

AUTORA BESTSELLER

GABRIELLE BERNSTEIN

— N.º 1 DO *NEW YORK TIMES* —



AUTO CONHECIMENTO

Transforme a sua vida com a poderosa

TERAPIA DOS SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS

**nascente**

*Para o Dick, o meu herói.
Obrigada pela tua amizade,
pelos teus conselhos
e pela tua fé inabalável neste livro.*

ÍNDICE

<i>Prefácio</i>	11
CAPÍTULO 1: Quem está aí dentro?	15
CAPÍTULO 2: O processo de <i>check-in</i>	37
CAPÍTULO 3: Crenças fundamentais	55
CAPÍTULO 4: Ponha tudo cá para fora	77
CAPÍTULO 5: Escolha mudar a sua vida	99
CAPÍTULO 6: Como saber que o Self está aí dentro.	117
CAPÍTULO 7: Partes ansiosas	135
CAPÍTULO 8: Partes do corpo	155
CAPÍTULO 9: Distratores	173
CAPÍTULO 10: Perdão do Self	195
CAPÍTULO 11: Confiança no Self	215
<i>Notas</i>	235
<i>Agradecimentos</i>	237

PREFÁCIO

Acabei de ler este livro, e os olhos encheram-se-me de lágrimas. Sinto-me muito grato e honrado pelo que a Gabby Bernstein aqui fez. Desenvolvi a Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS), a abordagem que ela apresenta neste livro, ao longo das últimas quatro décadas, tendo trabalhado numa relativa obscuridade durante três delas. Um dos meus sonhos, durante esses anos sem grande visibilidade, era que uma figura influente e respeitada, com credenciais tanto no campo da autoajuda como no espiritual, levasse os IFS ao público de uma forma segura que fizesse justiça à força do modelo. Esse sonho tornou-se realidade com este livro.

Passei a minha carreira a dar formação a psicoterapeutas para que possam transmitir os IFS aos seus pacientes, mas sempre soube que, bem traduzida, poderia ser transformada numa prática diária com grande potencial para melhorar a vida e as relações das pessoas. Só não sabia como fazer essa tradução. Aqui, entra a Gabby. Contactou-me há cerca de quatro anos para participar no *podcast* dela. Nessa altura, já tinha ouvido falar no seu nome, mas teria ficado muito mais nervoso se soubesse a importância que ela já tinha. Tivemos uma conversa muito agradável, e fiquei impressionado com a competência com que fizera o trabalho preparatório com o entusiasmo que mostrou pelos IFS. Esta primeira conversa

levou a muitas outras, em ambientes mais informais — tornámo-nos amigos —, e senti-me entusiasmado quando ela decidiu fazer a formação de nível 1 dos IFS.

Até ler este livro, no entanto, não me tinha apercebido do quanto ela usara os IFS em si própria (sobretudo sem apoio) e do impacto que esse trabalho teve na sua capacidade de se tornar aquilo a que chamo «guiada pelo Self». Quando me disse que queria escrever um livro para ensinar o seu público a utilizar o modelo dos IFS em si, fiquei entusiasmado, mas também algo receoso. Uma das razões pelas quais eu não tinha tentado levar esta abordagem diretamente ao público era porque, ao longo de muitos anos de trabalho com pacientes traumatizados, percebera que esse trabalho é extremamente delicado. Acontece particularmente quando acedem ao que chamo um exilado — uma parte jovem e vulnerável que ficou petrificada numa cena traumática no passado —, uma parte que estava trancada a sete chaves dentro de si. Por outro lado, grande parte do sucesso da Gabby deve-se à sua capacidade de traduzir conceitos e práticas espirituais e psicológicas para o público.

Neste livro, a Gabby encontrou a solução para a minha preocupação. Deixa bem claro que não está a defender que os leitores utilizem o modelo dos IFS na sua totalidade. Em vez disso, apresenta-lhes as partes de cada um de nós que desempenham as funções de gestor-protetor (também conhecidas como ego) e ajuda-os não só a conhecê-las de uma forma diferente mas também a confiar no seu Self (daí o título do livro *Self Help**), que é um núcleo de qualidades como a calma, a compaixão, a confiança e a conexão. Além disso, a autora sugere práticas e meditações com indicações claras para ajudar os leitores a atingirem esses objetivos. Se, no processo

* Referência ao título original do livro, que significa autoajuda. [N. T.]

de utilização destas práticas, aceder a um exilado, ela recomenda que contacte um dos milhares de psicoterapeutas ou praticantes da terapia dos IFS para o ajudar a curar essa parte e, depois, poder regressar às suas consultas diárias de cinco minutos com os seus protetores.

Um dos pontos fortes da Gabby como escritora e apresentadora é a coragem com que revela não só o seu próprio passado traumático mas também os papéis radicais que muitas das suas partes tiveram de assumir para a proteger. Muitos leitores identificar-se-ão com as descrições que ela faz da sua parte viciada em trabalho, da parte toxicodependente, da controladora, da protetora agressiva «com as garras de fora», da parte defensiva, da que julga de forma autocrítica, da parte codependente e da perfeccionista. As histórias de como estes protetores, a dada altura, dominaram a sua vida, e agora abandonaram esses papéis para se tornarem ajudantes interiores que confiam no seu Self como líder, são inspiradoras. À medida que se foi tornando mais guiada pelo Self e que foi abraçando os IFS, conseguiu deixar de vilipendiar cada uma dessas personalidades interiores e, pelo contrário, abraçá-las com compaixão e perdão.

