



RICHARD C. SCHWARTZ

Descoperă-ți Sinele, vindecă-ți părțile rănite

**Ghid de lucru interior prin metode și
practici IFS (Internal Family Systems)**

Traducere din limba engleză:
ANACAONA MÎNDRILĂ-SONETTO

EDITURA  **HERALD**
București

Cuprins

Introducere în IFS (Internal Family Systems)	11
Stabilirea intenției	20
Autoevaluare IFS	22
O meditație introductivă	26

Partea I Află mai multe despre Sinele tău și despre părțile tale

O invitație de a merge înspre interior	34
Descoperirea Sinelui tău	36
Diferența dintre Sine și părți	40
O parte: meditație	43
Intră în contact cu emoțiile tale	46
Descoperire, concentrare și detalieri	50
Ce simți față de...	53
Împrietenirea și frica	56

Poteca: o meditație	59
O parte a mea simte...	63
Vorbitul în numele părții, nu „prin” ea: partea 1	66
Vorbitul în numele părții, nu „prin” ea: partea 2	69
Scenarii din viața reală	71
Cartografierea părților tale	75
O verificare zilnică, de un minut	78

Partea a II-a Aprecierea managerilor tăi suprasolicitați

Autoevaluare privind managerii tăi interiori	84
Toate părțile sunt binevenite: o meditație	87
Cine-i șeful: o explorare a părților-manager	89
Intenția contează	92
Consolidarea relației: o meditație	94
Împrietenirea cu un manager	97
Intervievarea unei părți	101
De ce ți-e frică?	105

Un pic de apreciere pentru manageri	107
Manifestarea în corp: o meditație	109
Descoperă unde în corp stau managerii	113
Vizitarea unui critic interior: o meditație	115

Partea a III-a Împrietenirea cu pompierii activați

Evaluarea pompierilor tăi interiori	122
Pompierii salvează situația	125
Toate părțile sunt binevenite, dar nu și toate comportamentele	129
Descoperă unde în corp stau pompierii	131
Meditație pentru a lucra cu pompierul	133
Împrietenirea cu un pompier	136
Ce protejează?	139
Pompierii își fac apariția în forță	141
Părțile distractive	143
Un pic de apreciere față de pompieri	146
Simulare de incendiu: o meditație	150
În gardă: reacția la părțile-pompier ale altor oameni	154

Partea a IV-a Acceptarea exilațiilor tăi împovărați

Inventarul exilațiilor	163
Inima: o meditație	166
Descoperă unde în corp stau exilații	170
Povestea vieții tale	172
Poveri personale	176
Poveri culturale și moștenite	179
Moșteniri de familie	182
Despovărarea	183
Conținerea disconfortului	185
Autoportret	189
Meditație pentru exilați	191
Fii tu părintele de care părțile tale au nevoie	194
O călătorie cu un exilat interior	197

Partea a V-a Accesarea potențialului tău nelimitat prin conducerea venită din Sine

Evaluarea conducerii venite din Sine	204
Curajul: o meditație	207
Procesul de a deveni un lider condus de propriul Sine	210
Inventar de final de zi	212
Pornind spre lumea exterioară	214
O listă cu melodii pentru părțile tale	216
Accesarea energiei Sinelui	218
Listă de bifat privind îngrijirea de Sine	220
Iubirea de Sine	223
O poză face cât o mie de cuvinte	225
Fii propriul tău <i>negustor de speranță</i>	227
Practici IFS aplicabile zilnic	229
Începuturi de potecă pentru explorări viitoare	231
O scrisoare de încheiere de la Dick	233
Resurse IFS (Internal Family Systems)	235
Mulțumiri	236

Introducere în IFS

(Internal Family Systems)¹

„În mine există mulțimi.”

Walt Whitman

Bine ai venit! Mă bucur mult că ai avut curiozitatea și curajul de a pune mâna pe această carte. Vreau să încep prin a-ți ura „bun-venit”, ție și tuturor părților tale interioare, în această călătorie lăuntrică a descoperirii de Sine și a vindecării. Abordarea Sistemelor Familiale Interne (IFS, Internal Family Systems) este o modalitate dinamică de a te conecta cu propria energie a Sinelui, de a îți vindeca părțile interioare și de a interacționa cu lumea cu mai multă compasiune.

