بسم‌الله الرحمن الرحیم

هیچ بخشی از ما بد نیست

التیام ضربهٔ روانی و بازیابی یکپارچگی درون به کمک مدل سیستم خانوادهٔ درونی

ریچارد شوارتس

حامد حکیمی

بینش‌نو

سرشناسه.....اوکانر، روری O'Connor, Rory
عنوان و نام پدیدآور.....هیچ بخشی از ما بد نیست:
التیام ضربهٔ روانی و بازیابی یکپارچگی درون به کمک مدل سیستم خانوادهٔ درونی
روری اوکانر؛ [مترجم] حامد حکیمی.
مشخصات نشر.....تهران: بینش نو، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری.....۳۱۲ ص.
شابک.....۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۷۷-۱
عنوان اصلی .....When it is darkest: Why people die by suicide and what we can do to prevent it, 2021.
موضوع.....خودکشی
Suicide
خودکشی -- رفتارشناسی
Suicidal behavior
شناسهٔ افزوده.....حکیمی، حامد، ۱۳۶۷-، مترجم
رده‌بندی کنگره.....HV۶۵۴۵
رده‌بندی دیویی.....۳۶۲/۲۸
شمارهٔ کتابشناسی ملی.....۹۳۶۵۸۱۱

تهـران، محمودیـه، کوچـه تیـر، پـلاک ۲۴
تلفـــــــن: ۰ ۶ ۶ ۸ ۶ ۲۰ ۲۶

هیچ بخشی از ما بد نیست

التیام ضـربهٔ روانـی و بازیـابی یکپـارچگی درون به کمک مدل سیستم خانوادهٔ درونی

نویسنده ..... ریچارد شوارتس
مترجم .....حامد حکیمی
طراح جلد.....کیوان روشن‌بین
صفحه‌آرا.....محمد علیپور
چاپ اول.....۱۴۰۲
ناظر چاپ .....امیرحسین ندیری
تعداد.....۱۰۰۰ نسخه
چاپ.....آبرنگ‌نوین
قیمت.....۲۴۰۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن بـه هـر صـورت (چـاپ، فتوکـوپی، صـوت، تصـویر و انتـشار الکـترونیکی) بـدون اجـازهٔ نـاشر ممنـوع است.

شـــــــابک: ۱-۷۷-۶۴۵۴-۶۰۰-۹۷۸

Paper from well managed forests and controlled sources
کاغذ این کتاب از جنگل‌ها و منابع کاملا مدیریت شده تهیه شده است.
FSC PEFC
FSC (C019863) PEFC/05-33-134

www.binesh-no.com
nimaghorbani
dr.nimaghorbani
binesh.e.no
binesh_no

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Richard Schwartz

No Bad Parts:

Healing trauma, restoring wholeness with the internal family systems model

First Published in 2021, Sounds True.

برای پارسا

«مترجم»

فهرست

پیش‌گفتار: الانیس موریست ۱۰
مقدمه ۱۶

بخش اول: سیستم خانوادهٔ درونی ۲۲
فصل اول: هرکدام از ما چند نفریم ۲۴
فصل دوم: چرا بخش‌ها در هم می‌آمیزند؟ ۵۸
فصل سوم: آن چیزی که همه‌چیز را تغییر می‌دهد ۸۸
فصل چهارم: دربارهٔ سیستم‌ها ۱۰۲
فصل پنجم: نقشه‌یابی سیستم‌های درونی ما ۱۲۲

بخش دوم: خودراهبری ۱۴۶
فصل ششم: شفا و تحول ۱۴۸
فصل هفتم: «خود» در عمل ۱۷۶
فصل هشتم: بینش و هدف ۲۰۸

بخش سوم: «خود» در بدن، «خود» در دنیا..... ۲۳۶
فصل نهم: درس‌های زندگی و معلمان زجردهنده..... ۲۳۸
فصل دهم: قوانین فیزیک درونی..... ۲۵٤
فصل یازدهم: در بدن بودن..... ۲۷۲