Hoje em dia, escreve-se muito sobre a forma como devemos mostrar autocompaixão de uma forma geral, mas o processo da Gabby não se resume a transmitir carinho apenas às nossas partes boas. Através dos seus exemplos pessoais, ela ilustra a capacidade de mostrar compaixão e amor por todas as nossas partes, mesmo por aquelas que nos arruinaram a vida, e de o fazer de uma forma muito específica que lhes permite transformarem-se. Chama a isto «os quatro passos do processo de entrar em contacto» e ajuda os leitores a aplicar este processo a muitas partes diferentes e difíceis. Pode utilizá-lo não só na sua prática diária de ajudar as suas partes mas também quando alguém se transforma num

gatilho. Nesse caso, aprende a fazer aquilo a que chamo uma viragem do Eu, alterando o foco e abraçando os protetores que foram desencadeados, em vez de os deixar assumir o controlo e atacarem a pessoa que foi o gatilho. Assim, pode falar por esses protetores a partir do Self, o que corre sempre muito melhor.

Como a Gabby relata acerca do seu próprio processo, à medida que a prática de entrar em contacto se torna rotineira, mais as suas partes começarão a confiar em si como líder, o que é um dos grandes objetivos dos IFS. Depois, torna-se um círculo virtuoso: quanto mais o deixarem liderar e virem que as coisas correm melhor quando isso acontece, mais confiam que é sensato deixá-lo liderar. Tal como as crianças «parentificadas» numa família externa que começam a confiar que os pais conseguem assumir o controlo, é um grande alívio para as suas partes conseguirem libertar-se de toda essa responsabilidade, porque são demasiado jovens para gerir a sua vida. Quanto mais o virem liderar, menos radicais e mais prestáveis se tornam.

Com este livro, a Gabby está a abrir caminho para que eu e outras pessoas encontremos várias formas de levarmos parte do poder curativo dos IFS a um público mais vasto e torná-lo acessível a todos.

Como já disse, é um sonho que está a tornar-se realidade, e sinto-me muito grato!

— **Doutor Richard C. Schwartz,**
criador da terapia dos Sistemas Familiares Internos

CAPÍTULO 1

QUEM ESTÁ AÍ DENTRO?

Estou sentada, sozinha, no meu apartamento em Nova Iorque, com uma grande caneca de café ao lado do portátil. O café é o meu companheiro quando estou a escrever um livro.

Os meus dedos pairam sobre o teclado com entusiasmo. Embora me encontre pronta para mergulhar, há também uma parte de mim que está aterrorizada.

Sinto-me uma impostora. «Quem sou eu para escrever um livro de autoajuda baseado nos princípios da Terapia Familiar dos Sistemas Internos?» A voz interior continua: «Não tenho formação em Psicologia, e não vai ser suficientemente bom. Sinto-me estúpida e inadequada. Sou uma fraude».

Em vez de desconsiderar esta parte de mim, **escolho fazer o *check-in* com ela.**

Concentrando a minha atenção no interior, fico **curiosa** — testemunhando os pensamentos, os sentimentos e as emoções que lhe estão associados. Noto um aperto no estômago e a ansiedade no peito. Sinto-me oprimida. Parece um nó.

Dedico mais tempo a recolher informações. Sei que esta parte de mim é feminina. Interrogo-me sobre a idade que terá. «Tenho 10 anos», diz ela. «Estou na aula de Matemática, e o rapaz por quem tenho uma paixoneta chamou-me estúpida. Sinto-me como se tivesse levado um murro no estômago. Estou envergonhada e, no fundo, acredito nele.

Sou péssima em Matemática. Não consigo concentrar-me; sou tão estúpida.»

Conheço bem esta parte interior que me autocritica; afinal, ela está por cá há 35 anos. Em vez de a calar, testemunho o que tem de ser expresso. «Sinto-me tão estúpida», repete ela.

Reparo que uma parte de mim quer abraçá-la e recordar-lhe quão inteligente ela é. É uma autora bestseller, que chegou ao primeiro lugar do top do *New York Times* e que está a escrever o seu décimo livro! Recebeu formação para aprender o modelo da Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS). Traduziu princípios espirituais e de crescimento pessoal extremamente difíceis de uma forma que é fácil para todos compreenderem. Sinto-me orgulhosa dela, e o meu coração está agora aberto.

Com compaixão, ligo-me a ela pousando a mão no coração e pergunto: «Do que precisas?»

«Acredita em mim», responde ela.

Sou atravessara por uma energia calma de amor, e o meu diálogo interior muda: «Partilha a tua própria experiência — é isso que tens para dar. As tuas histórias e as experiências que viveste são o que vai curar.»

Emergem sensações de coragem. Ela confia neste sentimento corajoso — já não está paralisada pelos sentimentos vergonhosos da inadequação. Sente-se esperançosa. Sente-se segura.

Inspiro fundo e ponho as mãos no teclado.

«Muito bem, agora estamos prontas para começar.»

QUEM ESTÁ AÍ DENTRO?

Embora este diálogo interior tenha sido breve, seria um erro pensar que não foi extremamente profundo. Mesmo as conversas curtas e compassivas com uma parte de mim que se

sente inadequada permitem-me reiniciar e voltar a centrar-me. A minha capacidade de me manter curiosa em relação ao medo e de ser compassiva para com a parte crítica interior transmitem-me coragem para avançar.

