

Rozdział 4

Przemiana wewnętrznego systemu

Rozdział drugi ukazał konceptualną stronę modelu SWR w zastosowaniu do klienta, a rozdział trzeci – proces samej terapii. Rozdział bieżący i następny pokazują metody i techniki, jakich używałem w terapii z Niną. Poświęcam tak wiele miejsca pracy z osobami indywidualnymi nie dlatego, że uważam poziom intrapsychiczny za najważniejszy, ale dlatego, że z chwilą, gdy terapeuta przyswoi ten model i nauczy się operować nim na tym wewnętrznym poziomie, łatwiej mu będzie szła praca także na poziomie rodziny zewnętrznej lub poziomie kulturowym.

Bieżący rozdział jest przeglądem całego procesu terapii – jej celów, wytycznych i przestróg związanych z konkretnymi krokami, jakie klient musi stawiać z terapeutą w trakcie tej wspólnej wyprawy. Rozdział piąty opisuje różne tryby bezpiecznego uzyskiwania dostępu do wewnętrznej rodziny klienta i pracy z jej członkami.

Relacja terapeuta – klient

NASTAWIENIA TERAPEUTY

Sposób, w jaki terapeuta odnosi się do klientów, silnie wiąże się z tym, czy wierzy on, że każdy ma w sobie zdolność zdrowienia i skutecznego radzenia sobie z problemami. Jeśli tak, to terapeuta będzie ich prowadził w stronę odkrycia wszelkich zahamowań, jakie nie pozwalają im używać tej zdolności. Jeśli jednak uważa, że problemy człowieka biorą się z tego, że czegoś mu brakuje – czy to będzie zbyt mała siła ego, czy niewiedza o problemie, czy niewiara w przemianę, czy zbyt duże straty psychologiczne po traumach, czy deficyty miłości w dzieciństwie, czy brak odpowiednich leków – to będzie chciał uzupełniać te braki z zewnątrz (czy to przez domatkowanie na nowo, czy przez przemianowanie ocen, czy uzupełnianie deficytów opieki rodzicielskiej, czy wskazówki i dyrektywy, czy narkotyczną farmakologię). Zasadnicza różnica, jaką tu podkreślam, to różnica między partnerską współpracą dającą klientowi przekaz, że ma on wszystko co trzeba, a autorytarnym prowadzeniem, które przemyca informację, że czegoś klientowi jednak brakuje lub ma on jakiś defekt.

W praktyce klinicznej różnica ta nie jest tak wyraźna, jak kontrast czarne-białe. Klinicyści lokują się zwykle gdzieś pomiędzy tymi biegunami, a więc współpracujący terapeuta będzie czasem dawał też rady, polecenia, informacje oraz sympatię, a terapeuta autorytarny – zachęcał klientów, by sięgali do swych zasobów i możliwości. Różnica o jakiej mówię, nie leży więc w zachowaniach i interwencjach terapeutów, ale w ich generalnym nastawieniu wobec klienta oraz tym, jakie komunikaty mu to wysyła.

Model SWR sugeruje, że każdy człowiek posiada Jaźń, która – raz wyodrębniona – jest w stanie równoważyć i harmonizować jego wewnętrzny system. Gdy pracujący z wewnętrzną rodziną terapeuta widzi, że dana osoba nie może wyodrębnić Jaźni, wie, że jest

zahamowana przez niezrównoważenia i polaryzacje jakiegoś jej systemu – wewnętrznego lub/i zewnętrznego. Celem więc staje się pomoc takim klientom w lokalizowaniu blokad, nie pozwalających przewodzić ich Jaźniom i terapeuta skupia się na pokazywaniu im takich ich jakości, które dostrzegają własny problem, mówią o nim, rozumieją go, aż wreszcie – zmieniają. Model SWR zakłada, że jakości te istnieją w każdym kliencie, a rolą terapeuty jest tylko doprowadzenie klienta do ich wydobywania na wierzch.

Herman Hesse (1927) napisał kiedyś: „Chciałem tylko, i próbowałem, żyć w zgodzie z moim prawdziwym Ja. Dlaczego było to tak straszliwie trudne?” SWR pozwala zlokalizować i zmieniać te przyczyny.

