

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ</b>	xiii
<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b>	xix
<b>Εισαγωγή</b>	1
<b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ:</b>	
<b>Μοντέλο Εσωτερικών Οικογενειακών Συστημάτων</b>	7
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Είμαστε όλοι πολλαπλοί</b>	9
Άσκηση: Γνωριμία με έναν προσάτη	33
Άσκηση: Χαρτογραφώντας τα κομμάτια	37
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Γιατί συμβαίνει η εμπλοκή των κομματιών</b>	41
Άσκηση: Απεμπλοκή και εν-σωμάτωση	46
Συνεδρία πρώτη: Σαμ	56
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Αυτό τα αλλάζει όλα</b>	69
Άσκηση: Ο διαλογισμός με το δίλημμα	72
Άσκηση: Δουλεύοντας με έναν δύσκολο προσάτη	77
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Περισσότερα για τα συστήματα</b>	81
Άσκηση: Καθημερινός διαλογισμός IFS	95
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: Χαρτογραφώντας τα εσωτερικά μας συστήματα</b>	99
Συνεδρία δεύτερη: Μόνα	112
<b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:</b>	
<b>Ηγεσία Εαυτού</b>	119
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: Επούλωση και μετασχηματισμός</b>	121
Άσκηση: Το μονοπάτι	126
Άσκηση: Πρόσβαση στον Εαυτό μέσω της απεμπλοκής	132

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ: Ο Εαυτός εν δράσει</b>	147
Συνεδρία τρίτη: Ίθαν και Σάρα	151
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ: Όραμα και σκοπός</b>	175
Άσκηση: Άσκηση ετοιμότητας	183
Άσκηση: Ο διαλογισμός με το θλιμμένο πρόσωπο	186
<b>ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:</b>	
<b>Ο Εαυτός στο σώμα, Ο Εαυτός στον κόσμο</b>	201
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ: Μαθήματα ζωής και μέντορες-βασανιστές</b>	203
Άσκηση: Χαρτογραφώντας τα κομμάτια – το επόμενο βήμα	209
Άσκηση: Δουλεύοντας με πυροδοτές	213
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ: Οι νόμοι της εσωτερικής φυσικής</b>	217
Άσκηση: Δουλεύοντας με προστάτες – το επόμενο βήμα	223
Συνεδρία τέταρτη: Άντι	226
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ: Εν-σωμάτωση</b>	233
Συνεδρία πέμπτη: Τιζέι	242
Άσκηση: Διαλογισμός με το σώμα	250
<b>ΚΑΠΟΙΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ</b>	253
<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b>	261
<b>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ</b>	263
<b>ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ</b>	269

# Εισαγωγή

**Ω**ς ψυχοθεραπευτής έχω δουλέψει με πολλούς ανθρώπους που ήρθαν σ' εμένα μόλις κατέρρευσε η ζωή τους. Όλα πήγαιναν θαυμάσια μέχρι την αιφνίδια καρδιακή προσβολή, το διαζύγιο ή τον θάνατο ενός παιδιού. Αν δεν υπήρχε αυτό το ανατρεπτικό γεγονός, δεν θα τους περνούσε ποτέ από το μυαλό να δουν έναν θεραπευτή, επειδή ένιωθαν επιτυχημένοι.

Μετά το συμβάν αδυνατούν να βρουν την ίδια όρεξη ή αποφασιστικότητα. Οι προηγούμενοι στόχοι τους, να αποκτήσουν μεγάλο σπίτι ή να κάνουν όνομα, έχουν χάσει το νόημά τους. Αισθάνονται πελαγωμένοι και ευάλωτοι με έναν τρόπο που τους είναι άγνωστος και τρομακτικός. Επίσης μόλις πρόσφατα ανοίχτηκαν. Μέσα από τις ρωγμές στα προστατευτικά τους θεμέλια περνάει κάποιο φως.

Τέτοια συμβάντα μπορεί να αποδειχθούν γεγονότα αφύπνισης αν καταφέρω να τους βοηθήσω να μην επιτρέψουν στις μαχητικές, υλιστικές, ανταγωνιστικές πλευρές τους που είχαν επιβληθεί στη ζωή τους να ανακτήσουν την κυριαρχία, ώστε να μπορέσουν να εξερευνηθούν τι άλλο υπάρχει μέσα τους. Κατ' αυτό τον τρόπο μπορώ να τους βοηθήσω να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτό που αποκαλώ

*Εαυτό* –μια υπόσταση ηρεμίας, διαύγειας, συμπόνιας και συνδεσιμότητας– και αποκεί να αρχίσουν να αφουγκράζονται τα κομμάτια του εαυτού τους που είχαν εξοριστεί από άλλα, πιο κυρίαρχα κομμάτια. Καθώς ανακαλύπτουν ότι αγαπούν τις απλές χαρές της ζωής, που είναι η απόλαυση της φύσης, του διαβάσματος, των δημιουργικών δραστηριοτήτων, του παιχνιδιού με τους φίλους, της μεγαλύτερης οικειότητας με τους συντρόφους ή τα παιδιά τους και της προσφοράς, αποφασίζουν να αλλάξουν τη ζωή τους, έτσι ώστε να δημιουργήσουν χώρο για τον *Εαυτό* τους και τα κομμάτια του που πρόσφατα ανακάλυψαν.

