

**LBRIS**

We know  
books

# NU EXISTĂ PĂRȚI RELE

Vindecarea traumei și întregirea Sinelui cu ajutorul  
SISTEMELOR FAMILIALE INTERNE

RICHARD C. SCHWARTZ

Cuvânt-înainte de  
ALANIS MORISSETTE

Traducere din limba engleză de  
DIANA CIORNENSKI

PAGINA DE PSIHLOGIE

## Cuprins

<i>Cuvânt-înainte de Alanis Morissette</i> .....	9
<b>Introducere</b> .....	13

### PARTEA I

#### SISTEMELE FAMILIALE INTERNE

<b>Capitolul 1</b>	
Cu toții suntem personalități multiple .....	21
Exercițiu: Cunoaște un protector .....	45
Exercițiu: Cartografierea părților tale .....	49
<b>Capitolul 2</b>	
De ce se contopesc părțile .....	52
Exercițiu: Separare și întrupare .....	56
Sesiunea întâi: Sam .....	66
<b>Capitolul 3</b>	
Asta schimbă totul .....	77
Exercițiu: Meditația Dilemei .....	80
Exercițiu: Comunicarea cu un protector dificil ....	85
<b>Capitolul 4</b>	
Mai multe informații despre sisteme .....	89
Exercițiu: Meditație SFI zilnică .....	103
<b>Capitolul 5</b>	
Cartografierea sistemelor noastre interioare .....	107
Sesiunea a doua: Mona .....	119

**LEADERSHIP DE SINE****Capitolul 6**

Vindecare și transformare .....	129
Exercițiu: Poteca .....	134
Exercițiu: Accesarea Sinelui prin separare .....	139

**Capitolul 7**

Sinele în acțiune .....	154
Sesiunea a treia: Ethan și Sarah .....	157

**Capitolul 8**

Viziune și scop .....	181
Exercițiu: Simulare de incendiu .....	189
Exercițiu: Meditația persoanei triste .....	191

**SINELE ÎN CORP, SINELE ÎN LUME****Capitolul 9**

Lecții de viață și torționari .....	211
Exercițiu: Cartografierea avansată a părților .....	216
Exercițiu: Lucrul cu factorii declanșatori .....	221

**Capitolul 10**

Legile fizicii interioare .....	224
Exercițiu: Lucrul avansat cu protectorul .....	229
Sesiunea a patra: Andy .....	233

**Capitolul 11**

Întrupare .....	239
Sesiunea a cincea: TJ .....	248
Exercițiu: Meditația corpului .....	255

Un gând de încheiere .....	259
----------------------------	-----

<i>Mulțumiri</i> .....	267
------------------------	-----

**Cuvânt-înainte**

Îmi amintesc momentul în care am aflat oficial de modelul Sistemelor Familiale Interne (SFI) al lui Dick Schwartz. Zburasem în Asheville, Carolina de Nord, în mijlocul celui de-al doilea episod de depresie postnatală, pentru a aborda numeroasele cauze ale suprasolicitării mele, ale tendinței de a dărui în exces și ale suprasolicitării cronice. Acest stil de viață a devenit din ce în ce mai normalizat și primit cu bucurie, chiar dacă face în continuare ravagii asupra vieților noastre fizice, emoționale și relaționale. Am stat acolo timp de câteva zile cu Bryan Robinson, o personalitate marcantă în recuperarea din dependența de muncă. Eram extrem de hotărâtă să analizez elementele lumii mele interioare care mă mențineau înghețată și în același timp cuprinsă de panică pe banda tot mai rapidă de alergare a vieții. Îmi amintesc limpede că, la un moment dat, în mijlocul unei investigații profunde, m-am uitat la Bryan și l-am întrebat: „Ce este asta, Bryan?“ „Acesta e Modelul Sistemelor Familiale Interne“, a spus el. Am zâmbit, uimită de cât de elegant, binevoitor și cuprinzător era acest model. Mi-a fost mult mai simplu să-mi găsesc centrul de conștientizare, în timp ce dialogam cu numeroase părți diferite din mine, dintre care unele tânjeau după atenție de foarte mult timp. Prin munca desfășurată în cadrul SFI am găsit o

