

# Cuprins

## Capitolul 1

Modelul Sistemelor Familiale Interne ..... 13

### Exerciții

    Conștientizarea familiei interioare ..... 28

    Contemplarea asupra persoanei

        care ești cu adevărat ..... 30

    Contemplarea asupra multiplicității tale. .... 31

## Capitolul 2

Sinele ..... 32

    Călătorie către Sine ..... 34

    Secretul zeilor ..... 39

    Cine rămâne când te dai un pas în spate? ..... 40

    Self-Leadership: lasă-te condus de Sine ..... 44

    Calitățile Sinelui. .... 48

### Exerciții

    Perspectiva din interiorul Sinelui ..... 65

    Exercițiul potecii ..... 67

**Capitolul 3**

Părțile .....	71
Combaterea dușmanilor interiori .....	72
Multiplicitatea naturală a minții .....	84
Un sistem de personalități interioare complexe ....	88
Părțile bune eliberate de rolurile negative .....	98
Clienți eliberați .....	101
Posibilitatea binelui .....	104
Exercițiu	
Cunoașterea unei părți .....	105

**Capitolul 4**

Exilați, manageri și pompieri .....	107
Exilații .....	108
Managerii .....	123
Pompierii .....	134
Gata cu pompierii, managerii și exilații! .....	139

**Capitolul 5**

SFI ca model terapeutic .....	143
Să fii un martor plin de compasiune .....	154
Parcurgerea procesului .....	156

**Anexa A**

Prezentare generală a modelului SFI .....	159
---	-----

**Anexa B**

Glosar SFI .....	163
------------------	-----

**Anexa C**

Lecturi SFI .....	165
-------------------	-----

Bibliografie .....	167
--------------------	-----

Despre autor .....	173
--------------------	-----

Despre Institutul SFI .....	174
-----------------------------	-----

## Capitolul 1

# Modelul Sistemelor Familiale Interne

Ai auzit vreodată pe cineva spunând: „Înainte să pot iubi pe altcineva, trebuie să învăț să mă iubesc pe mine însumi/însămi“ sau „Problema mea este că am stima de sine scăzută“ sau „Nu am vrut să fac asta, dar nu m-am putut opri“? Cine este acel Sine pe care trebuie să învățăm să-l iubim și să-l stimăm și de ce este atât de greu să facem asta? Cine este persoana care ne determină să facem lucruri pe care nu vrem să le facem? Vom fi veșnic hăituiți de vocea critică din capul nostru care ne înjură tot timpul? Există vreun mod mai bun prin care putem să facem față sentimentului de inutilitate care sălășluiește în golul din stomac? Cum putem reduce zgomotul interior care ne menține anxioși și distrași?

Modelul Sistemelor Familiale Interne (SFI)<sup>1</sup> dispune de un set de răspunsuri la astfel de întrebări, care îi ajută pe oameni să înceapă să se raporteze la ei înșiși în mod diferit: să se iubească pe ei înșiși. Acest model oferă pași specifici pe care îi poți face ca să ai mai mult control asupra reacțiilor

---

1. Acronimul SFI vine de la Sistemele Familiale Interne, în limba română, iar IFS de la Internal Family Systems, în limba engleză (n.red.).

impulsive sau automate. Îți poate transforma vocea critică interioară într-una susținătoare și te poate ajuta să te descarci de sentimentele care te fac să te simți lipsit de valoare. Modelul SFI poate să te ajute nu numai să reduci zgomotul din mintea ta, ci și să creezi o atmosferă interioară plină de lumină și pace, care aduce după sine mai multă încredere, claritate și creativitate în relațiile din viața ta.

Modelul SFI face aceste lucruri mai întâi îndemnându-te să te concentrezi spre interior. Prin „concentrarea spre interior“ înțelegem să-ți îndrepti atenția către gândurile, emoțiile, fanteziile, imaginația și senzațiile tale, adică spre experiența ta interioară. Acesta este un pas important pentru mulți dintre noi, deoarece am fost condiționați de cultura occidentală să ne menținem atenția fixată pe lumea exterioară, căutând atât pericolul, cât și satisfacția. Această concentrare pe exterior are sens, deoarece avem multe motive de îngrijorare în mediul nostru înconjurător, cu care trebuie să ne luptăm și de care trebuie să ne apărăm. Dar mai există un motiv pentru care mulți dintre noi nu pătrundem în lumea interioară: ne este teamă de ceea ce se află acolo. Știm sau bănuim că în adâncul nostru se ascund amintiri și sentimente care ne-ar putea copleși, care ne-ar putea face să ne simțim oribil și să ne împiedice capacitatea de funcționare, care ne-ar putea determina să acționăm impulsiv și să ne schimbăm modul de raportare la oameni și care ar putea să ne vulnerabilizeze în fața unor noi potențiale traume. Acest motiv este valabil mai ales dacă ai fost vreodată umilit și făcut să te simți lipsit de valoare sau dacă ai suferit pierderi sau traume de-a lungul vieții. Ca să eviți retrăirea tuturor acestor sentimente neplăcute, te asigur că ești mereu activ sau distras, să nu cumva să dai vreodată ocazia amintirilor dureroase să iasă la suprafață. Îți organizezi

