

dr Richard Schwartz



Skuteczna terapia IFS

System Wewnętrznej Rodziny
uzdrawiający relacje, pokonujący
depresję, traumy i uzależnienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Rekomendacje dla książki *Skuteczna terapia IFS*

Terapia IFS (ang. Internal Family Systems) – System Wewnętrznej Rodziny – i zrozumienie, że wszyscy posiadamy wartościowe części, które zmuszone są do pełnienia ekstremalnych ról, aby poradzić sobie z bólem i rozczarowaniem, jest jednym z przełomów w terapii traumy. Zrozumienie roli, jaką te części odegrały w naszym przetrwaniu i fakt, że są one w stanie uwolnić od ciężaru pierwotnych traum, prowadzi do współczucia dla samego siebie oraz wewnętrznej harmonii. Pogląd, że wszystkie nasze części są mile widziane, jest naprawdę rewolucyjny i otwiera drogę do samoakceptacji i samoprzywództwa. IFS jest jednym z kamieni węgielnych skutecznej i trwałej terapii traumy.

BESSEL VAN DER KOLK,

dyrektor zarządzający, autor książki *The Body Keeps the Score*

Internal Family Systems oferuje wysoce skuteczny, obiecujący i dodający otuchy paradygmat dla zrozumienia i uleczenia ran – paradygmat, który rewolucjonizuje psychoterapię. W tej świetnie napisanej książce Richard Schwartz oferuje podstawy IFS, serię ćwiczeń, które pomogą ci nauczyć się odnosić w sposób otwarty i współczujący do wszystkich – nawet tych najbardziej przerażających i ekstremalnych – wewnętrznych części, a także fascynujące duchowe implikacje IFS. To podejście zmieni sposób, w jaki odnosisz się do siebie i innych!

DIANE POOLE HELLER,

doktor nauk humanistycznych,
autorka książki *Siła przywiązania (The Power of Attachment)*

Wspaniały podarunek – przemieniający, przepelniony współczuciem i pouczający. Te proste i genialne nauki otworzą twój umysł oraz uwolnią ducha i serce.

JACK KORNFIELD,

doktor nauk humanistycznych, autor *A Path with Heart*

Z naszą kulturą, która huczy na temat znaczenia miłości własnej, pokoju na świecie, duchowego przebudzenia i uzdrowienia, niewiele jest takich, którzy proponują, „jak” to osiągnąć. Jak kochać te części siebie, które szkodzą, ranią, sprawiają ból nam samym lub innym? Jak rozwiązać nasze wewnętrzne konflikty, abyśmy mogli uczestniczyć w uzdrawianiu podzielonego świata? Jak przebudzić się do boskości w sobie, nie pomijając jednocześnie naszego człowieczeństwa? Jak uleczyć traumę i przewlekle choroby fizyczne i psychiczne, które może ona wywoływać? Bez podpowiedzi, jak to zrobić, zostaniemy z poczuciem bezsilności – nie będziemy w stanie żyć w zgodzie z podstawowymi wartościami i w optymalnym zdrowiu, na czym większości z nas tak bardzo zależy. Cóż, nie czekaj dłużej. Ta książka oferuje odpowiedzi na te różne pytania zaczynające się od „jak”, odpowiedzi, na które wszyscy czekaliśmy – rozsądne rozwiązania, które pomogą ci otworzyć serce nawet na najbardziej destrukcyjne części, tak aby twoje boskie Ja mogło im okazać współczucie, prowadząc jednocześnie do pełni. IFS (System Wewnętrznej Rodziny) jest rewolucyjną metodą zmieniającą zasady gry. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że to może być najbardziej rewolucyjna książka w twoim życiu.

LISSA RANKIN,

dyrektor zarządzająca,

autorka bestsellera New York Timesa *Mind Over Medicine*

W tej zwięzłej, interesującej i przystępnie napisanej książce dr Richard Schwartz przedstawia i umiejętnie wyjaśnia swój model IFS (System Wewnętrznej Rodziny), jedną z najbardziej innowacyjnych, intuicyjnych, kompleksowych i transformacyjnych terapii, jakie pojawiły się w obecnym stuleciu.

GABOR MATÉ,

dyrektor zarządzający, autor książki

Bliskie spotkania z uzależnieniem. Wświecie godnych duchów
(*In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*)

Czy chcesz być mądrzejszym, bardziej współczującym człowiekiem, pogodzonym z samym sobą i połączonym z innymi na głębszym poziomie? Ta książka pokaże ci, jak to osiągnąć. Czerpiąc z kilkudziesięciu lat doświadczenia klinicznego i praktyki kontemplacyjnej, dr Schwartz oferuje potężne, praktyczne podejście krok po kroku do uzdrawiania przeszłych urazów i odkrywania naszej wrodzonej zdolności do miłości, klarowności, ciepła i zdrowia psychicznego. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce żyć bogatszym, swobodniejszym, bardziej radosnym i spójnym życiem.