WSPÓŁPRACA

Pozytywne nastawienie do wewnętrznych możliwości ludzkich pozwala zbudować relację terapeuta-klient o wysokim poziomie współpracy. Terapeuta wie, iż kiedy klient zostanie zluźniony ze swoich więzów, odzyskuje zdolność rozumienia własnej opresji w sposób pozwalający mu skutecznie działać na rzecz jej rozwiązania. Dlatego nie musi mu dostarczać interpretacji, przemianowywań, ani dyrektyw, co trzeba robić z symptomami. Gdy Jaźń klienta stoi na czele, będzie on w stanie sam dowiedzieć się od swoich części, dlaczego robią takie lub inne ekstremalne rzeczy i czego im potrzeba, by mogły się zmienić. A gdy przewodnictwo obejmują także Jaźnie członków zewnętrznej rodziny klienta, stają się oni zdolni poznawać i zmieniać swoje wzorce lub części, które go hamują. Odkrywają też, co musi się zmienić w związkach i interakcjach panujących w ich rodzinach. Zadając pytania, wnosząc nastawienie SWR i stosując konieczne techniki, terapeuta tworzy kontekst, w którym ludzie są uwalniani z wewnętrznych i zewnętrznych polaryzacji, jakie nie pozwalają im zrobić tego samodzielnie.

Terapeuta łączy się więc z klientem (a kiedy trzeba także z jego zewnętrzną rodziną) we wspólnych staraniach, by zidentyfikować i rozplątać wewnętrzne i zewnętrzne więzy, jakie nie pozwalają jego Jaźni na przewodnictwo. Przekazuje im następujące nastawienia SWR, jakie ich umacniają: (1) każdy człowiek ma części; (2) każda część jest wartościowa, ale może tkwić w jakiejś zniewalającej roli; (3) każdy jako swój rdzeń ma Jaźń, która jest cudownie wyposażona i zdolna objąć przewodnictwo w życiu. W ten sposób terapeuta staje się zaciekawionym, empatycznym i szanującym partnerem dla klientów. Początkowo bierze on na siebie więcej ról wiodących, dopytując ich o różne typy więzów i pokazując sposoby wyodrębniania Jaźni, by mogli oni zacząć je rozplątywać. Nawet jeśli udzielanie sugestii czy naprowadzanie ich na wewnętrzne części skutkuje, to jednak terapeuta wciąż ma szacunek dla ich wymagań, poglądów na jego interwencje oraz dla ich osobistych doświadczeń. W miarę jak Jaźń klienta wyłania się i przejmuje coraz więcej inicjatywy, terapeuta powinien chętnie przekazywać jej coraz więcej ze swojej wiodącej początkowo roli, tak by relacja stała się autentycznym partnerstwem.

W modelu SWR główna odpowiedzialność za wprowadzanie zmian spoczywa nie na terapeucie, jak w wielu formach terapii rodzinnych, ani na kliencie, jak w kierunkach psychoanalitycznych; tutaj odpowiedzialność jest ponoszona wspólnie. To tak, jakby Jaźnie ich obu były ko-terapeutami, pracującymi zgodnie nad zharmonizowaniem wewnętrznych części klienta oraz jego zewnętrznego środowiska. W sytuacji, gdy przez długi czas Jaźń klienta jest nieosiągalna – co zdarza się zwykle u ofiar ciężkich nadużyć seksualnych z dzieciństwa – terapeuta może przejściowo działać jako jedyny przewodnik w tej relacji, zastępując nieobecną Jaźń klienta aż do momentu, gdy części klienta zaufają jego oraz własnej Jaźni na tyle, by się wycofać z zarządzania i przekazać mu je. W takich

przypadkach partnerski układ ko-terapeutyczny klientem-terapeuta rozwija się dużo wolniej, ale zawsze jest do osiągnięcia.