viața în așa fel încât să te asiguri că nu se întâmplă nimic care să declanșeze acele amintiri sau emoții de temut. Te străduiești să arăți și să te porți în mod acceptabil, muncești din greu ca să dovedești că ești valoros, îți controlezi apropierea și depărtarea din relații, ai grijă de toată lumea, astfel încât să te placă toți și așa mai departe.

Michael se consideră un profesionist competent, așa că nu-i vine să creadă cum i se întunecă mintea de fiecare dată când intră în birou șefa lui. Nu poate suporta faptul că simpla ei prezență îl face să se simtă atât de tânăr și de inept. Știe că aceste sentimente vin din interiorul său și că ele nu sunt cauzate de ceva făcut de șefa lui. De fapt, este unul dintre cei mai buni șefi pe care i-a avut vreodată. Ține discursuri de încurajare pentru sine însuși, înainte să intre șefa în biroul lui, încearcă exerciții de respirație și se critică pentru că este atât de temător, dar nimic nu funcționează.

Jonas face tot ce poate să se asigure că fiul său se place pe sine, așa că urăște modul în care uneori „își pierde firea“ în preajma lui. Din când în când, fiul său face ceva mărunț, își lasă hainele pe jos sau vine târziu acasă, iar Jonas se trezește țipând la el. De multe ori simte cum începe să reacționeze exagerat, dar nu se poate opri. După aceea este cuprins de vinovăție și se urăște pentru reacția sa, dar lucrurile continuă să se întâmple la fel.

În ciuda tuturor lucrurilor pe care le-a realizat, Kyle se chinuie cu sentimentul de lipsă de valoare. Primește în mod constant laude și complimente legate de ce persoană grozavă este, dar nu poate asimila cu adevărat acele cuvinte. În fața celorlalți pare că este bine, dar în interior are convingerea că dacă ceilalți ar ști cine este cu adevărat, ar fi complet dezgustați. În mod rațional, știe că este o persoană apreciată

și încearcă să se convingă și pe sine de acest lucru, însă sentimentele puternice de inutilitate persistă.

O parte din Kim simte că mâncatul îi scapă de sub control. A încercat diferite diete, a lucrat cu nutriționiști și a început tot felul de programe de exerciții fizice, însă atunci când o cuprinde nevoia de dulciuri, se simte neputincioasă. Detestă vocea aceea interioară care o seduce mereu să meargă la frigider și să-și ia cutiile de înghețată, dar nu poate rezista cântecului său de sirenă.

Isabella se plânge că este atrasă mereu doar de bărbați care nu sunt potriviți pentru ea. O mulțime de tipi simpatici sunt interesați de ea, dar ea simte chimia doar cu bărbații carismatici care ajung să o trateze rău și să o respingă. Se simte „condamnată de inimă la o viață de suferință“.

Ce au în comun toți acești oameni? Toți au fost clienți de-ai mei care au venit la mine din cauza unei emoții sau a unui impuls pe care nu-l puteau controla. Pe lângă asta, se luptau constant cu sine și erau furioși pe ei înșiși pentru că nu se puteau controla. Impulsul incontrollabil era deja suficient de rău, însă relația pe care și-o formaseră cu acesta, frustrarea față de impuls în sine și față de ei înșiși că îl aveau, se infiltrase în conceptul lor despre sine și îi făcea să se simtă complet lipsiți de valoare. Cred că asta se întâmplă deseori. Modul în care ne raportăm la un gând sau la o emoție problematică nu numai că nu reușește să o controleze, dar ne și agravează problemele. După cum spune călugărul budist Thich Nhat Hanh: „Dacă ne înfuriem pe furia noastră, vom avea două furii în același timp.“

Ca să ilustrăm mai bine această idee, hai să facem analogie cu relațiile umane. Să ne gândim că furia ta este un copil pe care îl ai în grijă. Să presupunem că nu ești în stare să

controlezi acest copil; să zicem că face crize de furie în fiecare seară. Asta ar fi deja suficient de rău, dar să mai presupunem și că, deoarece aceste crize te deranjează foarte tare, îl critici întruna pe copil și încerci să-l ții închis în camera lui, de teamă că te va face de râs în public. Stai acasă în fiecare weekend ca să te asiguri că cel mic nu scapă și te simți ca un îngrijitor oribil din cauza comportamentului copilului. Să presupunem, de asemenea, că toate reacțiile tale nu fac decât să înrăutățească accesele de furie, deoarece copilul simte că ai vrea să scapi de el. Din cauza modului în care te raportezi la copil, problema ajunge să-ți consume viața. Același lucru este valabil și pentru emoțiile extreme și convingerile iraționale: sunt și așa suficient de dificile, însă modul în care încercăm să le gestionăm le exacerbează adesea și ne face viața mult mai grea.

