцированным и поддерживать то, что подсказывает клиенту интуиция. Если терапевт остается директивным или интерпретирующим, дифференциация клиента затрудняется, поэтому терапевт должен время от времени переключаться в исследовательскую позицию и отмечать, как на это отвечает клиент. Начинающие терапевты часто бывают потрясены, задавая такие вопросы и обнаруживая, как много их клиенты уже знают.

НЕДОСТАТОЧНОЕ УМЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯТЬ СУБЛИЧНОСТИ

Наверное, самая типичная ошибка начинающего считать, что с тобой разговаривает Самость, когда на самом деле это часть личности. Например, время от времени клиенты могут выглядеть смущенными; говорить, что не могут сделать чего-то; что больше не чувствуют субличностей; критикуют модель или терапевта; слишком интеллектуализируют свои проблемы или внутреннюю работу; или пускаются в пространные, подробные рассказы о том, как прошла неделя. Иногда это оправдано и требует внимания, но иногда, однако,

это признак тонкого, незаметного вмешательства каких-то субличностей. Некоторые могут звучать очень разумно и вполне убедительно излагают свою деструктивную или экстремистскую позицию.

Начинающий терапевт обычно заглатывает наживку и либо принимает на веру то, что говорит часть, или начинает спорить (внося свой вклад в дело ухода от основной темы). Опытный терапевт ССТС, напротив, вырабатывает в себе очень чувствительный «датчик частей». Отдельные признаки смена интонации, позы, в сочетании с изменившимся содержанием разговора подсказывают опытному терапевту, что сейчас клиентом руководит не Самость, а кто-то еще. Когда терапевт подозревает, что сейчас работает с замаскированной частью, он предлагает Самости клиента обратить внимание, нет ли там сейчас такой субличности, а не пытается сделать что-то с частью напрямую. Как только часть удалось выявить, терапевт может пообщаться непосредственно с нею или предложить самому клиенту сделать это, используя технику ***внутреннего взора***.

Я предпочитаю не спорить с частями, если они начинают выходить за пределы разумного, отвлекают или как-то еще оберегают другие части. Иногда это очень трудно, потому что у меня самого есть субличности, с готовностью вступающие в спор, и некоторые клиенты умеют очень ловко приводить их в действие. Чем спорить, терапевту лучше убедить часть личности, что ее вмешательство необязательно, и/или спросить, почему она вмешивается. Если с субличностями спорить, они становятся только более активными и сильными. Как гласит древняя китайская мудрость, «не дерись со свиньей: оба вывалитесь в грязи, но свинье это будет приятно». Простите за образ свиньи, но я не без труда научился не бороться с некоторыми частями.

Временами начинающие терапевты принимают за Самость клиента ее суррогат. Так это или нет легко проверить, если человек легко представляет себе свой внутренний мир. Если человек ***видит*** себя со стороны например, как он входит во внутреннюю комнату к субличности, как разговаривает с нею значит, это не Самость. Это Самость наблюдает, как две части взаимодействуют. Для внутреннего взора Самость невидима. Самость-это и есть центр сознания, то место, с которого личность может обозревать отношения между частями. И в этом случае, если терапевт подозревает, что часть занимает место

клиентской Самости, он предлагает клиенту попросить Самость найти эту субличность и убедить ее, что Самость может справиться с задачей.

НЕДОСТАТОЧНО ПОДРОБНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ СУБЛИЧНОСТЬ

Многие новички путают часть и ее роль. Они судят о книге по обложке. Они верят тому, что части говорят о себе, и начинают видеть их дефективными, неисправимыми, или нарочито деструктивными. Даже для опытного терапевта ССТС трудно устоять и не сделать этих выводов по поводу некоторых постоянно вмешивающихся частей. Когда такое происходит, субличности терапевта легко включаются в борьбу за власть с частями клиента. Терапевт перестает верить в то, что частям не нравятся их вынужденные неприятные роли, и он уже не думает, что, не будь препятствий, часть предпочла бы быть другой.

