

LBRIS

We know
books

Martha Sweezy

TERAPIA SISTEMELOR FAMILIALE INTERNE (IFS) PENTRU RUȘINE ȘI VINOVĂȚIE

*Cum să ne vindecăm părțile rănite
și să ne regăsim echilibrul emoțional*

Traducere din limba engleză:
ANDREI PARASCHIV

Cuvânt-înainte:
RICHARD C. SCHWARTZ

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	10
PREFAȚĂ	13
MULȚUMIRI	15
INTRODUCERE	17
SECȚIUNEA I. Minte vulnerabilă	20
01. RUȘINE, VINOVĂȚIE ȘI PLURALITATE PSIHICĂ	21
02. OBIECTIVUL	48
03. TOATE MODURILE ÎN CARE SPUNEM <i>NU</i>	63
04. CICLUL RUȘINII	86
05. EMPATIE	113
06. LEGĂTURA TRAUMATICĂ BAZATĂ PE RUȘINE Copilul care împărtășește starea de rușine	129
07. LEGĂTURA TRAUMATICĂ BAZATĂ PE VINOVĂȚIE Copilul care își asumă responsabilitatea	146

SECȚIUNEA A II-A. Tratament	167
PRIMA PARTE A TERAPIEI	
08. PREGĂTIREA TERENULUI	169
09. DIFERENȚIERE	207
10. DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR ÎN PROCESUL DE DIFERENȚIERE	243
A DOUA PARTE A TERAPIEI	
11. OBSERVARE ȘI DESPOVĂRARE	281
12. PROBLEMELE OBIȘNUITE	304
13. UN SFAT PENTRU A EVITA CAPCANELE	333
SECȚIUNEA A III-A. Finalizare	368
14. CUM SE TERMINĂ TERAPIA	369
BIBLIOGRAFIE	388
INDEX	392

SECȚIUNEA I. MINTEA VULNERABILĂ

În această primă secțiune, folosesc numeroase scene decupate din ședințele de terapie, pentru a ilustra o serie de afirmații despre minte și modul în care funcționează. Indiferent dacă sunteți sau nu de acord cu aceste afirmații, sper că ele – împreună cu descrierile mele – vă vor capta atenția și vă vor îmbogăți propriile explorări.

În general, oamenii trec prin experiențe negative punându-și o întrebare importantă: *De ce mi se întâmplă asta?* Au și răspunsuri la această întrebare. În consecință, îi rog să asculte ce aud în interiorul lor. Iată un exemplu. Josie era o femeie cisgen, americană de origine germano-engleză, în vârstă de 30 de ani, asexuală. Fiind singură la părinți, a trecut printr-o traumă extremă în copilărie, din cauza părinților ei extraordinar de ambițioși, aceștia fiind lideri respectați în biserica și orașul lor. Mama lui Josie, spre exemplu, o lega cu o leasă de un stâlp din sufragerie și o obliga, după școală și în weekend, să exerseze la vioară cu orele. Dacă nu era nimeni prin preajmă să îi dea drumul, flămânzea și uneori chiar făcea pe ea. Dacă Josie încălca vreuna dintre regulile arbitrare ale mamei sale, era lăsată în subsol peste noapte, să doarmă pe jos. Dacă se plângea tatălui ei, el o lovea. Nu îi era permis să se joace cu alți copii, să se uite la televizor sau să facă sport. După cum era de așteptat, Josie a urmat un colegiu prestigios și a intrat la facultatea de medicină, dar nu a reușit să funcționeze în acel mediu sau la locul de muncă. Nu putea să relaționeze cu colegii ei sau cu orice figură a autorității. La 27 de ani, locuia singură, cu o pensie de dizabilitate, într-o locuință subvenționată. La momentul acestui schimb de replici, începuse terapia doar de câteva luni.

● **Josie întreabă: „De ce?”**

JOSIE: De ce eu?

TERAPEUT: Ce auzi când pui această întrebare?

JOSIE: Că sunt rea.

TERAPEUT: O parte din tine se întreabă *De ce eu?*, iar alta răspunde: *Pentru că ești rea.*

JOSIE: Nu e adevărat?

TERAPEUT: Ce auzi?

JOSIE: Dacă crezi că o să scapi de asta, afurisită mică ce ești, mai gândește-te o dată!