## Capitolul 1

**Cu toții suntem personalități multiple**

Cu toții am fost crescuți în ceea ce voi numi sistemul de credință mono-minte – ideea că avem o singură minte, din care emană diferite gânduri, emoții, impulsuri și dorințe. Aceasta este paradigma în care am crezut și eu până în momentul în care am întâlnit mai mulți clienți care mi-au dovedit contrariul. Pentru că viziunea mono-minte este atât de omniprezentă în cultura noastră, nu îi punem la îndoială adevărul. Vreau să te ajut să arunci o privire – o a doua privire – la cine ești cu adevărat. O să te invit să testezi această paradigmă diferită a multiplicității pe care o promovează SFI și să iei în considerare posibilitatea că tu și toți ceilalți sunteți personalități multiple. Și că acesta e un lucru bun.

Nu sugerez că ai o Tulburare de Personalitate Multiplă (numită acum Tulburare Disociativă de Identitate), dar cred că persoanele cu acest diagnostic nu sunt atât de diferite de toți ceilalți. Ceea ce poartă numele de *alter egouri* la acei oameni este același lucru cu ceea ce eu numesc *părți* în SFI, iar acestea există în fiecare dintre noi. Singura diferență este că persoanele cu Tulburare Disociativă de Identitate au suferit abuzuri îngrozitoare, iar sistemul lor de părți a fost mai afectat decât în cazul majorității oamenilor, astfel încât fiecare parte iese mai mult în evidență și este mai polarizată și deconectată de celelalte.

Cu alte cuvinte, cu toții ne naștem cu mai multe minți secundare care interacționează constant în interiorul nostru. Acest lucru este, în general, ceea ce noi numim *gândire*, pentru că părțile comunică permanent atât între ele, cât și cu tine despre lucrurile pe care trebuie să le faci sau dezbate cel mai bun plan de acțiune, și așa mai departe. Dacă îți aduci aminte de un moment în care te-ai confruntat cu o dilemă, probabil că ai auzit o parte spunând: „Fă-o!”, în timp ce o alta spunea: „Să nu îndrăznești!” Din moment ce considerăm că este vorba doar de gânduri conflictuale, nu acordăm atenție participanților interni aflați în spatele acestei dezbateri. SFI te ajută doar să începi să le acorzi atenție, ci și să devii liderul intern activ de care are nevoie sistemul tău de părți.

Deși la început poate părea o nebunie sau o ciudățenie să te gândești la tine însuți ca la o personalitate multiplă, sper să te conving că, de fapt, chiar îți dă putere. Este tulburător doar pentru că, în cultura noastră, multiplicitatea a ajuns să fie privită ca o patologie. O persoană cu personalități autonome separate este percepută ca fiind bolnavă sau defectă, iar existența alter egourilor sale este considerată pur și simplu produsul unei traume – fragmentarea minții sale anterior unitare. Din perspectiva mono-minții, starea noastră naturală este reprezentată de o minte unitară. Cu excepția, bineînțeles, a cazului în care are loc o traumă și o sparge în bucăți, asemenea cioburilor unei vase.

Paradigma mono-minții ne-a făcut să ne temem de părțile noastre și să le privim ca fiind patologice. În încercările noastre de a controla ceea ce considerăm a fi gânduri și emoții deranjante, ajungem să ne luptăm, să ignorăm, să disciplinăm, să ne ascundem sau să ne rușinăm de acele impulsuri care ne împiedică să facem ce vrem cu viața noastră. Iar apoi

ne învinovățim pentru că nu suntem capabili să ne controlăm. Cu alte cuvinte, urâm ce ne stă în cale.

Această abordare este logică dacă privești obstacolele interioare ca fiind pur și simplu gânduri iraționale sau emoții extreme care provin din mintea ta unitară. Dacă te temi să îți o prezentare, de exemplu, s-ar putea să încerci să-ți folosești voința ca să învingi frica sau ca s-o corectezi cu gânduri raționale. Dacă teama persistă, e posibil să-ți intensifici încercările de a o controla, criticându-te pentru că ești laș, anesteziindu-te complet sau meditând ca să-ți depășești frica. Iar când niciuna dintre aceste abordări nu funcționează, ajungi să-ți adaptezi viața la frică – evitând situațiile în care trebuie să vorbești în public, simțindu-te un ratat și întrebându-te ce este în neregulă cu tine. Și dacă nu era de-ajuns, mergi la un terapeut care îți pune un diagnostic pentru mintea ta singulară și tulburată. Diagnosticul te face să te simți defect, stima de sine scade, iar sentimentele de rușine te determină să încerci să-ți ascunzi orice defect și să prezinți lumii o imagine perfectă. Sau poate că te retragi pur și simplu din relații, de teamă că oamenii vor vedea dincolo de această iluzie și te vor judeca. Te identifici cu slăbiciunile tale, presupui că ești cu adevărat defect și că, dacă ceilalți oameni te-ar vedea așa cum ești de fapt, ar fi dezgustați.