Gdy takie partnerstwo ko-terapeutyczne powstanie, klienci zaczynają samodzielnie robić wiele prac między sesjami, zarówno realizując plany podjęte na ostatnim spotkaniu, jak i prowadząc własną eksplorację siebie. Ta ich zdolność sprawia, że leczenie staje się krótsze i bardziej ich umacnia, a terapeucie daje więcej radości, niż gdy klient jest bardziej lub dłużej zależny od wglądów terapeuty lub jego kierownictwa.

CZEŚCI TERAPEUTY

Aby terapeuta mógł osiągnąć i zachować w obrębie relacji pomagania konieczną, postawę współpracy, musi mieć maksymalnie rozwinięte wewnętrzne przewodnictwo własnej Jaźni i musi umieć powstrzymać swoje części przed wtrącaniem się w procesy klientów. Dlatego powinien być świadomy tych swoich części, które mogą się aktywować przez samo udzielanie terapii, a także – w szczególności – przez pewne typy klientów i/lub problemów, jakie wnoszą. Musi je monitorować i mieć metody powstrzymywania ich przed przejmowaniem sterów w terapii, wskakiwaniem w omawiane sytuacje i reakcjami na elementy „materiału” klientów. Niekoniecznie oznacza to, że musi on przechodzić czy mieć za sobą własną psychoterapię, gdyż wiele osób może o własnych siłach osiągnąć poziom przewodnictwa Jaźni wystarczający do efektywnej pracy klinicznej. Jednakże zawsze będzie dla terapeuty ogromną pomocą, jeśli będzie okresowo lub co pewien czas zasiadał z kimś do pracy nad własnym systemem wewnętrznym. Terapii SWR najskuteczniej udzielają te osoby, które znają działanie tego modelu z atopsji, więc rozumieją go intuicyjnie na przepracowanych przykładach własnych wewnętrznych rodzin.

Poniżej wymieniam te z występujących u terapeutów stanów ego, które najczęściej nakładają się na udzielanie terapii:

- 1) Zarządcy niestrudzeni, którzy – gdy przemiana nie następuje wystarczająco szybko – stają się krytykujący, wysoce dyrektywni lub przymuszający; nie umieją też znieść widoku słabości, bólu i podatności na zranienie. „Musisz jej uświadomić, co się w niej dzieje; ona jest zbyt przytłoczona, by kiedykolwiek do tego dotrzeć”; „On chodzi do ciebie już od ponad roku i nic, taki jesteś kiepski”; „Ona tylko płacze i płacze; czemu wreszcie nie przestanie chlipać i nie pójdzie naprzód?”.
- 2) Zarządcy szukający aprobaty, którzy chcą, by klient było od nich zależny lub ich wielbił, bądź którzy boją się – zwłaszcza, gdy poczuje niezadowolenie, jest nieszczęśliwy lub się rozsierdzi – że nie będą lubiani, cenieni czy uważani za skutecznych: „teraz to ją naprawdę wkurzyłeś i ona już nie będzie miła; zniełubi cię i pójdzie opowiadać, że ty i twoje metody jesteście do bani”.
- 3) Zarządcy pesymistyczni, którzy – jeśli sprawy nie toczą się gładko – mogą obwinać klienta lub namawiać terapeutę do wycofania się bądź przekazania go komuś: „Ona jest o wiele bardziej chora (zaburzona) niż przypuszczałeś”; „Przecież nie wiesz, co dalej z nim robić”; „Ona zawsze próbuje tobą manipulować, co więc obchodzi cię jej ból?”.
- 4) Zarządcy nadopiekuńczy – ratownicy, którzy mogą chcieć (lub próbować) wyręczać klienta, bo nie potrafią znieść, gdy jest nieszczęśliwy, bezradny i rozżalony, bądź którzy mają potrzebę ratowania go: „Musisz to zrobić za niego – on najwyraźniej nie jest w stanie”; „jeśli pozwalasz, by tak bardzo cierpiała, to znaczy, że jesteś okrutnym człowiekiem”.