Dacă Josie ar fi auzit ceva mai amabil când se întreba de ce au torturat-o părinții ei, nu ar fi avut nevoie de atât de multă terapie. Dar părțile ei protectoare erau la fel de veninoase ca și părinții. Dacă le-aș fi contestat spunând lucruri pozitive despre Josie, ar fi încercat să îmi neutralizeze intervenția. Afirmările pozitive, fie că vin din interior sau din exterior, necesită un public receptiv. Atâta timp cât protectorii sunt în dezacord unii cu alții și nu cunosc Sinele sau nu au încredere în el, ei își vor exercita dreptul de veto împotriva speranței și optimismului. Asta nu mă oprește să îmi exprim cu voce tare optimismul în ceea ce privește potențialul clientului, dar prefer să nu contrazic. Mai degrabă, laud intențiile bune și lucrarea protectorilor și sugerez că motivele lor de a fi pesimiști erau complet valide în trecut. Apoi întreb dacă sunt dispuși să fie oameni de știință. *Fiți sceptici, zic, dar experimentați. Supuneți-ne unui standard riguros de onestitate în ceea ce privește rezultatele și încercați ceva nou.*

După cum veți observa în această carte, vorbesc cu părțile așa cum vorbesc cu oamenii. Prin faptul că părțile simt, gândesc și își asumă roluri diferite unele în relație cu altele, sunt ca oamenii. În același timp, acestea nu sunt ca oamenii. Ele se pot transforma la voință, își pot schimba forma, pot să apară și să dispară, să se extindă și să se contracte. Mediul lor, psihicul, nu este ca mediul material. Este un multivers imaterial, care nu are constrângeri fizice. Deși adesea găsim părți în corp, acestea pot fi și în afara corpului. Transformările lor de la un moment la altul țin de domeniul științifico-fantastic, al literaturii și al imaginației nestăpânite. Și, desigur, călătoresc în mod obișnuit prin timp.

Probabil cel mai important aspect pentru scopul nostru este că o parte poate pune stăpânire pe mintea noastră, făcându-ne să vedem lumea prin ochii ei. Terapia sistemelor familiale interne (SFI)

numește acest fenomen *combinare*¹. Părțile autoritare protectoare preiau controlul sau se combină și îi spun clientului: *Eu sunt tu*. Partea nu reușește să realizeze ironia de a spune că *Eu sunt tu*. Dar, dacă partea nu este *eu*, cine este? Atunci când partea combinată se separă sau se diferențiază, atât de alte părți, cât și de Sine (fenomen ce în terapia SFI se numește *diferențiere*²), vedem dintr-odată lumea, precum și părțile noastre, într-un mod foarte diferit. Acesta este momentul când clienții spun că se simt *eu cel real*, *eu cel adevărat* și altele asemenea. De câtă separare (raportată de client) este nevoie pentru a se ajunge la acest efect? Un 30% pare suficient, dar 50% (sau mai mult) este cu atât mai bine. *Eul* care apare când părțile se separă este Sinele, care nu se simte ca o parte, nici precum toate părțile combinate. Sinele este o manifestare diferită a conștiinței, un fenomen cuprinzător care există în afară și dincolo de părți. Deoarece nivelul de combinare a părților guvernează accesul clientului la propriul Sine, putem să le evaluăm pe amândouă întrebând: *Din 100%, cât la sută este combinată această parte?* De obicei, clientul va avea un număr specific în minte.

Vom explora pe larg conceptul de *diferențiere* în capitolele următoare, deoarece este esențial pentru succesul terapeutic. Pentru moment, voi spune doar că unii oameni văd creierul ca pe un receptor al diferitelor forme de conștiință, iar eu mă număr printre ei. Dar cititorii nu trebuie să împărtășească acest punct de vedere. Puteți înțelege conceptele prezentate în această carte, vă puteți asculta părțile și vă puteți experimenta Sinele fără a adera la vreo teorie anume despre ceea ce se întâmplă. Cu toții aducem în experiențele noastre convingeri despre ceea ce nu știm și despre ceea ce nimeni nu știe. În orice caz, ne vom concentra pe explorarea rolurilor rușinii și vinovăției în distresul psihic, pornind de la premisa că mintea este pluralistă și include acest fenomen pe care îl numim Sine.

¹ *Blending* (în orig.) reprezintă, în terapia SFI, combinarea, amestecarea, contopirea până la identificare cu o anumită parte. (N. tr.)

² *Unblending* (în orig.) se referă la procesul în care o parte a psihicului individului se separă de Sine. (N. red.)