„Atunci când lumea mă întreba dacă eram pregătit ca viața să mi se schimbe, nu cred că înțelegeam cu adevărat la ce se refereau. Nu era doar că oameni străini vor ști cine sunt. *Altceva* a început să mi se întâmple: când mă uitam în ochii lor, auzeam uneori o voce mică în capul meu care se întreba: *Ai mai fi atât de încântat să mă cunoști dacă ai ști cine sunt cu adevărat? Dacă*

„ai ști lucrurile pe care le-am făcut? Dacă ai putea să-mi vezi toate părțile?”

Jonathan Van Ness, actor în *Queer Eye*<sup>1</sup>

## Scurt istoric

Perspectiva mono-minții, în combinație cu teoriile științifice și religioase despre cât de primitive sunt impulsurile umane, a creat acest context de polarizări interioare. Un exemplu elocvent vine de la importantul teolog creștin John Calvin: „Căci natura noastră nu numai că este lipsită de bunătate, dar este atât de prolifică în tot felul de păcate, încât nu poate fi niciodată inactivă... Întregul om, din creștet și până în tâlpi, este atât de împânzit, ca să spunem așa, încât nicio parte nu rămâne fără de păcat și, prin urmare, tot ceea ce provine de la el este considerat a fi păcat.”<sup>2</sup> Aceasta este cunoscută sub numele de doctrina *depravării totale*, care insistă asupra faptului că numai prin harul lui Dumnezeu putem scăpa de soarta noastră de osândă veșnică. Protestantismul și evanghelistul standard au adoptat o versiune a acestei doctrine timp de câteva sute de ani, iar impactul cultural a fost larg răspândit. Prin „Păcatul Originar”, catolicismul are propria versiune a respectivei doctrine.

Însă nu putem pune acest tip de gândire doar pe seama religiei. Generații de filosofi și politicieni au susținut că, dincolo de masca civilizată pe care o afișăm în fața lumii, se ascund impulsuri primare. Freud a contribuit cu perspective

1. Jonathan Van Ness, *Over the Top: A Raw Journey to Self-Love*, HarperOne, New York, 2019, pp. 5–6.

2. John Calvin, *The Institutes of the Christian Religion: Books First and Second*, Jazzybee Verlag, Altenmünster, Germania, 2015.

importante referitoare la psihic, dintre care multe sunt compatibile cu SFI, însă teoria motivației pe care a propus-o acesta a fost extrem de influentă și de pesimistă cu privire la natura umană. Ea susține că dincolo de nivelul conștient al minții se află forțe instinctuale egoiste, agresive și dornice de plăcere, care ne organizează în mod inconștient viața. Istoricul olandez Rutger Bregman sintetizează aceste ipoteze subiacente despre natura umană astfel: „Doctrina conform căreia oamenii sunt egoiști prin natura lor are o tradiție consacrată în canonul occidental. Mari gânditori precum Tucidide, Augustin, Machiavelli, Hobbes, Luther, Calvin, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud și Părinții Fondatori ai Americii au avut fiecare propria versiune a acestei teorii a furnirului civilizată.”<sup>1</sup>

## Voință și rușine

Accentul pus pe voință și autocontrol impregnează cultura americană. Credem că trebuie să fim capabili să ne disciplinăm mințile primitive, impulsive și păcătoase prin intermediul voinței. Nenumărate cărți de dezvoltare personală ne spun că totul constă în stimularea capacității de a ne controla și de a ne dezvolta disciplina. Și conceptul de voință are rădăcini istorice – mai exact, în epoca victoriană, cu accentul creștin pe care l-a pus pe înfrânarea impulsurilor diabolice. Ideea de a ne asuma responsabilitatea pentru noi înșine și de a nu ne căuta scuze este americană, la fel ca plăcinta de mere.

