

INTRODUÇÃO AOS SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS

O manual sobre a revolucionária terapia que acolhe
AS DIFERENTES PARTES QUE EXISTEM EM NÓS

Prefácio de
**ANÍBAL
HENRIQUES**

International Partner
para o Instituto
IFS



DR. RICHARD C. SCHWARTZ

Psicoterapeuta e autor de *Não Há Partes Más*

 nascente

Dedicado à crescente comunidade IFS que ensina,
aprende, partilha e utiliza o modelo, incluindo os formadores,
parceiros, equipas e fundação do Instituto IFS.

Índice

Prefácio à edição portuguesa	11	
CAPÍTULO UM · O Modelo dos Sistemas Familiares		
Internos	13	
Exercícios	28	
Tomar Consciência das Relações Famíliares Internas	28	
Contemplar Quem Realmente Somos	30	
Contemplar a Nossa Multiplicidade	31	
CAPÍTULO DOIS · O Self		33
Viagem ao Self	36	
O Segredo dos Deuses	40	
Quem Está Lá Quando Nos Afastamos?	42	
Liderança do Self	45	
Qualidades do Self	49	
Exercícios	66	
Ver a Partir do Self	66	
O Exercício do Caminho	68	
CAPÍTULO TRÊS · Partes		73
Lutar com Inimigos Interiores	74	
A Multiplicidade Normal da Mente	85	

Um Sistema de Personalidades Internas de Ampla Gama.....	90
Partes Boas Libertas de Maus Papéis.....	100
Clientes Sem Fardos.....	104
A Possibilidade da Bondade.....	107
Exercício.....	108
Conhecer uma Parte.....	108
CAPÍTULO QUATRO · Exilados, Gestores e Distratores.....	111
Exilados.....	112
Gestores.....	127
Distratores.....	138
Chega de Distratores, Gestores e Exilados ..	144
CAPÍTULO CINCO · A IFS como Modelo Terapêutico.....	149
Ser uma Testemunha Compassiva.....	160
Trabalhar ao Longo do Processo.....	163
Apêndice A: Visão Geral do Modelo IFS ...	167
Apêndice B: Glossário do IFS.....	173
Apêndice C: Leituras Seleccionadas IFS.....	177
Notas.....	179
Bibliografia.....	183

Prefácio

à edição portuguesa

É com grande entusiasmo que vemos chegar a Portugal mais um título IFS em português. Esta é uma edição cuidada e traduzida com rigor terminológico, e que nos garante que a linguagem e os conceitos IFS chegam da forma mais fidedigna possível ao leitor, e que o modelo é compreendido na sua integridade e coerência originais, esbatendo tanto quanto possível as barreiras linguísticas e culturais.

A Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) é um modelo praticado e ensinado nos Estados Unidos da América desde os anos 1990, e que vem ganhando uma visibilidade e popularidade cada vez maior pelo mundo. Atualmente é ensinada e treinada oficialmente em cerca de quarenta e seis países.

O sucesso continuado deste modelo deve-se, julgo, a várias inovações ou desenvolvimentos que traz para a área das psicoterapias. Ao introduzir metodologias que permitem melhor acesso à multiplicidade da mente, melhor mentalização e atenção plena da experiência interna, e melhor capacidade para testemunhar de forma compassiva e curiosa a experiência interna, possibilita quer ao psicoterapeuta quer ao paciente transformações autocompreensivas e compassivas impactantes desta mesma experiência.

A Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) chegou oficialmente a Portugal em 2018 pela iniciativa da Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas, e no contexto da especialidade em Psicoterapia. O caminho percorrido ao longo destes quase oito anos tem sido muito entusiasmante e gratificante. Ensinando e treinando o modelo em três frentes — especialidade de Psicoterapia, treinos introdutórios locais e treinos oficiais internacionais —, tem sido fascinante testemunhar o impacto do modelo na vida pessoal, assim como na profissional, de tantos psicoterapeutas. Com atividades clínicas em crescimento e com grande impacto nas vidas que mais nos importam: as dos pacientes ou clientes.

A comunidade de psicoterapeutas de língua portuguesa que pratica o modelo ronda já as três centenas, em 2025. Em janeiro de 2026, planeamos organizar o 1.º Círculo IFS em Português, onde reuniremos esta comunidade para discussão da aplicação do modelo em diferentes contextos e populações, de forma a continuarmos a melhorar a sua aplicabilidade e a prestar melhores serviços aos que nos procuram.

Por tudo isto, a publicação deste livro é motivo de grande entusiasmo e motivação para a comunidade IFS local. Trata-se de mais um significativo contributo para a divulgação e compreensão deste modelo de psicoterapia e modelo da mente, e que será da maior utilidade para todos os leitores, profissionais de ajuda e público em geral.