RONALD D. SIEGEL,

doktor nauk psychologicznych, adiunkt psychologii

(niepełny etat), Harvard Medical School oraz autor książki

Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności
(*The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*)

Od czasów Freuda terapia odnosiła się do koncepcji psychiki jako złożonej z części i nad taką pracowała, ale Richard Schwartz podniósł tę koncepcję do rangi mentorskiej formy sztuki. Jego twierdzenie że wszystkie części, niezależnie od tego, jak bardzo zagubione, służą celowi i powinniśmy podchodzić do nich ze współczuciem, a nie z antagonizmem, jest niemalże rewolucją. Uważam, że No Bad Parts to jego najbardziej klarowny, wszechstronny i inspirujący manifest. Każdy zaciekawiony IFS, a tak naprawdę każdy zainteresowany szczęśliwszym, bardziej harmonijnym życiem, powinien „pochłonąć” to wytyczające nową drogę, zmieniające życie dzieło.

TERRY REAL,
autor książki *Nowe zasady małżeństwa*
(*The New Rules of Marriage*)

Skuteczna terapia IFS

dr Richard Schwartz



Skuteczna terapia IFS

System Wewnętrznej Rodziny
uzdrawiający relacje, pokonujący
depresję, traumy i uzależnienia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Bartosz Zadurski

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-076-2

Tytuł oryginału: *No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness
with the Internal Family Systems Model*

© 2021 Richard C. Schwartz, Foreword © 2021 Alanis Morissette

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznieš jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Jeśli fabryka zostanie zburzona, ale przetrwają racjonalne podstawy, na których ona powstała, to na tej bazie będzie można stworzyć kolejną fabrykę. Jeśli rewolucja zniszczy rząd, ale wzorce myślowe, które mu przyswiecały, pozostaną nienaruszone, to te wzorce będzie można odtworzyć¹.

ROBERT PIRSIG

Kiedys myślałem, że najważniejsze problemy ekologiczne to utrata bioróżnorodności, upadek ekosystemów i zmiany klimatyczne. Myślałem, że trzydzieści lat stosownej nauki może rozwiązać te problemy. Mylłem się. Najważniejszymi kwestiami dotyczącymi środowiska są egoizm, chciwość i obojętność, a żeby się z nimi uporać, potrzebujemy przemiany kulturowej i duchowej. A my, naukowcy, nie wiemy, jak to zrobić².

GUS SPETH

To było tak, jakbym nagle zobaczył tajemne piękno ich serc, głębię ich serc, gdzie ani grzech, ani pożądanie, ani samopoznanie nie są w stanie dotrzeć, rdzeń ich rzeczywistości, osobę, którą każdy z nas jest w oczach Boga. Gdyby tylko mogli zobaczyć siebie takimi, jakimi są naprawdę. Gdybyśmy tylko mogli widzieć siebie nawzajem w ten sposób przez cały czas. Nie byłoby już więcej wojen, nienawiści, okrucieństwa, nie byłoby więcej chciwości... Przepuszczam, że dużym problemem byłoby to, że upadlibyśmy i czcilibyśmy się nawzajem³.

THOMAS MERTON

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne – Alanis Morissette	15
Wprowadzenie	19
CZĘŚĆ PIERWSZA:	
SYSTEM WEWNĘTRZNEJ RODZINY	
(INTERNAL FAMILY SYSTEMS)	25
Rozdział pierwszy: Wszyscy jesteśmy wieloracy	27
Ćwiczenie: Poznanie strażnika	50
Ćwiczenie: Mapowanie części	54
Rozdział drugi: Dlaczego części się sklejają	57
Ćwiczenie: Odklejanie i ucieleśnienie.	62
Sesja pierwsza: Sam	71

Rozdział trzeci: To zmienia wszystko	83
Ćwiczenie: Medytacja nad dylematem	86
Ćwiczenie: Praca z trudnym strażnikiem	91
Rozdział czwarty: Więcej o systemach	95
Ćwiczenie: Codzienna Medytacja IFS	110
Rozdział piąty: Mapowanie	
systemów wewnętrznych	113
Sesja druga: Mona	126
CZĘŚĆ DRUGA:	
PRZYWÓDZTWO JA	133
Rozdział szósty: Uzdrawianie i transformacja	135
Ćwiczenie: Ścieżka	140
Ćwiczenie: Dostęp do Ja poprzez odklejenie	145
Rozdział siódmy: Ja w działaniu	161
Sesja trzecia: Ethan i Sarah	165
Rozdział ósmy: Wizja i cel	189
Ćwiczenie: Próba ognia	196
Ćwiczenie: Medytacja nad smutną osobą	199

CZĘŚĆ TRZECIA:

JA W CIELE, JA W ŚWIECIE 215

Rozdział dziewiąty: Lekcje życia

i Tor-Mentorzy (nauczyciele-oprawcy) 217

Ćwiczenie: Zaawansowane mapowanie części 222

Ćwiczenie: Praca z wyzwalcami 226

Rozdział dziesiąty: Prawa fizyki wewnętrznej 229

Ćwiczenie: Zaawansowana praca ze strażnikami 234

Sesja czwarta: Andy. 238

Rozdział jedenasty: Ucieleśnienie

(ang. Embodiment) 243

Sesja Piąta: TJ 251

Ćwiczenie: Medytacja nad ciałem 259

Refleksje końcowe 263

Podziękowania 271

Przypisy 273

O Autorze 277

SŁOWO WSTĘPNE

Pamiętam moment, w którym oficjalnie zapoznałam się z koncepcją IFS – Systemem Wewnętrznej Rodziny (ang. *Internal Family Systems*) Dicka Schwartz. Przyleciałam do Asheville, w Karolinie Północnej, w środku drugiego ataku depresji poporodowej, aby zająć się przyczynami moich tendencji do przepracowywania się, nadmiernego dawania i chronicznego przeciążenia. Taki styl życia jest coraz bardziej powszechny, uznawany wręcz za coś normalnego i godnego pochwały, nawet jeśli sieje spustoszenie w naszym życiu fizycznym oraz emocjonalnym i ma negatywny wpływ na relacje z innymi. Byłam tam przez kilka dni z Bryanem Robinsonem – wpływowym głosem w wychodzeniu z uzależnienia od pracy. Miałam głęboką motywację, aby przyjrzeć się elementom mojego wewnętrznego świata – elementom, które utrzymywały mnie w stanie „zamrożenia” i szalu na tej coraz bardziej pędzącej bieżni życia. Pamiętam wyraźnie, że w pewnym momencie w trakcie zgłębiania tego zjawiska spojrzałam na Bryana i zapytałam go: *Co to jest, Bryan?* Na co on

odpowiedział: *To Internal Family Systems*. Uśmiechnęłam się na myśl o tym, jak pełna wdzięku, głęboko życzliwa i wszechstronna była ta koncepcja. I o ileż łatwiej było mi znaleźć swoje miejsce w świadomości, gdy rozmawiałam z wieloma różnymi częściami wewnątrz, z których pewne od dawna domagały się uwagi. To właśnie w pracy z IFS znalazłam oparcie, miejsce ciepłej bezstronności, ciekawe doświadczenie obserwacji (bycia świadkiem) oraz współczucie dla samej siebie, czego wcześniej raczej nie byłam w stanie podarować swojej psychice.

Odkąd pamiętam, byłam „dziewczyną od części” – „dziewczyną od części”. Zawsze miałam obsesję na punkcie naszej złożonej, kruchej, wielorakiej i fascynującej kondycji ludzkiej. Kiedy zaczęłam pracować z IFS, byłam podbudowana ideą powrotu do naszego wrodzonego prawa do całości poprzez zwrócenie uwagi i troskę o każdą „część” mnie samej – o tę uroczą, przerażającą, nieustanną i o tę, która czasami może przynosić ból. To było zachęcające, że moja rozsztoszczona, wściekła część i moja część matki, i moja część artysty, i moja finansowo odpowiedzialna (lub raczej nieodpowiedzialna!) część, i „wolnoduchowa” mogą w jakiś sposób przynieść mi mądrość, jeśli tylko otworzę na nie swoje serce i ciekawość. Każda część – jakkolwiek przerażająca, pouczająca lub tajemnicza się wydaje – może zaoferować mądrość, ukojenie i wizję. Zaczęłam postrzegać te wewnętrzne elementy jako posłańców. Rozmowa z nimi może zaoferować pomocne wskazówki i wgląd. Cały system moich licznych „ja” mógłby w ten sposób zintegrować się z moją codzienną osobowością i życiem. Te części mogą nawet prowadzić dialog między sobą – co jest możliwe dzięki mojemu najwyższemu Ja. W ten sposób pojawiały się jasność, pomysły lub odpowiedzi na skomplikowane pytania dotyczące mojego życia. Odpowiedzi te przychodziły w szaleńczym tempie, gdy komunikowałam się poprzez wypowiedane słowa, pisanie,

ruch i sztukę z wieloma częściami w środku, nawet z tymi, które najbardziej mnie przerażały.

W moim wewnętrznym świecie spotkałam się z własną mordczą wściekłością, wstydem, przerażeniem, depresją, bólem, cierpieniami i pragnieniami, upokorzeniami, żalem i rozpaczą. Obok tych „ciemnych” lub „złych” części, które prawdopodobnie chciały skazać mnie na powtarzające się wzorce i bolesne nawyki, były również te „jasne” czy „dobre”, które również wymagały mojej odwagi, aby się na nie otworzyć; były to części wizjonerskie, części hojne, części inteligentne, myślące, części przywódcze, części utalentowane, wrażliwe, empatyczne. Niektóre wydawały się bardziej otwarte na dialog niż inne. Były też takie, które niosły ze sobą ryzyko i których przyjęcie wydawało się stanowić wręcz zagrożenie. Im bardziej zagłębiałam się w koncepcję IFS Dicka, tym bardziej jego słowa i nauczanie brzmiały jak wyzwalamąca prawda – że każda część (niezależnie od tego, jak wstrząsająca się okazywała, jak bardzo ukryta, zagmatwana lub bolesna) miała najlepsze intencje i przynosiła wartościowe przesłanie dla mnie. Z całą pewnością każda z nich – czy to jako wygnaniec (ang. *exile*), menedżer (ang. *manager*) czy strażak (ang. *firefighter*) – miała dla mnie głęboko życzliwe i mądre spostrzeżenia z mojego najwyższego Ja; wystarczyło tylko poświęcić trochę czasu, aby tam z nimi być.