Rușinea și vinovăția sunt numite *emoții conștiente de sine*¹. Ambele sentimente implică pe cineva din interior care observă și blamează – rușinează sau învinovățește – și pe altcineva, tot din interior, care se simte rușinat sau vinovat. Din mai multe motive, copiii mici sunt extrem de vulnerabili la rușinea sau vinovăția provenite din factori externi. În primul rând, ei sunt total inocenți. Fiecare experiență este nouă și deschisă interpretării o singură dată. Pe de altă parte, ei sunt complet dependenți de îngrijitorii lor adulți și în acord deplin cu aceștia. Rușinarea, care se axează pe caracteristici specifice ale comportamentului sau aspectului, este o informație – negativă – pentru sistemul intern al unui copil despre un membru al comunității sale interne sau despre o trăsătură a corpului. Atunci când fie o parte, fie corpul este rușinat, alte părți, care au adesea aceeași vârstă sau sunt doar puțin mai în vârstă, se pregătesc de acțiune. Acestea pot raporta că au simțit cum ceva fundamental din sufletul copilului a fost atacat. Părțile pot spune că, de exemplu, copilul cu inima deschisă atrage prădători, copilul curios este muștrat, cel curajos este o provocare, cel gălăgios este copleșitor, cel vesel provoacă cenzura, cel plin de compasiune trezește frică, iar cel care este nedorit trebuie să se ascundă. Schwartz și-a dat seama că unele părți protectoare sunt bravii apărători din prima linie. Ei au scopul de a proteja partea rănită. Îi urmează exemplul numindu-i *manageri*.

În mod ironic, managerii preferă să răspundă la rușinare cu rușinare. Pentru a îmbunătăți, a inhiba ori a ascunde partea care s-a făcut ținta atacurilor, părțile-manageri tind să își asume autoritatea incluzând acțiunile, gândurile și sentimentele celui care rușinează și devenind, astfel, imitatori. Rușinarea din partea părților manageri tinde să fie intenționată, compulsivă și repetitivă. Acestea îl instruiesc pe copil: *Fii așa, nu fi așa*. Managerii îl judecă, îl ceartă, îl sperie și-l intimidează sau îl sufocă și supraprotejează pe copil pentru a-l reduce la tăcere. La oricare dintre extreme, managerii alungă părțile vulnerabile sub stânci, prin canioane, în cuști, în spatele zidurilor și

¹ *Self-conscious emotions* (în orig.) (N. tr.)

în afara conștientului. Luându-mă din nou după Schwartz, numesc aceste părți alungate *exilați*.

Toată această rușinare și condamnare din partea criticilor interiori șochează sistemul nervos autonom și sperie părțile exilate, care se simt rușinate. Ca răspuns, se activează o a doua linie de apărare care să abată și să distragă atenția, să calmeze și să contracareze asprimea acelor critici. Schwartz a numit aceste părți *pompieri*. Aceștia sunt protectori care reacționează și, în funcție de ceea ce funcționează cel mai bine pe moment, au multe tactici dintre care să aleagă. Când sunt mai puțin severi, se concentrează pentru a pune echilibru între *obligații și dorințe*. Ia o pauză! Plimbă-te cu bicicleta, citește, înoată, pictează un tablou, joacă un joc, dormi pe plajă. Fă ceva doar pentru că este distractiv. Dar, în cazuri extreme, părțile-pompieri vor determina o persoană să bea alcool, să consume droguri, să întrețină relații sexuale riscante, să urmărească în mod compulsiv filme porno, să joace jocuri de noroc, să consume compulsiv dulciuri și grăsimi, să se enerveze, să trăiască într-o lume virtuală și așa mai departe. Alături de o ignoranță disprețuitoare față de consecințele pe termen lung, comportamentul lor nerușinat, compulsiv și impulsiv îi face să pară iraționali. Dar, de fapt, ei sunt la fel de orientați spre obiective precum părțile-manageri care rușinează. Activitățile lor semnalează că proiectul managerial a dat greș.

DRUMUL CĂTRE PSIHOTERAPIE ESTE PAVAT CU RESPONSABILITĂȚI IMPOSIBILE ȘI VINĂ

Atunci când un client își spune povestea la începutul terapiei, sunt atentă să descopăr situații de rușine și vinovăție, de rușinare și învinovățire. Iată patru exemple care ilustrează o serie de posibilități.

● **Mona: gelozie, vinovăție adaptativă și rușinare**

Mona, o americană de origine cehă în vârstă de 34 de ani, cisgen, heterosexuală, singură, a venit la mine când și-a dat seama că își invidiază fiica de 4 ani, Mia. Această invidie a început când mama Monei,

Marlee, s-a oferit să aibă grijă de Mia atunci când Mona s-a întors să lucreze ca avocată. Pentru că Marlee se purtase cu răceală și o criticase în copilărie, Mona avea rețineri să se lase ajutată. Dar trebuia să câștige bani, iar Mia părea încântată de idee. Așa că a acceptat ajutorul lui Marlee. La câteva luni după ce s-au pus de acord, Mona se simțea din ce în ce mai exclusă și invidioasă atât pe fiica ei, cât și pe mama sa.