ANÍBAL HENRIQUES
Psicoterapeuta e International Partner para o Instituto IFS

CAPÍTULO UM

O Modelo dos Sistemas Familiares Internos

Já ouviu alguém dizer, «antes de poder amar alguém, tenho de aprender a amar-me a mim próprio», ou «o meu problema é que me falta autoestima», ou «eu não queria fazer o que fiz, mas não consegui parar»? Quem é o Eu que precisamos de aprender a amar e a estimar, e porque é que isso é tão difícil? Quem é que nos obriga a fazer coisas que não queremos fazer? Seremos para sempre perseguidos pela voz crítica na nossa cabeça que nos chama nomes a toda a hora? Haverá uma forma melhor de lidar com a sensação de inutilidade que se instala no fundo do nosso estômago? Como é que podemos desligar o ruído interior que nos mantém ansiosos e distraídos?

O modelo dos Sistemas Familiares Internos (IFS) oferece um conjunto de respostas a perguntas como estas, que ajuda as pessoas a começarem a relacionar-se consigo próprias de forma diferente — a amarem-se a si próprias. Oferece passos específicos para um maior controlo sobre as reações impulsivas ou automáticas. Pode transformar a sua voz crítica interior numa voz de apoio e pode ajudá-lo a descarregar sentimentos de perda de valor. É capaz de o ajudar não só a diminuir o ruído da sua mente, mas também a criar uma atmosfera

interior de luz e paz, trazendo mais confiança, clareza e criatividade aos seus relacionamentos.

O modelo IFS promove isto fazendo com que primeiro nos concentremos no nosso interior. Por «concentrarmo-nos no nosso interior», quero dizer voltar a nossa atenção para os nossos pensamentos, emoções, fantasias, imagens e sensações — a nossa experiência interior. Este é um grande passo para muitos de nós, porque fomos condicionados pela cultura ocidental a manter os olhos fixos no mundo exterior, em busca quer do perigo quer da satisfação. Esse foco externo faz sentido, porque temos muito com que nos preocupar e pelo que lutar no nosso ambiente. Mas há outra razão para muitos de nós não entrarmos no nosso mundo interior — temos medo do que lá está. Sabemos ou suspeitamos que, no nosso íntimo, se escondem memórias e sentimentos que nos poderão dominar, fazendo-nos sentir horríveis, impedindo a nossa capacidade de funcionar, fazendo-nos agir impulsivamente, alterando a forma como nos relacionamos com as pessoas e tornando-nos vulneráveis a sermos novamente magoados. Isto é particularmente verdade se alguma vez tivermos sido humilhados e nos tivermos sentido inúteis, ou se tivermos passado por perdas ou traumas na vida. Para evitarmos revisar esses eventos, certificamo-nos de que estamos sempre ativos ou distraídos, nunca dando às memórias dolorosas a oportunidade de virem à superfície. Organizamos a nossa vida de forma a garantir que nada acontece para desencadear essas memórias ou emoções temidas. Esforçamo-nos por ter uma aparência e um comportamento aceitáveis, trabalhamos arduamente para provar que temos valor, controlamos a proximidade ou distância das nossas relações, cuidamos de todos para que gostem de nós, etc.

Michael considera-se um profissional competente, por isso não consegue acreditar na forma como a sua mente fica vazia sempre que a chefe entra no seu gabinete. Não consegue suportar o facto de a simples presença dela o fazer sentir-se tão jovem e inepto. Ele sabe que estes sentimentos vêm do seu interior e não se devem a nada de específico que a sua chefe tenha feito. De facto, é uma das melhores chefes que já teve. Ele já fez discursos de incentivo a si próprio antes de ela chegar, tentou fazer exercícios de respiração e criticou-se por ser tão medroso, mas nada funciona.

Jonas está muito empenhado em garantir que os seus filhos gostem de si próprios, por isso detesta a forma como por vezes «perde a cabeça» com o filho. De vez em quando, o filho faz uma pequena coisa — deixa a roupa espalhada ou chega tarde a casa —, e Jonas dá por si a gritar com ele. Muitas vezes, sente a sua reação forte a aproximar-se, mas não consegue parar. Depois, fica cheio de culpa e odeia-se por isso, mas a situação continua a repetir-se.

Apesar de tudo o que alcançou, Kyle é atormentado por uma sensação subjacente de que não tem valor. As pessoas elogiam-no constantemente e dizem-lhe que é uma pessoa fantástica, mas ele não consegue aceitar isso. Faz uma boa figura para os outros, mas por dentro está convencido de que se os outros o conhecessem realmente, sentiriam repulsa. Intelectualmente, sabe que é apreciado e tenta convencer-se disso, mas os fortes sentimentos de falta de valor persistem.