سخن پایانی..... ۲۹٤
یادداشت‌ها..... ۳۰٤
دربارهٔ نویسنده..... ۳۱۰

پیش گفتار

الانیس موریست

روزی را که به‌طور رسمی بـا کارهـای دیـک شـوارتس در زمینـهٔ سیسـتم خانوادهٔ درونی آشنا شدم خـوب بـه یـاد دارم. در میـان دومـین دورهٔ حـاد افسردگی پس از زایمان که بودم، به اشویل در کارولینای شمالی سفر کـردم تا برای حل مسائلم اقدام کـنم، مسـائل مربـوط بـه کـارکردن بـیش‌ازحـد، بخشنده‌بودن و فـداکاری بـیش‌ازحـد. ایـن سـبک زنـدگی دارد روزبـه‌روز عادی‌تر می‌شود و مورد تشویق قـرار مـی‌گیـرد، بااینکـه سـلامت جسـمی، هیجانی و ارتباطی ما را مختل کرده است. چند روزی بـا برایـان رابینسـون[1] بودم که از افراد تأثیرگذار در حوزهٔ درمان اعتیاد است. متعهد شده بودم کـه به عناصر دنیای درونی‌ام نگاه کنم، عناصری که در تردمیـل شـتابان زنـدگی هم من را فلج می‌کرد و هم سراسیمه و ازخودبی‌خود نگه می‌داشـت. یـادم می‌آید در حین یک کندوکاو عمیق با برایان مستقیم به چشمانش نگاه کـردم و پرسیدم: «برایان، اسم این چیه؟» و او گفت: «سیسـتم خـانوادهٔ درونـی.» و لبخند رضایتی از این کار عمیق و مهربانانـه و دلپـذیر روی صـورتم نقـش بست. یادم می‌آید که وقتی توانستم با بخش‌های گوناگون درونم گفت‌وگـو کنم – بخش‌هایی که بعضی از آن‌ها مدت‌ها در حسرت توجه من بودنـد –

1. Bryan Robinson

چقدر خودآگاه‌تر شدم. در کار با سیستم خانوادهٔ درونی بود که تکیه‌گاهی گرم، خنثی، شاهد و کنجکاو یافتم و مهربانی و شفقتی پیدا کردم که تا پیش از آن برایم غیرممکن بود که آن را برای روان خودم به کار ببرم.

از زمانی که به یاد دارم یک «دختر چندبخشی» بودم. همیشه ذهنم درگیر وضعیت پیچیده، ظریف، شکننده، چندگانه، و جذاب انسان بوده است. وقتی تصمیم گرفتم با سیستم خانوادهٔ درونی کار کنم، دلم گرم این فکر شد که اگر بتوانیم به تک‌تک بخش‌های خودمان توجه کنیم و هرچقدر هم که آن‌ها ترسناک یا دوست‌نداشتنی یا گاهی دردناک باشند از آن‌ها مراقبت کنیم، می‌توانیم به آن یکپارچگی طبیعی انسانی‌مان برسیم. فهم این موضوع دلم را گرم کرد که اگر بتوانم پذیرای بخش خشمگینم، بخش مادرم، بخش هنرمندم، بخش مسئول (یا غیرمسئول) مالی‌ام و بخش «آدم خاص» درونم باشم و نسبت‌به آن‌ها کنجکاوی کنم، این بخش‌ها می‌توانند چیزهای زیادی به من بیاموزند. هر بخش – هرچقدر هم ترسناک یا روشن‌گر یا رمزآلود به نظر برسد – باز هم می‌تواند بینش‌بخش، تسکین‌دهنده و پندآموز باشد. به‌تدریج به این دید رسیدم که باید این بخش‌های درونی‌ام را همچون پیام‌رسان ببینم. گفت‌وگو با آن‌ها می‌تواند بینش‌ها و راهنمایی‌های مفیدی ارائه کند. کل سیستم «خودهای» پرتعداد من می‌تواند درون شخصیت و زندگی روزمرهٔ من یکپارچه شود. این بخش‌ها حتی می‌توانند به‌واسطهٔ یک «خود» والا، با همدیگر گفت‌وگو کنند. در این فرایند، پرسش‌های به‌ظاهر حل‌نشدنی و پیچیدهٔ زندگی من شفاف‌تر شد و پاسخ‌هایی برای آن‌ها به ذهنم رسید. وقتی ازطریق واژه‌ها، نوشتن، حرکت، و هنر توانستم با بخش‌های درونی‌ام – خصوصاً با آن‌هایی که بیش از همه من را می‌ترساندند – ارتباط برقرار کنم، این پاسخ‌ها خیلی سریع و البته خشن به ذهنم می‌رسید.