Это особенно верно в случаях, когда терапевт попытался понять и помочь субличности справиться с несколькими преградами, а часть ведет себя по-прежнему. Хотя это очень фрустрирующий опыт, терпение оправдывает себя; полезно верить, что, по-видимому, остается еще какая-то помеха, которую еще не удалось убрать. Иногда терапевту удастся деполяризовать, извлечь и избавить от Бремени субличность, и лишь потом удастся найти основное препятствие, которое до того было скрыто. Или в окружении клиента есть человек или ситуация, о которой клиент боялся говорить и которая постоянно активизирует эту часть личности. Или «вредителем» может оказаться часть терапевта, проскальзывающая в обход внимания самого терапевта.

Многие терапевты теряют терпение, когда после продолжительной работы с Пожарными и Менеджерами они вроде бы должны быть на пороге встречи с Изгнанниками, однако Пожарные и Менеджеры продолжают чинить им препятствия. Многих клиентов ужасает перспектива обнаружить своих Изгнанников. Менеджеры не откроют дверь до тех пор, пока не убедятся, что это безопасно. Даже если терапевту кажется, что он учел все опасения Менеджеров, часто остаются неявные страхи. Наиболее распространенные из них о том, что могут прийти в действие пугающие Пожарные (те, от кого можно ожидать самоубийства, приступа ярости или выходок сексуального

характера) или что разрушатся отношения с близкими родственниками. Высвобождение Изгнанников также может привести Менеджеров к необходимости столкнуться с собственными изгоняемыми чувствами, так что Менеджерам сначала нужны очень устойчивые отношения с терапевтом. Разочарование или недостаток терпения у терапевта оттягивает встречу с Изгнанниками. Обычно нетерпение это и есть тот скрытый блок, о котором Менеджеры боятся заговорить.

Марк Твен сказал однажды: «Привычка есть привычка, и ее нельзя просто сбросить с лестницы, можно только уговорить уйти ступенька за ступенькой». У Менеджеров есть привычка к страхам и предосторожностям; их нужно уговаривать постепенно, ступенька за ступенькой, сойти со сторожевой вышки.

ЕСЛИ НЕ УЧИТЫВАТЬ ИЛИ НЕ РАБОТАТЬ С ВНЕШНИМ КОНТЕКСТОМ КЛИЕНТА

Модель ССТС открывает дверь в захватывающий и полный энергии внутренний мир. Многие новички бывают так заинтригованы измерением, касающимся внутреннего мира, что оставляют без внимания влияние и ресурсы, существующие в семье и внешнем окружении клиента. В особенности это касается терапевтов, которых учили индивидуальной терапии и кто не умеет или не любит работать с внешней системой. Но даже семейные терапевты иногда поддаются искушению войти во внутренний мир клиента и закрыть дверь во внешний мир с его бурями. Я много раз боролся с этим искушением, со многими клиентами, имея степень по семейной терапии.

Терапевт может переоценить способность клиента выйти за пределы ограничений, налагаемых семьей или внешними обстоятельствами, увлекшись внутренней работой. Обсуждая с клиентом возможных участников терапии, терапевту важно не пойти на поводу у частей клиента, которые отрицают наличие препятствий во внешней среде. Если человек не хочет видеть кого-то в кабинете терапевта или не хочет говорить о внешних отношениях, обычно стоит поговорить с субличностями, которые на этом настаивают, чтобы убедиться в чистоте их мотивов.

Более важно здесь то, что как бы ни было соблазнительно не брать в расчет внешние помехи, это может дорого обойтись. Терапия в

модели ССТС оказывается более эффективной, движется быстрее и более безопасна, если учитывать ресурсы систем на *всех* уровнях. Терапевтам, которые по натуре не склонны или не обучены работе с семьями, следует повысить квалификацию в области семейного консультирования, и поработать со своими частями, которые боятся свойственного семейной терапии накала и интенсивности.

СУБЛИЧНОСТИ ТЕРАПЕВТА

Как я уже упоминал, всякий раз, когда терапевт оказывается в замешательстве, это связано с вторжением его частей. В главах 4 и 7 подробно описываются прочие сложности, вызванные частями терапевта. Трудно переоценить, как важно для терапевта ССТС знать и уметь отслеживать свои части, которые могут вмешаться в процесс терапии. Призыв «познай самого себя» превращается в «познай свои части». Я настоятельно рекомендую обучающимся терапевтам постоянно работать над своими субличностями. Необязательно искать терапевта ССТС для личной терапии; большинство людей в состоянии проделать огромную часть работы своими силами; если в какой-то момент возникает заминка тогда может помочь терапевт. Многие не знающие модели ССТС терапевты понимающие, компетентные люди, которые в состоянии обеспечить безопасную и стимулирующую обстановку, в которой можно проводить такое исследование себя.

