

خویشتن‌درمانی

راهنمای گام به گام برای ایجاد یکپارچگی و
شفای کودک درون شما،
به شیوه نظام‌های خانواده‌درونی IFS،
یک شیوه نوین روان‌درمانی

فهرست

۷ سخن مترجم
۹ درباره کتاب
۱۵ سپاسگزاری‌ها
۱۷ دیباچه
۱۹ پیش‌گفتار
۲۱ پیش‌گفتاری بر ویرایش دوم
۲۳ فصل اول: شفا و رشد شخصی
۲۳ روش نظام‌های خانواده درونی
۴۷ فصل دوم: نظام درونی شما
۴۷ چکیده‌ای از مدل درمان نظام‌های خانواده درونی
۷۰ فصل سوم: مدل درمان نظام‌های خانواده درونی

بخش اول: خویشتن و محافظان / ۸۹

۹۱ فصل چهارم: آشنایی با درون
۹۱ دستیابی به بخش‌های خود
۱۱۳ فصل پنجم: متمرکز شدن
۱۱۳ جداسازی از یک محافظ
۱۳۴ فصل ششم: گشوده و کنجکاو بودن
۱۳۴ جداسازی از یک بخش نگران
۱۵۷ فصل هفتم: شناخت خودتان
۱۵۷ کشف کردن نقش یک محافظ
۱۸۳ فصل هشتم: دوست شدن با خود
۱۸۳ ایجاد یک رابطه قابل اعتماد با یک محافظ
۲۱۳ فصل ۹: در مسیر نگاه‌داشتن جلسات
۲۱۳ شناسایی بخش‌هایی که بر می‌خیزند

بخش دوم: تبعیدی‌ها و سبک‌سازی / ۲۳۷

- فصل دهم: داشتن مجوز ورود..... ۲۴۱
- کسب اجازه برای کار کردن با یک تبعیدی..... ۲۴۱
- فصل ۱۱: آشکار کردن درد خود..... ۲۶۳
- شناخت یک تبعیدی..... ۲۶۳
- فصل دوازدهم: پی بردن به اینکه از کجا شروع شد..... ۲۸۶
- دستیابی و مشاهدهٔ خاطرات کودکی..... ۲۸۶
- فصل سیزدهم: مراقبت از کودک درون..... ۳۰۸
- بازوالدینی و جبران برای تبعیدی..... ۳۰۸
- فصل چهاردهم: شفابخشی یک کودک مجروح..... ۳۲۹
- سبک‌سازی یک تبعیدی..... ۳۲۹
- فصل پانزدهم: دگرگونی یک نقش محافظتی به یک نقش سالم..... ۳۴۶
- سبک‌سازی یک محافظ..... ۳۴۶
- فصل شانزدهم: پشتیبانی فرایند درمان..... ۳۶۱
- راهنمایی‌هایی در مورد کار کردن به تنهایی، با یک همیار یا با یک درمانگر..... ۳۶۱
- فصل هفدهم: نتیجه‌گیری..... ۳۸۴
- پیوست الف: برگهٔ کمکی مربوط به فرایند مدل درمان نظام‌های خانوادهٔ درونی..... ۳۹۹
- پیوست ب: منابع مدل درمان نظام‌های خانوادهٔ درونی..... ۴۰۵
- پیوست ج: تعریف اصطلاحات..... ۴۱۰



فصل اول

شفا و رشد شخصی

روش نظام‌های خانواده درونی

ما انسان‌ها گاهی احساسات دردناک یا تکانه‌های مخربی داریم که دلیل بسیاری از دشواری‌ها در زندگی ما هستند. این موضوع اغلب دلیلی است برای اینکه افراد تصمیم بگیرند به دنبال کمک از طریق روان‌درمانی بروند. اجازه دهید به چند مثال توجه کنیم. جو اغلب به خاطر مسائل پیش پا افتاده در برابر همسرش مورین، از کوره در می‌رود. یک دعوا شروع می‌شود. کار بالا می‌گیرد تا زمانی که او شروع به دادوبیداد بر سر همسرش می‌کند. همسرش وحشت می‌کند و ماجرا به گریه‌های مورین ختم می‌شود. سپس جو احساس بسیار بدی نسبت به خودش پیدا می‌کند. «چطور تونستم همچین کاری کنم؟ من نمی‌خوام به مورین، آسیب بزنم، من خودم نبودم.» جو به خاطر این رفتارش خود را با بی‌رحمی مورد قضاوت قرار می‌دهد. اما این کار باعث نمی‌شود که همین اتفاق بار دیگر رخ ندهد.