در دنیای درونی‌ام، با غیظ کشنده، با شرم، وحشت، افسردگی، دردها، حسرت‌ها، حقارت‌ها و سوگ مواجه شدم. علاوه بر این بخش‌های «تاریک» و «بد» که می‌خواستند من را به الگوهای تکراری و عادت‌های دردناک مجبور کنند، بخش‌های «روشن» و «خوبی» هم وجود داشت که برای ابراز وجود نیازمند کمی شجاعت از طرف من بود: مانند بخش‌های سخاوتمند، هوشمند، راهبر، بااستعداد، حساس و همدل. گفت‌وگو با بعضی بخش‌ها راحت است. بعضی بخش‌ها احساس خطر بیشتری می‌کنند و درآغوش‌کشیدن آن‌ها دلهره‌آور است. هرچه در سیستم خانوادهٔ درونی دیک شوارتس عمیق‌تر شدم، حرف‌ها و آموزه‌هایش در نظرم درست‌تر و نجات‌بخش‌تر می‌رسید. هر بخش، هرچقدر هم که اعمالش ناخوشایند و پنهان و گیج‌کننده یا دردناک باشد، بهترین نیت‌ها را دارد و پیام‌های مفیدی به من می‌فرستد. بدون استثناء هر بخش، فارغ از اینکه تبعیدشده باشد یا مدیر یا آتش‌نشان، بینش‌های مهربانانه و خردمندانه‌ای از یک «خود» والاتر به من عرضه می‌کند، البته به شرط اینکه من برای بودن در کنار آن‌ها زمان بگذارم.

در فرایند آشنایی با سیستم خانوادهٔ درونی، حس عمیقی از معنویت در من ظهور کرد. این پاداش محبت‌آمیز به این علت نصیبم شد که اجازه دادم این کنجکاوی کم‌کم قلب بسته‌ام را باز کند. دیدم که این «خود»ی که دارد با همهٔ آن بخش‌های خودخواه ارتباط برقرار می‌کند روح است، روح من. کندوکاو در این موضوع باعث شد شفقت، عشق، خدا و معنویت را به‌شکل مستقیم و درون‌تنی حس کنم. متوجه شدم که گفت‌وگوی اصیل زمانی آغاز می‌شود که من روی صندلی «خود» نشسته باشم. این را زمانی متوجه شدم که هشت مورد اصلی سیستم خانوادهٔ درونی را حس کردم، یعنی خلاقیت، شجاعت، کنجکاوی، پیوند، شفقت، شفافیت، آرامش و اطمینان. آن چیزی

که در کل زندگی برایم دلهره‌آور بود – یعنی سفر به درون برای شناختن و پذیرش مسئولیت امیال، تکانه‌های اجباری، تحریک‌ها و واکنش‌هایی که نشان می‌دهم – کم‌کم برایم هیجان‌انگیز شد. دیک شوارتس همهٔ آن چیزهایی را که من در کار با سایه و روان‌شناسی یونگ انجام داده بودم به سطح جدیدی از شفا و التیام آورد.

بسیار خوشحالم که دیک همچنان به گسترش سیستم خانوادهٔ درونی در دنیا ادامه می‌دهد. وقتی او را در حین انجام این کار نگاه می‌کنم، دلم گرم می‌شود و چشمانم برق می‌زند. به اعتقاد من، ما اکنون بیش از هر زمان دیگری به سیستم خانوادهٔ درونی نیاز داریم. اگر به خودکاوی و درون‌نگری علاقه دارید، کارهای او می‌تواند مهربانی، خرد، و قدرت را درونتان پرورش دهد. انجام این کار تک‌تک بخش‌های شما را برای لحظه‌ای در نور و روشنی قرار می‌دهد. با توجه‌کردن به بخش‌هاست که شفا رخ می‌دهد. وقتی با «خود»های متعدد درونمان مهربان و شفیق باشیم، کم‌کم ولی قطعاً تأثیر آن را روی جهان اطرافمان هم خواهیم دید و به سمت دنیایی حرکت می‌کنیم که در آن نزاع، جدایی و رنج‌های بیهودهٔ کمتری وجود داشته باشد. سپس می‌نشینیم و از این انسانیت مشترک لطیف و درخشانمان لذت می‌بریم.