Uma parte de Kim sente que ela come descontroladamente. Já experimentou diferentes dietas, trabalhou com nutricionistas e iniciou novos programas de exercício, mas quando a vontade de comer doces assume o controlo, sente-se impotente. Detesta a voz interior que a seduz e a leva a ir ao

frigorífico buscar baldes de gelado, mas não consegue resistir ao seu canto de sereia.

Isabela queixa-se de que só se sente atraída por homens que são maus para ela. Há muitos homens simpáticos interessados nela, mas ela só sente química com homens carismáticos que acabam por a tratar mal e a rejeitar. Sente-se «condenada pelo seu coração a uma vida de mágoas».

O que é que todas estas pessoas têm em comum? Todas elas eram clientes meus que vieram ter comigo por causa de uma emoção ou impulso que não conseguiam controlar. Além disso, debatiam-se constantemente com esse impulso e estavam furiosas consigo próprias por não conseguirem controlá-lo. O impulso incontrolável já era suficientemente mau, mas a relação que formaram com ele — a sua frustração com ele e consigo próprias por o terem — impregnou o seu autoconceito e fê-las sentirem-se inúteis. Acho que isto é frequentemente verdade. A forma como nos relacionamos com um pensamento ou emoção problemática não só não consegue controlá-lo, como também agrava os nossos problemas. Como diz o monge budista Thich Nhat Hanh: «Se ficarmos zangados com a nossa raiva, teremos duas raivas ao mesmo tempo.»

Para melhor ilustrar esta ideia, usemos uma analogia com as relações humanas. Pense na nossa raiva como uma criança de que está a tomar conta. Imagine que não é capaz de controlar essa criança — digamos que ela faz birras todas as noites. Isso já seria suficientemente mau, mas imagine que, porque essas birras o incomodavam muito, criticava constantemente a criança e tentava mantê-la fechada no quarto com medo que o envergonhasse em público. Ficava em casa aos fins de semana para se certificar de que a criança não fugia e sentia-se um péssimo cuidador por causa do comportamento dela.

Imagine também que todas as suas reações só pioravam as birras, porque a criança sentia que queria livrar-se dela. Devido à forma como se relaciona com a criança, o problema passa a consumir a sua vida. O mesmo acontece com as nossas emoções extremas e crenças irracionais — já são suficientemente difíceis, mas a forma como tentamos lidar com elas agrava-as e torna a nossa vida miserável.

Talvez pareça estranho pensar em ter uma relação com um pensamento ou uma emoção, mas não o podemos evitar. Os pensamentos e as emoções vivem connosco e temos de nos relacionar com eles de uma forma ou de outra. Tal como acontece com as pessoas difíceis na nossa família ou no nosso ambiente de trabalho, o impacto que têm em nós e a forma como lidamos com elas fará a diferença. Pense em como se sente em relação aos seus vários pensamentos e emoções. Talvez goste da voz interior que lhe recorda todas as coisas que tem de fazer e que traça estratégias para as realizar. Escuta-a e utiliza-a como motivação; relaciona-se com ela como se fosse um assistente valioso. E quando começa a relaxar e essa mesma voz se torna extremamente crítica, chamando-lhe preguiçoso e dizendo que não tem valor, a menos que volte ao trabalho? O que é que acha dela nesse momento? O que é que lhe responde? Se for como a maioria das pessoas, discute com ela internamente, como se fosse um chefe opressivo. «Deixa-me em paz! Não me podes deixar ficar quieto nem que seja por um minuto? Acalma-te!» Ou tenta abafá-la com um programa de televisão ou umas bebidas. A parte de si que quer que atinja os seus objetivos é um ótimo servo, mas um péssimo patrão, pelo que tem uma relação de amor/ódio com ela.

Temos relações contínuas e complexas com muitas vozes interiores diferentes, padrões de pensamento e emoções que são

semelhantes às relações que temos com outras pessoas. Aquilo que designamos como «pensamento» é frequentemente o nosso diálogo interior com diferentes partes de nós. Vejamos outro exemplo. Pense numa pessoa que ama e que morreu. O que sente em relação à dor do luto que sente por essa pessoa? Talvez tenha medo de ser dominado por ela e deteste a forma como ela o deita abaixo. Tenta mantê-la fechada algures na sua psique e evita tudo o que possa afetá-lo, tudo o que possa fazer lembrar-se do ente querido que perdeu. Também fica impaciente com ela: «Porque é que ainda me sinto assim depois de tanto tempo? Pensei que já tinha ultrapassado tudo isso.» Tenta transformá-la num exílio intrapsíquico. No entanto, tal como um exilado, continua a aparecer, assolando-o quando menos espera e desferindo golpes internos.