Я также призываю учащихся работать со своими частями до, во время и после сессий, когда они заходят в тупик или если сессия оказалась особенно активизирующей. В таких сложных ситуациях бывает полезна техника укрепления доверия к Самости, описанная в главе 7. Терапевт может мысленно поместить особенно тревожащего его клиента в отдельную комнату и собрать вместе все субличности, реагирующие на него. Задавая вопросы частям о том, что их беспокоит и почему, и затем, прося их не вмешиваться, терапевт совершенствуется.

Кроме этого, терапевту рекомендуется предложить своим клиентам пользоваться собственными «датчиками частей» и давать терапевту знать, если почувствуют себя «не полностью здесь». Это не только помогает терапевту, но и позволяет передать клиенту часть контроля, почувствовать безопасность, зная, что от него в определенной степени зависит взаимодействие с терапевтом.

КАК ТЕРАПЕВТУ УДЕРЖИВАТЬСЯ НА ПЛАВУ

Как начинающие терапевты, которые часто застревают, используя модель ССТС, могут продолжать работать? Полезно быть в контакте с опытным консультантом. В Чикаго много консультативных групп специалистов по ССТС; группы встречаются с разной периодичностью, от двух раз в месяц до четырех раз в год. В других штатах, особенно на Среднем Западе, терапевты организовали группы взаимной поддержки. Есть и другие терапевтические модели, также исходящие из представления о множественности психики у этих специалистов также можно учиться и консультироваться. В целом, очень полезно найти терапевта, с которым можно делиться наблюдениями в ходе этого полного открытий путешествия знакомства с системой внутренней семьи клиента.

И, наконец, не следует забывать, что поток клиентов состоит из множества превосходных учителей. В одном из восточных учений есть пословица: «когда ученик готов, учитель найдется». У терапевтов ССТС учителя уже на месте, осталось прийти в состояние готовности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой книге модель ССТС описана по состоянию на данный момент, как фотография фиксирует ребенка, продолжающего расти и меняться. Модель находится в постоянном движении. Постоянно добавляются и оттачиваются одни концепции и техники, отменяются другие. Меня удивит и разочарует, если через пару лет некоторые части этой книги не будут устаревшими. Однако я уверен, что основные положения и методы сохранятся.

Главными препятствиями в начале развития модели были мои собственные предрассудки и предпочтения иными словами, части моей личности. По мере того как исправлялись мои отношения с собственными субличностью, эволюция пошла быстрее: меньше внимания занимали собственные предубеждения, и я смог стать более открытым к тому, чему учат клиенты. К тому же, достигло критической массы количество терапевтов, знающих модель достаточно хорошо, чтобы внести свой вклад в ее развитие. Они способны развивать модель, и особенно техники, в таком объеме,

какой мне и не снился. Меня вдохновляет и восхищает это сотрудничество, и я с любопытством ожидаю, к чему оно приведет. Я твердо уверен, что Системная семейная терапия субличностей в том виде, в каком она существует сейчас, только приближается к тому, чего мы можем достичь, если будем придерживаться намеченного пути.

Приложение А. КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Поскольку методы, описанные в главах 4 и 5, разнообразны и сложны, ниже я привожу краткий конспект протокол работы в модели ССТС с одним клиентом. Но, как и все, что касается модели ССТС, не нужно воспринимать его ригидно. Это всего лишь один из множества способов проводить терапию в системе внутренней семьи.

I. Представление модели клиенту

А) Клиент описывает проблему и терапевт дает обратную связь в терминах частей.

В) Терапевт вводит основные понятия модели.

1. Каждый имеет субличности и Самость.

2. Цель: сделать так, чтобы части ладили друг с другом и помогали Самости.

3. Это может быть сделано безопасно, если уважать темп клиента.

С) Терапевт спрашивает, заинтересован ли клиент в такой форме работы.