W procesie coraz lepszego zaznajamiania się z koncepcją IFS pojawiało się bogate poczucie duchowości. Była to uduchowiona, pełna głębokich uczuć nagroda za przyzwolenie na tę ciekawość, by tak powoli otwierać moje skrzępowane serce. Zobaczyłam, że to Ja, które dialoguje ze wszystkimi egotycznymi częściami, jest mną, jest moją duszą. Przebywanie w tej świadomości pozwoliło mi na bezpośrednie, fizycznie odczuwalne doświadczenie boga/miłości/ducha/współczucia. Zrozumiałam, że prawdziwy dialog rozpoczął się z chwilą, gdy odnalazłam tę „siedzibę” Ja. Rozpoznaję, gdy

zaczynam odczuwać brak „ośmiu C” IFS, na które składają się: kreatywność (ang. *creativity*), odwaga (ang. *courage*), ciekawość (ang. *curiosity*), łączność (ang. *connection*), współczucie (ang. *compassion*), jasność (ang. *clarity*), spokój (ang. *calm*), pewność (ang. *confidence*). To, co przez całe życie wydawało mi się zniechęcające – wchodzenie do własnego wnętrza, aby wziąć odpowiedzialność za swoje pragnienia, popędy, kompulsje, wyzwalacze i reakcje lub chociażby zapytać o nie – powoli stawało się w pewny sposób ekscytujące. Dick Schwartz przeniósł wszystko, co Jungowskie – całą pracę Junga i pracę z Cieniem, którą wykonałam – na zupełnie inny poziom uzdrawiania.

Jestem bardzo wdzięczna, że Dick kontynuuje rozpowszechnianie IFS na całym świecie. Obserwowanie, jak pracuje z ludźmi tą metodą, jest miodem na moje serce, to głęboko łączące, niesamowite doświadczenie. Wierzę, że potrzebujemy tego teraz bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Jego praca oferuje każdemu z nas kultywowanie życzliwości, mądrości i wzmocnienia podmiotowości, jeśli tylko zechcemy zajrzeć w głąb siebie. Podjęcie tego wyzwania pozwoli każdej z naszych części na chwilę w słońcu, na swoje pięć minut sławy. Poprzez zwrócenie uwagi na te części, które jej najbardziej potrzebują, następuje prawdziwe uzdrowienie. W miarę jak pogłębia się współczucie dla nas samych, powoli, ale konsekwentnie wpływa to na wszystko – wspiera nasze wysiłki, aby wzrastać i zmieniać świat na lepsze, tak żeby było mniej podziałów, sporów i niepotrzebnego cierpienia. Widzimy, że nasze delikatne i genialne człowieczeństwo – nasze wrażliwe, ludzkie oblicze jest wspólne dla nas wszystkich.

Alanis Morissette
San Francisco, Kalifornia
Marzec 2021

WPROWADZENIE

Jako psychoterapeuta pracowałem z wieloma ludźmi, którzy przyszli do mnie krótko po tym, jak ich życie się rozsypało. Wszystko szło świetnie aż do nagłego ataku serca, rozwodu czy śmierci dziecka. Gdyby nie to wstrząsające wydarzenie, nigdy nie pomyśleliby o wizycie u terapeuty, ponieważ uważali się za ludzi sukcesu.

Po tym zdarzeniu nie mogą znaleźć tego samego zapału lub determinacji. Ich wcześniejsze cele związane z posiadaniem dużych domów lub nieposzlakowanej opinii tracą na znaczeniu. Czują się jak na otwartym morzu, wystawieni na ciosy, bezbronni w nieznanym im dotychczas i przerażający sposób. Stają się również na nowo otwarci. Trochę światła może przedostać się przez pęknięcia w ich ochronnych fundamentach.

To mogą być sytuacje, doświadczenia uświadamiające, że należy coś zmienić w swoim życiu – jeżeli pomogę im powstrzymać wiecznie dążące do czegoś, materialistyczne, konkurencyjne części

ich samych, które zdominowały ich życie, będą mogli odkryć to, co jeszcze jest w ich wnętrzu.

W ten sposób mogą pomóc im w dostępie do tego, co nazywam Ja – esencją, istotą spokoju, jasności, współczucia i łączności – i z tego miejsca zaczynają słuchać tych części siebie, które zostały wygnane przez te elementy bardziej dominujące. Gdy odkrywają, że kochają proste przyjemności, takie jak obcowanie z naturą, czytanie, działalność twórcza, zabawa z przyjaciółmi, głębsza intymność z partnerem lub dziećmi czy służenie innym, postanawiają zmienić swoje życie tak, aby zrobić miejsce dla swojego Ja i nowo odkrytych, wewnętrznych części.

Ci klienci i wielu z nas nie zostali zdominowani przez te dążące, materialistyczne i rywalizujące części przez przypadek. To są te same części, które panują w większości krajów na naszej planecie, a w szczególności w moim kraju, w Stanach Zjednoczonych. Kiedy moi klienci są pod ich kontrolą, nie zważają na szkody, jakie wyrządzają swojemu zdrowiu i związkom. Tak samo kraje, które mają obsesję na punkcie nieograniczonego wzrostu, nie zwracają uwagi na konsekwencje dla ludzi lub na kondycję klimatu i Ziemi.