گاهی اوقات مگ روز سختی دارد. در محل کار، مشکل کوچکی برایش پیش آمده؛ سگ محبوبش بیمار شده. سپس او یک گوشه می‌نشیند و یک کیک کامل یا یک جعبه کلوچه می‌خورد. او حتی به اینکه در آن زمان در حال انجام چه کاری است، فکر هم نمی‌کند. اما کمی بعد احساس وحشتناکی دارد. «من در حال وزن کم کردن هستم و این کار مشکل من رو بدتر می‌کنه. من خیلی احساس شرمندگی می‌کنم. چه اتفاقی داشت

می‌افتاد که من این طوری پرخوری کردم؟»

بسیاری از افراد مانند جو و مگ به دلیل هیجان‌ات یا تکانه‌هایی به دردمس می‌افتند که به نظر خودشان هیچ معنایی ندارند. آنها سعی می‌کنند این احساسات نامعقول را به وسیله جنگیدن با تکانه‌های‌شان یا سرزنش کردن هیجان‌ات‌شان اداره کنند. این کار احتمال دارد برای مدت کوتاهی اثربخش باشد. اما در درازمدت بی‌تأثیر است و همان‌طور که خواهیم گفت درحقیقت نتیجه معکوس خواهد داد.

این کتاب شیوه‌ای تازه ارائه می‌دهد برای درک اینکه ذهن چگونه کار می‌کند. این شیوه بر پایه شکلی قدرتمند از روان‌درمانی است که درمان نظام خانواده‌ی درونی یا (مدل درمان نظام‌های خانواده‌ی درونی)، نامیده می‌شود. وقتی که شما ساختار روان انسان را از چشم‌انداز مدل درمان نظام‌های خانواده‌ی درونی درک کنید، برای شما شیوه جدید مواجهه با احساسات دشوار روشن می‌شود. شیوه‌ای که اثبات شده در مورد طیف گسترده‌ای از افراد موفقیت‌آمیز است.

این هیجان‌ات و خواسته‌های مشکل‌ساز، در واقع برخاسته از بخش‌های ما هستند که گاهی «خرده‌شخصیت» نامیده می‌شوند. این «بخش‌ها» آن‌گونه که در مدل درمان نظام‌های خانواده‌ی درونی شناخته می‌شوند شبیه افراد کوچکی هستند که در درون ما وجود دارند و هر کدام احساسات، انگیزه‌ها و دیدگاه‌های مختص به خود را به دنیا دارند. برای مثال، جو یک بخش خشمگین دارد که در برابر مورین، به دلیل بسیار به‌خصوصی، از کوره در می‌رود. وقتی آنها با هم دعوا می‌کنند، گاهی مورین به طرز خجالت‌دهنده‌ای به جو طعنه می‌زند. این کار او بخش خردسال جو را برانگیخته می‌کند. بخشی که در جایگاه یک بچه مورد تحقیر قرار گرفته بود. این بخش شروع می‌کند به دوباره زنده کردن احساسات خجالت‌مربوط به دوران کودکی جو، سپس بخش خشمگین برای نجات وارد عمل می‌شود و در برابر مورین از خشم منفجر می‌شود تا به این ترتیب از جو در برابر احساس کردن آن شرم، محافظت کند. اگر جو مقداری زمان صرف می‌کرد تا بخش خشمگین خود و کودک شرمگین مورد محافظت آن را بشناسد؛ می‌توانست کل این پویا را تغییر دهد. در نتیجه در این موقعیت‌ها دچار خشم انفجاری نمی‌شد.

