

UNUTRAŠNJI PORODIČNI SISTEMI

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala

INTRODUCTION TO INTERNAL FAMILY SYSTEMS

Richard C. Schwartz, Ph.D.

Edicija PreObrazaj

Za izdavača

Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica

Nina Gugleta

Urednica

Jelena Janković

Prevod

Jasna Dimitrijević

Lektura i korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Monika Lang

Štamparija

Caligraph, Beograd

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2025

© 2023 Center for Self Leadership PC

Prava za srpsko izdanje © Arete 2025

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

UNUTRAŠNJI PORODIČNI SISTEMI

Dr Ričard K. Švarc

prevod sa engleskog
Jasna Dimitrijević

www.aret.rs

Posvećeno rastućoj UPS zajednici, koja podučava, izučava, širi i primenjuje ovaj model. Nju čine UPS treneri, partneri, zaposleni i fondacija.

SADRŽAJ

PRVO POGLAVLJE

MODEL UNUTRAŠNJIH PORODIČNIH SISTEMA 11

VEŽBE 23

OSVESTITE UNUTRAŠNJE PORODIČNE ODNOS 23

RAZMIŠLJANJE O TOME KO STE VI ZAISTA 26

RAZMIŠLJANJE O SOPSTVENOJ MNOGOSTRUKOSTI 26

DRUGO POGLAVLJE

SOPSTVO 29

PUT DO SOPSTVA 31

TAJNA BOGOVA 35

KADA SE POVUČETE, KO JE TO TAMO DUBOKO U VAMA? 36

VOĐENI SOPSTVOM 39

KVALITETI SOPSTVA 42

VEŽBA 56

POSMATRANJE IZ SOPSTVA 56

VEŽBA STAZA 58

TREĆE POGLAVLJE

DELOVI 63

BORBA S UNUTRAŠNJIM NEPRIJATELJIMA 64

NORMALNA MNOGOSTRUKOST UMA 73

SISTEM PUNOPRAVNIH UNUTRAŠNJIH LIČNOSTI 76

DOBRI DELOVI OSLOBOĐENI LOŠIH ULOGA 84

KLIJENTI OSLOBOĐENI BREMENA 87

MOGUĆNOST DOBROTE 90

VEŽBA 91

UPOZNAVANJE SA JEDNIM DELOM 91

ČETVRTO POGLAVLJE

IZOPŠTENICI, MENADŽERI I VATROGASCI 93

IZOPŠTENICI 94

MENADŽERI 105

VATROGASCI 114

NEMA VIŠE VATROGASACA, MENADŽERA I IZOPŠTENIKA 119

PETO POGLAVLJE

UPS KAO TERAPEUTSKI MODEL 123

BUDITE SAOSEĆAJAN SVEDOK 132

PROLAZAK KROZ PROCES 134

DODATAK A: PREGLED UPS MODELA 137

DODATAK B: REČNIK UPS MODELA 144





MODEL UNUTRAŠNJIH PORODIČNIH SISTEMA

Jeste li nekada čuli da neko kaže: „Pre nego što zavolim nekog drugog, prvo moram da naučim da volim sebe”, ili: „Moj problem je to što nemam dovoljno samopouzdanja”, ili: „Nisam želeo to da uradim, ali nisam mogao da se zaustavim”? Koje je to *sopstvo* koje treba da naučimo da volimo i cenimo, i zašto nam je to tako teško? Ko je taj neko koji nas tera da radimo stvari koje ne želimo? Da li ćemo zauvek biti gonjeni kritičkim glasom u glavi koji nas stalno vređa? Postoji li neki bolji način da se nosimo sa osećajem bezvrednosti koji nam leži u stomaku? Kako možemo da utišamo unutrašnju buku koja nas čini anksioznima i rastresenima?

Model unutrašnjih sistema nudi niz odgovora na ovakva pitanja, a oni ljudima pomažu da izgrade drugačiji odnos prema sebi – da zavole sebe. On nudi konkretne korake ka većoj kontroli nad impulsivnim ili automatskim reakcijama. Može da preobrazi vaš unutrašnji kritički glas u podržavajući i da vam pomogne da se oslobodite osećanja bezvrednosti. U stanju je da vam pomogne ne samo da utišate buku u svom umu, već i da stvorite unutrašnju atmosferu svetlosti i mira, unoseći više samopouzdanja, jasnoće i kreativnosti u vaše odnose.