Então, o que realmente se passou aqui? Como passei rapidamente do medo à coragem? Como é que a presença da compaixão apareceu logo para ajudar? E como confiei o suficiente na energia dessa presença para deixar o medo de lado?

A minha capacidade de cuidar de mim desta forma resulta do meu empenho na terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) — o modelo terapêutico que mudou a minha vida.

Sendo uma dedicada estudante espiritual, utilizei muitos estilos diferentes de cura e caminhos para o desenvolvimento espiritual e pessoal durante mais de duas décadas. A terapia dos IFS foi, de longe, a prática mais transformadora da minha vida. Integrei plenamente os IFS em todas as facetas da minha vida — pessoal e profissionalmente. Isto inclui praticar o modelo durante mais de sete anos com a minha terapeuta, frequentar a formação de facilitadores no Instituto IFS e apresentar a prática ao meu público através do meu podcast, de palestras ao vivo e das redes sociais. Este modelo afetou profundamente a minha carreira, o meu casamento, o meu estilo de parentalidade e a minha experiência humana. De tal maneira que decidi escrever acerca dos IFS e partilhar o seu milagre nas páginas deste livro.

O QUE É A TERAPIA DOS IFS?

Quando alguém lhe pede «Fale-me de si...», qual é a sua resposta imediata? Talvez enumere as suas credenciais profissionais ou saque das fotografias dos seus filhos para demonstrar o seu papel como pai ou mãe. É muito improvável que diga algo como: «Sou uma pessoa divertida até me magoarem.

Quando me magoam, uma parte de mim fica muito irritada. Essa irritação faz-me dar luta. E, quando isso não resulta, fecho-me e navego na Internet para me anestesiar.»

Identificamo-nos com base numa perceção exterior que fomos construindo ao longo do tempo — o que fazemos, quem são os nossos filhos, o nosso género, a nossa raça, a nossa religião, onde vivemos, etc. O nosso foco exterior e as falsas aparências que criámos acerca de nós próprios mascaram o que mais importa: quem somos verdadeiramente por dentro.

A reflexão interior é, muitas vezes, guardada para uma hora por semana na psicoterapia ou para alguns instantes numa almofada de meditação. Na maior parte do tempo, as nossas vidas atarefadas impedem-nos de tirar o tempo necessário para refletir sobre quem somos verdadeiramente, o que desejamos genuinamente e do que precisamos realmente. Em vez de estarmos recetivos aos nossos sentimentos, descartamo-los. Em vez de nos curarmos das nossas experiências de vida difíceis, fechamo-las, entorpecemo-nos e concentramos a nossa atenção no exterior para evitarmos o que está a acontecer no interior. Quando as nossas circunstâncias externas se tornam desafiantes e as nossas lutas internas parecem avassaladoras, podemos recorrer a comportamentos viciantes, como as drogas, o álcool, o excesso de comida, o jogo, entre outros. Fazemos isto para evitarmos o confronto com quem está cá dentro.

Enfrentar as emoções e os sentimentos mais íntimos não é algo que seja natural para a maioria das pessoas. Demasiadas vezes ensinaram-nos a reprimir, evitar ou minimizar as nossas experiências interiores. No entanto, dentro do modelo dos IFS, existe uma abordagem notável para a cura — uma perspetiva compassiva que tem o potencial de transformar profundamente a nossa vida. A terapia dos

Sistemas Familiares Internos é uma forma de psicoterapia baseada em evidências que parte da premissa de que a mente é naturalmente composta por diversas partes, como se fossem subpersonalidades. Os IFS ensinam-nos que todos os nossos grandes sentimentos, pensamentos, sensações, comportamentos, reações e padrões não são *quem nós somos*, mas *partes de quem nós somos*. Não somos uma monopessoa. Somos constituídos por muitas partes diferentes, desenvolvidas a partir de eventos avassaladores que aconteceram quando éramos crianças.¹

O objetivo dos IFS é ajudar-nos a identificar e a conhecer estas diferentes partes que nos compõem para que consigamos relacionar-nos com os nossos pensamentos e as nossas emoções interiores de uma forma compassiva, amável e carinhosa — como uma família interna. Através do processo dos IFS, podemos aprender a ligarmo-nos a estas partes com uma energia calma e, em última instância, ajudá-las a sentirem-se seguras.

O HOMEM POR TRÁS DO MÉTODO

Numa tarde de 2020, encontrei uma entrevista no *YouTube* com o criador da Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS), o Dr. Richard Schwartz (que todos tratam por Dick). Assim que comecei a ouvir o Dick explicar os IFS, gritei: «É isso que ando a fazer com o meu psicoterapeuta há imensos anos!» Ver o Dick explicar os IFS de uma forma tão clara e reconhecer a modalidade que a minha terapeuta usava foi a maior epifania da minha vida. Senti a sua energia calma e compassiva passar pelo ecrã do computador. Senti-me atraída para aprender mais sobre esta terapia que me servira indiretamente durante tantos anos — por isso, comprei todos os livros dele e tornei-me sua aluna à distância!

Seis meses depois de ler os livros do Dick, entrei em contacto com a equipa dele para o convidar para o meu *podcast*. Fiquei entusiasmada quando ele aceitou, mas, o que não é nada habitual, dei por mim nervosa antes da gravação. No entanto, assim que ele se ligou para gravar, a minha energia estabilizou.