Αυτοί οι πελάτες, αλλά κι εμείς οι υπόλοιποι, δεν φτάσαμε τυχαία να κυριαρχούμε από εκείνα τα μαχητικά, υλιστικά και ανταγωνιστικά κομμάτια. Τα ίδια κυριαρχούν στις περισσότερες χώρες του πλανήτη και ιδιαίτερα στην πατρίδα μου, τις ΗΠΑ. Όταν οι πελάτες μου είναι υπό τον έλεγχο των συγκεκριμένων κομματιών, ελάχιστη σημασία δίνουν στο πλήγμα που καταφέρνουν στην υγεία και στις σχέσεις τους. Ομοίως, οι χώρες που κυνηγούν εμμονικά την απεριόριστη ανάπτυξη ελάχιστη σημασία δίνουν στον αντίκτυπό τους στους πολλούς ή στην υγεία του κλίματος και της Γης.

Αυτού του είδους το ασυλλόγιστο κυνήγι –εκ μέρους είτε ανθρώπων είτε χωρών– συνήθως οδηγεί σε κάποιου είδους συντριβή. Τα λόγια αυτά τα γράφω εν μέσω της πανδημίας COVID-19. Ενδέχεται να κρούσουν τον κώδωνα του κινδύνου και να αποδειχθούν η αφύπνιση που χρειαζόμαστε, ώστε να μην υποφέρουμε χειρότερα στην πορεία, αλλά μένει να δούμε αν οι ηγέτες μας θα χρησιμοποιήσουν αυτή την οδυνηρή παύση για να αφουγκραστούν τα δεινά της πλειονότητας του λαού, καθώς και να μάθουν να συνεργάζονται με άλλες χώρες αντί να τις ανταγωνίζονται. Μπορούμε να αλλάξουμε σε εθνικό και διεθνές επίπεδο με τους τρόπους που συχνά καταφέρνουν οι πελάτες μου να αλλάξουν;

## Έμφυτη καλοσύνη

Δεν είναι δυνατόν να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές χωρίς ένα νέο πρότυπο νου. Ο οικολόγος Ντάνιελ Κρίστιαν Γουάλ υποστηρίζει ότι «Η ανθρωπότητα ενηλικιώνεται και χρειάζεται ένα “νέο αφήγημα” που να είναι αρκετά ισχυρό και ουσιαστικό ώστε να κινητοποιήσει την παγκόσμια συνεργασία και να καθοδηγήσει μια συλλογική απάντηση στις συγκλίνουσες κρίσεις που αντιμετωπίζουμε [...]. Στο θεμελιωδώς διασυνδεδεμένο και αλληλεξαρτώμενο πλανητικό σύστημα στο οποίο συμμετέχουμε, ο καλύτερος τρόπος για να φροντίσουμε τον εαυτό μας και τους οικείους μας είναι να αρχίσουμε να ενδιαφερόμαστε περισσότερο για το καλό του συνόλου (όλου του έμβιου κόσμου). Μεταφορικά μιλώντας, είμαστε όλοι στην ίδια βάρκα, στο πλανητικό μας σύστημα υποστήριξης ζωτικών λειτουργιών, ή, κατά τον Μπάκμινστερ Φούλερ, στο “Διαστημόπλοιο Γη”. Το σκεπτικό “ο θάνατός τους, η ζωή μας” που για πάρα πολύ καιρό καθορίζει την πολιτική μεταξύ εθνών, εταιρειών και ανθρώπων είναι βαθιά αναχρονιστικό».<sup>1</sup>

Την ίδια γνώμη εκφράζει και ο Τζίμι Κάρτερ: «Αυτό που χρειάζεται τώρα, περισσότερο από ποτέ, είναι ηγεσία που μας απομακρύνει από τον φόβο και καλλιεργεί μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην εγγενή καλοσύνη και εφευρετικότητα της ανθρωπότητας».<sup>2</sup> Οι ηγέτες μας, ωστόσο, αδυνατούν λόγω της τρέχουσας κατανόησης του νου, που υπερτονίζει τη σκοτεινή πλευρά της ανθρωπότητας.