MONA: Ce fel de persoană invidiază un copil mic care se simte bine?

TERAPEUT: Ce auzi înăuntrul tău când pui această întrebare?

MONA: O mamă rea. Un monstru.

Criticii interiori o învinovăteau și o rușinau: *FACI ceva greșit* (învinovățire – se referă la o acțiune), *deci EȘTI rea* (rușinare – se referă la o stare). Această critică interioară violentă a adus-o pe Mona la terapie. A fost un bun punct de plecare pentru explorarea noastră. Pentru a o familiariza pe Mona cu noțiunea de părți, am adus în discuție această rușinare interioară. Cu siguranță, putem începe mereu terapia cu managerii critici. Le place să fie remarcați și vor să fie primii. În opinia mea, vinovăția Monei a fost adaptativă, deoarece o avertiza că i-ar putea face rău emoțional copilului, dacă partea ei geloasă păstra controlul. A fost o îngrijorare adecvată. Totuși, rușinarea ei (*ești rea*) nu a fost adaptativă. Dimpotrivă, rușinarea i-a stârnit un resentiment compensator și o îndemna să dea vina pe fiica ei, ceea ce îi reactiva vinovăția, împiedicând-o să caute ajutor.

☛ Alex: lipsa apartenenței și autorușinarea

Iată un alt exemplu, despre starea de rușinare fără vinovăție. Alex, un american de origine asiatică, identificându-se ca nonbinar¹, asexual, a venit la terapie la vârsta de 25 de ani, după ani de suferință

¹ Nonbinaritatea reprezintă o formă de identitate de gen care există în afara spectrului binar masculin–feminin. În limba engleză este reprezentat prin pronumele personal persoana a III-a plural *they*, dar limba română, fiind o limbă care are gen gramatical, nu admite o referire nonbinară. Așadar, în acest text, Alex va fi acordat la genul masculin, prin referire la substantivul subînțeles „client”. (N. tr.)

din cauza anxietății sociale. De la școala primară și până la facultate, problemele de integrare senzorială l-au determinat pe Alex să se ferească de grupurile de copii.

TERAPEUT: Ce te aduce la terapie?

ALEX: (*Ridică din umeri.*) Sunt singur.

TERAPEUT: Spune-mi mai multe.

ALEX: Simt că nu aparțin de nimic. Niciodată nu am simțit că aparțin de ceva vreodată.

TERAPEUT: Poți să-mi dai un exemplu?

ALEX: Când m-am mutat aici cu munca anul trecut, voiam să îmi gădesc colegi de apartament. Dar pur și simplu nu îmi puteam imagina cum ar funcționa un asemenea aranjament. Așa că locuiesc singur și îmi cheltuiesc aproape tot salariul pe chirie.

TERAPEUT: O parte din tine voia să locuiască și cu alți oameni, dar o altă parte ți-a spus că nu ar merge, așa e?

ALEX: Da.

TERAPEUT: Ce auzi, mai exact, când ți se spune că nu ar merge?

ALEX: *Toată lumea te disprețuiește până la urmă.*

În timp ce alți oameni se relaxau și se distrau, Alex era timid și evitant, deoarece sistemul său nervos era dureros de suprastimulat. Ca răspuns, unii oameni (deși nu toți) s-au simțit ignorați și i-au răspuns cu aceeași monedă. Chiar dacă Alex avea părți care doreau să fie inclus social și să aibă prieteni, avea și o parte care îl făcea să se rușineze și care voia să îl descurajeze să caute conexiune socială ca nu cumva să fie respins. După cum am descoperit de-a lungul timpului, Alex era deprimat și anxios. Anxietatea sa era rezultatul unei protecții anticipative (*vei fi respins*), iar sentimentul de opresiune și depresia au fost rezultatul rușinării retrospective (*am fost întotdeauna diferit și inadecvat*). Pentru Alex, anxietatea și depresia au venit la pachet.