Poate părea ciudat să ne gândim să avem o relație cu un gând sau o emoție, dar nu putem evita această relație. Gândurile și emoțiile trăiesc cu noi și trebuie să ne raportăm la ele într-un fel sau altul. La fel ca în cazul persoanelor dificile din familie sau din mediul de lucru, modul în care te afectează și modul în care interacționăm cu ele fac toată diferența. Gândește-te cum te simți față de diversele tale gânduri și emoții. Poate că-ți place de vocea interioară care-ți reamintește toate lucrurile pe care trebuie să le faci și care-ți prezintă tot felul de strategii ca să le duci la bun sfârșit. O ascuți și o folosești drept motivare; te raportezi la ea ca și cum ar fi un asistent valoros. Însă ce se întâmplă atunci când începi să te relaxezi, iar aceeași voce devine extrem de critică și începe să-ți spună că ești leneș și că nu ești valoros dacă nu revii la muncă? Cum ți se pare vocea aia atunci? Ce-i răspunzi? Dacă ești ca majoritatea oamenilor, te cerți cu ea în interiorul tău,

ca și cum ar fi un manager opresiv. „Lasă-mă în pace! Nu mă poți lăsa să stau locului nici măcar un minut? Liniștește-te!“ Sau încerci s-o îneci uitându-te la televizor sau cu câteva pahare de alcool. Partea din tine care vrea să reușești este un servitor minunat, dar și un stăpân groaznic, așa că ai o relație complexă cu ea, în care o și iubești, o și urăști în același timp.

Avem relații constante și complexe cu multe voci interioare, modele de gândire și emoții diferite, similare cu relațiile pe care le avem cu alți oameni. Ceea ce numim „gândire“ este adesea dialogul nostru interior cu diferite părți din noi. Să luăm un alt exemplu. Gândește-te la cineva drag care a murit. Cum te simți față de durerea pe care o ai față de acea persoană? Poate că te temi că vei fi copleșit de această durere și urăști felul în care te doboară. Încerci să o ții închisă undeva în psihicul tău și să eviți orice ți-ar putea aminti de persoana iubită decedată. De asemenea, devii nerăbdător cu acea durere: „De ce mă mai simt așa după atâta timp? Am crezut că am trecut deja peste toate astea.“ Încerci s-o transformi într-un exilat intrapsihic. Cu toate acestea, la fel ca un exilat real, continuă să reapară, să te ia prin surprindere când nu ești atent și să dea „lovituri de stat“ interioare.

Cum rămâne cu acea parte din tine care devine extrem de defensivă atunci când te cerți cu partenerul intim sau cu un prieten apropiat? În mijlocul disputei, devii brusc acea parte, îți vezi partenerul sau prietenul prin ochii ei, îi adopți perspectiva distorsionată, în alb-negru, de vinovăție/blamare, refuzi cu încăpățănare să cedezi un centimetru și spui lucruri foarte urâte. Mai târziu, îți dai seama că ai depășit limita și te întrebi: „Cine a preluat controlul și s-a comportat atât de urât? Nu am fost eu!“ Cum te simți față de acel apărător interior? Dacă ești ca majoritatea oamenilor, nu-ți plac unele aspecte

ale acestuia, dar te simți atât de vulnerabil în timpul unui conflict, încât te bazezi pe el pentru protecție. Îl lași să preia controlul pentru că ești de părere că fără el partenerul te va umili. Furia devine ca un bodyguard dur pe care îți place să-l ai în preajmă, dar pe care nu l-ai invita niciodată la cină.

Toți oamenii pe care i-am descris în acest capitol au venit la mine în momentul în care se aflau în plin război cu propria persoană. Erau încorsetați în relații interioare disfuncționale și, deloc surprinzător, relațiile lor exterioare erau paralele cu cele interioare. Prin schimbarea modului în care vedeau și interacționau cu gândurile și emoțiile lor, au constatat nu numai că problema pe care o aduceau în terapie se îmbunătățea dramatic, ci și că, în general, simțeau mai puțină tulburare interioară, se plăceau mai mult pe sine și se înțelegeau mai bine cu oamenii din viața lor.

Care a fost direcția unei astfel de schimbări? Au trecut de la ură, teamă, conflict; ignorare, evitare, fugă; sau cedare și copleșire în fața acelor sentimente și convingeri la curiozitate în legătură cu ele și ascultare și deschidere. Curiozitatea inițială a dus adesea la compasiune față de propriile emoții și gânduri și la încercări de ajutorare a acestor părți.