E a parte de si que fica extremamente defensiva quando discute com o seu parceiro íntimo ou amigo próximo? No meio da discussão, de repente, você transforma-se nessa parte — vê o seu parceiro ou amigo através desses olhos; assume essa perspetiva distorcida, de preto/branco, culpa/censura; recusa-se obstinadamente a ceder um milímetro; e diz coisas desagradáveis. Mais tarde, apercebe-se de que passou das marcas e pergunta-se, *quem foi que assumiu o controlo e se comportou de forma tão desagradável? Não fui eu!* Como é que se sente em relação a esse defensor interior? Se for como a maioria das pessoas, não gosta de alguns aspetos, porém, sente-se tão vulnerável durante uma briga, que confia nesse defensor interior para se proteger. Deixa-se dominar por ele porque acredita que, sem ele, o seu parceiro o vai humilhar. A sua raiva torna-se uma espécie de guarda-costas corpulento que gosta de ter por perto, mas que não convidaria para jantar.

Todas as pessoas que descrevi neste capítulo vieram ter comigo em guerra consigo próprias. Estavam enredadas em relações internas disfuncionais e, não surpreendentemente, as suas relações externas eram paralelas às internas. Ao mudarem a forma como encaravam e interagiam com os seus pensamentos e emoções, perceberam que não só o problema que traziam para a terapia melhorava drasticamente, como também, em geral, sentiam menos agitação interior, gostavam mais de si próprias e davam-se melhor com as pessoas que faziam parte da sua vida.

Qual foi a direção dessa mudança? Deixaram de odiar, temer, discutir com; tentar ignorar, trancar ou livrar-se de; ou ceder a e serem esmagadas por esses sentimentos e crenças, e passaram a sentir curiosidade sobre si mesmas e a ouvirem-se. Essa curiosidade inicial levou muitas vezes à compaixão pelos seus pensamentos e emoções e a tentativas de os ajudar.

Vou dar um exemplo da minha vida. Sempre que tinha de fazer uma apresentação em público, antes de conhecer esta nova forma de me relacionar comigo próprio, ficava extremamente ansioso em relação à reação das pessoas. Quando era criança, tinha sido humilhado na escola, por isso uma parte de mim está presa ao passado, sempre com a certeza de que vou ser novamente humilhado. O que é irónico nas emoções é que, muitas vezes, criam exatamente a situação que temem. Quando a ansiedade se apoderou de mim, não fui capaz de me preparar bem e passei uma ideia insegura e inarticulada, pelo que o feedback que recebi foi aquele que a minha ansiedade receava. Como tinha um impacto tão negativo no meu desempenho, tinha boas razões para considerar a ansiedade minha inimiga. Sempre que começava a senti-la, tentava tranquilizar-me, *não te preocupes — sabes do que*

estás a falar e ninguém quer que faças má figura. Além disso, mesmo que falhes, não vai ser o fim da tua carreira. Esse tipo de diálogo interno racional funcionava por pouco tempo; depois, a ansiedade voltava a aparecer, e eu ficava frustrado e a minha autocrítica escalava. *Porque é que tens tanto medo? Porque é que não podes ser como todas as outras pessoas que fazem isto sem problemas?* Até à apresentação, os meus conflitos internos continuavam assim. Em geral, a minha apresentação corria bem, mas passava a semana seguinte a criticar todas as coisas parvas que tinha dito ou coisas inteligentes que me esquecera de dizer. Tudo se tornava uma provação terrível que eu temia.

Agora aprendi uma forma de me relacionar com a minha ansiedade que faz com que esses eventos sejam desafios interessantes em vez de provações temidas. Em vez de atacar ou ignorar a minha ansiedade, tento entrar num estado de curiosidade, concentrar-me e fazer-lhe algumas perguntas. Ao concentrar-me no sentimento, reparo que parece emanar de um nó nas minhas entranhas, por isso concentro-me aí enquanto pergunto internamente, *de que é que tens tanto medo?* e depois aguardo calmamente uma resposta. Em segundos, ouço uma «voz» fraca (não é bem uma voz, é mais um fio de pensamentos) a emergir espontaneamente das profundezas obscuras da minha mente e a dizer, *sei que vou falhar e ficar novamente embaraçado.* A seguir, vêm-me à cabeça imagens do meu passado — cenas do que aconteceu na escola há muito tempo. De repente, encho-me de empatia e afeto por aquele miúdo tímido que foi envergonhado de forma tão severa e pública por não estar preparado. Na minha mente, abraço esse rapaz e lembro-lhe que estou lá e que não é ele que tem de fazer a apresentação. Faça-o saber que, aconteça o que acontecer,

eu amo-o. Ele acalma-se imediatamente, e eu sinto o nó no meu estômago a desbloquear. Esta interação demora menos de um minuto e logo a seguir estou pronto, mas isso deve-se ao facto de, há alguns anos, ter passado várias horas a conhecer realmente essa parte ansiosa de mim e a mudar a minha relação com ela. Agora, um lembrete rápido é tudo de que a parte precisa para se sentir segura e protegida.