● Sharon: alegeri imposibile și vinovăție dezadaptativă

Sharon trebuia să ia o decizie, dar se aștepta ca oricare alegere să ducă la consecințe nefaste. Drept urmare, ea se simțea vinovată

înainte de a face vreo alegere. Pe măsură ce citiți despre dilema ei, întrebați-vă dacă vinovăția ei a fost adaptativă sau dezadaptativă. Era o tânără de 20 de ani, cisgen, heterosexuală, studentă americană de origine guatemaleză, venită în Statele Unite din Guatemala la vârsta de 2 ani cu părinții ei, care nu aveau acte legale. Fix când a început facultatea, părinții ei au fost deportați înapoi în Guatemala. Pentru că s-a calificat pentru „viza Dreamer”, ea a putut să rămână și să își continue școala în SUA. Apoi tatăl ei a avut un accident vascular cerebral.

SHARON: Îmi este atât de frică pentru părinții mei. Nu știu ce să fac.

TERAPEUT: Ce opțiuni ai?

SHARON: Aș putea merge în Guatemala. Am crescut în Minneapolis. Nu știu ce fel de loc de muncă mi-aș putea găsi. Nu am terminat facultatea, iar spaniola mea e infantilă. Dacă plec, se poate să nu mă mai întorc niciodată. Aș fi într-o țară străină. Mă gândeam să-i ajut cu bani după facultate. Dar cum pot să-i las singuri acum? Nu știu ce să fac.

TERAPEUT: Înțeleg că este o dilemă imensă. Părinții tăi au nevoie de ajutor și vrei să fii alături de ei, dar costul de a pleca din State ar fi uriaș, posibil atât pentru ei, cât și pentru tine.

SHARON: Nu știu ce să fac. Nu vreau să regret această decizie, dar orice aș face, cred că voi regreta.

Sharon nu are niciun conflict intern cu privire la relația cu părinții ei. Vrea să îi protejeze. Se simte confortabil cu ideea de a face sacrificii pentru ei, dar nu știe ce sacrificiu să facă. Să rămână în Statele Unite și să spere că ai ei vor supraviețui până când ea le va trimite bani, odată ce va începe să lucreze? Sau să plece să aibă grijă de ei, cu mijloace puține de a câștiga bani? De teamă să nu îi rănească, ea se simte vinovată înainte de a lua vreo decizie. Pentru că vinovăția ei este de înțeles, dar nu justificată, devine dezadaptativă. Deși ea și părinții ei au multe de pierdut în oricare dintre situații, alegerea ei, oricare ar fi ea, nu ar putea fi considerată o faptă rea.

Harley: parentificare și vinovăție dezadaptativă

În acest exemplu, vinovăția dezadaptativă este ușor de observat. Harley, un tânăr de 20 de ani, cisgen, heterosexual, american de origine engleză, era talentat la informatică, dar a rămas blocat din punct de vedere profesional și personal după o copilărie dificilă. Fratele său mai mic murise de cancer la creier când el avea 12 ani. După moartea lui, tatăl lui Harley a început să petreacă mai mult timp la serviciu și să bea cu prietenii după serviciu și în weekend. Mama lui a căzut în depresie cronică și își petrecea o mare parte a zilei într-un dormitor întunecat. Când băiatul avea 17 ani, tatăl lui Harley a căzut de pe un pod și s-a înecat. Deși poliția a concluzionat că a fost un accident de conducere a mașinii în stare de ebrietate, Harley a crezut că a fost o sinucidere. Consilierul său școlar, care știa că mama lui era stabilă din punct de vedere financiar și avea rude în apropiere, l-a îndemnat să aplice la colegii competitive din toată țara și să accepte bursa ce i se oferise. În schimb, Harley a rămas acasă, a mers la un colegiu comunitar din apropiere, fără bursă, și a lucrat în timp ce făcea și cursuri la seral. După 2 ani, a obținut un post cu normă întreagă de informatician într-o companie mare. A venit la terapie pentru că vărul lui îl presa să se gândească să termine facultatea.

MANAGERUL RESPONSABIL AL LUI HARLEY: Sunt aici pentru că Michael a insistat. Nu am vrut să îl dezamăgesc.

TERAPEUT: Nu ai vrut să îl dezamăgești?

MANAGERUL RESPONSABIL AL LUI HARLEY: Nu-mi place să dezamăgesc oameni.

TERAPEUT: Ce spune Michael?

MANAGERUL RESPONSABIL AL LUI HARLEY: Crede că ar trebui să termin facultatea.

TERAPEUT: Tu nu vrei să termini?

MANAGERUL RESPONSABIL AL LUI HARLEY: Ba da. Mi-ar plăcea să termin facultatea. Dar am un loc de muncă.

TERAPEUT: Deci o parte din tine ar vrea să termine facultatea, dar o altă parte a vrut să se angajeze?