

Вьюжанина Светлана Александровна
к.псих.н, доцент кафедры общей психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»»

МНОЖЕСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ – НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ? ПОТЕНЦИАЛ IFS-ТЕРАПИИ Р. ШВАРЦА В РАЗРЕШЕНИИ ВНУТРЕН- НИХ КОНФЛИКТОВ

Ключевые слова: множественность личности, IFS-терапия Р. Шварца, основные типы внутренних частей и виды отношений между ними, внутренние конфликты

В подходе Р. Шварца, основывающемся на представлениях о множественности личности, предлагается объединить работу с субличностями или частями с принципами семейной системной психотерапии. При этом Р. Шварц исходит из того, что каждый из нас является «носителем» более чем одной личности, и это не является патологией. Главная идея автора состоит в том, что «Я» в подобной ситуации остается живым, сохраняясь в неизменном виде. Просто в какой-то момент, возможно, в силу травмирующего опыта, «Я» уходит с роли управляющего, и уступает место другим субличностям. Наступает хаос, который часто признается болезнью, хотя на деле это лишь отсутствие внутренней структуры, нарушение внутриспсихической иерархии. Согласно терапии субличностей (или IFS-терапии) подобное «расщепление» на множество личностей – это способ выживания, а не болезнь.

Идея множественности личности в подходе Р. Шварца несколько отличается от других подходов: Во-первых, он не постулирует наличие определенного набора частей в нашей психике, как это делают, например, транзактные аналитики, выделяя «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка», а говорит о том, что в нашей психике может быть любое количество этих самых частей или субличностей. Во-вторых, Р. Шварц утверждает, что, в отличие от других авторов, он не просто приводит список частей и их свойства, но концентрируется на взаимоотношениях между ними.

Части – это внутренние сущности, или субличности, которые действуют независимо и обладают всем спектром чувств, мыслей, убеждений, ощущений и даже собственным возрастом. Все части по Р. Шварцу делятся на Изгнанников (субличности, которые образуются в результате негативного опыта и которые хранят негативные эмоции, мысли, убеждения и установки, связанные с ними. Эти части были отвергнуты, пристыжены, оскорблены, а в последствии изгнаны защитниками для их же собственной

безопасности, и с целью избежать перегрузки внутренней системы эмоциональной болью), Менеджеров (проактивные защитники, которые акцентируют своё внимание на том, чтобы избежать активации изгнанников. Они придумывают различные способы избегания стрессовых ситуаций и компенсации наших проблем и негативных качеств. Менеджеры всегда настороже и стремятся не допустить того, чтобы изгнанники проявились и переполнили внутреннюю систему эмоциями), и Пожарных (реактивные защитники – преследуют ту же цель, что и менеджеры; они стремятся изгнать уязвимые части и погасить эмоциональную боль, однако они активируются непосредственно в стрессовой ситуации, когда ее не удалось избежать с помощью усилий менеджеров).

Между частями может существовать три вида отношений: Защитные – в рамках них одни части занимают защищающую позицию относительно других; Альянс – оптимальные отношения, предполагающие совместную согласованную работу нескольких частей над одной общей задачей, синергию их навыков и усилий; и Поляризация – конфликт, подразумевающий столкновение частей в контексте их убеждений, чувств и того, как должен вести себя человек в той или иной ситуации. В этом случае одни части могут испытывать ненависть, страх, презрение или другие негативные эмоции по отношению к другим.

Кроме частей Р. Шварц выделяет Селф (Self), Самость или «Центр Я». Селф – это то, что осознает и вмещает в себя все части личности и процессы сознания и не является отдельной частью. Это не «живая» система из воспоминаний, мыслей, эмоций и поведения, обусловленная прошлым опытом. Селф – это то, что с рождения присутствует в каждом из нас, что приносит равновесие и гармонию в нашу внутреннюю семью, наряду с определенными беспристрастными, преобразующими качествами, такими как любопытство, забота, смелость, спокойствие, присутствие, терпение, связанность, ясность, сострадание, творческий потенциал, настойчивость, видение, игровой настрой. Несмотря на то, что отдельные части могут смешиваться, оно, тем не менее, продолжает существовать и становится доступным после того, как части отделяются друг от друга (то есть дифференцируются) (Шварц, 2023).

Работа с поляризованными частями в рамках IFS-терапии ведет к гармонизации внутренней системы и разрешению внутренних конфликтов при противостоянии различных структур внутреннего мира человека.