Takie bezmyślne dążenie – ludzi i państw – prowadzi z reguły do jakiegoś rodzaju załamania. W chwili gdy to piszę, znajdujemy się w trakcie pandemii COVID-19. Ma ona potencjał, aby być potrzebnym sygnałem ostrzegawczym, taką pobudką, abyśmy nie ucierpieli bardziej w przyszłości. Ale to się jeszcze okaże, czy nasi przywódcy wykorzystają tę bolesną, przymusową przerwę, aby wsłuchać się w doświadczenia większości naszych obywateli – czy zaniechają konkurencji i nauczą się współpracować z innymi krajami. Czy możemy zmienić się na poziomie krajowym i międzynarodowym w taki sam sposób, w jaki są często w stanie zrobić to moi klienci?

Nieodłączna dobroć (dobro wewnętrzne)

Nie możemy dokonać koniecznych zmian bez nowego modelu umysłu. Ekolog Daniel Christian Wahl twierdzi, że *Ludzkość wchodzi w wiek dojrzały i potrzebuje „nowej historii”, wystarczająco silnej i znaczącej, aby pobudzić globalną współpracę i pokierować zbiorową odpowiedzią na kumulujące się kryzysy, z którymi mamy do czynienia... W zasadniczo połączonym i współzależnym układzie planetarnym, którego jesteśmy częścią, najlepszym sposobem, aby zadbać o siebie i swoich najbliższych, jest zacząć bardziej dbać o dobro ogółu, zbiorowości społecznej (całego życia). Metaforycznie rzecz ujmując, wszyscy jedziemy na tym samym wózku w naszym planetarnym systemie podtrzymywania życia lub – jak to określił Buckminster Fuller – na pokładzie „statku kosmicznego Ziemia”. Myślenie typu „oni – my”, które zbyt długo definiowało politykę między narodami, firmami i ludźmi, jest głęboko anachroniczne¹.*

Jimmy Carter powtarza z kolei: *Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebne jest przywództwo, które odsuwa nas od strachu i pielęgnuje ufność, wiarę we wrodzoną, nieodłączną dobroć i pomyślność ludzkości².* Nasi liderzy nie są jednak w stanie tego zrobić przy obecnym sposobie pojmowania umysłu, który uwydatnia ciemnotę ludzkości.

Potrzebujemy nowego paradygmatu, który przekonująco pokaże, że ludzkość jest z natury dobra i zasadniczo połączona. Z takim podejściem możemy wreszcie przejść od ego-, rodzino- i etnocentryzmu do gatunko-, bio- i planetocentryzmu.

Ta zmiana nie będzie łatwa. Zbyt wiele naszych podstawowych instytucji opartych jest na zacofanym światopoglądzie i niewiedzy. Weźmy na przykład neoliberalizm (filozofię ekonomiczną Milтона Friedmana), który leży u podstaw bezwzględного kapitalizmu, dominującego w wielu krajach, w tym w USA, od czasów

Ronalda Reagana i Margaret Thatcher. Neoliberalizm opiera się na przekonaniu, że ludzie są z gruntu egoistami i dlatego każdy żyje dla siebie w świecie selekcji naturalnej, w świecie, w którym przetrwa najsilniejszy. Rząd musi zejść z tej drogi, tak aby najsilniejsi mogli nie tylko pomóc nam przetrwać, lecz także się rozwijać. Ta filozofia ekonomiczna doprowadziła do ogromnych nierówności, a także do rozłamu i polaryzacji między ludźmi, tak dramatycznie dziś doświadczanych. Nadszedł czas na nowe spojrzenie na ludzką naturę – takie, które wyzwoli współpracę i troskę żyjące w naszych sercach.

Co oferuje IFS?

Wiem, że brzmi to nieco pretensjonalnie i pompacyjnie, ale ta książka oferuje pewny rodzaj podnoszącego na duchu paradygmatu i zestaw praktyk, które mogą doprowadzić do potrzebnych zmian. Jest ona pełna ćwiczeń, które potwierdzą radykalnie pozytywne twierdzenia, jakie wysuwam na temat natury umysłu, abyś mógł sam tego doświadczyć (a nie tylko biernie przejąć ode mnie). Od prawie czterech dekad rozwijam IFS (ang. *Internal Family Systems*) – System Wewnętrznej Rodziny. Zabrało mnie to w długą, fascynującą i – jak podkreślam w tej książce – duchową podróż, którą chcę się z tobą podzielić. Ta podróż zmieniła moje przekonania na temat mnie samego; na temat tego, czym/kim są ludzie; na temat istoty ludzkiej dobroci i tego, na ile transformacja jest możliwa. Z biegiem czasu IFS przestało być wyłącznie psychoterapią, a stało się rodzajem duchowej praktyki, chociaż nie trzeba się definiować jako osoba duchowa, aby ją praktykować. W swojej istocie IFS jest pełnym miłości sposobem nawiązywania kontaktów wewnętrznych (ze swoimi częściami) i zewnętrznymi

Wprowadzenie

(z ludźmi w twoim życiu), więc w tym sensie IFS jest także praktyką życiową. Jest to coś, co możesz robić codziennie, z chwili na chwilę – w dowolnym momencie sam ze sobą lub razem z innymi.

