

Оглавление

Благодарности	3
Вступительное слово	4
Предисловие	7
Предисловие ко второму изданию.....	10
Глава 1. Личностный рост и исцеление посредством терапии ВСС.....	12
Подробный разбор	16
Взгляд ВСС на человеческую психику	22
Доброе намерение.....	27
Результаты терапии ВСС.....	31
Что вам может дать эта книга.....	33
Как пользоваться этой книгой	34
Кому эта книга может быть полезна.....	36
Безопасность применения	38
В заключение	40
Глава 2. Ваша внутренняя система	41
Сила субличностей.....	41
Роли.....	44
Защитники	46
Изгнанники.....	50
«Я»	56

Структура психики	60
Процесс терапии ВСС	63
Трансформация психики	67
Структура книги	67
Глава 3. Начало внутреннего путешествия	70
В заключение	89

ЧАСТЬ I.
«Я» И ЗАЩИТНИКИ

Глава 4. Знакомство с внутренним миром	94
Начало тропы	95
Выявление субличностей в начале тропы	97
Шаг 31: Установление контакта с частью	102
Активизация частей	105
Активизация и установление контакта	107
Установление связи с частями из текущего состояния	111
Установление связи с частью в начале тропы	116
Фокусируясь на целевой части	119
Наблюдение за частью в режиме реального времени	120
В заключение	123
Глава 5. Восстановленное равновесие	124
Трон сознания	125
Слияние	130
Необходимые условия для знакомства с защитником	132

Шаг 32: проверка на слияние	135
Обращение к части с просьбой об отделении	137
Другие способы выйти из слияния	139
Стенограмма, иллюстрирующая отделение от части	142
Осознавая состояние слияния	146
В заключение	149
 Глава 6. Открытость и любознательность	 151
Шаг 33. Проверяем, находитесь ли вы в состоянии «Я»	152
Обеспокоенная часть	154
Что делать, если обеспокоенная часть не отступает	161
Стенограмма	167
Другие виды обеспокоенных частей	174
Конспект 1. Знакомство с защитником	177
В заключение	180
 Глава 7. Самопознание	 181
Работа с частью с помощью ВСС	182
Шаг 34. Выявление роли защитника	184
Тело и чувства	187
Образы	188
Непосредственное знание	189
Несколько каналов	190
Неуловимый образ части	190
Имена частей	191
Положительное намерение защитника	192
Два вида защиты	194

Понять своих врагов	195
Лиза и Черный как сажа демон	196
Бен и Сомневающаяся часть	199
Кристин и Путаник	201
Окончание ВСС-сессии	204
Работа с избеганием упражнений	206
Исследование защитников в режиме реального времени	208
В заключение	211
Глава 8. Дружба с самим собой	212
Доверяйте центру личности	215
Цените своих защитников	217
Моя история	219
Шаг 35. Развитие доверительных отношений с защитником.	221
Помогите части осознать ваше присутствие	222
Кристин и Путаник	228
Лиза и Черный как сажа демон	230
Если часть не взаимодействует с вами.	233
Если часть вам не доверяет	234
Стенограмма	238
Помогите защитнику расслабиться в режиме реального времени.	245
В заключение	249
Глава 9. Следуя выбранным курсом	250
Выявление Осуждающих частей	252
Выявление Избегающих частей	255
Выявление Анализирующих частей	258

Выявление Нетерпеливых частей	259
Выявление Неадекватных частей	261
Выявление Скептических частей	263
Выявление изгнанников.	265
Диссоциация и зависимое поведение.	269
Следуя за нитью	270
Смена целевой части	273
Как отличить одну часть от другой.	274
Когда эмоции зашкаливают.	275
Принимайте все части.	276
Продолжение работы на следующей сессии . .	278
В заключение	279