Model unutrašnjih porodičnih sistema (UPS) to postiže tako što vas najpre usmerava ka unutrašnjem fokusu. Pod „unutrašnjim fokusom” mislim na to da svoju pažnju usmerite ka sopstvenim mislima, emocijama, fantazijama, slikama i senzacijama – svom unutrašnjem iskustvu. To je veliki korak za mnoge od nas, jer nas je zapadna kultura naučila da stalno gledamo spolja, u spoljni svet, tražeći u njemu opasnosti, ali i ispunjenje. Takva spoljašnja orijentacija ima smisla, jer u na-

šem okruženju zaista ima mnogo toga što nas zabrinjava ili za čim težimo. Ali postoji još jedan razlog zašto mnogi od nas izbegavaju da uđu u svoj unutrašnji svet – plašimo se onoga što se tamo nalazi. Znamo, ili bar slutimo, da duboko u nama vrebaju uspomene i osećanja koja bi mogla da nas preplave, zbog kojih ćemo se osećati užasno, koje će narušiti naše funkcionisanje, navesti nas na impulsivno ponašanje, promeniti način na koji se povezujemo s ljudima i učiniti nas ponovo ranjivima. Ovo je naročito tačno ako ste nekad doživeli poniženje i osetili se bezvredno, ili ako ste doživeli gubitke ili traume u životu. Da biste izbegli da se išta od toga ponovo javi, trudite se da stalno budete aktivni ili zauzeti, ne ostavljajući prostora bolnim sećanjima da isplivaju na površinu. Organizujete svoj život tako da ništa ne može da pokrene te strašne uspomene ili emocije. Trudite se da izgledate i ponašate se prihvatljivo, mnogo radite da biste dokazali svoju vrednost, pažljivo kontrolišete koliko blizu ili daleko dozvoljavate drugima da vam priđu, brinete o svima kako bi vas voleli i tako dalje.

Majkl sebe doživljava kao kompetentnog stručnjaka, pa ne može da veruje koliko mu mozak blokira svaki put kad mu šefica uđe u kancelariju. Ne podnosi to što ga sâmo njeno prisustvo navodi da se oseća tako neiskusno i nesposobno. Zna da ta osećanja dolaze iznutra i da nisu izazvana ničim što je ona konkretno uradila. Zapravo, ona je jedna od najboljih nadređenih koje je ikada imao. Pokušavao je da sebe ohrabri pre nego što ona uđe, radio je vežbe disanja, kritikovao sebe zbog svoje plašljivosti, ali ništa nije pomoglo.

Džonas silno želi da njegova deca zavole sebe, pa ne podnosi to što ponekad „izgubi živce” sa sinom. Povremeno se desi da njegov sin napravi neku glupost – ostavi odeću razbacanu ili dođe kući kasno – i Džonas počinje da viče. Često oseti kako ga obuzima jaka reakcija, ali jednostavno ne može da se zaustavi. Posle toga ga izjeda krivica i prezire sebe zbog toga, ali svaki put uradi isto.

Uprkos svemu što je postigao, Kajla proganja duboki osećaj bezvrednosti. Ljudi ga stalno hvale i govore kako je divna osoba, ali on to ne može da prihvati. Pred drugima se pretvara da je sve u redu, ali iznutra je uveren da bi se ljudi zgrozili kad bi ga zaista upoznali. Inteliktualno, on zna da je omiljen i pokušava da u to ubedi i sebe, ali snažan osećaj bezvrednosti ne jenjava.

Jedan deo Kim ima osećaj da njeno prejedanje izmiče kontroli. Isprobala je razne dijete, radila sa nutricionistima, započinjala trening, ali kad je obuzme želja za slatkišima, potpuno je nemoćna. Mrzi onaj unutrašnji glas koji je navodi da ode do frižidera po koficu sladoleda, ali ne može da odoli tom zovu sirena.

Izabela se žali da je privlače samo muškarci koji nisu dobri za nju. Mnogi fini momci su zainteresovani, ali hemiju oseća samo sa harizmatičnim muškarcima koji se, na kraju, loše ponašaju prema njoj i odbacuju je. Ima osećaj da je „njeno srce osuđeno na život pun bola”.

Šta je zajedničko svim ovim ljudima? Sve su to moji klijenti koji su mi se obratili zbog neke emocije ili poriva koji nisu mogli da kontrolišu. Ne samo to, već su se sa tim delovima sebe neprestano borili i bili besni na sebe što ih ne mogu obuzdati. Sam nekontrolisani poriv bio je dovoljan problem, ali odnos koji su izgradili prema njemu – frustracija zbog njega i prema sebi što ga imaju – prožimao je njihovu predstavu o sebi i činio da se osećaju bezvredno. Često se srećem sa tim. Način na koji se odnosimo prema nekoj problematičnoj misli ili emociji ne samo da ne uspeva da je obuzda, već dodatno komplikuje stvari. Kako kaže budistički monah Tič Nat Han: „Ako se naljutimo na svoju ljutnju, dobićemo dve ljutnje u isto vreme.”