- 5) Części niosące złość, które mogą sprawiać, że terapeuta nie będzie miał dość cierpliwości dla klientów lub będzie się czuł nimi przytłoczony i próbował zrzucić z siebie ten „ciężar”: „Czego on teraz ode mnie chce? Przecież zawsze pracował na swoje krysusy”; „Ona jest tak bardzo zależna i słaba, a przy tym taka roszczeniowa... Czemu nie chce i nie próbuje nawet być silna?”; „Uff, może on już więcej nie przyjdzie?”
- 6) Części zranione, które nadmiernie identyfikują się lub wręcz zlewają się z bólem klienta: „Jak ona potrafiła to wszystko wytrzymać? To zbyt straszne, zbyt wiele jak na jedną osobę”; „Nie słuchaj jej dalej, nie wytrzymasz!” „Ona nie zniesie takiego ogromu cierpienia – musisz ją powstrzymać lub wyciągnąć z tego przeżywania”; „To zbyt przypomina twój własny ból, od którego musisz trzymać się z dala”.
- 7) Części oceniające, które np. surowo krytykują sylwetkę lub wagę ciała terapeutki, jej zwyczaje jedzeniowe, intymne związki lub ogólnie skłonność do folgowania sobie, więc nie są w stanie znieść takich cech u innych: „Boże mój! Ta bidula jest wyraźnie chudsza ode mnie, a mimo to narzeka na swoją tuszę – musisz wyglądać jak spalone prosię!”.

Terapeuta musi być przytomny i zauważać, kiedy inne jego części wtrącają się w przebieg sesji i musi umieć je wycofać i przywrócić im zaufanie do swojej Jaźni, albo – jeśli to niemożliwe – powiedzieć, że wgrywa się tu jakaś jego część i przeprosić klienta za to. Terapeuta nie musi, ani nie jest w stanie, być zawsze wzorcem przewodzącej Jaźni, ale może zawsze zamodelować branie odpowiedzialności za chwilę, gdy górę biorę inne jego części i pokazywać, jak starać się temu zapobiec. Moi koledzy-terapeuci i ja mamy taki pewnik: „Jeśli prowadząc terapię trafiasz na problem, to wynika on najczęściej z tego, że zaczęła się nakładać jakaś część, ale nie wiesz zrazu, czyja – klienta czy twoja własna”.

PRZENIESIENIE I PRZECIW-PRZENIESIENIE

Często powodem, dla którego jakaś część działa zakłócająco jest to, że w jakimś momencie przeszłości – zwykle pod wpływem urazu psychicznego – uległa zamrożeniu i odnosi się do obecnej sytuacji z perspektywy tamtego zdarzenia. Jest to bardzo podobne do zjawiska, jakie kierunki psychodynamiczne określają mianem „przeniesienia” i „przeciw-przeniesienia”. I chociaż nie są rzadkością sytuacje, gdy klient w relacji do mnie reaguje tak, jakbym był ważną figurą z jego przeszłości (przeniesienie), a ja mogę jego postrzegać tak samo, jak postrzegałem swoich rodziców (przeci-przeniesienie), model SWR rozumie to zjawisko i podchodzi do niego w nieco inny sposób. Tutaj pamiętamy, że to nie klientka odbiera terapeutę tak, jakby był jej rodzicem, dawnym oprawcą czy kimś z rodzeństwa, ale robi to jakaś jej część lub części, które zostały zamrożone w określonym, przeładowanym emocjonalnie urazowym punkcie przeszłości – części niosące brzemień bolesnych relacji z rodzicem lub innym opiekunem.

Jeśli na przykład klientka ma w sobie odszczepioną i wygnaną dziecięcą postać, zamrożoną w urazie, jakim było powtarzające się odrzucanie przez ojca, owa część może z rozpaczliwie starać się o moją aprobatę, gdy równoległe inna, przeznaczona do ochrony zranionego dziecka, stale mnie odpychać i postrzegać przez silny pryzmat nieufności. I choć z jednej strony jestem w stanie omawiać takie przeniesienie w kontekście naszej obecnej relacji terapeutycznej, mogę – i skłaniam się do tego – zachęcać klientkę, by znalazła w sobie części przenoszące na mnie jej dawne stany, przekonania i uczucia i pomagać jej następnie odbarzyć je z emocji i odebrać przechowywaną pamięć lub treść (piszę o tym na

dalszych stronach tego i następnego rozdziału). Po uwolnieniu od niesionych ciężarów lub odklinowaniu z punktu i momentu zatrzaśnięcia przestają one trzymać te anachroniczne przekonania i emocje i reagować z ich pozycji.