الانیس موریست

سان‌فرانسیسکو، کالیفرنیا

مارس ۲۰۲۱

مقدمه

من درمقام درمانگر با افراد بسیاری کار کرده‌ام که کمی بعد از فروپاشی زندگی‌شان نزد من آمدند. در زندگی آن‌ها همه‌چیز عالی بوده، اما ناگهان گرفتار حملهٔ قلبی، مرگ فرزند یا طلاق شده‌اند. اگر آن اتفاق خانمان‌برانداز نمی‌افتاد، آن‌ها هیچ‌گاه فکرش را هم نمی‌کردند که یک روز نزد درمانگر بیایند چون احساس موفقیت داشتند.

بعد از آن اتفاق، دیگر نتوانستند همان عزم و ارادهٔ قبلی‌شان را داشته باشند. اهداف قبلی آن‌ها برای داشتن خانهٔ بزرگ‌تر یا شهرت بیشتر دیگر معنای‌شان را از دست داده بودند. سردرگم و آسیب‌پذیر شده بودند، به‌شکلی که برای‌شان ترسناک و ناآشنا بود. البته آن‌ها پذیرا هم بودند. کورسوی نوری می‌توانست از بنیان‌های محافظت‌کننده‌شان رد شود و به درونشان نفوذ کند.

اگر من بتوانم کمکشان کنم تا بخش‌های رقابت‌جو و تشنه و مادی‌گرایی را که بر زندگی‌شان غلبه کرده رها کنند، می‌توانند ببینند چه چیز دیگری درون‌شان وجود دارد؛ و درنتیجه، آن اتفاقات خانمان‌برانداز تبدیل می‌شود به زنگ‌های بیداری و هشیاری. در این مسیر، می‌توانم به

آن‌ها کمک کنم تا به آن چیزی دسترسی پیدا کنند که من اسم آن را «خود»[۱] می‌گذارم – یعنی آن بنیان پر از آرامش، شفافیت، مهربانی و ارتباط. سپس آن‌ها قادر می‌شوند از این موضع به بخش‌های تبعیدشدهٔ وجودشان گوش دهند، یعنی همان بخش‌هایی که بخش‌های سلطه‌گر آن‌ها را برای مدت‌ها عقب رانده بودند. وقتی این افراد کشف می‌کنند که عاشق لذت‌های دم‌دستی هستند – مانند لذت‌بردن از طبیعت، کتاب‌خواندن، فعالیت‌های خلاقانه، بازی‌کردن با بچه‌ها، صمیمیت بیشتر با همسر یا فرزندان، و خدمت به دیگران – تصمیم می‌گیرند زندگی‌شان را تغییر دهند تا برای «خود»شان و بخش‌هایی که به‌تازگی کشف کرده‌اند جا باز کنند.

این مراجعان به‌طور اتفاقی گرفتار این بخش‌های رقابت‌جو و تشنه و مادی‌گرا نشده‌اند. این‌ها درواقع همان بخش‌هایی هستند که بر اکثر کشورهای دنیا، خصوصاً کشور من امریکا، سلطه دارند. وقتی مراجعان من درگیر این بخش‌های خاص می‌شوند، اصلاً به این موضوع توجه نمی‌کنند که چه آسیب‌هایی به سلامت و روابطشان می‌زنند. به‌طور مشابه، کشورهایی که وسواس پیشرفت و رشد نامحدود گریبانشان را گرفته توجه چندانی به اثرات آن بر مردم یا آب‌وهوای کشورشان و محیط زیست سیارهٔ زمین ندارند.

این تقلای بی‌ملاحظهٔ مردم و کشورها اغلب به سقوط منجر می‌شود. برای نمونه، اکنون که این کتاب را می‌نویسم ما درگیر همه‌گیری کووید ۱۹ هستیم. این بیماری می‌تواند خودش یک زنگ خطر باشد تا جلو رنج‌های بیشتر را بگیرد. رهبران کشورها باید به این زنگ خطر گوش دهند و از این مکث دردناک استفاده کنند و به رنج اکثر مردم گوش کنند و یاد بگیرند تا

---

۱. The Self: معادل این عبارت را در این کتاب «خود» گذاشتم و آن را در گیومه قرار دادم تا متمایز باشد–م.

همکاری بیشتری کنند، نه اینکه رقابتشان را با کشورهای دیگر افزایش دهند. آیا ما به همان شیوه‌ای که مراجعانمان را قادر به تغییر زندگی‌شان می‌کنیم می‌توانیم در سطح ملی یا بین‌المللی هم تغییراتی ایجاد کنیم؟