1. Если нет, терапевт исследует страхи клиента и отступает, если это необходимо, оставляя возможность вернуться к этому вопросу позже, когда будет достигнуто большее доверие.

2. Если да, то терапевт переходит к II.

II. Исследование местности

А) Терапевт просит клиента описать субличности, которые он осознает, и спрашивает о взаимоотношениях клиента с каждой из этих частей и их взаимоотношениях друг с другом. (Опытный терапевт может иногда пропустить этот шаг.)

В) Терапевт с клиентом обсуждают внешний контекст жизни клиента, обращая внимание на следующие факторы.

1. Люди или ситуации, которые активируют части клиента.

2. Люди или ситуации, которые могут отреагировать негативно на изменения клиента в результате работы.

С) Терапевт и клиент оценивают способность клиента продвигаться внутренне, учитывая внешний контекст жизни клиента.

1. Если внешний контекст слишком активизирующий или опасный, терапевт и клиент могут работать над его изменением в первую очередь. Это может повлечь за собой привлечение членов семьи (см. гл. 7).

2. Если во внешнем контексте достаточно пространства для внутренней работы, терапевт и клиент идут дальше к п.1П, тщательно наблюдая за внешним контекстом и работая с ним, если необходимо.

III. Вход во внутреннюю семью клиента

А) Прежде всего терапевт обращается к Менеджерам.

1. Терапевт спрашивает клиента о любых частях-субличностях, которых беспокоит перспектива заглянуть внутрь.

2. Терапевт спрашивает клиента о тех субличностях, которые могут испытывать даже незначительный дискомфорт относительно терапевта или по поводу взаимоотношений терапевт-клиент.

В) Терапевт обсуждает общие потребности менеджеров, и продолжает это так долго, как это необходимо, делая что-то из нижеперечисленного.

1. Разговаривает с клиентом, в то время как Менеджеры слушают.

2. Прямо обращается к Менеджерам.

3. Организует разговор Самости с Менеджерами в технике «*внутреннего взора*».

С) Обычно Менеджеров беспокоит что-то из нижеследующего.

1. Изгнанники не могут измениться.

2. Если дать Изгнанникам волю они захватят власть.

3. У клиента такие Изгнанники, что терапевт его отвергнет или бросит.

4. Внешний контекст клиента небезопасен.

5. То, что будет происходить, приведет к вспышке активности у Пожарных.

Д) Терапевт и менеджеры обсуждают эти тревоги до тех пор, пока терапевт не получит определенный «уровень доступа», необходимый, чтобы двигаться дальше.

Е) Исходя из того, что удалось узнать и заметить, терапевт делает приблизительную оценку уровня дифференциации Самости клиента и степени доверия к нему.

1. Если уровень дифференциации предположительно высокий, то предосторожностями, описанными в разделе IV, можно пренебречь.

2. Если уровень дифференциации предположительно низкий, следует продвигаться медленно и учесть все рекомендации из раздела IV.

IV. Деполяризация частей и дифференциация Самости

А) Терапевт спрашивает клиента, с какой из субличностей он хотел бы начать работу.

1. Если клиент выбирает часть, которая, по-видимому, является Изгнанником (например, «моя грустная часть»), терапевт просит в первую очередь поговорить с субличностями, которые могли бы быть против работы клиента с Изгнанником, однако обязательно успокаивает Изгнанника, что в свое время дело дойдет и до него.

2. Если клиент выбирает Пожарного (например, «часть, которая заставляет меня пить»), **«прямой доступ»** к части не рекомендуется без предварительной консультации с Менеджерами. Терапевт использует технику «внутреннего взора», только будучи уверен, что часть безопасно зафиксирована в комнате.

3. Если клиент выбирает Менеджера (например, «моя критикующая часть»), терапевт может использовать как **«прямой доступ»**, так и **«внутренний взор»**.

В) Когда субличность выбрана (назовем ее часть А), терапевт проверяет, насколько Самость клиента отделена (дифференцирована) от этой части.

1. Терапевт спрашивает, что клиент чувствует по отношению к части А.

2. Если в ответ звучат чувства сострадания, любопытства или принятия, терапевт переходит к пункту V.