Probabil ai pus mâna pe această carte cu un motiv. Poate că o parte a ta tânjește să fie văzută și înțeleasă la un nivel mai profund. Poate speri să îți vindec rănile din trecut care par să nu treacă nicicum. Este posibil ca o parte a ta să îți dorească să simtă că are parte de o conexiune spirituală [cu ceva mai mare] sau poate că vrei doar niște strategii simple care să te ajute să trăiești în mai multă liniște și armonie lăuntrică.

O altă parte a ta ar putea fi în căutarea unor căi de a se comporta mai curajos în relațiile personale sau profesionale. Poate o parte a ta este curioasă să afle de ce este abordarea IFS atât de populară în ultima vreme.

¹ IFS este acronimul utilizat pentru Internal Family Systems, tradus în română ca metoda Sistemelor Familiale Interne. De-a lungul cărții se va menține acest acronim al denumirii din engleză întrucât este mai familiar cititorilor din România. (N. red.)

Poate chiar ai o parte sceptică, a cărei convingere este că nimic nu îți va ameliora sau schimba situația actuală.

Este posibil ca unele dintre motivațiile de mai sus să fie valabile, dacă nu chiar toate. Asta, pentru că avem cu toții un sistem al părților interioare, și acele părți se străduiesc să ne fie de folos, dar câteodată ne abat de la drumul nostru, și atunci este necesar să săpăm adânc ca să aflăm de ce anume au nevoie acele părți de la noi.

Poate ți s-a întâmplat să ai o dilemă în care o parte a ta spunea „Fă cutare lucru”, iar altă parte a ta spunea „Să nu îndrăznești!”. Sau poate te trezești că faci ori spui un lucru care știi că va înrăutăți o situație, dar nu te poți abține. De ce o faci? Acele gânduri sau impulsuri nu sunt întâmplătoare. Dacă te-ai concentra pe impuls – dacă ai pune întrebări despre el –, ai afla că el este mult mai mult de atât. Este, de fapt, o parte interioară care încearcă, pur și simplu, să ocrotească altă parte sau alte părți ale tale.

IFS oferă o modalitate de a te împrieteni cu întregul tău sistem de părți interioare și de a-l accepta. Putem numi asta „lucrul cu părțile”. În acest jurnal de lucru vei lucra cu propriile părți. O premisă de bază a IFS este că orice om are un Sine. Acest Sine la care ne referim este similar cu ceea ce alții au numit „Sinele Superior” sau „sufletul”. Este miezul ființei tale, care emană ceea ce noi numim cele opt calități care încep cu litera „C”: Calm, Claritate, Confiență (încredere în cineva), Curiozitate, (capacitate de) Conectare, Creativitate, Compasiune și Curaj. Acest Sine nu poate fi vătămat și are capacitatea de a vindeca părțile. Pe lângă Sine, ai și un sistem intern, „familia” părților tale. Aceste părți sunt, în multe cazuri, părți ale tale mai tinere, care și-au creat de timpuriu în viață strategii prin care să te protejeze și care, deseori, nu îți mai sunt de ajutor. Atunci când înveți să accesezi Sinele prin acest mod de lucru, vei constata că ai capacitatea

profundă de a-ți conduce [viața din/prin] Sine în loc să lași părțile să țină cârma.

Poți avea uneori impresia că unele părți ale tale încearcă să te saboteze ori să îți facă rău, dar pe măsură ce ajungi să lucrezi la un nivel mai profund, vei constata că până și părțile tale aparent distructive încearcă, de fapt, să te ajute. În IFS, toate părțile sunt binevenite.

Nu există părți rele.

Părțile sunt bine intenționate chiar și atunci când își însușesc roluri extreme, care ajung să facă mai mult rău decât bine. Părțile sunt asemenea unor copii interiori forțați să își asume roluri care îi depășesc și care îi copleșesc. Chiar dacă tu înaintezi în vârstă, ele rămân blocate la vârsta la care a avut loc trauma și, de acolo, își asumă poveri și responsabilități care le depășesc cu mult puterile, ca să te protejeze pe tine, „familia” sau sistemul. Multe dintre ele sunt ca niște copii interiori parentificați – copii interiori care și-au asumat rolurile părinților, deși nu au experiența sau maturitatea necesară pentru a duce aceste responsabilități –, care au nevoie să fie iubiți și despovărați, în sfârșit, de acele roluri. Când învățăm să le vedem în felul acesta și să le ascultăm poveștile, putem să le oferim compasiune, alinare și șansa conectării cu Sinele.