Desenvolvemos uma ligação imediata. A sua energia calma e curiosa permitiu-me estabelecer um verdadeiro sentimento de segurança durante a nossa conversa ao longo de uma hora. Fiquei admirada com a sua capacidade de se mostrar tão vulnerável e autêntico com uma estranha. Antes de desligarmos a ligação à Internet, partilhei os meus planos para fazer a formação de praticante dos IFS. «Quero ensinar este trabalho de alguma forma», disse eu. O Dick concordou de imediato que esse seria o próximo passo para mim e ofereceu-se para me apoiar durante o processo.

A terapia dos IFS foi desenvolvida de uma forma muito intuitiva. Quando tinha trinta e poucos anos, o Dick era um terapeuta familiar que acreditava que a terapia familiar era o Santo Graal. Parte da sua prática de terapia familiar envolvia trabalhar num estudo de resultados numa unidade psiquiátrica para adolescentes que tratava pacientes com bulimia. Descobriu que a sua formação tradicional não estava a ter os resultados que esperava. De facto, em alguns aspetos, parecia fazer mais mal do que bem. Quando pedia ao paciente que desafiasse a bulimia e tentasse travar o comportamento, a automutilação piorava. Quando lhes perguntava porquê, os pacientes respondiam da mesma forma: exprimiam a experiência de «uma parte diferente da sua pessoa» assumir o controlo quando, anteriormente, comiam em excesso. Este tipo de resposta poderia normalmente levar um psicoterapeuta a considerar um diagnóstico de distúrbio de personalidade múltipla. Contudo, em vez disso, o Dick mostrou-se curioso

sobre a parte da pessoa que queria comer em excesso. A sua curiosidade criou um ambiente seguro para que os pacientes se sentissem vistos, respeitados e ouvidos. Ao abordá-los com curiosidade e compaixão, os pacientes começaram a acalmar-se, a abrir-se e a partilhar mais sobre as várias «partes» que emergiam quando eram ativadas. Em resultado disso, o Dick fez uma observação interessante. Os comportamentos extremos exibidos por estes pacientes pareciam ser uma espécie de mecanismo de proteção para se defenderem de feridas sofridas na infância, mais profundas e ainda não resolvidas. O Dick começou a utilizar a sua formação em terapia familiar para ajudar a estabelecer uma ligação com a parte do paciente que lutava contra a bulimia. Abordou a «parte» quase como se fosse uma sessão de terapia familiar. Só que, neste caso, todos os membros compunham a família interna do paciente.

Há mais de quarenta anos que o Dick dedica a sua vida aos IFS e a ajudar as pessoas a reconhecerem a multiplicidade de partes dentro de si. O seu processo terapêutico já curou inúmeras vidas, incluindo a minha. «Não há partes más», diz ele, oferecendo às pessoas um caminho suave para reconhecerem todas as partes de si próprias com amor e respeito.²

UM CAMINHO SUAVE PARA A CURA

A terapia dos IFS é uma abordagem profundamente compassiva à cura. Em vez de tentarmos consertar-nos ou mudar-nos, os IFS ensinam-nos a tornarmo-nos curiosos e compassivos em relação a cada parte de quem somos. Isto pode ajudar-nos a desenvolver uma compreensão mais profunda de nós próprios e do nosso mundo interior e, em última análise, levar a um maior amor-próprio e uma maior

aceitação. Com alguma curiosidade, compaixão e coragem, podemos aprender a curar e a integrar todas as diferentes partes que nos compõem e a criar uma vida mais preenchida e alegre.

Uma amiga próxima disse-me uma vez:

— Gabby, tenho um problema no trabalho. Sou muito boa no que faço e dou-me bem com os meus colegas, mas, assim que me sinto desafiada pelo meu chefe, surge um lado completamente diferente de mim. Fico extremamente agressiva e debato-me. É como se outra parte de mim assumisse o controlo.

Num esforço para saber mais, perguntei-lhe calmamente:

— É possível que a tua agressividade esteja a tentar proteger-te de alguma coisa?

Observei-a concentrar-se no seu interior. Depois de um breve silêncio, respondeu:

— Sim, desde que me lembro que me protejo assim.

— Consegues concentrar a atenção no teu interior e fazer o *check-in* com essa parte de ti que te está a proteger? — perguntei.

Ela anuiu com a cabeça.

— O que estás a sentir? Notas alguns pensamentos, sensações ou emoções em particular? — perguntei.

— Sinto-me enjoada e com náuseas e estou constantemente a pensar que tenho de ser perfeita e manter tudo em ordem.

— Que idade tinhas quando começaste a proteger-te desta forma?

Sem hesitar, responde:

— Começou quando eu era muito jovem. Os meus pais punham em causa tudo o que eu fazia. Tentavam obrigar-me a executar tudo na perfeição. Aprendi que nunca seria perfeita aos olhos deles. Por isso, quando o perfeccionismo

não funcionava, a única forma de me proteger era tornar-me muito agressiva e ripostar. Tem sido uma luta constante desde então.

Esta experiência dócil de se virar para dentro ofereceu-lhe uma nova perspectiva sobre si própria que teve um impacto profundo. Tudo o que foi necessário para esta mudança foi a sua vontade de olhar para dentro e mostrar-se curiosa, o que lhe permitiu testemunhar esta experiência através da lente da curiosidade e sem ataques. Este momento em que testemunhou o que se passara proporcionou-lhe uma mudança total de perspectiva. Em vez de julgar a sua reação como agressiva, conseguiu, naquele momento, observá-la como um mecanismo de proteção que a ajudava a acalmar os sentimentos de inadequação que a acompanhavam desde a infância. Esta percepção deu-lhe a oportunidade de ver o quanto se esforçava para se proteger e o impacto que isso tinha na sua vida e nos seus relacionamentos.