Wyjątkiem od tego, jest ten ułamek moich klientek, które zostały strauumatyzowane tak rozległe i dotkliwie, że ich Jaźnie są wciąż niedostępne, chronione. Ponieważ u tych osób stany broniące wciąż nie pozwalają Jaźni na przewodnictwo, odnoszę się do nich bezpośrednio i bezpośrednio spotykam się z ich spaczonym postrzeganiem mojej osoby. Są to bardzo wymagające relacje, gdyż jestem wystawiany na wszelkiego typu oskarżenia, prowokacje bądź oczekiwania. Pomaga mi świadomość, że to tylko jakaś część danej osoby doszła chwilowo do głosu i traktuje mnie przez pryzmat pewnych jej doświadczeń – część, która została zamrożona w jakiejś dawnej sytuacji i czasie i która z tej pozycji uzasadnione powody traktować ludzi w pozycji aktorytetu w sposób ekstremalny. Jeśli w obliczu takiej aktywacji udaje mi się zachować przewodnictwo mojej Jaźni, stopniowo taka część klienta zaczyna dostrzegać, że jestem inny niż sobie wyobrażała i że mnie z kimś pomyliła. Wtedy pozwala mi odebrać swój materiał i odbarzyć się.

Terapeuci, którzy potrafią zachować w takich chwilach przewodnictwo jaźni, zdolni są przejawiać zaciekawienie i współczucie dla trudnego położenia klienta oraz doceniać jego zdolności. Nie znaczy to, że nie mają oni innych emocji, jak złość, szczęście czy smutek, ale ponieważ te ich części nie są skazane na banicję, mogą obecne – doradzać i nadawać pracy koloryt swoim doświadczeniem. Jeśli nie są ekstremalne, to oddźwięk, jaki wnoszą, może być nieoceniony; z tego powodu zachęcamy szkolonych terapeutów, by nie bali się przekazywać go klientom. Zanim jednak terapeuta przemówi z jakiejś swojej części, musi sprawdzić, czy nie jest ona ekstremalna; jeśli nie będzie tego pewien, powinien zaznaczyć, że wnoszona przez niego percepcja może być zniekształcona. Jest sprawą jego odpowiedzialności pracować z takimi swoimi stanami poza sesją, by nie wgrywały się w pracę terapeutyczną zakłócając obraz i by mógł on utrzymywać postawę współczucia oraz szacunek dla przewodnictwa jaźni.

Język terapii WSR

Język terapii SWR, sam z siebie i poprzez siebie, niesie klientom ulgę i wzmacnia ich. Z chwilą gdy odkrywają, że ich wściekłość, wstyd, niekompetencja, niezaspokojenie lub inne tzw. wady nie tkwią w rdzeniu ich tożsamości, ale pochodzą od różnych drobnych części psychiki – części, którym oni mogą pomóc się zmienić – życie przestaje wyglądać tak ponuro. Klienci zaczynają zdawać sobie sprawę, że są czymś o wiele więcej, niż tylko tymi ekstremalnymi partiami i że mogą te inne swoje zasoby zaprząć do pomagania im.

Pierwszy krok ku temu polega na skorygowaniu sposobu, w jaki opisują oni samych siebie i swoje problemy – na przejściu od języka monolitycznego do języka wielorakości. Dla większości klientów przejście to jest bardzo łatwe, naturalne i przyjmowane z chęcią. Na ogół okazuje się, że wierzyli oni już wcześniej lub intuicyjnie wyczuwali, że tak właśnie z nimi jest, więc nieraz sami spontanicznie zaczynają używać języka wielorakości (np.: „Część mnie chciałaby do niego wrócić, ale inna część bardzo się boi”). Do zaszczepienia takiego języka wystarcza zwykle jeśli, gdy dana osoba opisuje swoje trudności, terapeuta wnosi swój oddźwięk w takim właśnie języku. Oto przykład:

Mary: Staram się radzić sobie lepiej i nie wymiotować i czasami mi się udaje, ale moi rodzice tego nie chcą widzieć i są przekonani, że stale to robię, a to kasuje mój zapał i

poczucie: „ojej, zaczynasz sobie niezłe radzić”.