**ЧАСТЬ II.
ИЗГНАННИКИ И ОСВОБОЖДЕНИЕ
ОТ БРЕМЕНИ**

Будьте осторожны	283
Этапы исцеления изгнанника.	284
Глава 10. Разрешите войти.	286
Как обнаружить защищаемого изгнанника . . .	287
Шаг 2. Попросите разрешения.	289
Обратитесь к страхам защитника	290
После получения разрешения.	303
Получение разрешения от Путаника Кристин	305
Получение разрешения от защитников Фрэн	307
В заключение	313

Глава 11. Источник боли	314
Когда активизируется изгнанник	314
Знакомство с изгнанником	317
Шаг И1. Установление контакта с изгнанником	317
Шаг И2. Отделение от изгнанника	318
Процесс отделения	320
Кристин отделяется от Маленькой девочки	323
Сознательное слияние	325
Шаг И3. Отделение от обеспокоенных частей	326
Необходимость сопереживания	329
Обеспокоенные части Питера	331
Шаги И4 и И5. Знакомство с изгнанником и установление доверительных отношений	334
Как Фрэн устанавливает связь с изгнанником	336
Конспект 2. Знакомство с изгнанником	341
В заключение	344
Глава 12. К истокам	345
Переработка детского опыта	347
Шаг 4. Обращение к истокам проблемы в детстве	349
Типы воспоминаний	351
Поиск истоков проблемы в детстве	354
Ощущение, что тебя понимают	356
Преимущества положения наблюдателя	357
Поиск происхождения защитника	360
Кристин встречает своих изгнанников	362

Мелани наблюдает за стыдом изгнанника	365
В заключение	371
Глава 13. Забота о Внутреннем Ребенке	372
Шаг 5. Репарентинг изгнанника	373
Если вы не готовы к репарентингу	377
Переработка ситуации.	379
Принятие вашего репарентинга.	381
Кристин проводит репарентинг Ребенка	384
Шаг 6. Освобождение изгнанника из травмирующей ситуации	385
Изгнанник контролирует то, что происходит.	388
Мелани и репарентинг Стыдящейся Изгнанницы	389
Конспект 3. Исцеление изгнанника	394
Продолжите поддерживать изгнанника	396
В заключение	399
Глава 14. Исцеление травмированного ребенка	400
Происхождение частей и их бремени.	400
Шаг 7. Снятие бремени.	403
Проверка готовности изгнанника	404
Ритуал снятия бремени.	408
После ритуала	410
Что требуется для успешного снятия бремени.	411
Снятие бремени со Стыдящейся изгнанницы Мелани	414
Кристин снимает бремя с Ребенка и Маленькой девочки	416
В заключение	421

Глава 15. Преобразование защитной роли в здоровую	422
Обращение к защитнику	422
Шаг 8. Освобождение от защитной роли	424
Новая роль	425
Интеграция в остальную систему	426
Тестирование изменений на практике	427
Что требуется для изменения поведения	428
Черный как сажа демон избавляется от своей роли	430
Защитник Арта	432
Разница между здоровой частью и «Я»	438
В заключение	440
 Глава 16. Сопровождение терапевтического процесса	 441
Советы для работы с партнером	441
Ответственность за работу	443
Этап 1. Молчаливый наблюдатель	444
Обратная связь после сессий	446
Этап 2. Активное слушание	448
Уточнение формулировки партнера	452
Пребывание в состоянии «Я» в качестве наблюдателя	454
Работа с частями	455
Обратная связь на этапе активного слушания	458
Этап 3. Полноценная помощь	459
Выстраивая успешное сотрудничество	461
Советы для самостоятельной работы	464

Советы для работы с терапевтом.....	466
В заключение	469
Послесловие	471
Если в терапевтическом процессе ВСС возникают сложности	471
Результаты практики ВСС	472
Профессиональное использование ВСС.....	475
Поляризация	479
ВСС и Внутренний критик	481
ВСС в работе с парами	482
ВСС в работе с группами, семьями и организациями.....	484
ВСС и духовное развитие	485
ВСС и социальная трансформация	488
В заключение	490
Приложение А. Конспект терапевтического процесса ВСС	491
Приложение Б. Основные понятия ВСС	498