3. Если в ответ терапевт слышит про другие чувства, он просит клиента найти и отделить те субличности, которые поляризованы или активируются частью А и вмешиваются.

4. Если поляризованные части будут отделены и Самость будет казаться достаточно дифференцированной, чтобы можно было продолжать работу, можно перейти к п. V.

С) Если отношения между А и другими частями дошло до такого противостояния, что части отказываются отделяться от

Самости, нужно делать следующее.

1. Терапевт или Самость клиента оценивают каждую часть, вовлеченную в поляризацию, и обсуждают их страхи или гнев.

2. Если после дискуссии поляризованные части согласны отделиться от Самости, когда она разговаривает с частью А, терапевт и клиент переходят к п. V.

3. Если поляризованные части отказываются отделиться от Самости, вначале следует работать с каждой из них, как в п. V, а затем терапевт возвращается к части А.

V. Идентификация препятствий, воздействующих на ту или иную часть

А) Если Самость клиента в какой-то степени дифференцирована, тогда Самость работает с частью А.

1. Если часть А Менеджер или Пожарный, терапевт побуждает Самость задавать вопросы, нацеленные на выявление препятствий и пробуждение надежды:

a. Почему часть делает то, что она делает?

b. Чего эта часть на самом деле хочет для клиента, что кроется за ее экстремистскими заявлениями?

c. Что может случиться, если она перестанет быть такой экстремальной; чего она опасается? Какую часть она защищает? К какой части находится в оппозиции?

d. Если бы в этой роли уже не было необходимости какую бы роль эта часть предпочла? Что нужно сделать Самости или терапевту, чтобы помочь ей переключиться в новую роль?

e. Какой Груз несет на себе эта часть и где она застряла в прошлом (где она приобрела эту Ношу)?

2. Если часть Изгнанник, первой задачей становится остановить слияние, поэтому, прежде чем Самость приблизится к части, им с терапевтом нужно сделать следующее.

a. Самость просит часть быть сдержанной и держать чувства при себе, когда Самость приблизится.

b. Если часть соглашается, терапевт говорит Самости подойти к части так близко, как только возможно, чтобы не начать переполняться ее чувствами.

с. Если Изгнанник не может удержать свои чувства, так что они начинают захлестывать Самость терапевт предлагает ей отойти обратно и снова попросить часть попытаться не сливаться с Самостью.

d. Если часть все равно не в состоянии удержать свои чувства, терапевт говорит непосредственно с частью, успокаивая ее и убеждая, что в свое время о ней позаботятся и освободят из изгнания.

е. Если часть в состоянии удержаться и не слиться с Самостью. Самость работает с нею, в первую очередь стараясь восстановить часть из прошлого и снять с нее Груз.

В) Если части клиента не дифференцируются от Самости, или часть А не может удержаться от слияния, терапевт использует *«прямой доступ»* к части А и идентифицирует то, что ей мешает, как описано выше.

VI. Освобождение субличности от ограничений

А) Деполяризация с другой субличностью.

1. Самость встречается с каждой частью один на один и спрашивает каждую, желают ли они вступить в контакт друг с другом.

2. Если это так, то Самость управляет взаимодействием поляризованных частей до тех пор, пока они не увидят друг друга по-другому и не сконструируют новые отношения.

В) Освобождение части А от необходимости опекать другие части.

1. Самость находит части, которые А защищает, и работает с ними так, чтобы они не были так ранимы и не нуждались в защите.

2. Самость помогает части А найти и снять с себя Бремя заботы о других (см. раздел Снятие с субличности Груза).

С) Восстановление субличности из прошлого, в котором она застряла.

1. Самость сближается с частью без слияния и заслуживает ее доверия.

2. Самость сверяется с Менеджерами по поводу любых их страхов идти в прошлое (особенно страхов, запускающих яростные, суицидальные или другие пугающие действия Пожарных).

3. Если в этом есть необходимость, Самость сначала договаривается с Пожарными.

4. Терапевт проверяет, достаточно ли Самость дифференцирована, чтоб быть в состоянии управлять возвращением из прошлого.

5. Самость просит часть показать, где в прошлом она застряла.

6. Часть показывает Самости сцену.

7. Самость просит часть показать столько, сколько нужно, чтобы быть в состоянии уйти, и Самость ждет, пока часть не покажет все, что считает нужным.