وقتی رئیس مگ او را سرزنش می‌کند، او از بابت شغلش بسیار می‌ترسد؛ با وجود اینکه واقعاً خطری در جهت از دست دادن شغلش وجود ندارد. این ترس بسیار شدیدتر از آن است که قابل توجیه باشد و به این دلیل است که رفتار رئیس مگ بعضی از وقایع ترسناک

دوران کودکی او را به خاطرش می‌آورد. این واقعه که مربوط به اکنون است، یک بخش کودک ترسیده در مگ را برانگیخته می‌کند. بخشی که ترس مربوط به دوران کودکی را از سال‌ها پیش در خود نگه داشته است. بخش پرخور او نگران می‌شود که مگ در این ترس غرق شود. این بخش سبب می‌شود که او برای رسیدن به آرامش، به پرخوری روی آورد و به این ترتیب مگ را از احساس کردن ترس کودک، درمان نگه می‌دارد.

بخش خشمگین جو و بخش پرخور مگ هر کدام تلاش می‌کنند از آنها در برابر درد بخش‌های کودک شان محافظت کنند. اینها فقط احساسات نامعقول یا تکانه‌های غیرقابل کنترل به شمار نمی‌آیند. بلکه به مثابه افراد کوچکی درون مگ و جو هستند که بهترین کاری را که می‌توانند، انجام می‌دهند تا با آشفتگی و درد کنار آیند.

وقتی که ما این موضوع را درک کنیم، خواهیم دید به هیچ وجه فایده‌ای ندارد که با این بخش‌ها بجنگیم یا آنها را سرکوب کنیم و یا مورد قضاوت قرار دهیم. آنها فقط تلاش می‌کنند به ما کمک کنند و از ما به شیوه‌های (تحریف شده) خود محافظت کنند. درحقیقت، اگر ما با بخش‌های خود وارد نبرد شویم، آنها تلافی می‌کنند و اگر سعی کنیم آنها را انکار کنیم، آنها حتی بیشتر از حال حاضر احساس تنهایی و بی‌ارزشی می‌کنند. با این وجود، اگر با آنها مانند موجودات کوچکی درون خودمان رفتار کنیم که بهترین مزایا را در دل خود برای ما دارند. راهی کاملاً نو به روی ما برای ارتباط با احساسات مان گشوده خواهد شد. می‌توانیم آنها را بشناسیم و درک کنیم چه چیزی آنها را هدایت می‌کند و درحقیقت با آنها آشتی کنیم. هنگامی که این اتفاق رخ دهد، این بخش‌ها دگرگون خواهند شد و مجبور نمی‌شوند به پرخوری روی آورند یا از کوره در بروند. آنها می‌توانند آرامش خود را بیابند و به صورت منطقی عمل کنند.

ما همچنین قادر خواهیم شد تا بخش‌های خردسال زخمی و پنهان شده در پس خشم انفجاری یا پرخوری را پرورش و شفا دهیم. وقتی که آنها احساس کنند در نزد ما پذیرفته شده‌اند و مورد محبت مان قرار دارند، می‌توانند احساس یکپارچه و خوبی نسبت به خودشان داشته باشند و این وضعیت عزت نفس ما را به صورتی ژرف دگرگون خواهد کرد.

من پیش‌تر هر بار که همسرم، بانی، برای بیشتر از یک روز دور می‌شد، بسیار غمگین می‌شدم و احساس تنهایی می‌کردم. اگر او برای یک آخر هفته یا خدایی ناکرده برای یک هفته، به سفر می‌رفت، من احساس محرومیت و افسردگی می‌کردم. وقتی مدل درمان

نظام‌های خانواده‌درونی را آموختم، متوجه شدم که این احساسات برخاسته از بخش کودک محروم من بودند. زیرا برای هفته‌ها بعد از تولدم به دلیل اینکه نوزاد نارس بودم در دستگاه انکوباتور رها شده بودم و به همین خاطر در آن زمان به اندازه کافی از طرف مادرم پرورش نیافته بودم.