خوبی ذاتی

بدون یک مدل ذهنی جدید نمی‌توان تغییرات لازم را ایجاد کرد. دنیل کریستین وال، متخصص محیط زیست، معتقد است: «دوران انسان‌گرایی به سر آمده و ما نیازمند یک داستان جدید هستیم که آن‌قدر قدرتمند و معنادار باشد تا همکاری جهانی را برانگیزد و به یک پاسخ جمعی به بحران‌های جهانی پیشِ رو منتهی شود. در سیستم جهانی ما که اساساً به‌هم‌مرتبط و وابسته است، بهترین راه برای مراقبت از خود و نزدیکانمان این است که بیشتر از منافع جمعی مراقبت کنیم. اگر بخواهیم به زبان استعاری صحبت کنیم، ما همه مسافران یک کشتی هستیم و زندگی ما در این سیاره کل سیستم، یا به قول باکمینستر فولر، سفینهٔ زمین را نگه داشته است. تفکر "ما دربرابر آن‌ها" که مدت‌هاست سیاست بین ملت‌ها، شرکت‌ها و مردم را تعیین کرده است اکنون دیگر منسوخ شده است.»[۱]

جیمی کارتر هم همین نظر را به این شکل بیان می‌کند: «چیزی که در حال حاضر بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم نوعی رهبری است که ما را از ترس دور کند و اعتمادمان را به خوبیِ ذاتی و خلاقیت انسان‌ها افزایش دهد.»[۲] اما رهبران ما با درک فعلی‌ای که از ذهن انسان دارند نمی‌توانند چنین کاری انجام دهند چون این شیوه بیشتر تاریکی انسان را به چشم ما نمایان می‌کند.

ما به یک پارادایم جدید نیاز داریم که نشان دهد ذات انسان اساساً خوب و به‌هم‌مرتبط است. اگر این را درک کنیم، می‌توانیم درنهایت از

انسان‌های ایگومحور، خانواده‌محور و قوم‌محور گذر کنیم و به انسان‌هایی گونه‌محور و سیاره‌محور تبدیل شویم.

چنین تغییری چندان راحت نیست. بسیاری از نهادهای بنیادین ما بر پایهٔ این دیدگاه تاریک بنا شده‌اند. برای نمونه، نئولیبرالیسم را در نظر بگیرید: فلسفهٔ اقتصادی میلتون فریدمن که سنگ بنای سرمایه‌داری بی‌رحمانه را گذاشت و از زمان مارگارت تاچر و رونالد ریگان بر بسیاری از کشورها حاکم شده است. نئولیبرالیسم اعتقاد دارد که مردم اساساً خودخواه‌اند و هرکس برای خودش و در دنیایی زندگی می‌کند که در آن بقای اصلح حاکم است. دولت باید از این دیدگاه بقای اصلح خارج شود تا اصلح‌ها نه‌تنها بتوانند به ما مردم کمک کنند زنده بمانیم، بلکه شکوفا هم بشویم. این فلسفهٔ اقتصادی منجر به نابرابری شدید و قطع ارتباط مردم و قطبی‌سازی دردناک در دنیای امروزی شده است. زمان آن رسیده که یک دیدگاه جدید به انسانیت داشته باشیم که منجر به همکاری و مراقبت قلبی بیشتر شود.

سیستم خانوادهٔ درونی چه نویدهایی می‌دهد؟

می‌دانم که ممکن است خودبزرگ‌بینانه به نظر برسد، اما این کتاب یک پارادایم دلگرم‌کننده پیش روی ما می‌گذارد و تمریناتی را در جهت رسیدن به تغییراتی که نیاز داریم ارائه می‌دهد. این کتاب پر از تمریناتی است که ادعاهای مثبت من درمورد ذات ذهن بشر را تأیید می‌کند تا شما بتوانید خودتان آن را تجربه کنید، نه‌اینکه فقط از من بشنوید.