W tym momencie część ciebie może być sceptyczna. W końcu już w pierwszych akapitach książki dużo obiecuję. Wszystko, o co proszę, to aby twój sceptyk zapewnił ci wystarczająco dużo miejsca w środku, aby móc przetestować te pomysły przez jakiś czas, łącznie z wypróbowaniem niektórych ćwiczeń, abyś mógł sam to sprawdzić. Z mojego doświadczenia wynika, że trudno jest uwierzyć w obietnicę IFS, dopóki się jej nie zakosztuje.

Mapowanie systemów wewnętrznych

Teraz, kiedy masz już za sobą kilka ćwiczeń i wiesz nieco o systemach i nowym paradygmacie, o który nam chodzi, chciałbym przejść do niektórych zasad, według których części organizują się i odnoszą do siebie wewnątrz. Wprowadziłem już podstawowe rozróżnienie pomiędzy wygnańcami i strażnikami. Przyjrzyjmy się jeszcze trochę tym częściom.

Wygnańcy (ang. *Exiles*)

Zacznijmy od wygnańców. Są to często młodsze wersje nas samych, w naszej kulturze często nazywane wewnętrznymi dziećmi. Zanim dojdzie do ich skrzywdzenia, są to rozkoszne, zabawne, twórcze, ufne, niewinne, otwarte części i uwielbiamy być blisko nich. Są one również najbardziej wrażliwymi elementami, więc kiedy ktoś nas zrani, zdradzi, zawstydzi lub przerazi, to właśnie

one w największym stopniu przyjmują skrajne przekonania i emocje (ciężary) z tych wydarzeń.

Po traumie lub urazie związanym z przywiązaniem, ciężary, które te części na siebie biorą, zmieniają je w chronicznie zranione wewnętrzne dzieci – zastygają w przeszłości i są w stanie nas przytłoczyć oraz wciągnąć z powrotem w te straszne sceny. Nie ma już śladu po wesołych i zabawnych istotach, jakimi były wcześniej.

Przechodzą od poczucia: *Jestem kochany* do stwierdzenia: *Jestem bezwartościowy* i *Nikt mnie nie kocha*, a kiedy części skleją się z nami, te przekonania stają się naszym paradygmatem i doświadczamy wszystkich tych obciążających emocji. Ponowne ich przeżywanie i przekonanie o ich prawdziwości staje się nie do zniesienia i często negatywnie wpływa na naszą zdolność do funkcjonowania w świecie. Miałem klientów, którzy nie mogli wstać z łóżka przez tydzień, kiedy ich wygnańcy przejęli kontrolę.

**Obciążenia
negatywnie
wpływają na
naszą zdolność do
funkcjonowania
w świecie.**

Dlatego robimy wszystko co w naszej mocy, aby ukryć te części i trzymać je pod kluczem, myśląc, że w ten sposób odsuwamy od siebie złe wspomnienia, doznania i emocje. Nie zdajemy sobie sprawy, że jednocześnie odłączamy się od naszych najcenniejszych zasobów tylko dlatego, że tak bardzo ucierpiały. Dzieje się tak, ponieważ jesteśmy przesiąknięci paradygmatem monoumysłu – nie dopuszcza on idei zranionych części, które można uzdrowić, nie wspominając już o naszym amerykańskim, bezwzględny indywidualizmie, zgodnie z którym, gdy ktoś cię zrani, najlepszym rozwiązaniem jest podnieść się o własnych siłach i iść dalej.

Bardzo możliwe, że gdy przeżywałeś trudne chwile, ludzie wokół ciebie przekazali ci to przesłanie w jakiejś wersji, na przykład w słowach: *Po prostu pogódź się z tym, czas się otrząsnąć* lub *Przestań*

być tak wrażliwy. Dla tych młodych części to jak dolewanie oliwy do ognia, może to tylko przelać czarę goryczy. Najpierw zostały skrzywdzone, a następnie ty je znieważasz – porzucasz je i więzisz. W rezultacie są one często bardzo zdesperowane, pragną, aby się nimi zająć i przy każdej okazji starają się wydostać z miejsca wygnania – gdy jesteśmy zmęczeni, gdy nie otrzymujemy wyrazów uznania, które je uspokajają na moment lub gdy jesteśmy ranieni czy zawstydzani, tak jak to było za pierwszym razem.

To taka niepotrzebna tragedia. Te rozkoszne wewnętrzne dzieci doznają traumy, a my następnie je porzucamy i zamykamy sobie dostęp do ich cudownych właściwości. Zamiast tego zakładamy, że to normalne, że nie odczuwamy już intensywnej radości, zachwytu i miłości – uważamy, że to po prostu nieodłączna część dorosłości.

Nawet jeśli części są na zesłaniu, ich ciężary mogą nadal wywierać nieświadomy wpływ na nasze poczucie wartości, wybór partnera intymnego, ścieżki kariery i tak dalej. To właśnie one kryją się za przesadnymi reakcjami, które wydają się nam tajemnicze i wprawiają w zakłopotanie – nie mamy pojęcia, dlaczego małe rzeczy tak bardzo w nas uderzają.

Jest bardzo mało prawdopodobne, że dorastając w USA, nie zgromadziłeś pewnej liczby wygnańców. Jako dziecko zapewne zostałeś wielokrotnie skrzywdzony, upokorzony lub czułeś przerażenie, a tego wszystkiego doznałeś ze strony najbliższej rodziny lub rówieśników. Potem jeszcze oczekiwano od ciebie beznamiętnie, abyś był twardy, otrząsnął się i ruszył dalej. Osoby, które przeżyły maltretowanie, mają nieuchronnie wielu wygnańców.