Talvez pareça estranho fazer perguntas a uma emoção, mas já alguma vez se sentiu zangado ou triste sem saber porquê e, passado um dia ou dois, a resposta emerge do seu interior? A IFS oferece uma forma de acelerar esse processo, que o ajuda a perceber não só o que está a perturbar as suas emoções, mas também como pode ajudá-las a acalmarem-se e a descobrirem o que precisam de si. É uma forma de autorregulação emocional que é fácil para a maior parte das pessoas, assim que percebem a ideia. A parte difícil é sentir curiosidade ou compaixão pelas emoções ou crenças que se está habituado a odiar e das quais se quer livrar.

Isto poderá parecer absurdo à primeira vista. Por que razão haveria de querer concentrar-se e tentar sentir compaixão pela voz interior crítica que o faz sentir-se pequeno, pelo medo paralisante que congela o seu cérebro em situações de alta pressão, pela raiva que pode, de repente, sequestrar a sua mente e magoar os outros, e pela parte sensível de si que se magoa facilmente e o faz sentir-se um inútil? Faz todo o sentido não ir por aí e, em vez disso, tentar bloquear todos esses pensamentos e emoções da sua consciência para evitar sentir-se mal e poder funcionar bem. É isso que muitos de nós fomos ensinados a fazer com emoções e crenças difíceis. Contudo, se essa abordagem funcionasse, não estaria a ler este livro.

Essa abordagem baseia-se no conceito errado de que as nossas emoções e crenças extremas são o que parecem ser. Se a raiva, o medo, o ódio a si próprio e o sentimento de inutilidade são apenas estados emocionais perturbados ou crenças irracionais aprendidas, faz sentido tentar usar a sua «força de vontade» para os bloquear, discutir com eles ou combatê-los com pensamentos positivos. Faz sentido formar um relacionamento autoritário, coercivo ou desdenhoso com eles, pois eles parecem ser o inimigo interno. Um subproduto infeliz dessa abordagem, no entanto, é que formará relacionamentos semelhantes com pessoas ao seu redor que incorporam qualidades desses inimigos dentro de si. Tornar-se-á crítico ou impaciente com qualquer pessoa que pareça medrosa, auto-depreciativa, envergonhada ou agressiva.

Nestas páginas, espero ajudá-lo a perceber que as suas emoções e pensamentos são muito mais do que parecem — que essas emoções e pensamentos emanam de personalidades interiores que designo como *partes* de si. Estou a sugerir que o que parece ser o seu temperamento explosivo, por exemplo, é mais do que um simples acumular de raiva. Se se concentrar nela e lhe fizer perguntas, poderá descobrir que é uma parte protetora que defende outras partes vulneráveis e que está em conflito com as partes de si que querem agradar a todos. Poderá revelar-lhe que tem de se manter assim zangada enquanto você for tão vulnerável e abnegado. Poderá também ficar a saber que ela tem outros sentimentos, como o medo e a tristeza, mas que sente que precisa de se manter neste papel de zangada para o proteger. Se lhe pedir, ela poderá mostrar-lhe cenas do momento da sua vida em que foi obrigada a assumir o seu papel protetor. Poderá inclusivamente mostrar-lhe uma imagem ou representação de si própria, como um dragão, um

vulcão ou um adolescente rebelde. Mais importante ainda, pode dizer-lhe como pode ajudar a libertá-la, para que deixe de estar presa a esse papel enfurecido. Com a sua ajuda, ela pode transformar-se drasticamente numa qualidade valiosa, de modo a já não ser atormentado por um mau feitio; em vez disso, por exemplo, tem uma maior capacidade de se afirmar adequadamente.

O último parágrafo poderá ter ativado uma parte de si que está a dizer: «Isto parece muito estranho. Ele está a dizer que eu tenho dentro de mim todas estas pequenas pessoas que conseguem falar comigo.» Não o culpo por ser céptico. Eu também o era, quando os meus clientes começaram a falar comigo sobre as suas partes. Mas é uma daquelas coisas que é difícil de aceitar até se ter vivenciado. Até se concentrar no seu interior, iniciar conversas intencionais com as suas emoções e pensamentos, e ficar surpreendido com as respostas que recebe, isto será muito difícil de acreditar. Não estou a pedir-lhe que acredite em mim — estou simplesmente a convidá-lo a manter a sua mente aberta a esta possibilidade e a explorar por si próprio. Descubra se o que estou a dizer é possível — que pode ajudar os seus antagonistas interiores a tornarem-se seus aliados. Talvez seja isto que Jesus quis dizer quando afirmou: «Amai os vossos inimigos» (Mateus 5:44).