حدود چهار دهه است که مشغول گسترش نظریهٔ سیستم خانوادهٔ درونی هستم. این کار برای من یک مسیر جذاب، طولانی و معنوی بوده که می‌خواهم آن را با شما در میان بگذارم. این مسیرْ اعتقادات من را متحول

کرده است، اعتقاداتم درمورد خودم، مردم، ذات خوب بشر و اینکه تحول چقدر امکان‌پذیر است. سیستم خانوادهٔ درونی از چندی پیش دیگر فقط درمورد روان‌درمانی نیست، بلکه به یک تمرین معنوی تبدیل شده است؛ بااین‌حال، اصلاً قرار نیست شما خودتان را انسان معنوی‌ای بدانید که مجبور است اعمال خاصی انجام دهد. سیستم خانوادهٔ درونی اساساً یک روش محبت‌آمیز برای ارتباط درونی با بخش‌های خودتان و ارتباط بیرونی با مردم است. از این منظر، سیستم خانوادهٔ درونی تمرینی برای زندگی است. تمرینی است که می‌توانید به‌شکل روزمره و در هر زمانی با خودتان یا با دیگران انجام دهید.

در این مرحله، ممکن است بخشی از شما مردد باشد. به‌هرحال، نویدی که چند پاراگراف قبل دادم بسیار بزرگ است. کاری که از شما می‌خواهم این است که به تردیدتان فضای کافی بدهید و این ایده‌ها و تمرینات را برای مدتی امتحان کنید تا بتوانید خودتان آن را تجربه کنید. به‌تجربه دریافتم تا زمانی که خودتان سیستم خانوادهٔ درونی را تجربه نکنید، باور به آن کمی دشوار است.

بخش اول

سیستم خانوادهٔ درونی

فصل اول | هر کدام از ما چند نفریم

همهٔ ما در سیستمی بزرگ شدیم که من اسم آن را می‌گذارم «سیستم تک‌ذهنی». این سیستم معتقد است شما «یک ذهن» دارید که افکار، هیجانات، تکانه‌ها و امیالتان از آن سرچشمه می‌گیرد. این پارادایمی است که من هم به آن اعتقاد داشتم البته تا زمانی که با مراجعانی مواجه شدم که به من نشان دادند این‌طور نیست. ازآنجاکه دیدگاه تک‌ذهنی در فرهنگ ما بسیار پذیرفته شده، ما هیچ‌گاه درمورد صدق و کذب آن سؤال نمی‌کنیم. می‌خواهم کمکتان کنم که یک بار دیگر ببینید که واقعاً چه کسی هستید. می‌خواهم دعوتتان کنم پارادایم دیگری را امتحان کنید به نام «پارادایم چندذهنی» که سیستم خانوادهٔ درونی به آن اعتقاد دارد و این امکان را هم در نظر بگیرید که شما یک شخصیت چندگانه‌اید. و این اصلاً بد نیست.

نمی‌خواهم بگویم که شما اختلال چندشخصیتی دارید (که البته اکنون نام آن را به اختلال هویت تجزیه‌ای تغییر داده‌اند). اما فکر می‌کنم که افرادی که این تشخیص روی آن‌ها گذاشته شده تفاوت چندانی با بقیهٔ مردم ندارند. آن چیزی که در این افراد با نام «شخصیت‌های پنهان» وجود دارد همان چیزی است که من در نظریهٔ سیستم خانوادهٔ درونی به آن «بخش‌های مختلف» می‌گویم و در همهٔ ما وجود دارد. تنها تفاوت این

است که افراد مبتلا به اختلال هویت تجزیه‌ای از بدرفتاری‌های وحشتناکی رنج می‌برند و سیستم بخش‌های آن‌ها بیشتر از ما تخریب شده است، بنابراین هر بخش از آن‌ها برجسته شده، قطب مخالف بزرگ‌تری را تشکیل داده و فاصلهٔ بیشتری از دیگر بخش‌ها گرفته است.

به عبارت دیگر، همهٔ ما با زیرذهن‌هایی متولد شده‌ایم که مدام در درون ما با هم تعامل دارند. ما به کل این مجموعه می‌گوییم تفکر، چون بخش‌های ما مدام دارند با همدیگر و با ما صحبت می‌کنند و دربارهٔ کارهایی که باید انجام دهیم و اینکه بهترین اقدام کدام است بحث می‌کنند. زمانی را به یاد بیاورید که با یک دوراهی مواجه شدید: احتمالاً شما صدای یکی از بخش‌های‌تان را می‌شنیدید که می‌گفت «برو انجامش بده!» و هم‌زمان یک بخش دیگر که به شما می‌گفت «بشین سر جات بابا!». ازآنجاکه ما در این مواقع فکر می‌کنیم که دچار تعارض افکار شدیم، هیچ توجهی به بازیگران درونی پشت این بحث نمی‌کنیم. سیستم خانوادهٔ درونی کمکتان می‌کند که نه‌تنها به این صداها توجه کنید، بلکه به رهبر درونی فعالی تبدیل شوید که مجموعهٔ بخش‌های شما به آن نیاز دارد.