Oprócz wrażliwych części nas samych, które zostały zranione i wygnane, są jeszcze inne, pełne życia i ochronne części, które nie pasują do naszych rodzin i mogą nawet przerażać ludzi wokół. Te

części nazywam strażnikami na wygnaniu. Robert Bly pisze wymownie o tych częściach:

Biegające dziecko to żywa kula energii. My też na pewno byliśmy taką, ale pewnego dnia zauważyliśmy, że naszym rodzicom nie podobają się pewne części tej kuli. Mówili takie rzeczy jak: „Czy nie możesz być bardziej spokojny?” lub: „To nieładnie, że próbowałeś zabić swojego brata”. Mamy za sobą niewidzialny worek i część nas, której nasi rodzice nie lubią, wkładamy do tego worka, aby nie stracić ich miłości. Do czasu pójścia do szkoły dźwigamy już całkiem spory bagaż na plecach. Wtedy nasi nauczyciele przekazują nam kolejne „mądrości”: „Dobre dzieci nie złością się z powodu takich drobiazków”. Bierzemy więc naszą złość i wkładamy do torby. Kiedy mój brat i ja mieliśmy po dwanaście lat, w Madison, w Minnesocie, byliśmy znani jako „mili chłopcy Bly”. Nasze torby były już długie na milę... Kiedy wkładamy kawałek siebie do worka, to dochodzi do regresji, następuje powrót do wcześniejszego, mniej rozwiniętego stanu. Dewoluuje w kierunku barbarzyństwa (okrutnego zachowania, braku kultury i ogłady). Przypuśćmy, że młody człowiek w wieku dwudziestu lat zamyka szczelnie worek, a następnie czeka piętnaście lub dwadzieścia lat, zanim otworzy go ponownie. Co wówczas znajdzie? Niestety – seksualność, dzikość, impulsywność, gniew, wolność, które kiedyś włożył, zregresowały się; są prymitywne i wrogo nastawione do osoby, która otwiera worek. Mężczyzna, który otwiera swój bagaż w wieku czterdziestu pięciu lat lub kobieta, która otwiera swoją walizkę, słusznie odczuwają strach. Spoglądają w górę i widzą cień małpy przechadzający się wzdłuż ściany. Każdy, kto by to zobaczył, byłby przerażony. Każda część naszej osobowości, której nie kochamy, stanie się niechybnie naszym wrogiem¹.

Ci wygnańcy są tym, co Freud nazwał słynnym „Id”, i błędnie założył, że są to tylko prymitywne impulsy. Jak już mówiłem wcześniej, to negatywne podejście tylko wzmocniło krzywdzące, szkodliwe spojrzenie kultury zachodniej na naturę ludzką i miało duży wpływ na brak zainteresowania psychoterapii poznaniem tych części nas samych.

Kiedy masz wielu wygnańców, czujesz się kruchy, wystawiony na ciosy, świat wydaje się bardziej niebezpieczny, ponieważ jest tak dużo rzeczy, ludzi i sytuacji, które mogą ich sprowokować i wyzwolić. A kiedy wygnaniec zostanie uwolniony i wybuchnie z jakiegokolwiek pojemnika, w którym go trzymamy, możemy odnieść wrażenie, że zaraz umrzemy, ponieważ tak straszne czy upokarzające było to pierwotne wydarzenie. Albo może, jak zauważa Bly, jesteśmy przerażeni, ponieważ wygnańcy stali się tak ekstremalni.

Więcej na ten temat napiszę później, ale na razie chcę tylko nadmienić, że pod względem duchowych preferencji poczucie bezwartościowości naszych wygnańców może nieświadomie kierować nas w stronę duchowości lub guru, którzy obiecują odkupienie lub zbawienie. Podobnie, z powodu ich strachu i zranienia, możemy mieć skłonność do form kultu, które skupiają się wokół guru lub jakiegoś pojęcia wszechmocnego Boga.

Menedżer (ang. *Managers*)

Kiedy masz dużo wygnańców, inne twoje części będą musiały pożegnać się ze swoimi wartościowymi rolami, aby stać się obrońcami. To tak jakby twoje młodzieńcze części zostały wcielone do służby wojskowej czy policyjnej. Zadaniem niektórych z nich jest kontrola świata zewnętrznego, aby nie doszło do żadnego spustu

(wyzwolenia) – zarządzają naszymi relacjami, wyglądem i dokonaniami, często krzycząc na nas w taki sam sposób, jak kiedyś robili to nasi rodzice lub nauczyciele, chcą, abyśmy się bardziej starali lub lepiej wyglądali. To są te części, które stają się naszymi wewnętrznymi krytykami. Są też takie, które stoją na odmiennym stanowisku i dbają o wszystkich innych, zaniedbując przy tym siebie. Jeszcze inne są nadwrażliwe, niektóre są przeintelektualizowane i trzymają nas z dala od naszego ciała. Istnieje wiele różnych ról, które odgrywają te części menedżerskie. To, co je wszystkie łączy, to starania, aby nie dopuścić do wyzwolenia naszego wygnańca poprzez kontrolę, zadawanie, dogadzanie lub odłączanie nas.

