

Усі ми множинні

Нас усіх виховували в системі поглядів, яку я називаю вірою в єдиний розум, тобто в те, що розум лише один і породжує різні думки, емоції, імпульси та пориви. Я й сам у це вірив, доки почав стикатися з клієнтами, які переконали мене у протилежному. Наша культура просякнута переконанням у єдиності розуму і приймає його як належне — ми навіть у цьому не сумніваємося. Хочу допомогти вам побачити (і переоцінити) те, ким ви є насправді. Пропоную приміряти до себе незвичну парадигму множинності, з якої походить або на якій заснована модель IFS, і подумати: може, і ви, й усі інші — множинні особистості. І це добре.

Не хочу нікому приписувати розлад множинної особистості (нині його називають дисоціативним розладом ідентичності), але вважаю, що люди із цим діагнозом не так уже й відрізняються від усіх інших. Так звані альтер-особистості цих людей — те саме, що я називаю «частинами» в IFS. Вони є в кожній людині. Єдина відмінність у тому, що люди з дисоціативним розладом пережили страшне насильство і їхня система частин постраждала дужче, ніж в інших, тож кожна частина більше вирізняється на тлі решти, вона надто відмінна й відірвана від них.

Іншими словами, усі народжуються із численними розумами, які постійно взаємодіють усередині нас. Загалом ми називаємо цей процес *мисленням*: частини розмовляють між собою або з вами про те, що ви маєте зробити, сперечаються про

найкращий план дій тощо. Згадайте, як ви опинилися перед дилемою. Імовірно, чули, як одна частина казала: «Ну ж бо!», а інша: «Не смій!». Ми вважаємо це всього-на-всього суперечливими думками й не звертаємо уваги на залаштункових внутрішніх гравців. IFS допомагає не лише почати звертати на них увагу, а й стати активним внутрішнім лідером, якого потребує ваша система частин.

Спершу уявлення про себе як про множинну особистість може видатися моторошним або божевільним, та я сподіваюся переконати вас, що насправді воно додає впевненості в собі. Воно бентежить нас лише тому, що в нашій культурі множинність прирівнюють до патології. Людину з окремими автономними особистостями вважають хворою або дефектною, а існування її субособистостей — лише наслідком травми, фрагментацією розуму, який колись був єдиним. З погляду єдиного розуму, мати єдиний розум для людини природно. Певна річ, якщо її не спіткає травма і не розіб'є його на друзки, ніби вазу.

Парадигма єдиного розуму змушує нас боятися своїх частин і вважати їх нездоровими. Намагаючись узяти під контроль думки й емоції, які нам здаються гнітючими, ми, зрештою, лише боремо, ігноруємо, караємо себе, ховаємось або соромимося імпульсів, які заважають нам робити те, що ми хочемо в житті. А потім соромимо себе за нездатність тримати їх під контролем. Іншими словами, ненавидимо те, що нам заважає.

Такий підхід виправданий, якщо вбачати у внутрішніх перешкодах лише ірраціональні думки або надмірні емоції, породжені єдиним розумом. Якщо ви, скажімо, боїтеся виступати з презентацією, можете спробувати перебороти цей страх силою волі або скоригувати його раціональними думками. Якщо ж страх нікуди не подінеться, можливо, ви ще наполегливіше намагатиметеся взяти його під контроль: почнете дорікати собі за боягузтво, доведете себе до ступору або візьметеся за медитацію, щоб піднятися над ним. А коли жодний зі способів не спрацює, доведеться підлаштовувати життя під цей страх: ви уникатимете публічних виступів, почуватиметеся невдахою і не розумітимете,

що з вами не так. І це ще не найгірше: ви звернетесь до психотерапевта, який поставить діагноз єдиному проблемному розумові. Цей діагноз призведе до почуття неповноцінності, знизить самооцінку, а переживання сорому спонукатиме до намагань приховувати свої недоліки й показувати світові ідеальну картинку. Чи, може, ви просто не вступатимете у стосунки через страх показати людям, що у вас під маскою, і бути за це засудженими. Ви отожднюєте себе зі своїми слабкими сторонами і вважаєте свій Селф неповноцінним: якби інші люди побачили вас справжнім, відчували б неприйняття.

Мабуть, коли в мене питали, чи готовий я до змін у житті, я не зовсім розумів, про що мова. Річ не лише в тім, що незнайомці дізналися б, хто я. Зі мною почало відбуватися *це децо* — коли я дивився їм в очі, іноді у мене в голові починав лунати тихий голосок: «Чи хотіли б ви зі мною познайомитися, якби знали, який я насправді? Якби знали про все, що я накоїв? Якби побачили всі мої частини?».