PARTES PROTETORAS

Todos nós temos mecanismos de defesa únicos que surgem sempre que nos sentimos desencadeados ou ativados por um elemento externo: uma condição, uma situação ou uma pessoa. Estes padrões são desenvolvidos ao longo do tempo como um esforço de proteção contra perturbações emocionais não resolvidas do nosso passado — incluindo experiências de que podemos não estar conscientemente cientes. Quando perturbações emocionais profundas não são resolvidas, podem tornar-se padrões energéticos persistentes no nosso corpo e no nosso cérebro. Consequentemente, podemos instintivamente recorrer a respostas de luta, fuga ou congelamento sempre que uma emoção antiga não resolvida é ativada. O nosso instinto inconsciente é evitar sentirmos

essas emoções intensas, o que nos leva a assumir vários padrões comportamentais para as gerir e suprimir.

Nos Sistemas Familiares Internos, aquilo que, muitas vezes, consideramos reações automáticas, vícios ou hábitos chamam-se partes protetoras. Pode ser uma parte de si que resiste à autoridade ou que desiste quando as coisas se tornam difíceis. Pode ter um perfeccionista que trabalha incansavelmente para evitar sentimentos mais profundos de inadequação. Ou uma parte irada, sempre pronta para ripostar quando se sente desafiada. Ou talvez uma parte que agrada às pessoas, que põe as necessidades dos outros à frente das suas, num esforço para se sentir amada. As partes protetoras têm este nome tão apropriado devido à sua missão principal, que é a de nos proteger das emoções inadmissíveis do passado: sentimentos que foram estabelecidos numa idade muito jovem, como não ser amado, não ser suficientemente bom, não se sentir em segurança ou mesmo ter ficado traumatizado.

É possível que estas partes venham ao de cima quando certas pessoas ou situações funcionam, para si, como um gatilho. Por exemplo, se tem dificuldade em lidar com a autoridade, pode reagir com uma atitude defensiva quando o seu chefe o põe em causa e, mais tarde, arrepender-se de ter agido dessa forma. Ou talvez possa dar por si, nos relacionamentos, a ficar demasiado apegado rapidamente, entrando em pânico se a outra pessoa não responder de imediato às suas mensagens após um único encontro. Estes comportamentos podem estar tão enraizados que começa a acreditar que são *a pessoa* que o leitor é. Mas e se forem apenas uma parte de si que o está a proteger de algum sentimento ou memória?

Pense nisto: não é um maníaco do controlo, não é um furioso, não é um codependente. Em vez disso, encarna várias personalidades únicas, todas movidas por uma intenção

comum: suprimir sentimentos não resolvidos de inadequação, vergonha e medo. Estas suas partes trabalham para o proteger e escudar há muito tempo.

Existem dois tipos de partes protetoras: os gestores e os distratores. Os **gestores** são, muitas vezes, quem dirige a orquestra e, geralmente, as partes que nos acompanham no dia a dia. Exemplos de gestores podem ser partes que tentam controlar tudo para se sentirem seguras ou partes críticas que julgam os outros para evitar sentirem-se julgadas. Os gestores são as partes protetoras a que recorreremos regularmente para manter uma sensação de estabilidade e para bloquear a vulnerabilidade ou a dor emocional.

Nas situações em que a vida se torna muito desafiante e as técnicas de proteção dos nossos gestores já não funcionam, outra forma de proteção toma conta da situação. Esta segunda parte protetora é conhecida como o **distrator**. Como o nome indica, o objetivo do distrator é extinguir as chamas das emoções intensas que o gestor já não consegue conter. Os distratores utilizam esforços protetores que são muito mais extremos: em muitos casos, manifestam-se como partes com algum tipo de dependência, prejudiciais ou autodestrutivas.

A dinâmica entre um gestor e um distrator pode ser assim: a parte do gestor pode mostrar-se altamente organizada e perfeccionista — esta é a parte que insiste em criar listas de tarefas, cumprir um horário rigoroso, organizar meticulosamente todos os pormenores da vida quotidiana e esforçar-se por atingir a perfeição no trabalho para evitar críticas ou fracassos. Esta parte está sempre presente, mantendo a sua perfeição para evitar sentir-se sobrecarregada, rejeitada ou julgada. No entanto, se esta parte perfeccionista do gestor falhar ou cometer um erro, podem surgir sentimentos intensos de inadequação e vergonha. Quando estas emoções se tornam

avassaladoras e o gestor deixa de conseguir contê-las, a parte do distrator pode emergir e envolver-se em comportamentos mais extremos, por vezes prejudiciais, para extinguir as emoções angustiantes. Estes comportamentos podem incluir automutilação, abuso de substâncias ou um distúrbio alimentar. Ações urgentes e impulsivas assumem o controlo para entorpecer ou escapar aos sentimentos insuportáveis.

QUEM É PROTEGIDO PELOS PROTETORES?

Ambos os tipos de partes protetoras (distratores e gestores) são construídos para proteger de sentimentos inadmissíveis de vergonha, medo, terror e mágoa que resultam de experiências de infância traumatizantes e comprometedoras. Vejamos como isto acontece.