Χρειαζόμαστε αλλαγή παραδείγματος που να δείχνει πειστικά ότι η ανθρωπότητα χαρακτηρίζεται από εγγενή καλοσύνη και βαθύτατη αλληλεξάρτηση. Με μια τέτοια κατανόηση μπορούμε επιτέλους από εγω-, οικογενειο- και εθνο-κεντρικοί να εξελιχτούμε σε ειδο-, βιο- και πλανητο-κεντρικοί.

Μια τέτοια αλλαγή δεν πρόκειται να είναι εύκολη. Πάρα πολλοί από τους βασικούς θεσμούς μας εδράζονται στη σκοτεινή θεώρηση των πραγμάτων. Πάρτε, για παράδειγμα, τον νεοφιλελευθερισμό,

την οικονομική φιλοσοφία του Μίλτον Φρίντμαν που υποστηρίζει το είδος του αδυσώπητου καπιταλισμού που έχει κυριαρχήσει σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ, από την εποχή του Ρόναλντ Ρέιγκαν και της Μάργκαρετ Θάτσερ. Ο νεοφιλελευθερισμός βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι είναι κατά βάση εγωιστές και, ως εκ τούτου, ο καθένας κοιτάζει τον εαυτό του σ' έναν κόσμο επιβίωσης του ισχυρότερου. Η κυβέρνηση πρέπει να φύγει από τη μέση, ώστε να μπορέσουν οι ισχυρότεροι όχι μόνο να μας βοηθήσουν να επιβιώσουμε, αλλά και να ευδοκιμήσουμε. Αυτή η οικονομική φιλοσοφία έχει προκαλέσει τρομερή ανισότητα, καθώς και την αποσύνδεση και πόλωση μεταξύ των ανθρώπων που βιώνουμε με τόσο δραματικό τρόπο σήμερα. Ήρθε η ώρα για μια νέα θεώρηση της ανθρώπινης φύσης η οποία θα απελευθερώσει τη συνεργασία και το ενδιαφέρον για τους γύρω μας που ζει μες στην καρδιά μας.

## Η υπόσχεση του IFS

Ξέρω ότι θα ακουστεί υπερβολικό, αλλά το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας παρέχει ένα εμπνευστικό υπόδειγμα και ένα σύνολο πρακτικών που μπορούν να πετύχουν αναγκαίες αλλαγές. Είναι γεμάτο ασκήσεις που θα επιβεβαιώσουν τους θετικούς ισχυρισμούς που διατυπώνω για τη φύση του νου, ώστε να μπορείτε να το βιώσετε μόνοι σας (και όχι να το ασπαστείτε μόνο και μόνο επειδή το λέω εγώ).

Αναπτύσσω το μοντέλο IFS (Internal Family Systems [Εσωτερικά Οικογενειακά Συστήματα]) εδώ και σχεδόν τέσσερις δεκαετίες. Η διαδικασία υπήρξε για μένα ένα μακρύ, συναρπαστικό και –όπως τονίζεται στο βιβλίο– πνευματικό ταξίδι που θέλω να μοιραστώ μαζί σας. Το ταξίδι αυτό έχει μεταμορφώσει τις πεποιθήσεις μου για τον εαυτό μου, για το τι είναι οι άνθρωποι, για την ουσία της ανθρώπινης καλοσύνης και για τη δυνατότητα και το μέγεθος της αλλαγής. Το IFS έχει εξελιχτεί, με την πάροδο του χρόνου, από αποκλειστικά

ψυχοθεραπευτικό εργαλείο σε ένα είδος πνευματικής πρακτικής, αν και δεν χρειάζεται να θεωρείτε τον εαυτό σας πνευματικό άνθρωπο για να το δοκιμάσετε. Στον πυρήνα του, το IFS είναι ένας στοργικός τρόπος συσχέτισης, τόσο εσωτερικής (με τα κομμάτια σας) όσο και εξωτερικής (με τους ανθρώπους στη ζωή σας), επομένως, με αυτή την έννοια, το IFS είναι επίσης μια πρακτική ζωής. Είναι κάτι που μπορείτε να κάνετε σε καθημερινή βάση, ανά πάσα στιγμή – οποτεδήποτε, μόνοι σας ή με παρέα.

Σε τούτο το σημείο μπορεί να έχετε αρχίσει να νιώθετε κάποια δυσπιστία. Εξάλλου, σαν πολλά δεν υπόσχεται αυτό το βιβλίο ακόμη δεν ξεκίνησε; Το μόνο που ζητώ από τον σκεπτικιστή μέσα σας είναι να σας δώσει αρκετό χώρο για να δοκιμάσετε αυτές τις ιδέες έστω και για λίγο, καθώς και ορισμένες από τις ασκήσεις, ώστε να μπορέσετε να βγάλετε μόνοι σας τα συμπεράσματά σας. Η εμπειρία μου μου έχει δείξει ότι είναι δύσκολο να πιστέψει κανείς αυτά που υπόσχεται το IFS αν δεν το δοκιμάσει πρώτα.