Джонатан Ван Несс, зірка шоу Queer Eye⁶

КОРОТКА ІСТОРІЯ

Парадигма єдиного розуму в поєднанні з науковими і релігійними теоріями про примітивність людських імпульсів створила тло, на якому виникають внутрішні суперечності. Промовистий приклад можна побачити у словах впливового християнського теолога Жана Кальвіна: «Бо наша природа не лише геть позбавлена добра, а й багата на різноманітне зло, яке ніколи не байдикує. [...] Зло охоплює всю людину, від маківки до п'ят. У ній не зосталося жодної частини, вільної від гріха, тож усе, що йде від людини, слід вважати гріховним»⁷. Це називається доктриною тотальної зіпсутості, яка стверджує, що лише милістю Божою ми можемо врятуватися від вічної муки. Основні напрями протестантизму і євангельського християнства пронесли одне з трактувань цієї доктрини через кілька століть, що неабияк

вплинуло на культуру. Окреме трактування цієї доктрини — «первородний гріх» — присутнє й у католицизмі.

Але провина за таке мислення лежить не лише на релігії. Цілі покоління філософів і політиків стверджували, що під маскою культури, яку ми показуємо світові, чигають первісні імпульси. Фройд дійшов важливих висновків про психіку, багато з яких сумісні з IFS, але його надзвичайно впливова теорія потягів трактувала людську природу вкрай песимістично. Згідно із цим ученням, під поверхнею розуму нуртують егоїстичні, агресивні й ласі до втіхи інстинктивні сили, яким невідомо підпорядковується життя. Голландський історик Рутгер Брегмен узагальнює основоположні припущення про людську природу:

Доктрину вродженого людського егоїзму ревно шанують у західному каноні. Такі великі мислителі, як Фуکیدід, Августин, Мак'явеллі, Гоббс, Лютер, Кальвін, Берк, Бентам, Ніцше, Фройд і батьки-засновники США, мали свою версію теорії про те, що культура — це всього-на-всього маска⁸.

СИЛА ВОЛІ Й СОРОМ

Американська культура наділяє силу волі та самоконтроль особливим значенням. Ми вважаємо, що маємо контролювати примітивний, імпульсивний, грішний розум за допомогою волі. У незліченних книжках із саморозвитку сказано, що треба лише посилити здатність до самоконтролю і дисципліни. Саме поняття сили волі має історичне коріння: воно походить з вікторіанської доби, коли християнська віра закликала протистояти гріховним поривам. Брати за себе відповідальність і не виправдовуватися — філософія, без якої Америку неможливо уявити.

На жаль, політики та велемудрі експерти користаються з нашого поклоніння силі волі для виправдання дедалі більшого розриву в рівнях доходу. Нам тлумачать, що люди бідні, бо їм бракує самоконтролю, а багаті його мають, хоча дослідження свідчать і про протилежне. Скажімо, за даними досліджень, у людей

з низьким рівнем доходу зростає впевненість у собі та продуктивність, коли вони отримують достатньо грошей для задоволення базових потреб⁹. Проте неможливо заперечити (насамперед зважаючи на економічні наслідки нинішньої пандемії), що більшість із нас може несподівано опинитись у скрутній ситуації, і ця загроза підживлює частини, націлені на боротьбу за виживання.

Оскільки поклоніння силі волі в нас у крові, ми з раннього дитинства звикаємо соромити і кривдити непокірні частини. Боремося з ними, доки приборкаємо. Під впливом цього культурного імперативу котрась із частин стає командиром, а нерідко й тим прикрим внутрішнім критиком, якого ми любимо ненавидіти. Цей голос намагається нас соромити, ба навіть не приховує бажання позбутися тих наших частин, які йому здаються ганебними (скажімо, тих, що породжують неприємні думки про інших людей або не дають позбутися залежності від наркотичних речовин).

Ми нерідко помічаємо: що дужче намагаємося позбутись емоцій і думок, то настирливішими вони стають. Річ у тім, що частини, як і люди, коли їх соромлять або виганяють, опираються. А якщо їх удається підкорити за допомогою каральної самодисципліни, нас починає мордувати суворий деспотичний внутрішній командир. Після цього ми, може, і дисципліновані, але не надто цікаві. А оскільки частини-вигнанці (схильні до зловживання, гніву, гіперсексуальності) неодмінно скористаються будь-якою миттю слабкості, щоб вирватися на волю і взяти гору, нам доводиться постійно остерігатися людей або ситуацій, які можуть їх спровокувати.