بعد از کار کردن بر روی این بخش از طریق مدل درمان نظام‌های خانواده‌درونی، متوجه شدم که می‌توانستم از بخش کودک محروم، هنگامی که بانی رفته بود، مراقبت کنم و به او آرامش دهم. حتی به او کمک کردم با آن چیزهایی که در آن زمان واقعاً به آنها نیاز داشت، در تماس باشد. او نیاز به عشق و تشویق از طرف من داشت تا با بدنش (بدن خودم) و زنده بودنش در تماس باشد. بعد از مدتی این بخش کودک، احساس در آغوش بودن، تسکین و در تماس بودن با من را داشت. همچنین احساس می‌کرد که با حس‌هایش و بدنش در تماس است. این کار مسئله احساس تنهایی‌ام را به طور کامل حل کرد. این روزها هنگامی که بانی می‌رود، دیگر آن احساسات ناتوان کننده را ندارم.

ذهن انسان وجودی واحد نیست که گاهی دارای احساسات غیرمعمولی است. بلکه یک نظام پیچیده از بخش‌های در تعامل است که هر کدام یک ذهن مختص به خود را دارد. مانند یک خانواده‌درونی است با کودکان مجروح، نوجوانان تکانش‌گر، بزرگسالان انعطاف‌ناپذیر، والدین بیش‌سرزنش‌گر، دوستان مراقب، اقوام پرورش‌دهنده و... به همین دلیل است که این رویکرد جدید درمانی، درمان نظام خانواده‌درونی نامیده می‌شود. اگر شما همه این بخش‌های مجروح و محافظت‌کننده را در درون خود مانند «موجوداتی واقعی» در آغوش بکشید که سزاوار دلسوزی، درک و عشق هستند، قادر خواهید بود روان خود را دگرگون کنید و زندگی لذت‌بخشی را بیافرینید که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید.

لازم نیست نگران باشید. من نمی‌گویم که شما دارای شخصیت چندگانه (چند شخصیتی) هستید. مثل سیبل، تارا یا آنهای دیگری که در تلویزیون یا فیلم‌ها دیده‌اید. چنان که در این کتاب خواهید دید، ما همه چندگانه هستیم. اما نه به صورتی افراطی که شاید شما فکر می‌کنید. روان انسان به طور طبیعی خانواده‌ای از خرده‌شخصیت‌هاست. مدل درمان نظام‌های خانواده‌درونی اولین نظام درمانی‌ای نیست که چنین تشخیصی داده است. کارل یونگ یک قرن پیش روان را به همین گونه دید و رویکردهای درمانی دیگری نیز بر محور همین مفهوم ایجاد شده‌اند. درحقیقت، به تازگی سبلی از درمان‌هایی

به راه افتاده که با خرده‌شخصیت‌ها کار می‌کنند. مدل درمان نظام‌های خانواده‌درونی صرفاً آخرین و پیچیده‌ترین این روش‌هاست و نتیجه‌های حیرت‌انگیزی را برای افرادی که آن را به کار گرفته‌اند، با خود به ارمغان آورده است.

یک مثال با جزئیات

بگذارید به مثالی با جزئیات بیشتر در مورد بخش‌ها بپردازیم. سندی می‌خواست مسئولیت تهیه یک پروژه ویدئویی خلاقانه را به عهده بگیرد. ولی به نظر نمی‌رسید که قصد داشته باشد کار را شروع کند. او اول می‌بایست اتاق کارش را مرتب می‌کرد و به نظر می‌رسید



که این کار تا ابد طول بکشد. بعد تا به خودش آمد دید که در حال ورزش کردن با استفاده از دستگاه تردمیل است. خیلی خوب! او با خود فکر کرد حالا دیگه آماده شروع کردن‌ام. اما به جای اینکه به اتاق کارش برود به سمت آشپزخانه رفت و نیم ساعت بعد داشت یک وعده غذایی کامل را با شیرینی و مخلفات آماده می‌کرد. بعد از اینکه چند روز به این ترتیب گذشت، او خودش این را تصدیق می‌کرد که از انجام دادن پروژه اجتناب می‌کند. این اهمال‌کاری باعث شد او به طور مبهمی نسبت به خودش احساس منفی پیدا کند؛ او بدون شک سست و گرفتار بود. سندی یک