Pe măsură ce înveți să îți accesezi energia Sinelui, vei putea să te conectezi cu părțile tale și să le oferi vindecare, iar ele vor putea face alegerea conștientă de a te ajuta să înaintezi prin viață, în loc să te copleșească ori să te împovăreze. Chiar este posibil să conviețuiești armonios cu părțile tale. Această abordare simplă, dar transformatoare nu doar că a devenit un model de terapie confirmat, ci este și un mod de viață.

Practicile IFS pe care le vei învăța în acest jurnal de lucru te pot ajuta:

- să îți păstrezi calmul atunci când părțile tale sunt activate;
- să dobândești claritate în ceea ce privește țelul vieții tale;
- să rămâi cu inima deschisă;
- să fii mai vulnerabil;
- să dobândești mai multă încredere în Sine;
- să îți înfrunți curajos fricile;
- să te simți mai integrat la nivel corporal, mental și sufletesc;
- să învingi anxietatea;
- să îți vindeci răni și traume din trecut;
- să ai mai multă compasiune față de tine și față de alții.

Crearea IFS și împărtășirea acestei abordări cu persoane și comunități din întreaga lume a fost activitatea principală a vieții mele în ultimii 40 de ani. A fost o bucurie și un privilegiu să fiu martor la răspândirea IFS și să văd în câte moduri aduce vindecare și speranță unui număr foarte mare de oameni. Sunt mai mult decât încântat să îți împărtășesc și ție aceste practici care schimbă viața.

Sunt convins că modelul IFS are capacitatea de a vindeca, pentru că am văzut-o cu ochii mei și am auzit-o de la oameni din lumea întreagă, care l-au folosit ca să își descopere Sinele, să își vindece rănila lăsate de traume și să devină oameni mai plini de compasiune. Pentru mine și pentru mulți alții, a dat rezultate. Am încredere că poate să funcționeze și în cazul tău. Cu peste 50 de exerciții interactive și meditații (vizitează [soundstrue.com/the-ifs-workbook-bonus](https://www.soundstrue.com/the-ifs-workbook-bonus) pentru meditații audio ghidate,

în limba engleză – urmărește codul QR pe tot parcursul cărții), acest jurnal de lucru este special conceput să te ajute, pe tine și părțile tale, să găsești/găsiți armonie, vindecare lăuntrică și speranță.

Prezentare generală a sistemului tău intern

Sistemul tău intern este alcătuit din Sine, din părți cărora li s-a impus rolul de protectori sânguincioși, unele numite *manageri*, iar altele numite *pompieri*, și din cele mai vulnerabile părți ale tale (care sunt rănite, și apoi închise în interior), numite *exilați*. Părțile-protector urmăresc să fii mereu în siguranță. Ele vor face totul ca să te ferească de durere, rușine și copleșire emoțională. Părțile-manager (cum ar fi părțile perfecționiste sau criticii interiori) acționează preventiv cu scopul de a te ține disociat de corpul tău și la distanță de emoții incomode, controlându-ți viața și menținând-o în ordine, pe când părțile-pompier (cum ar fi părțile confrunționale sau necumpătate) sunt reactive față de emoții dureroase ori față de situații care te activează. Pompierii vor să te salveze de sentimente incomode sau de oameni care nu inspiră siguranță, prin luptă, alinare, mângâiere sau amortire. Exilații sunt părțile tale vulnerabile, cu vârstă fragedă, care poartă răni și poveri emoționale. Sunt deseori sechestrați înăuntru, din teama că vor fi iarăși răniți sau că durerea lor va fi prea mult pentru tine. Exilații păstrează cele mai adânci tristeți, dezamăgiri și regrete ale tale și, ca urmare, poate să dureze până când le câștigi încrederea și îi vindecă.

În paginile ce urmează vei avea prilejul de a explora toate aceste părți și de a stabili legături profunde între Sinele tău și toate părțile tale.

Autoevaluare IFS

Pentru a-ți începe călătoria, ia-ți un scurt răgaz ca să completezi această Autoevaluare IFS. Ea te va ajuta să clarifici asupra cărui aspect ți-ar fi cel mai util să te concentrezi în călătoria vindecării prin IFS.