Tak więc menedżerowie to jedna z klas obrońców. Części te noszą ciężkie brzemie odpowiedzialności, do którego nie są przygotowane, ponieważ również są w młodym wieku. W terapii rodzinnej dzieci, które przejmują te dorosłe obowiązki, nazywamy dziećmi parentyfikowanymi.

**Menedżerowie są
parentyfikowanymi
wewnętrznymi
dziećmi.**

Menedżerowie są parentyfikowanymi wewnętrznymi dziećmi. Zazwyczaj są przemęczeni i bardzo zestresowani. Dbają o to, aby świat był miejscem bezpiecznym dla naszych wygnańców, a jednocześnie dokładają wszelkich starań, aby utrzymać ich w ryzach. Posiadają również zdolność znieczulania (otępienia) naszego ciała, abyśmy nie czuli tak wiele, ponieważ jeżeli nie czujemy, to jest większe prawdopodobieństwo, że nie dojdzie do wyzwolenia (wygnańców). Menedżerowie pracują cały czas – niektórzy z nich nie mogą nawet pozwolić sobie na odrobinę snu.

Są też tacy menedżerowie, którzy nie chcą, abyśmy czuli się dobrze sami ze sobą, ponieważ boją się, że będziemy wówczas skłonni do podejmowania ryzyka i przy okazji zostaniemy zranieni. Chronią nas, rozrywając wręcz na strzępy. Są nienawidzącymi siebie częściami nas, które sabotują wszystko, co może sprawić, że

poczujemy się dobrze. Mogą pozwolić nam na medytację lub inne duchowe praktyki, ale zazwyczaj tylko po to, aby zredukować stres, a nie by obcować z tym, co niedualne. Jeżeli ta praktyka pomoże im opanować wygnańców (jak w menedżerskim duchowym omijaniu), są jak najbardziej za. Chcą przede wszystkim, abyśmy pozostali mali, słabi, mało znaczący, ponieważ najbezpieczniej jest się nie wychylać.

Ogólnie rzecz biorąc, menedżerowie nie lubią niczego, co wyrwa nas spod ich kontroli, i, jak wspomniałem powyżej, niektórzy nie lubią niczego, co sprawia, że otwieramy nasze serca i czujemy się pewni siebie lub czujemy się dobrze ze sobą (mamy dobre zdanie o sobie). Z drugiej strony, są menedżerowie, którzy mają silną potrzebę przynależności i chcą wszystkim się podobać, wszystkich zadowalać. To są te części, które powodują, że na przykład regularnie chodzimy do kościoła, ale nie dlatego, że są one zainteresowane bezpośrednim doświadczeniem, przeżywaniem boskości.

Strażacy (ang. *Firefighters*)

Strażacy to zupełnie inna klasa obrońców. Pomimo to, jak bardzo nasi menedżerowie pracują, aby zapobiec wyzwoleniu naszych wygnańców, świat ma swoje sposoby, aby czasami przełamać to, co psychoterapia tradycyjnie nazywa naszymi mechanizmami obronnymi. Kiedy do tego dochodzi, jest to stan wysoce zagrażający. Wielu z naszych strażników ma wrażenie, że doświadczając bólu wygnańców, jest się niemal na granicy śmierci. W związku z tym większość z nas posiada zespół części, których zadaniem jest radzenie sobie z takimi sytuacjami awaryjnymi, części, które natychmiast przystępują do działania, aby ugasić ten wewnętrzny pożar – płomień emocji buchające z miejsca wygnania.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Richard C. Schwartz – terapeuta rodzinny i pracownik naukowy. Twórca Internal Family Systems (IFS), wysoce skutecznego modelu terapeutycznego, który pozwala pracować z osobowością wieloczęściową. Jest członkiem wydziału Harvard Medical School. Opublikował pięć książek i dziesiątki artykułów naukowych.

Poznaj przełomową terapię IFS – System Wewnętrznej Rodziny. Uwolnij się od traum i bólu.

Czas, abyś poznał swoją wewnętrzną rodzinę! Czy masz wrażenie, że w twojej głowie odzywa się kilka różnych, sprzecznych głosów? Jeden mówi „Nie dasz rady”, inny „Zrób coś w końcu”, a jeszcze inny – „A co o tym pomyślą moi bliscy?”. Ciągły dialog głosów wewnętrznych to nieodłączna część życia. Już teraz możesz uwolnić się od tych blokad i zyskać równowagę.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz praktyczne podstawy modelu autoterapii Internal Family Systems (IFS);
- zyskasz skuteczne narzędzie do pracy z emocjami i wewnętrznymi blokadami;
- zastosujesz dziesiątki prostych ćwiczeń umysłu, odkryjesz i nawiądziesz kontakt z różnymi częściami swojej osobowości i odzyskasz harmonię;
- wykorzystasz techniki samodzielnej terapii, dzięki którym odkryjesz nieznane obszary umysłu i uwolnisz się od narzucanych ci przekonań;
- wzmocnisz najlepsze cechy osobowości.

Samodzielnie pokonaj traumy, lęk i depresję. Wykorzystaj sprawdzoną autoterapię IFS

Patroni:



MODA na ZDROWIE
Kosmetyki w naturalnych składkach



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8301-076-2



9 788383 010762