Da bih bolje ilustrovao ovu ideju, napraviću analogiju sa međuljudskim odnosima. Zamislite da svoju ljutnju doživite kao dete o kojem brinete. Pretpostavimo da ne možete da

kontrolirate to dete – recimo da ima izlive besa svake večeri. To bi samo po sebi bilo dovoljno teško, ali zamislite da vas ti ispadi toliko uznemiruju da neprestano kritikujete dete i pokušavate da ga zaključate u njegovu sobu iz straha da vas ne osramoti u javnosti. Vikendom ostajete kod kuće da biste ga držali pod nadzorom i osećate se kao loš staratelj zbog njegovog ponašanja. Zamislite i da vaše reakcije zapravo pogoršavaju te ispadе, jer dete oseća da biste ga se najradije rešili. Zbog načina na koji se odnosite prema detetu, problem počinje da preuzima kontrolu nad vašim životom. Isto važi i za intenzivne emocije i iracionalna uverenja – ona su sama po sebi dovoljno izazovna, ali način na koji pokušavamo da se nosimo s njima često ih samo pogoršava i dodatno nam zagorčava život.

Možda vam zvuči čudno da imate odnos sa nekom mišlju ili emocijom, ali to je neizbežno. Misli i emocije žive u nama i moramo da se nekako odnosimo prema njima. Kao i sa teškim ljudima u porodici ili na poslu, način na koji nas oni pogađaju i kako s njima komuniciramo ima veliki značaj po nas. Razmislite o tome kako se odnosite prema različitim mislima i emocijama. Možda vam se dopada unutrašnji glas koji vas podseća na sve što treba da uradite i koji smišlja strategije kako to da izvedete. Slušate ga i koristite kao motivaciju – odnosite se prema njemu kao prema dragocenom pomoćniku. Ali šta se desi kada počnete da se opuštate, a taj isti glas postane oštro kritičan, naziva vas lenjivcem i poručuje da niste vredni ako ne ustanete i nastavite da radite? Da li vam se tada sviđa? Šta mu odgovarate? Ako ste kao većina ljudi, u sebi s njim ulazite u raspravu, kao da je neki strogi šef: „Skinu mi se s grbače! Zar ne mogu da se odmorim makar minut? Smiri se malo!” Ili pak pokušavate da ga nadjačate tako što pustite televizor ili popijete čašicu-dve. Taj deo vas koji želi da postignete uspeh može biti divan sluga, ali je užasan gospodar, pa tako razvijate odnos ljubavi i mržnje prema njemu.

Mi smo u neprekidnim, složenim odnosima sa mnogim unutrašnjim glasovima, misaonim obrascima i emocijama – sličnim onima koje imamo s drugim ljudima. Ono što često nazivamo „razmišljanjem” zapravo je unutrašnji dijalog između naših različitih delova. Evo još jednog primera. Pomislite na voljenu osobu koja je preminula. Kako se odnosite prema tuzi koju osećate zbog gubitka? Plašite se da vas tuga ne preplavi i mrzite osećaj kad vas obori. Trudite se da je negde zaključate u svom umu i izbegavate sve što bi moglo da vas podseti na tu osobu. Postajete nestrpljivi prema toj tuzi: „Zašto se još uvek ovako osećam posle svega? Mislio sam da sam to već preboleo.” Pokušavate da tu emociju prognate iz svog unutrašnjeg sveta. Ali ona se, kao i svaki prognanik, iznova pojavljuje, preplavljuje vas kad joj se najmanje nadate i stvara unutrašnje prevrate.

A šta je sa onim vašim delom koji postaje krajnje defanzivan kada se posvađate s partnerom ili bliskim prijateljem? Usred rasprave vas taj deo odjednom cele preuzme – gledate voljenu osobu njegovim očima; prihvatate iskrivljeni pogled na svet, crno-belo razmišljanje, ulazite u perspektivu okrivljavanja/inata; tvrdoglavo odbijate da popustite; govorite ružne stvari. Kasnije shvatate da ste preterali i pitate se: *Ko me je to kontrolisao i ponašao se tako odvratno? To nisam bio ja!* Kako se odnosite prema tom unutrašnjem zaštitniku? Ako ste kao većina ljudi, ne volite neke njegove aspekte, ali se u trenutku osećate toliko ranjivo da vam je on potreban kao zaštita. Dovoljavate mu da preuzme kontrolu, jer verujete da biste bez njega bili poniženi. Vaš bes postaje telohranitelj kog je korisno imati, ali ga nikada ne biste pozvali na večeru.

Svi ljudi koje sam opisao u ovom poglavlju došli su kod mene u stanju unutrašnjeg rata sa samima sobom. Bili su zapetljani u disfunkcionalne unutrašnje odnose, a njihovi spoljašnji odnosi – nimalo iznenađujuće – često su odražavali te unutrašnje. Kada su promenili način na koji se odnose prema