8. Самость входит на сцену и утешает часть так, как ей в тот момент было нужно (т.е. делает все, что необходимо, чтобы помочь части).

9. Самость спрашивает часть о том, что еще должно быть сделано до того, как она будет готова оставить прошлое и перейти в настоящее с Самостью. Самость и часть делают это.

10. Самость и часть переходят в настоящее и находят место для части, чтобы остаться там в безопасности и в комфорте (если нет безопасного места в настоящем, это может быть воображаемое место или место в прошлом, где было хорошо).

11. Самость просит добровольца из числа других субличностей побыть рядом с вызволенной из прошлого частью и позаботиться о ней.

12. Самость обещает навещать восстановленную часть с определенной периодичностью.

13. Самость сверяется с Менеджерами, чтобы убедиться, нет ли среди частей тех, кто расстроен восстановлением части А, и что им нужно, чтобы не саботировать случившееся.

Д) Снятие с субличности Груза.

1. Самость спрашивает часть, известно ли ей, что экстремальные чувства или убеждения (Ноши) не являются изначально ей присущими, а были на нее возложены или внедрены в нее.

2. Если ответом является нет. Самость помогает части найти место, где она получила этот Груз (возвращаясь к С выше). В этой работе часть может видеть, что за Ноша была ей дана.

3. Когда часть знает что это за Груз и когда она была им обременена, Самость просит часть определить, находится ли Груз на части или внутри нее.

4. Часть находит Груз (часть может часто увидеть что-то, что его символизирует), и Самость помогает части его удалить.

5. Самость и часть решают, что делать с Грузом или где его оставить, так чтобы часть ее больше не несла.

6. Самость сверяется с другими субличностями, чтобы определить, есть ли кто-то из них, кто расстроен из-за разгрузки, и обсуждает их чувства.

Е) Приглашение потерянными частями вернуться.

1. Самость просит разгруженную и восстановленную часть пригласить любые свои более мелкие части (в сущности субчасти), которые покинули ее в ходе травматического эпизода, возвратиться в ее тело.

2. Иногда ничего не происходит. В другом случае Самость может видеть возвращение многих субчастей.

Ф) Поиск для субличности новой роли.

1. После облегчения от некоторых или всех сдерживающих факторов ряд субличностей немедленно поймут, какие новые роли они предпочитают; у других частей, однако, может и не быть идей о том, что делать дальше.

2. Самость обсуждает с частью А различные альтернативы, рассматривая ее сильные стороны, таланты и цели.

3. Часть А принимает решение по поводу новой роли.

4. Часть А в новой роли представляется другим частям.

Г) Дополнительные указания.

1. Если часть не достаточно дифференцируется от Самости, тогда шаги А-D, описанные выше, могут быть сделаны через **«прямой доступ»**, с терапевтом, временно взявшим на себя функции Самости (с некоторыми клиентами это становится основным методом).

2. Если возникают какие-либо проблемы в шагах А-D, необходимо допустить, что причиной является вмешивающаяся часть. Терапевт или Самость клиента должны попытаться отделиться от нее (препятствующая часть может быть в терапевте).

3. Части могут быть помещены в разные комнаты, чтобы помочь дальнейшей сепарации.

4. Части никогда не должны быть принуждены к послушанию. Если они отказываются подчиниться, следует работать с их страхами до тех пор, пока они не будут готовы.

5. Изгнанниками являются не только те части, которые несут Груз или застряли в прошлом; часто ими оказываются Менеджеры или Пожарные, которые пытаются спрятаться от этих чувств за своими ролями.

VII. Гармонизация внутренней семьи

A) Сбор и оценка состояния внутренней семьи.

1. Когда основные противостояния разрешены и части становятся менее экстремальными. Самость клиента может попросить их всех собраться вместе.

2. Самость изучает процесс сбора группы и часто может чувствовать остающиеся поляризации.

3. Самость спрашивает группу по поводу частей или внутренних взаимоотношений, которые все еще остаются экстремальными.

B) Деполяризация внутренней семьи.

1. Самость просит поляризованные части выйти вперед из группы, одна пара за раз и становится терапевтом, пока они обсуждают свои спорные вопросы.