Quando éramos crianças pequenas (por mais feliz que tenha sido a nossa infância), todos nós tivemos experiências intoleráveis, grandes ou pequenas, que nos levaram a congelar e a desligarmo-nos da vida. O nosso cérebro infantil não tinha os recursos necessários para navegar através dessas emoções intensas. Consequentemente, reprimimo-las, fechamo-las e enterramo-las bem lá no fundo. Com efeito, exilamo-las. Mas essas nossas partes jovens e traumatizadas que experimentaram tais emoções permanecem connosco. São conhecidas nos IFS como os **exilados**.

Todas as crianças se deparam com momentos em que se sentem inadequadas ou não amadas, mas, quando a experiência é demasiado intensa, provocando uma dor profunda ou um terror extremo, não têm a capacidade de lidar com a torrente de emoções e processar as experiências em segurança. Assim, as partes da criança tornam-se exiladas, ou congeladas e aprisionadas dentro de nós, e os protetores intervêm para suprimir as grandes emoções da criança interior assustada.

Mesmo algo que pode parecer um incidente menor, como gozarem connosco no recreio da escola sem um adulto seguro para nos ajudar a processar a experiência, pode originar uma parte exilada que permanece escondida durante anos. Já ouvi muitas vezes pessoas minimizarem casualmente a sua experiência quando falam dos seus primeiros anos de vida. Mencionam uma infância sem traumas e, ao mesmo tempo, falam do divórcio dos pais ou do cuidador alcoólico. Estas referências com indiferença às adversidades na infância servem como mais uma forma de se desligarem da realidade de que algo significativo ocorreu de facto e não conseguiram processar o acontecimento na sua totalidade.

Estes exilados carregam o fardo da inadequação, da vergonha, do terror ou do medo de não serem amados: sentimentos que eram demasiado avassaladores para uma criança, que não conseguiu lidar com eles. E são estas crianças emocionais traumatizadas, envergonhadas e não processadas dentro de nós que os gestores e os distratores se esforçam tanto por proteger.

VAMOS FAZER O *CHECK-IN*...

Bom, já avançámos bastante, e quero ter a certeza de que continuamos no mesmo comprimento de onda. Vamos recapitular: todos nós temos os nossos próprios mecanismos de proteção únicos, conhecidos nos IFS como partes protetoras.

- **Partes protetoras:** correspondem aos mecanismos de proteção dentro de nós que entram em ação quando somos confrontados com gatilhos. Servem de mecanismos de defesa para nos proteger da dor de perturbações emocionais não resolvidas do nosso passado (frequentemente da infância).

Existem dois tipos de protetores: gestores e distratores.

- **Gestores:** estas partes protetoras estão presentes na nossa vida quotidiana, esforçando-se por impedir que as emoções mais profundas e vulneráveis cheguem à nossa consciência consciente.
- **Distratores:** quando os gestores estão sobrecarregados, os distratores entram em ação. Estas partes protetoras envolvem-se em comportamentos potencialmente mais extremos, por vezes prejudiciais, para suprimir emoções intensas relacionadas com as nossas feridas do passado.

Os protetores trabalham incansavelmente para anestesiar o sofrimento emocional e o trauma não resolvido dos exilados.

- **Exilados:** estas são as partes vulneráveis que carregam o fardo das nossas experiências passadas negativas, semelhantes a crianças interiores aprisionadas num estado de angústia.

Tanto os gestores como os distratores trabalham em conjunto para evitar que as emoções dos exilados venham ao de cima, muitas vezes empregando medidas significativas, para garantir que não voltamos a sentir a dor do passado.

Parece-lhe avassalador pensar que tem diferentes partes dentro de si? Talvez os seus olhos estejam vidrados e comece a desligar-se. Eu percebo. Pode ser demasiado pensarmos que temos uma série de crianças dentro de nós, quanto mais reconhecermos ainda que há partes de crianças *traumatizadas* e exiladas que estiveram fechadas durante muito tempo. Tenha paciência e suspenda a sua descrença por alguns instantes.

Vou guiá-lo suavemente para abrir a sua mente a uma nova forma de ver a sua vida. Só precisa da sua vontade de aprender mais. Os métodos deste livro não funcionarão sem ela. Por isso, se está pronto para a maior mudança da sua vida, continue a ler e fique até ao fim para ver os milagres. Respire fundo, ponha a mão no coração e ouça-me: não há partes más e há ajuda no nosso interior.

O SELF (EU)

Aquilo de que as partes protetoras e os exilados precisam — aquilo de que nós precisamos — é de um líder interno. Um líder que consiga acalmar as crianças interiores e tranquilizar-nos quando somos inundados por emoções extremas ou reações protetoras. Nos IFS, a verdadeira cura surge quando nos reconectamos com o nosso recurso interno sempre presente, conhecido como **Self** (com S maiúsculo). A terapia dos IFS considera que existe em todos nós uma presença do Self não danificada, sábia, com recursos, calma e amorosa — e que está disponível para nós em qualquer altura. O Dr. Steven Krantz, um terapeuta dos IFS, define o Self como o «Sol por trás das nuvens». Mesmo que não consigamos ver o Sol, sabemos que ele está sempre lá. Tal como o Sol, o Self não é algo que tenhamos de encontrar, já lá está; só temos de permitir que o Self se revele por trás das nuvens dos nossos protetores. O Self é a nossa verdadeira natureza. Se se sentir confortável com o léxico espiritual, pode pensar no Self como a sua natureza de Deus, ou natureza de Buda, ou o seu guia interior. Reconheço o Self como a minha energia de amor sempre presente.