➔ **Răspunde cât de sincer poți. Bifează casetele din dreptul afirmațiilor care sunt, în general, adevărate în cazul tău (bifează-le pe toate cele care ți se potrivesc):**

- ☐ Mă simt deseori copleșit(ă) de emoțiile mele.
- ☐ Mi-e greu să-mi accesez emoțiile.
- ☐ Mi-e dificil să le comunic celor dragi ceea ce simt.
- ☐ Muncesc de multe ori până la extenuare.
- ☐ Mi-e greu să stabilesc granițe sănătoase în raport cu alții.
- ☐ Simt multă furie interioară.
- ☐ Mi-e greu să spun ce gândesc.

- ☐ Uneori nu știu de ce fac anumite alegeri.
- ☐ Regret adesea lucruri pe care le-am spus altora sau acțiuni pe care le-am întreprins.
- ☐ Mi-e frică să nu cumva să mă fac de rușine în public.
- ☐ Aș vrea să-mi pot controla furia.
- ☐ Uneori cad în depresie.
- ☐ Uneori am atacuri de panică.
- ☐ Cred că s-ar putea să am tulburare de stres posttraumatic (TSPT sau PTSD¹).
- ☐ Am răni din copilărie care încă trebuie să se vindece.
- ☐ Am conflicte nerezolvate în unele dintre relațiile mele.
- ☐ Mă activează cu ușurință unele lucruri spuse de alții.
- ☐ Aș vrea să-mi pot amuți criticul interior.
- ☐ Accept când, de fapt, vreau să refuz.
- ☐ Uneori am impresia că există părți din mine care sunt în conflict.
- ☐ Mi-aș dori mai multă armonie și pace în interior.
- ☐ Dialogul meu interior este deseori negativ.
- ☐ Îmi vine greu să simt compasiune față de oamenii cu care nu sunt de acord.

¹ Acronimul în limba română este „TSPT” – tulburare de stres posttraumatic –, însă pentru o lectură mai ușoară vom folosi acronimul din limba engleză, PTSD, întrucât este mai cunoscut publicului larg. (N. red.)

- ☐ Sunt dur(ă) cu mine atunci când fac greșeli.
- ☐ Am crize de anxietate.
- ☐ Aș vrea să fiu mai curajos (curajoasă).
- ☐ Aș vrea să am mai multă curiozitate față de oamenii pe care nu îi înțeleg.
- ☐ Evit conflictele.
- ☐ Aș vrea să nu mai fiu atât de pasiv(ă).
- ☐ Mă simt împovărat(ă) de toate frământările lumii.
- ☐ Aș vrea să aflu mai multe despre impactul pe care îl au astăzi asupra mea familia și cultura (culturile) de care aparțin.
- ☐ Am comportamente sau obiceiuri pe care aș vrea să le schimb.
- ☐ Îmi doresc să fiu mai sigur(ă) pe mine ca lider.

Citind această listă și stând puțin cu fiecare afirmație, ce ai simțit? Au existat anumite afirmații cu care ai rezonat puternic? Ai rezonat cu multe sau doar cu câteva? Aceste afirmații au rolul de a descrie impactul pe care se poate să îl aibă o anumită parte sau anumite părți din tine, asupra gândurilor, emoțiilor sau faptelor tale. Parcurgând acest jurnal de lucru, încearcă să ai compasiune față de aceste părți - chiar și față de cele pe care ai vrea să le schimbi. Ele fac parte din tine dintr-un motiv anume. Încearcă să te ajute. Armonizează-te și încearcă să le înțelegi ceva mai bine. Indiferent dacă ai bifat doar câteva casete sau mai multe, acest jurnal de lucru îți va fi un instrument util pentru descoperirea de Sine.

Pont IFS

Modelul IFS a fost folosit mult ca instrument terapeutic de către specialiști din domeniul sănătății psihice. Acest jurnal de lucru ia unele dintre practicile întrebuințate în mediul terapeutic și le prezintă într-o formă destinată utilizării personale. Dacă în orice moment se întâmplă ca, parcurgând jurnalul de lucru, să te simți copleșit, te rog să ceri sprijin unui prieten sau unui specialist în sănătate psihică. Dacă nu ai resurse existente în piață la dispoziție, la finalul cărții sunt enumerate resurse care îți pot fi de ajutor.