درحالی‌که ابتدا ممکن است احمقانه و عجیب به نظر بیاید که خودمان را دارای چند شخصیت بدانیم، امیدوارم بتوانم قانع‌تان کنم که اتفاقاً این موضوع یک نقطهٔ قوت است. تنها دلیل بد بودن این موضوع این است که فرهنگ ما چندگانگی را مساوی با آسیب روانی می‌بیند. فرهنگ ما فردی با شخصیت‌های جداگانهٔ خودمختار را فردی بیمار یا آسیب‌دیده می‌داند و وجود شخصیت‌های پنهان او را نتیجهٔ ضربهٔ روانی و تکه‌تکه‌شدن ذهن یگانهٔ او در نظر می‌گیرد. از دیدگاه سیستم تک‌ذهنی، ما به‌شکل طبیعی یک ذهن یگانه داریم، مگر اینکه ضربهٔ روانی باعث شود ذهن یگانهٔ ما، مانند تکه‌های یک گلدان شکسته، به بخش‌های مختلف تقسیم شود.

پارادایم تک‌ذهنی موجب شده که ما از بخش‌های‌مان بترسیم و آن‌ها را به‌شکل آسیب روانی ببینیم. ما، در تلاش برای کنترل‌کردن آن چیزی که افکار یا هیجانات مختل‌کننده می‌پنداریم، شروع می‌کنیم به جنگیدن، نادیده‌گرفتن، پنهان‌کردن، تربیت‌کردن، یا شرمنده‌کردن تکانه‌هایی که ما را از انجام کارهایی که در زندگی دوست داریم بازمی‌دارند. و بعد خودمان را شرمنده می‌کنیم از اینکه نتوانستیم آن‌ها را کنترل کنیم. به عبارت دیگر، از هر مانعی که سر راهمان قرار دارد نفرت داریم.

اگر شما این موانع درونی را به‌عنوان افکار بی‌منطق یا هیجانات شدیدی ببینید که از ذهن یگانهٔ شما نشئت می‌گیرد، این نگرش معنی‌دار است. مثلاً اگر شما از ارائه‌دادن مطلبی می‌ترسید، ممکن است سعی کنید از نیروی اراده استفاده کنید تا ترستان را نادیده بگیرید یا آن را با افکار منطقی اصلاح کنید. اگر ترس شما همچنان پابرجا ماند، ممکن است تلاشتان را بیشتر کنید و مثلاً از خودتان انتقاد کنید برای اینکه ترسو هستید، یا خودتان را بی‌حس کنید یا مراقبه کنید تا بتوانید از آن گذر کنید. و وقتی هیچ‌کدام از این رویکردها مؤثر نیفتاد، شما زندگی‌تان را با این ترس سازگار کنید – یعنی از موقعیت‌هایی که قرار است در جمع صحبت کنید اجتناب می‌کنید و احساس ناکامی می‌کنید و درنهایت از خودتان می‌پرسید که مشکلتان چیست. بدتر از همه اینکه نزد یک روان‌شناس می‌روید و او هم روی آن تک‌ذهنِ مشکل‌سازتان تشخیص روان‌شناختی می‌گذارد. این تشخیص باعث می‌شود احساس نقص کنید، احساس ارزشمندی‌تان افت کند و شرم شما را هدایت کند و تلاش کنید عیب و ایرادهای‌تان را مخفی کنید و یک تصویر بی‌نقص از خودتان به دیگران ارائه دهید. یا شاید از روابطتان عقب‌نشینی کنید از ترس اینکه مردم پشت نقاب شما را ببینند و قضاوتتان کنند. شما با ضعف‌های‌تان هم‌هویت می‌شوید و فرض می‌کنید پر از عیب و ایراد هستید و اگر مردم خود واقعی شما را ببینند، منزجر می‌شوند.