Din păcate, faptul că venerăm voința a fost folosit de politicieni și experți pentru a justifica nivelurile tot mai mari de discrepanță a veniturilor. Suntem învățați că oamenii sunt

1. Rutger Bregman, *Homo sapiens. O istorie plină de speranță*, Editura Litera, 2020.

săraci pentru că le lipsește autocontrolul și că cei bogați sunt astfel pentru că dețin autocontrol, în ciuda cercetărilor care demonstrează contrariul. Studiile arată, de exemplu, că persoanele cu venituri mici devin independente și productive odată ce li se oferă suficienți bani pentru a-și satisface nevoile fundamentale de supraviețuire<sup>1</sup>. Cu toate acestea, adevărul este – mai ales dacă luăm în considerare efectele economice ale actualei pandemii – că viața se poate schimba pentru mulți dintre noi în orice moment, iar această amenințare face ca părțile noastre supraviețuitoare să continue să se agite.

Pentru că această etică a voinței a fost internalizată, învățăm de la o vârstă fragedă să ne facem de râs și să ne tratăm cu brutalitate părțile rebele. Pur și simplu, le facem să ni se supună prin forță. O parte din noi este recrutată de acest imperativ cultural să devină sergentul nostru de instrucție intern și se transformă adesea în acel critic interior îngrozitor pe care îl urâm. Aceasta este vocea care încearcă să ne umilească sau să scape de-a dreptul de părțile din noi care par nedemne (cele care ne dau gânduri răutăcioase despre oameni, de exemplu, sau care ne mențin dependența de substanțe).

Cu cât încercăm mai mult să scăpăm de emoții și gânduri, cu atât acestea devin mai puternice, așa constatăm adesea. Iar acest lucru se datorează faptului că părțile, la fel ca oamenii,

**Cu cât încercăm  
mai mult să scăpăm  
de emoții și gânduri,  
cu atât acestea devin  
mai puternice, așa  
constatăm adesea.**

ripostează atunci când sunt umilite sau exilate. Iar dacă reușim să le dominăm prin autodisciplină punitivă, ne găsim apoi sub tirania sergentului interior de instrucție rigid și autoritar. Poate că suntem disciplinați, dar nu suntem prea distractivi. Și pentru că părțile

exilate (cele care fac abuz, cele hipersexuale sau violente etc.) vor profita de orice slăbiciune de moment ca să se elibereze din nou și să preia controlul, trebuie să fim în permanență atenți la persoane sau situații care ar putea activa acele părți.

Jonathan Van Ness a încercat de mai multe ori să renunțe la droguri, fără succes. „Am crescut cu programele în 12 pași și am văzut propovăduindu-se atât de mult abținerea în centrele de dezintoxicare și în biserici, încât am început să asimilez ideea că vindecarea trebuie să fie de genul totul sau nimic, dar asta nu a rezonat niciodată cu mine. Încercam să înțeleg și să fac o distincție între abuzul sexual, abuzul de droguri și sindromul de stres post-traumatic (PTSD), iar pentru mine acest lucru nu era propice pentru o abordare de tipul nu mai fuma niciodată iară... Nu cred în vorba aceea care spune că odată ce ai devenit dependent, vei rămâne mereu dependent. Nu cred că dependența este o boală care justifică o condamnare pe viață... Dacă o dai în bară sau dacă nu poți să rezizi câteva luni fără să recazi în păcat, nu ești totuși distrus.”<sup>1</sup>

Există abordări în 12 pași care nu au la bază credințe rigide atât de limitative precum cele pe care le-a întâlnit Van Ness, iar grupurile pot fi un context minunat pentru ca oamenii să dea dovadă de vulnerabilitate și să primească susținere. În plus, îndemnul programelor în 12 pași de a renunța la tot în favoarea unei puteri superioare îi poate ajuta adesea pe sergenții noștri interiori de instrucție să o lase mai moale sau chiar să capituleze. Concluzia mai amplă pe care vreau să o accentuez aici este că nicio abordare care sporește impulsul sergentului tău interior de instrucție de a te forța să te porți frumos (făcându-te să te simți ca un ratat dacă nu reușești) nu va da

1. Pentru o analiză amănunțită a acestui studiu și a altor studii conexe, vezi Rutger Bregman, *Utopie pentru realiști*, Editura Litera, 2020.