Talvez tenha havido momentos na sua vida em que experimentou uma sensação de fluxo criativo, como se estivesse em total alinhamento com o Universo. Ou talvez tenha sentido

uma presença de calma profunda durante a meditação ou no fim de uma longa corrida. Ou experimentado uma sensação de expansão interior ou um momento fugaz de compaixão do Self. Estes sentimentos são a essência do seu Self mais abrangente.

Quando éramos crianças, recorriamos aos nossos pais para serem a energia do Self na nossa vida. No entanto, em muitos casos, os nossos pais não eram capazes de satisfazer as nossas necessidades essenciais porque — tal como todos nós — não haviam tido alguém que os ajudasse a lidar com os seus próprios sentimentos e as suas experiências. Assim, passámos a contar com mecanismos de proteção (partes protetoras) para conter as emoções consideradas inaceitáveis que ficaram por tratar.

Com o passar dos anos, as partes protetoras (gestores e distratores) vão ficando cada vez mais fortes, e as suas nuvens cobrem a presença do Self. Cada momento de vergonha, medo ou trauma leva-nos a construir um escudo protetor ainda mais forte. Esse escudo bloqueia a presença do Self. À medida que fortalecemos a nossa ligação ao Self, conseguimos ir formando uma sensação interior de segurança e reconectarmos-nos com o recurso de apoio pelo qual ansiávamos.

O Self tem oito qualidades essenciais, conhecidas como os «oito C»: curiosidade, calma, conexão, clareza, compaixão, criatividade, coragem e confiança. Estas qualidades representam coletivamente uma energia sempre presente do Self.

A terapia dos IFS ensina que, no nosso âmago, todos temos acesso a estas qualidades do Self: não temos de construí-las nem de ir buscá-las, elas já estão cá dentro. Quando nos encontramos ligados ao Self (mesmo que por um breve instante), sentimos-nos como se estivéssemos «no fluxo», capazes de testemunhar e observar compassivamente todos os sentimentos e todas as emoções interiores. O Self é uma energia calma



e regulada. Nesse estado de segurança, temos a capacidade de perceber e testemunhar as nossas sensações, os nossos pensamentos, as nossas emoções e os nossos sentimentos.

Quando o Self é o líder da família interna, há menos conflitos internos e comportamentos reativos. Quando está ligado ao Self, o seu sistema nervoso acalma-se, os seus críticos internos relaxam, e sente-se como se estivesse no fluxo.

Mesmo que tenha dificuldade em sentir-se ligado ao Self, é provável que já tenha tido momentos de ligação ao longo da sua vida. Talvez se sinta ligado ao Self por um momento fugaz em Savasana, depois de uma hora de yoga, ou talvez sinta a energia do Self surgir quando está envolvido num projeto criativo. A energia do Self pode manifestar-se naturalmente quando somos criativos, quando estamos envolvidos numa atividade física ou na calma e tranquilidade da meditação. Embora estes momentos possam ser breves, são suficientes para lhe recordar que o Self já está dentro de si. Não tem de reparar nada para sentir essa presença. Basta seguir os passos deste livro para remover os obstáculos à sua ligação inerente

ao Self. Quanto mais se ligar ao Self, tanto mais aprenderá a confiar nele como um sistema de orientação interno.

Mais uma vez, vou pedir-lhe que mantenha a mente aberta. Nos próximos capítulos, guiá-lo-ei através de práticas poderosas para experienciar o Self de forma direta e genuína. Por ora, mantenha-se aberto. A sua disponibilidade e o seu coração e mente abertos são tudo aquilo de que preciso para o ajudar a desbloquear o maior recurso da sua vida.

Reserve um momento para pôr suavemente uma mão no coração e a outra na barriga. Inspire profundamente e, ao expirar, liberte-se. Inspire profundamente e expire completamente três vezes. Repare nas novas sensações do seu corpo. Sente-se um pouco mais calmo? Se notar um mínimo de calma ou alívio, saiba que é a energia do Self.

ALINHAR-SE COM O SELF

Eu tinha uma protetora dedicada e bem-sucedida a quem chamava «a viciada em trabalho». Foi autora de nove livros num período de onze anos. (Note-se que, embora me refira às minhas partes como femininas, estas podem manifestar-se com géneros diferentes ou não ter género algum). Ela foi entrevistada pela Oprah aos trinta e um anos e construiu uma grande empresa que servia pessoas em todo o mundo antes dos trinta e cinco. Era elogiada pelo seu trabalho árduo. Apesar de esta parte viciada em trabalho ter feito muitas coisas boas no mundo, não deixava de ser uma parte viciada aprisionada num papel extremo. O seu vício extremo pelo trabalho causou-me problemas físicos reais, incluindo ataques de pânico, perturbações gastrointestinais, insónias e, por fim, um esgotamento nervoso.