É esta compreensão das nossas emoções e dos nossos pensamentos perturbadores — que são manifestações de personalidades interiores que foram obrigadas a assumir papéis extremos devido a acontecimentos na nossa vida — que nos leva a relacionarmo-nos com eles de forma diferente. É fácil ter compaixão por um adolescente interior que tentou valentemente protegê-lo no passado, e acabou congelado no

tempo nesse papel de raiva, ou por um rapazinho que tem pavor de ser humilhado novamente. Com esta compreensão, começamos a inverter as relações internas disfuncionais que formámos com muitas partes diferentes de nós e que as nossas partes formaram umas com as outras. À medida que as nossas partes se sentem mais aceites e menos ameaçadas ou atacadas, transformam-se nos seus estados naturalmente valiosos. Como bónus, damos por nós a aceitar melhor e a reagir menos às pessoas que nos incomodavam. Podemos relacionar-nos com elas com compaixão, porque somos capazes de o fazer com as partes de nós que se assemelham a elas. Por vezes, descobrimos que essas pessoas também se transformam — ou, pelo menos, que a nossa perceção e relação com elas se transforma.

Pense em como o seu ambiente de trabalho seria alterado se os líderes da sua organização se relacionassem entre eles de forma diferente. Se odiarem as partes de si próprios que querem abrandar e aproveitar a vida, serão impacientes com os trabalhadores que não são tão motivados como eles. Se quiserem livrar-se das suas próprias inseguranças e ansiedade, criarão uma atmosfera em que as pessoas temem pelos seus empregos se mostrarem vulnerabilidade. Se se atacarem a si próprios por cometerem erros, todos fingirão ser perfeitos. Se temerem os seus próprios críticos interiores, temerão o julgamento dos outros e deixarão que as outras pessoas os explorem. Por outro lado, se conseguirem relacionar-se com essas partes de si próprios de uma forma carinhosa, essa compaixão e aceitação impregnará a empresa, tornando muito mais fácil para todos os empregados relacionarem-se compassivamente com as suas próprias partes e uns com os outros. O mesmo processo aplica-se à sua família interior.

Esta nova forma de se relacionar consigo próprio não pode ser forçada. Não funciona se ordenar a si próprio que tenha curiosidade sobre estas partes de si ou se fingir que sente compaixão por elas. Tem de ser genuíno. Então, como é que se chega a esse ponto? Isto levanta a questão de quem é o «tu» que se relaciona com as suas partes. Quem é você na sua essência?

A descoberta mais maravilhosa que fiz foi que, ao fazermos este trabalho, soltamos, ou libertamos, aquilo a que chamo o nosso Self ou o nosso *Verdadeiro Self*. Descobri que à medida que as pessoas se concentram nas — e, no processo de o fazer, se separam de — suas emoções e pensamentos extremos, estas manifestam espontaneamente qualidades que contribuem para uma boa liderança, interna e externamente. Parece que todos nós temos qualidades como a curiosidade, a compaixão, a calma, a confiança, a coragem, a clareza, a criatividade e a conexão no nosso âmago. O Self é a alma de que falam as tradições espirituais, mas que a maioria das psicoterapias não reconhece. O seu Self fica obscurecido por todo o medo, a raiva e a vergonha — todas as emoções e crenças extremas que lhe são injetadas durante a sua vida — pelo que pode nem sequer saber que ele está lá.

Se for como a maior parte das pessoas, só teve vislumbres do seu Self. Talvez a sua conversa interior constante com e entre as suas partes tenha parado subitamente quando se «perdeu» numa atividade criativa ou atlética, na beleza de um pôr do sol ou na inocência de crianças a brincar, ou numa atividade perigosa como a escalada, que requer uma consciência total centrada no presente. Talvez se lembre dessas experiências como breves momentos de completa alegria e profunda paz. Talvez tenha tido uma experiência fugaz de ligação a algo maior do que si mesmo e a sensação de bem-estar que acompanha essa

consciência. Talvez tenha descartado esses episódios como anomalias no seu fluxo de consciência, que de outra forma seria agitado e barulhento, e talvez tenha assumido que você é o barulho e não a paz que lhe subjaz. Mas e se esse estado pacífico, alegre e conectado for quem você realmente é? Como é que isso pode mudar o seu autoconceito?

E se, além de ter breves momentos de paz e alegria, fosse possível permanecer nesse estado durante longos períodos de tempo, enquanto realiza as suas atividades diárias ou mesmo quando está em conflito com alguém? Por fim, e se, enquanto estiver nesse estado de Self, não só se sentir bem, mas também manifestar espontaneamente qualidades como a curiosidade inocente, a compaixão de coração aberto, a clareza de percepção e a sabedoria intuitiva sobre como se relacionar harmoniosamente com as suas partes e com as pessoas da sua vida? Se tudo isso fosse verdade, a sua vida poderia ser muito diferente. Tenho boas notícias para si: tudo isso é verdade.