Terapeuta: I to sprawia, że przestajesz chcieć próbować kiedykolwiek jeszcze?

Mary: Taak... Wiem, że lepiej sobie radzę, ale wciąż mam coś jakby: „ale jakie to ma znaczenie?” To prawie jak wymówka, bo wtedy sobie myślę, że przecież mogę rzygać, a zaraz potem: „Nie, powinnaś przestać”.

Terapeuta: To brzmi tak, jakby było w tobie parę różnych części, które się o to wyklócają. Jedna jest zraniona przez rodziców tym, że cię nie doceniają i nie widzą twoich postępów i ta część mówi ci „odpuść sobie”, a inna nalega, żebyś dalej się starała, nieważne co zrobią lub powiedzą. Czy to się zgada?

Mary: Tak, dokładnie.

Terapeuta: A czy słyszysz coś jeszcze tam w środku? Na przykład może jest taka część, które cię nieustannie krytykuje?

Mary: Zgadza się. Raz po raz czuje się do niczego, bo nie umiem zaprzestać wymiotowania.

Terapeuta: Czy to jest tak, że gdy zwymiotujesz, jakby ta część siadała ci na ramieniu powtarzając, że jesteś do niczego?

Mary (płacząc): Taak.

Terapeuta: Nie pomaga ci ona, prawda? Ale teraz pojawiła się chyba jeszcze inna część ciebie, taka co sprawia, że czujesz smutek i cierpisz, czy tak?

Mary: Tak, ona ostatnio regularnie mnie nachodzi.

Ostatnie zdanie świadczy, że Mary nie tylko przyjęła język terapeuty, ale poszła jeszcze dalej i sama zaczęła go używać. Zasadniczo każda kwestia jaką klientka wypowiada może otworzyć drzwi językowi części:

Pani Johnson (matka Mary): Nie znoszę tego straszego bałaganu, jaki Mary zostawia w łazience. Jeśli nie zacznie po sobie sprzątać, to nie wiem, co jej zrobić.

Terapeuta: Co pani mówi do siebie, gdy znajduje pani ten bałagan w łazience?

Pani Johnson: Co sobie mówię? Myślę, że ona to robi złośliwie, by mi dokuczyć, żebym musiała się w tym babrać.

Terapeuta: Czy ten głos – ta część, która mówi pani, że córka robi to złośliwie, zmusza panią do jakichś zachowań wobec niej?

Pani Johnson: Wszeszcę na nią. Grożę jej, że ją wyrzucę z domu. A potem czuję się winna. Ale nie wiem, co innego mogłabym zrobić.

Terapeuta: Co mówi pani do siebie, gdy czuje się winna?

Pani Johnson: Mówię sobie, że jestem złą matką i że to głównie przez mnie ona ma ten problem, więc nie powinnam się na nią za to wściekać.

Terapeuta: Więc jedna pani część sprawia, że wpada pani w furię na Mary, a inna podważa zasadność złości i atakuje panią. Zgadza się jakoś?

Pani Johnson: Tak... To istne szaleństwo, prawda?

Terapeuta: Wcale nie, to jest całkiem normalna reakcja na problem, który budzi lęk lub przeraża. Jednak choć jest ona normalna, to brzmi, jakby toczyła się w pani wojna między różnymi częściami, które mają inne zdania o tym, jak pani powinna traktować córkę, prawda? Czy chciałaby pani zmienić swoje relacje z każdą z tych części?

Kluczem do otwarcia wewnętrznego dialogu jest przytoczone wyżej pytanie: „co w takich sytuacjach sobie mówisz?” Klient odpowiada: „Mówię sobie, że _____, co terapeuta objaśnia: „O, więc część ciebie mówi _____. Czy bywa tak, że kłócisz się z tym poglądem?” Klient odpowiada: „Nieraz myślę, że _____”, na co terapeuta

znów objaśniająco: „Och, więc ta część ciebie myśli co innego niż tamta”. Na tym etapie celem jest – poprzez tłumaczenie procesów wewnętrznej komunikacji – zaznajomienie klienta z językiem wielorakości i zaznajomienie siebie (oraz klienta) z tymi jego partiami, jakie grają kluczowe role w ujawnianych przez niego problemach.