الگوی درازمدت اهمال‌کاری و افسردگی داشت و حالا دوباره این الگو برگشته بود. کتاب‌های خودیاری به نوعی برای او مفید بودند؛ آنها به او نکاتی درباره خودتحرکی، بالا بردن حمایت‌گری، تصمیم‌گیری و مثبت‌اندیشی آموخته بودند. اما این رویکردها پیچیدگی مشکل را نادیده می‌گیرند. این یک بخش سندی است که نمی‌خواهد روی پروژه ویدئویی کار کند. او آن را بخش مشغول می‌نامد. این بخش سندی را با فعالیت‌های دیگر مشغول نگه می‌دارد تا سندی از انجام پروژه اجتناب کند. هر چند که پروژه ویدئویی بالاترین اولویت اوست. بخش مشغول ناخودآگاه است. اما با این وجود، قدرت این را دارد که او را از موفقیت باز دارد.

درحقیقت، بخش مشغول چنین قدرتی دارد، چون ناخودآگاه است. از آن جایی که سندی از آن بی‌خبر است، راهی برای تعامل با آن ندارد. یک بخش پنهان تأثیری مضاعف دارد چون ردیابی آن ممکن نیست. مانند کسی است که پشت سر شما بدگویی می‌کند. همه جا از شایعات پر می‌شود. اما شما روح‌تان هم خبر ندارد که این شایعات از کجا می‌آیند. بنابراین شما نمی‌توانید با منبع آن برخورد کنید.

اگر سندی به جلسات متعارف روان‌درمانی می‌رفت، احتمال داشت بخش مشغول خود را آشکار کند و سعی می‌کرد آن را تغییر دهد یا بر آن چیره شود. بی‌شک آن را به عنوان دشمن خود می‌دید. با این حال این رویکرد زیاد مؤثر نخواهد بود. به دلیل اینکه این رویکرد ترس‌های بسیار واقعی و انگیزه‌های این بخش را نادیده می‌گیرد. شاید سندی این موضوع را مورد واکاوی قرار دهد که این بخش مشغول اولین بار در دوران کودکی او، از کجا پیدایش شد. ولی این شامل بررسی تحلیلی تاریخچه زندگی او می‌شود و دگرگونی‌های اساسی به ندرت تنها از یک بینش عقلانی حاصل می‌شوند. اگر پپرسیم چرا بخش مشغول این‌گونه عمل می‌کند، خواهیم دید که چندین بخش دیگر سندی نیز درگیر اهمال‌کاری او هستند. سندی در کودکی چندین بار در زمان‌های



مشخص، هنگامی که کاری را در جمع انجام داده بود، به وسیله هم‌سالان خود مورد تمسخر قرار گرفته بود. اکنون هر بار که سعی می‌کرد کاری را انجام دهد که او را در معرض تماشای عموم قرار می‌داد، یک بخش کودک شرمگین مانند طینتی از گذشته او، برانگیخته می‌شد. بخش مشغول درحقیقت به هیچ وجه دشمن سندی نیست و فقط سعی می‌کند از کودک شرمگین محافظت کند؛ چون می‌ترسد اگر سندی پروژه ویدئویی را انجام دهد، دوباره به وسیله دیگران مورد تمسخر قرار بگیرد.

در اینجا یک نیروی دیگر نیز در کار است. یک بخش سوم که سندی را تحت فشار می‌گذارد تا به سختی کار کند و وقتی او این کار را نمی‌کند، این بخش او را به باد سرزنش می‌گیرد. این بخش به طور مداوم او را به خاطر «کار نکردن و ثمربخش بودن»

روان سندی



بخش مشغول



کودک شرمگین



بخش زورگو / سرزنش‌گر