Este livro baseia-se numa abordagem à psicoterapia denominada modelo dos Sistemas Familiares Internos (IFS), assim designado porque é como se cada um de nós tivesse uma família de partes a viver dentro de si. Um terapeuta IFS, primeiro, ajuda o cliente a concentrar-se e a conhecer as partes que o protegem. Depois, o cliente pede a essas partes que relaxem, que separem os seus sentimentos e crenças dos do cliente, de modo a abrir mais espaço no seu interior. Quando isso acontece, o cliente espontaneamente relata sentir-se calmo, curioso e compassivo — as qualidades do Self — em relação às suas partes. Não tenho de pedir ao cliente para tentar sentir-se assim; essas qualidades simplesmente emergem naturalmente, como se fossem libertadas, quando as partes relaxam e se separam.

Por exemplo, Hassan tem medo do seu crítico interior. Desde que se lembra, que se sente sobrecarregado pelo seu constante julgamento. Quando se concentra nele, encontra-o na sua cabeça e diz que o odeia. Peço-lhe que mude a sua atenção para a parte que odeia o crítico e que se separe dele. Essa parte zangada concorda em fazê-lo. Pergunto-lhe como se sente agora em relação ao crítico. Com uma voz mais calma e confiante, ele diz, «pergunto-me porque é que ele sente necessidade de me fazer isto». Diz que a imagem que tem dele também mudou. No início, parecia uma figura gigante e ameaçadora do seu pai, mas agora encolheu consideravelmente e parece um pouco mais jovem. Não se sentindo intimidado pelo seu crítico, Hassan começa a ouvi-lo contar-lhe o quanto se esforça para que ele tenha um desempenho perfeito, para que ninguém o critique. Além disso, acredita que, se o fizer sentir-se péssimo, o preparará para os julgamentos negativos das outras pessoas. À medida que ouve, Hassan sente uma gratidão crescente pelas suas tentativas de o proteger, bem como empatia pelo receio de rejeição que carrega. Quando Hassan diz a esta parte o que sente, o antigo algoz de sangue-frio desaba e chora enquanto Hassan o abraça. Como escreveu o poeta Rainer Maria Rilke: «Talvez todos os dragões das nossas vidas sejam princesas que só estão à espera de nos ver agir, uma única vez, com beleza e coragem. Talvez tudo o que nos assusta seja, na sua essência mais profunda, algo indefeso que necessita do nosso amor.»¹

Uma vez libertado deste medo, Hassan sabia o que fazer para ajudar o seu crítico. Não foi necessária muita orientação da minha parte depois de a sua raiva se ter separado; Hassan assumiu o controlo e parecia saber exatamente como o ajudar. Esta é uma ocorrência comum em terapia IFS. Tal como

o nosso corpo sabe curar lesões físicas, parece que todos nós possuímos uma sabedoria inata para nos curarmos em termos emocionais. A dificuldade está em aceder a essa sabedoria. A IFS fornece formas claras e práticas de o fazer e ajuda-nos a trazer mais Self para a nossa vida em geral. Oferece um novo e edificante autoconceito, uma forma clara e eficaz de compreendermos e trabalharmos com as nossas emoções e pensamentos problemáticos, e um método para trazer mais liderança do Self para a nossa vida diária, para que passemos mais tempo e nos relacionemos com os outros a partir de um estado de profunda paz e alegria. O primeiro passo para atingir esses objetivos é ajudá-lo a tomar consciência de que você é muito mais do que aquilo que lhe ensinaram.

Exercícios

Tomar Consciência das Relações Familiares Internas

Reserve alguns momentos para pensar nas relações que estabeleceu com os seus diferentes pensamentos, emoções ou vozes interiores. Segue-se uma lista de partes que a maioria das pessoas vivencia e com as quais, por vezes, se sente preocupada. Depois de ler cada uma delas, considere a forma como se relaciona com ela — o que sente em relação a ela, o que faz ou diz interiormente quando a experimenta, até que ponto conseguiu exilá-la da sua vida e até que ponto a sua relação com ela afeta a sua vida.

- a voz interior que critica a sua aparência ou desempenho
- ansiedade que congela a mente em situações de alto desempenho

- vontade de comer ou beber em excesso
- sentimentos de ciúme ou possessividade em relação ao seu parceiro
- desejo de intimidade
- preocupações que o fazem pensar nos piores cenários possíveis sobre o futuro
- mágoa por alguém que morreu ou que o deixou
- uma sensação persistente de inutilidade
- a voz que lhe diz que não está a trabalhar o suficiente e que não o deixa relaxar
- medo que o impede de correr riscos sociais e inibe a sua vivacidade
- a necessidade de cuidar de todos e de se negligenciar
- a necessidade de estar constantemente a consultar as redes sociais
- a raiva que surge quando se sente magoado por alguém
- sentimentos sensíveis que podem ser facilmente feridos
- solidão que surge quando não está distraído ou acompanhado
- competitividade que o faz sentir-se mal quando sabe que os outros estão a fazer melhor do que você
- a necessidade de controlar tudo e todos
- um sentimento subjacente de incompetência
- a máscara de felicidade ou de «união» que esconde
- o perfeccionista dentro de si que não pode permitir erros ou defeitos