Voi da un exemplu din propria mea experiență. Înainte să cunosc acest nou mod de raportare la propria persoană, de fiecare dată când trebuia să fac o prezentare în fața unui public, deveneam extrem de anxios dacă le va plăcea oamenilor. În copilărie, am fost umilit la școală, așa că o parte din mine este blocată în trecut, de fiecare dată sunt sigur că voi fi umilit din nou. Ironia sorții în cazul unor astfel de emoții este că ele creează adesea exact situația de care se tem. Când anxietatea pune stăpânire pe mine, nu puteam să mă pregătesc bine și păream nesigur și incoerent, așa că primeam exact feedbackul

de care se temea anxietatea mea. Și pentru că avea un impact atât de negativ asupra prestației mele, aveam motive întemeiate să consider anxietatea drept dușmanul meu de temut. De fiecare dată când începeam să o simt, încercam să mă liniștesc: „Nu-ți face griji, știi despre ce vorbești și nimeni nu vrea să te facă să te simți prost. În plus, chiar dacă dai greș, nu va fi sfârșitul carierei tale.” Acest tip de discurs rațional funcționa doar pentru scurt timp; apoi anxietatea se strecura din nou, așa că eu deveneam frustrat și îmi intensificam discursul autocritic. „De ce ți-e atât de frică?! De ce nu poți fi și tu ca toți ceilalți și să faci asta fără să te chinui prea tare?” Aveam astfel de conflicte interioare până în momentul prezentării. În general, discursul mergea bine, dar eu îmi petreceam toată săptămâna care urma analizând fiecare prostie pe care o spuseseam sau fiecare lucru inteligent pe care uitaseam să-l spun. Totul devenise un calvar teribil, de care îmi era groază.

Acum am învățat un mod prin care mă raportez la anxietatea mea care transformă astfel de evenimente în provocări interesante, iar nu în chinuri groaznice. În loc să-mi atac sau să-mi ignor anxietatea, încerc să intru într-o stare de curiozitate, să mă concentrez asupra ei și să-i pun câteva întrebări. Pe măsură ce mă concentrez asupra sentimentului, observ că acesta pare să emane dintr-un nod din stomac, așa că mă concentrez pe acel loc, în timp ce mă întreb în interior: „De ce îți este atât de frică?” și apoi aștept în liniște un răspuns. În câteva secunde, aud o „voce” slabă (nu este chiar o voce, ci mai degrabă un șir de gânduri) apărând spontan din adâncurile întunecate ale minții și spunând: „Știi că voi eșua și voi fi din nou stânjenit.” Apoi, îmi vin în minte imagini din trecut, scene din ceea ce s-a întâmplat la școală cu mult timp în urmă. Dintr-odată sunt plin de empatie și afecțiune pentru

acel copil timid care a fost făcut de rușine atât de grav și de public pentru că era nepregătit. Cu ochii minții mele, îl iau în brațe pe acel băiat și îi reamintesc că sunt acolo și că nu el este cel care trebuie să facă prezentarea. Îi spun că îl iubesc, indiferent de ce se întâmplă. El se calmează imediat, iar eu simt cum mi se relaxează nodul din stomac. Toată această interacțiune durează mai puțin de un minut, după care sunt gata de acțiune, dar asta doar pentru că, în urmă cu câțiva ani, am petrecut câteva ore ajungând să cunosc cu adevărat acea parte anxioasă din mine și încercând să-mi schimb relația cu ea. Acum acea parte are nevoie doar de o reamintire rapidă, ca să se simtă în siguranță.

Poate părea ciudat să-i punem întrebări unei emoții, dar te-ai simțit vreodată supărat sau trist fără să știi de ce, iar apoi, după o zi sau două, răspunsul pur și simplu a apărut din interiorul tău? SFI îți oferă o modalitate prin care poți accelera acest proces și care te ajută să afli nu doar de ce sunt supărate părțile din tine, ci și cum poți să le ajuți să se calmeze și să-și dea seama ce au nevoie de la tine. Este o formă de liniștire de sine ușoară pentru majoritatea oamenilor, odată ce au înțeles care e ideea. Partea mai dificilă este să simți curiozitate sau compasiune pentru emoțiile sau convingerile pe care obișnuiești să le urăști și de care îți dorești să scapi.

Poate părea absurd la prima vedere. De ce ți-ai dori să te concentrezi și să încerci să simți compasiune pentru vocea interioară critică ce te face să te simți mic, pentru frica paralizantă care îți îngheață creierul în situații de mare presiune, pentru furia care-ți poate deturna mintea și-i poate răni pe ceilalți și pentru partea sensibilă din tine care este ușor de rănit și care te face să te simți lipsit de valoare? Mai de bun simț ar fi să nu mergi deloc acolo și, în schimb, să încerci să