2. После того как каждая пара достигает договоренности. Самость просит остальную группу дать обратную связь.

C) Синхронизация новых ролей.

Когда части деполяризуются и примут новые роли, Самость встречается со всей группой и помогает всем членам приспособить новые роли друг к другу.

D) Выработка группового решения.

1. Когда необходимо сделать важный для человека выбор. Самость созывает встречу субличностей, на которой происходит групповое обсуждение этого решения.

2. Самость слушает эту дискуссию и затем принимает решение.

3. Самость заботится о тех частях, которые проигрывают в этих решениях, и пытается поддержать баланс, так чтобы не было части или группы частей, которые всегда проигрывали.

E) Мобилизация группы для специфической задачи.

1. Самость встречается с группой частей и описывает текущую задачу или кризис.

2. Части обсуждают, какая из них должна участвовать в решение и как им следует работать вместе по достижению плана.

В конце концов этот процесс приводит к образованию гармоничной внутренней семьи, где все члены трудятся и развлекаются вместе, уважая и сотрудничая друг с другом, и веря в способность Самости руководить. Время, которое может потребоваться для этого, возможно будет сильно различаться, в зависимости от того, насколько с самого начала поляризована и недоверчива внутренняя и внешняя системы человека и насколько терапевт способен поддерживать в себе состояние Лидерства Самости.

Приложение В. СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Баланс (равновесие): Состояние, в котором члены человеческой системы одного и того же уровня имеют справедливый доступ к нужным им ресурсам, власти и ответственности.

Внутренняя связь: Поток информации между членами системы.

Гармония: Состояние, в котором члены человеческой системы действуют согласованно, могут успешно общаться, заботиться друг о друге и имеют чувство общности.

Груз прошлого (Бремя, Ноша): Экстремальные идеи или переживания, несомые субличностями и определяющие их жизнь. Бремя оказывается внутри части или на ней после столкновения с внешним человеком или событием.

Дисбаланс: Состояние, в котором одному члену (или группе) доступно больше или меньше обязанностей, власти и ресурсов.

Изгнанники: Субличности, изолированные внутри системы для их собственной безопасности или чтобы обезопасить систему от них.

Менеджеры: Субличности, пытающиеся руководить системой так, чтобы вероятность активировать или огорчить Изгнанников была минимальной.

Обратная связь: Поток информации между системой и окружающей средой.

Ограничивающая среда: Среда существования человеческой системы, характеризующаяся несбалансированностью, поляризацией, спутанностью и проблемами власти. Ограничивающиеся среды обременяют системы, оказывающиеся в них.

Парадигма множественности: Признание того, что человеческая психика не является единой, но естественным образом подразделена на множество субличностей.

Поддерживающая среда: Окружение человеческой системы, характеризующееся равновесием, гармонией и эффективным руководством.

Пожарные: Субличности, начинающие действовать в случае активизации Изгнанников. Их задача успокоить Изгнанников или отвлечь от них систему (диссоциация).

Поляризация: Состояние, в котором два члена (или две группы) в системе находятся в оппозиции друг к другу или конкурируют друг с другом до такой степени, что страх победы или прихода к власти другой субличности ограничивает доступ к Самости.

Проблемное руководство: Состояние, в котором стоящие во главе системы члены отрекаются от власти, предвзяты или поляризованы друг другу, или доверие к ним утрачено.

Самость: Ядро личности, содержащее качества лидера такие, как сочувствие, дальновидность, любопытство и уверенность. Самость лучше всего приспособлена к тому, чтобы возглавлять внутреннюю семью.

Слияние: Когда чувства и убеждения одной субличности сливаются с чувствами и убеждениями другой субличности или Самостью.

Спутанность (запутанность): Состояние, в котором два члена (или две группы) в системе оказываются сильно взаимозависимыми, до такой степени, что из-за реактивности субличностей в отношении друг друга их доступ к собственной Самости оказывается ограниченным.

Части: Термин, используемый в теории внутренней системы семьи для обозначения субличностей. Лучше всего рассматривать части как внутренних людей разного возраста, с разными способностями и темпераментами.

Эффективное руководство: Руководство, отличающееся сочувствием, справедливостью, дальновидностью и заботой.