- pensamentos críticos que tem em relação a outras pessoas
- a inércia que o faz ficar sentado em frente à televisão ou ao computador ou deitado na cama
- uma sensação de desespero que faz com que as pequenas tarefas pareçam esmagadoras
- insatisfação com o seu lugar na vida ou com as suas realizações
- a crença de que tem sido uma vítima na sua vida

Espero que tenha encontrado na lista pelo menos alguns pensamentos ou emoções que tem dificuldade em aceitar e dos quais gostaria de se livrar. Talvez já se tenha livrado de alguns deles, ao ponto de não os sentir com frequência e de não se considerar esse tipo de pessoa. Escolha um item da lista relativamente ao qual tenha tido uma reação forte e pense em como seria difícil mudar a sua forma de se relacionar com ele. Consegue imaginar-se a abordá-lo com curiosidade e a tentar ouvi-lo em vez de o repreender ou de o afastar? A curiosidade é muitas vezes o primeiro passo, porque, até ouvir as suas razões para ser como é, terá dificuldade em sentir compaixão por ele. Que medos lhe vêm à cabeça quando contempla este tipo de mudança nas suas relações interiores?

Contemplar Quem Realmente Somos

Quais são as suas crenças fundamentais sobre a natureza humana? Somos, na nossa essência, egoístas e agressivos, ou já teve experiências pessoais que contradizem esta visão? Como é que a sua visão de si próprio poderia mudar se aceitasse a ideia de que o seu Self central

é inerentemente bom, sábio, corajoso, apaixonado, alegre e calmo? Reserve alguns minutos para imaginar como a sua vida seria diferente se tivesse mais acesso a essas qualidades numa base diária e confiasse que esse Self calmo e alegre era a sua verdadeira identidade. Pense no que poderia mudar nas relações com as pessoas fundamentais na sua vida pessoal, na sua vida profissional ou escolar e nas escolhas futuras que poderia fazer.

Contemplar a Nossa Multiplicidade

Contemple, por um segundo, a ideia de que os seus pensamentos e emoções emanam de personalidades distintas dentro de si. Que receios surgem ao considerar essa possibilidade? As pessoas receiam frequentemente a existência de personalidades discretas no seu interior, devido às representações negativas e sensacionalistas de doenças como a esquizofrenia ou a perturbação de personalidade múltipla (atualmente designada por perturbação dissociativa da identidade), ou devido à própria ideia de que existem entidades autónomas no nosso interior que não controlamos totalmente. Se conseguir pôr de lado esses medos por um segundo, pense no que pode haver de bom em ter partes. Como seria se soubesse com confiança que os seus pensamentos ou sentimentos mais repulsivos ou desdenhosos vinham de pequenas partes de si, em vez de serem a essência da sua identidade? Como seria revelar sentimentos vergonhosos aos outros se pudesse dizer «parte de mim sente...», em vez de «eu sinto...»? E se confiasse totalmente que essas partes são diferentes do seu verdadeiro Self e que você, como esse Self, poderia ajudá-las a transformarem-se?

«Incrível.»

Jonathan Van Ness

«Uma mudança
de paradigma.»

Stephen Porges

«Revolucionário.»

Gabor Maté

«Transformador.»

Rangan Chatterjee

«Leitura obrigatória.»

Esther Perel

«Uma enorme dádiva.»

Jack Kornfield

Todos estamos familiarizados com os nossos diálogos internos, a dúvida, o autojulgamento. No entanto, a maioria de nós ainda se vê como se tivesse uma mente única e uniforme. A descoberta do Dr. Richard Schwartz foi o reconhecimento de que cada um de nós contém uma «família interna» de partes distintas — e que tratar essas partes com curiosidade, respeito e empatia expande muito o nosso bem-estar e a nossa capacidade de cura.

Nos últimos anos, os Sistemas Familiares Internos (IFS) transformaram a prática da psicoterapia. Neste livro, o Dr. Schwartz partilha evidência científica, casos clínicos e ferramentas de autocuidado que o ajudarão a:

- Abandonar o paradigma limitador da «mente única» e a apreciar a sua maravilhosa natureza multidimensional.
- Libertar as suas partes feridas de crenças extremas, emoções intensas e dependências.
- Esclarecer os papéis das partes mais frequentemente mal compreendidas.

Leia também,
do mesmo autor:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-589-064-4



9 789895 890644