Джонатан Ван Несс кілька разів проходив реабілітацію від наркозалежності — але безрезультатно. «Дорослішаючи/зростаючи/з дитинства я тільки те й бачив, що дванадцятикрокову програму, і помічав, що в ребцентрі та церкві активно проповідують утримання, тож дійшов думки, що зцілення — це або все, або нічого. Але в моєму випадку це не так. Я намагався розплутати клубок сексуального насильства, наркозалежності

й ПТСР, та це не допомогло мені остаточно кинути курити траву. <...> Я не вважаю, що наркоманія — це назавжди. Не вважаю залежність хворобою, яку можна порівняти з довічним ув'язненням. <...> Якщо ти зриваєшся або не можеш протриматися без збою і місяця-двох, на тобі не слід ставити хрест»¹⁰.

Не всі 12-крокові програми ґрунтуються на таких непохитних переконаннях, з якими зіткнувся Ван Несс, а в деяких групах панує приємна атмосфера, у якій люди можуть проявляти свою вразливість і мати підтримку. А ще така програма напучує цілковито віддатися вищій силі, і це часто спонукає внутрішнього командира послабити хватку, ба навіть здатися. Зараз я хочу висловити важливу думку: будь-який підхід, що заохочує внутрішнього командира вас соромити, змушуючи поводитися пристойно (а потім, якщо нічого не виходить, почуватися невдахою), принесе внутрішнім сім'ям не більше користі, ніж зовнішнім, у яких батьки соромлять дітей, щоб тримати їх під контролем.

І нехай критика сили волі не підштовхне вас до думки, що в IFS немає місця для внутрішньої дисципліни. Подібно до дітей у зовнішніх родин, у кожного з нас є частини, бажання яких можуть нашкодити нам самим або іншим частинам системи. Відмінність у тому, що Селф відмовляє імпульсивним частинам твердо, але терпляче і з любов'ю — як учинили б ідеальні батьки. А коли якісь частини все-таки беруть гору, в IFS ми їх не соромимо. Натомість проявляємо допитливість: імпульс цієї частини править нам за вказівник, що допомагає знайти причину, яку треба зцілити.

ЧАСТИНИ НЕ Є ПЕРЕШКОДАМИ

Парадигма єдиного розуму може легко викликати страх або ненависть до себе: ми вважаємо, що маємо лише один розум (всучіль примітивний і грішний), якого не контролюємо. Відчайдуш-но намагаємося взяти його під контроль і пробуджуємо жорстоких внутрішніх критиків, які сварять нас за невдачі. Ван Несс

зауважує: «Я страшенно довго відштовхував малого Джека. Не підтримував його, а нещадно критикував. <...> Стати самому собі батьком, ставитися до себе з турботою, любов'ю та співчуттям <...> — це запорука повноцінності»¹¹.

Оскільки більшість напрямів психотерапії та духовних практик виходить з того, що розум один, нерідко їхні методи зайвий раз на цьому наголошують. Нас спонукають коригувати ірраціональні переконання або медитувати, доки вони зникнуть, адже переконання ці трактують як перешкоди, породжені єдиним розумом. Скажімо, у багатьох підходах до медитації думки виступають шкідниками, а его — завадою чи незручністю. Людям, які медитують, радять ігнорувати думки або підноситися над ними.

Відповідно до деяких напрямів індуїзму, его працює на богиню Маю, чия мета — вселити в нас жагу до матеріальних речей або гедоністичної насолоди. Її вважають ворогом, спокусницею на кшталт християнського Сатани, яка змушує нас триматися за ілюзорний зовнішній світ.

У буддійській доктрині є поняття «мавпячий розум»: воно означає думки, які стрибають у свідомості, ніби непосидюча мавпа. Ральф де ла Роса у книжці «Звістка від мавпи» (The Monkey Is the Messenger) пише: «Чи ж дивно, що мавпячий розум — біда всіх людей, які медитують у різних куточках світу? Ті, хто намагаються відшукати перепочинок у споглядальній практиці, часто вважають думки дратівливою неприємністю, примітивним настирою, що прокрадається в задні двері. <...> У колах людей, які медитують, можна побачити несподівані наслідки цієї мавпячої алегорії. Вони вважають, що мислездатний розум — брудна, примітивна, нижча форма життя, яка не має справжньої цінності, що це просто мотлох без кінця і краю»¹².

Де ла Роса — один з багатьох сучасних авторів, які виступають проти приниження его, поширеного в духовних практиках. Психотерапевт Метт Ліката, ще один автор із цієї когорти, пише:

Про «его» часто говорять, ніби про щось, що існує окремо і часом бере над нами гору, ніби про якусь неприємну, украй бездуховну