Niektóre osoby mają początkowo nieco kłopotów z ideą, że nie stanowią jednolitych osobowości, więc mogą czuć opór przed używaniem takiego języka. Może dlatego, gdyż pewne ich części boją się, że okażą nienormalne lub mające MPD/DID albo że terapeuta o nich tak pomyśli. Kiedy indziej w ogóle boją się ujawnić swoje wewnętrzne życie, albo nie chcą być zmuszane do przyjęcia poglądów terapeuty i bronią się zaczynając traktować ów język jak pole bitwy. Klient może też być zdominowany przez jakąś część, która nie chce oddać władzy zanim dany problem nie zostanie rozwiązany i czuje, że terapeuta poprze jej stanowisko: „Nie mów mi nic o moich częściach! To Mary robi mi bajzel w łazience i stąd cały problem”. Bywa też, że terapeuta sam ma problem ze stosowaniem tego języka, albo boi się, że klienci pomyślą o jego używaniu jak o czymś śmiesznym lub dziwacznym i przenosi tę niepewność na nich.

Bez względu na powód, gdy trafiam na opór dotyczący języka części, przestaję go używać i czekam aż klient bardziej mi zaufa i będę mógł do niego powrócić. Dawniej, gdy miałem trochę obaw, jak ludzie zareagują na tę mowę, miałem też więcej i częściej do czynienia z oporem, niż obecnie. Dziś, gdy moja Jaźń stoi na czele, do rzadkości należą przypadki, kiedy klient odczuwa tu dyskomfort.

Początkującym terapeutom zdarza się popełniać tu jeden z dwóch błędów. Albo chcą indoktrynować klienta wprowadzając język wielorakości za wcześnie lub zbyt natęrczywie i gadatliwie (co może rodzić reakcje obronne, a to z kolei skłania terapeutów albo do zupełnego zaniechania prób albo do jeszcze bardziej natęrczywych działań), lub też są tak niekonsekwentni w używaniu tego języka, że nigdy nie może się on przyjąć, więc dochodzą do wniosku, że to klient nie jest w stanie sobie go przyswoić.

Po wprowadzeniu języka części zaczynam wnosić zazwyczaj w jakimś momencie podstawowe pojęcia modelu SWR i mówię klientowi coś w rodzaju:

Pewnie zauważyłeś, że używam określenia „części” gdy mówię o twoich uczuciach lub myślach. Robię tak, bo jestem przekonany, że każdy z nas ma w sobie wiele różnych osobowości, które zwykle walczą ze sobą o przejęcie władzy nad nami. Kiedy są w stanie wojny, może ci się wydawać że utraciłeś kontrolę nad sobą, zgadza się? Lub kiedy indziej, gdy jakaś część bierze w tobie górę, robisz lub mówisz rzeczy, których tak naprawdę nie chcesz, prawda? No cóż, ja wiem, że nawet jeśli takie części są destrukcyjne, ekstremalne czy nie przebijają w środkach, to wszystkie one chcą czegoś dobrego dla ciebie. Wiem też, jak mogę ci pomóc dogadać się z nimi tak, by mogły się zmienić i zacząć pełnić inne role; wtedy przestają ze sobą walczyć i robić ci krzywdę, a zaczynają współpracować. Czy jesteś tym zainteresowany?

Zależnie od stopnia zaufania, jaki na dany moment mają do mnie części zarządzające klienta, może to być wszystko, co muszę mu powiedzieć lub wyjaśnić byśmy mogli pójść dalej. Czasem jednak muszę dłużej omawiać ten model oraz stosowane techniki, zanim zarządcy się odprężą, zaufają i zgodzą. Mam dla nich wielki respekt i dlatego staram się zawsze omawiać z nimi te sprawy tak długo, jak tylko potrzebują, by uporać się ze swoimi obawami.