Enquanto escrevia a primeira secção deste livro, a viciada em trabalho tentou entrar sorrateiramente. Tirara alguns dias

de férias para escrever e estava sozinha no meu apartamento em Nova Iorque, pelo que parecia ser a primeira vez em vários anos. Quando me sentei para dar início ao processo de escrita, comecei a sentir-me ansiosa. Ignorei a ansiedade, servi-me de uma caneca de café e continuei a escrever. A ansiedade tornou-se mais forte, e o meu coração começou a ficar acelerado. O desconforto foi suficiente para me afastar do computador e meditar. Voltando a atenção para dentro de mim, entrei em contacto com a parte ansiosa. Reparei nela e dei-lhe alguma atenção. Passado cerca de um minuto, a minha ansiedade falou. «Estou a obrigar-te a continuar a escrever. Não posso deixar-te fazer uma pausa porque tenho medo de não fazer nada. Tenho medo de ser improdutiva.» *Bam!* Lá estava ela: a parte viciada em trabalho que acreditava que não ser produtiva significava não ser suficientemente boa. Fiquei verdadeiramente espantada com o facto de, após todos estes anos, ela conseguir simplesmente aparecer daquela forma.

Em vez de deixar o vício do trabalho tomar conta de mim para ultrapassar a ansiedade, mostrei curiosidade. Pus a mão no coração. Senti a compaixão a percorrer-me o corpo. A minha respiração abrandou, e a calma instalou-se. Liguei-me às minhas sensações interiores de exaustão. Depois, perguntei a essa parte de mim do que precisava. «Preciso de uma sesta», disse ela.

Ouvi essa parte e permiti-me parar de trabalhar e dormir a sesta. Quando acordei, senti-me como se tivesse tido uma sessão de terapia muito profunda. A minha ansiedade tinha desaparecido, o maxilar e o rosto estavam relaxados, e desfrutei de um bom jantar. Duas horas depois, voltei ao computador para documentar esta história. O processo de escrita tornou-se fácil. Já não estava a forçar; estava a fluir. Em vez de me sobrepôr à minha exaustão com a parte viciada em trabalho, deixei que o Self me ajudasse.

O meu empenho nos IFS não me livrou da viciada em trabalho; porém, ajudou-me a respeitá-la e a cuidar dela. Com compaixão, consigo agora agradecer-lhe pelo seu excelente trabalho e orientá-la para que desempenhe a sua função de uma forma mais suave e delicada. Não tive de abdicar da minha intensidade; simplesmente suavizei as minhas arestas. Hoje em dia, esta parte continua a trabalhar arduamente, mas já não é radical, não está tão viciada nem a arruinar a minha vida. Ela ocupa o seu espaço, cuida do corpo e arranja tempo na agenda para o pensamento criativo e o autocuidado. Pode agora mostrar a sua presença e criar ainda mais porque está à vontade. E, quando fica nervosa e tenta assumir o controlo, percebe e conecta-se com o Self. Ah, e mudei-lhe o nome. Já não é a viciada em trabalho. Agora é «a força de luz livre».

Quando estamos alinhados com o Self, as nossas partes jovens interiores sentem-se seguras. Quando um protetor é ativado, podemos fazer o *check-in* com ele e mostrar curiosidade pelo que está a acontecer no nosso interior, o que abre a porta para a energia do Self aparecer. Com a prática, torna-se natural sintonizarmo-nos com o Self quando uma parte é engatilhada. Com o tempo, a energia do Self fica mais facilmente acessível em situações que antes eram controladas pelos protetores.

Uma forte ligação interior ao Self permite aos protetores sentirem-se seguros e libertarem os seus papéis extremos. Tal como as crianças, as partes precisam de se sentir vistas e de serem acalmadas. A forma de trazer as partes de volta à segurança é através da ligação à energia do Self, que cria uma presença interior estável. Fá-lo-emos no próximo capítulo com um processo de quatro passos a que chamo *check-in* da ajuda do Self. Esta prática de quatro passos é um método enformado pelos IFS que desenhei para

ajudar a testemunhar gentilmente as nossas partes protetoras e reconectá-las com o Self. Ao estabelecermos esta ligação, conseguimos criar um santuário de segurança para as nossas partes, permitindo que o Self emerja como um guia interior que cuida de nós.

Vamos respirar fundo e avançar para o próximo capítulo, preparados para aprender os passos deste processo suave mas profundo. Aqui, descobriremos como trazer a harmonia para dentro de nós.

PRONTO PARA DESBLOQUEAR O MAIOR RECURSO DA SUA VIDA?

Neste livro inovador, uma das autoras espiritualmente mais influentes do mundo desmistifica a Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) — um modelo revolucionário e emergente no mundo da psicoterapia —, trazendo os seus ensinamentos transformadores para a vida quotidiana. Nele descobrirá que padrões extremos como a dependência, a raiva, o prazer ou o autojulgamento constante se desenvolvem frequentemente como formas de suprimir sentimentos de inadequação, vergonha ou medo. Mas quando analisamos esses padrões e tratamos deles, a cura acontece rapidamente.

Este poderoso modelo é aqui apresentado passo a passo, para que qualquer pessoa o possa usar com a finalidade de mudar radicalmente crenças profundas, curar feridas emocionais e conectar-se ao seu sistema de orientação interior supremo: a energia do Self (Eu).

Deixe-se guiar pelo seu autoconhecimento e permita-se ser o autor da sua cura interior.

«Um dos meus sonhos era que uma figura influente e respeitada levasse os IFS ao público de uma forma segura, que fizesse justiça ao poder deste modelo. Esse sonho tornou-se realidade com este livro.»

Dr. Richard C. Schwartz, criador dos Sistemas Familiares Internos e autor de *Não Há Partes Más*



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-719-9



9 789895 837199