1. Van Ness, *Over the Top*, pag. 173.

rezultate mai bune în cazul familiilor interne decât în cazul celor externe, în care părinții adoptă tactici de umilire pentru a-și controla copiii.

Nu te gândi că această critică la adresa voinței înseamnă că nu există loc pentru disciplina interioară în SFI. Asemenea copiilor din familiile externe, fiecare dintre noi are părți care-și doresc lucruri nocive pentru ele sau pentru restul sistemului. Diferența constă în faptul că Sinele refuză părțile impulsive cu fermitate, dar dintr-o postură iubitoare și răbdătoare, exact așa cum ar face-o un părinte ideal. În plus, în SFI, atunci când părțile preiau controlul, nu le umilim. Ci dăm dovadă de curiozitate și folosim impulsul părții ca punct de plecare pentru a descoperi ce anume o motivează și trebuie să fie vindecat.

### Părțile nu sunt obstacole

Paradigma mono-minte ne poate face cu ușurință să ne temem sau să ne urâm pe noi înșine, deoarece credem că avem o singură minte (înțesată de aspecte primitive sau păcătoase), pe care nu o putem controla. Ajungem să avem și mai multe probleme încercând să facem acest lucru și generăm critici interioare feroce, care ne atacă din cauza eșecurilor noastre. Iată ce afirmă Van Ness: „Mi-am petrecut atât de mult timp îndepărtându-l pe micul Jack. În loc să am grijă de el, l-am distrus... Să înveți să-ți fii propriul părinte, având la adresa ta o iubire liniștitoare și plină de compasiune... asta e soluția ca să te simți împlinit.”<sup>1</sup>

Din moment ce majoritatea psihoterapiilor și practicilor spirituale subscriu la această perspectivă de mono-minte,

1. Van Ness, *Over the Top*, 261.

soluțiile lor consolidează adesea această abordare, sugerând că ar trebui să ne corectăm credințele iraționale sau să medităm pentru a scăpa de ele, pentru că aceste credințe sunt considerate obstacole ce provin din mintea noastră singulară. Multe abordări ale meditației, de exemplu, privesc gândurile ca pe niște paraziti și egoul ca pe un obstacol sau o neplăcere, iar practicienii sunt instruiți fie să le ignore, fie să le depășească.

În anumite tradiții hinduse, se consideră că egoul se află în slujba zeiței Maya, al cărei scop este să ne determine să încercăm să obținem lucruri materiale sau plăceri hedoniste. Ea este considerată inamicul – o ispită, asemenea Satanei din creștinism – care ne ține legați de lumea exterioară a iluziei.

Învățăturile budiste folosesc termenul de *minte de maimuță* ca să descrie modul în care gândurile ne saltă în conștiință asemenea unei maimuțe agitate. Ralph De La Rosa punctează în *The Monkey Is the Messenger* următorul aspect: „Este oare de mirare că mintea de maimuță reprezintă flagelul care-i împiedică pe cei care meditează în întreaga lume? Pentru cei care încearcă să-și găsească un refugiu în practica contemplativă, gândurile sunt adesea privite ca o neplăcere enervantă, un instigator primitiv care se strecoară pe ușa din dos... În cercurile de meditație, predomină anumite consecințe neintenționate ale metaforei maimuței: și anume, că mintea gânditoare este o formă de viață murdară, primitivă, inferioară, fără o valoare reală pentru noi; gândurile sunt doar prostii care se repetă la nesfârșit.”<sup>1</sup>

De La Rosa face parte dintr-o serie de autori contemporani care contestă practica obișnuită în spiritualitate de

1. Ralph De La Rosa, *The Monkey Is the Messenger: Meditation and What Your Busy Mind Is Trying to Tell You*, Shambhala, Boulder, Colorado, 2018, pag. 5.

a denigra egoul. Un altul este psihoterapeutul Matt Licata, care scrie:

Se vorbește adesea despre *ego* ca și cum ar fi un lucru de sine stătător, care uneori pune stăpânire pe noi – o persoană meschină, urâtă, nespirtuală și ignorantă, care trăiește în interiorul nostru – și care ne face să acționăm în moduri neevolute, creând un haos nesfârșit în viața noastră și împiedicându-ne să facem progrese. E ceva de care trebuie să ne fie foarte rușine și, cu cât suntem mai spirituali, cu atât mai mult ne vom strădui să „scăpăm de el”, să-l transcendem sau să intrăm în războaie spirituale imaginare cu egoul nostru. Dacă ne uităm cu atenție, poate observăm că, dacă egoul este orice, atunci el poate fi chiar acele voci care ne spun să scăpăm de el.<sup>1</sup>

Colecția de părți pe care aceste tradiții le numesc *ego* sunt protectori care încearcă pur și simplu să ne mențină în siguranță și care reacționează și conțin alte părți ce poartă emoții și amintiri din traume trecute pe care le-am îngropat înăuntrul nostru.

Vom analiza mai îndeaproape ulterior unele dintre modurile prin care oamenii practică evitarea spirituală – expresie folosită pentru prima dată de John Welwood în anii '80. Jeff Brown explorează în profunzime fenomenul în filmul său *Karmageddon*: „După copilăria pe care am trăit-o, aveam nevoie de acele tipuri de spiritualitate care să mă împiedice să las durerea să iasă la suprafață... Confundam evitarea de sine cu iluminarea.”<sup>2</sup> De fapt, un mesaj central în povestea

1. Matt Licata, *The Path Is Everywhere: Uncovering the Jewels Hidden Within You*, Wandering Yogi Press, Boulder, Colorado, 2017, pag. 72.

2. Jeff Brown, *Karmageddon*, documentar regizat de Jeff Brown și Paul Hemrend, Open Heart Gang Productions, Ontario, Canada, 2011, 2 ore.

canonică a iluminării lui Buddha este acela că gândurile și dorințele reprezintă principalele obstacole în calea iluminării. În timp ce medita sub Arborele Bodhi, Buddha a fost asaltat de o serie de impulsuri și porniri – poftă, dorință, regret, frică, nesiguranță și așa mai departe – și numai prin ignorarea sau respingerea acestora a reușit să atingă iluminarea.

Acestea fiind spuse, practicile omniprezente de *mindfulness*, derivate din budism, reprezintă un pas în direcția cea bună. Ele îi permit practicantului să observe gândurile și emoțiile de la distanță, dintr-o poziție de acceptare, în loc să le respingă sau să le ignore. Pentru mine, asta e un prim pas bun. Însă practica *mindfulness* nu este întotdeauna plăcută. Cercetătorii care au intervievat meditari experimentați au constatat că mulți dintre ei au avut episoade deranjante care s-au manifestat uneori pe termen lung. Cele mai frecvente dintre acestea includeau emoții precum frica, anxietatea, paranoia, detașarea sau retrăirea unor amintiri traumatice<sup>1</sup>. Din perspectiva SFI, liniștea minții asociată cu *mindfulness* are loc atunci când părțile din noi care ne conduc de obicei viețile (*egoul*) se relaxează, ceea ce permite apoi părților pe care am încercat să le îngropăm (*exilații*) să iasă la iveală, aducând cu ele emoțiile, credințele și amintirile pe care le poartă (*povețile*) și care au dus la exilarea lor din capul locului. Cele mai multe abordări de *mindfulness* pe care le cunosc subscriu la paradigma mono-minte și, în consecință, privesc astfel de episoade ca pe apariția temporară a gândurilor și emoțiilor deranjante, nu ca pe niște părți dureroase, care au nevoie să fie

1. Brian Gallagher, „The Problem with Mindfulness”, *Facts So Romantic* (blog), Nautilus, 30 martie 2018, [nautil.us/blog/the-problem-with-mindfulness](http://nautil.us/blog/the-problem-with-mindfulness); și Lila MacLellan, „Există o latură întunecată a meditației despre care nimeni nu vorbește”, *Recesses of Your Mind* (blog), Quartz, 29 mai 2017, [qz.com/993465/theres-a-dark-side-to-meditation-that-no-one-talksabout](http://qz.com/993465/theres-a-dark-side-to-meditation-that-no-one-talksabout).