Omówienie wewnętrznych związków

Gdy język wielorakości został już wprowadzony i zaakceptowany w jakimś stopniu przez klientów, a oni sami zgadzają się na wypróbowanie tego modelu, stajemy przed kilkoma poziomami do wyboru, na jakich ten model można stosować. Zapewne najmniej ryzykowny jest poziom, na którym prosto i zwyczajnie pytamy daną osobę o jej części oraz o jej relacje z nimi i ich relacje między sobą.

W miarę jak kolejne części klienta zostają zidentyfikowane w trakcie omawiania jego problemów, można przechodzić do pytań o relacje każdej z nich z jego Jaźnią, o ich wzajemne wewnętrzne relacje (w tym relacje między trzema grupami), oraz o relacje tych części z zewnętrznymi osobami. Celem klienta jak i terapeuty jest tu zorientowanie się w wewnętrznej ekologii, na której teren wkraczają. Zwłaszcza dla początkujących terapeutów ważne jest, by poświęcili z klientem wiele czasu na rozmawianie o jego częściach i ich stosunkach, gdyż obaj muszą zdobyć świadomość kluczowych wewnętrznych związków zanim wejdą do systemu, by mogli przewidzieć jego reakcje i zaplanować interwencje. Bardziej doświadczonym terapeutom trzeba mniej czasu na wybadanie stosunków między częściami klienta, co wynika z posiadanej znajomości często spotykanych wzorców wewnętrznych, która sprawia, że czują się pewnie na tym terenie i stosunkowo szybko zdobywają – od różnych części i od Jaźni klienta – wiedzę o panujących tam stosunkach. W przypadkach, gdy zarządcy są skrajnie podejrzliwi lub nieufni, to także nawet w przypadku doświadczonych terapeutów mądre będzie pozostanie na poziomie zadawania pytań i dyskusji o częściach tak długo, aż zarządcy przekonają się, że jest bezpiecznie i zezwolą na podejmowanie bezpośrednich rozmów z innymi partiami. Poniżej opisuje kilka głównych obszarów dla takich rozmów.

ZWIĄZEK MIĘDZY CZĘŚCIĄ A JAŹNIĄ

Gdy klient zidentyfikuje jakąś swoją część, to można go spytać o kilka spraw, na przykład: jak on się z nią czuje; dlaczego jego zdaniem robi ona to, co robi; jak wiele władzy posiada nad nim i vice versa; oraz jakie ogólnie zmiany chce aby zaszły w jego relacjach z nią. Następnie można poprosić klienta, by między sesjami zwracał uwagę na tę część i monitorował ją – przez kogo, przez co, w jakich sytuacjach i kiedy ulega ona aktywacjom; jak te aktywacje wpływają na niego i jak łatwo (lub trudno) jest mu się potem uspokoić lub oddzielić od niej.

ZWIĄZEK MIĘDZY DWOMA CZĘŚCIAMI

Te same pytania może terapeuta zadawać jeśli chodzi o relacje między jego jakimiś dwoma częściami. Jak jego zdaniem czują się one ze sobą? Jak nawzajem wpływają na siebie? Jak się nawzajem aktywują? Dlaczego ich relacje układają się w taki sposób? Jest to szczególnie ważne gdy chodzi o części skrajnie spolaryzowane lub chroniące. Przydaje się także pytać klienta, jak jego zdaniem części takie sabotują się nawzajem i dręczą oraz jak można im pomóc lepiej ułożyć ich stosunki. Prośba lub sugestia pracy nad swoim wnętrzem między sesjami może dotyczyć nie tylko monitorowania przez daną osobę rozpoznanych części, ale też prób i podejmowania przez nią rozmów z nimi w tym czasie dotyczących tego, że nie muszą one już robić tego, co robią i mogą jej (Jaźni) dać więcej zaufania i przestrzeni niż dotąd.

Żadna z wysoce spolaryzowanych części nie zredukuje swojej ekstremalnej pozycji w sposób jednostronny. Ponieważ każda z nich boi się, że jeśli się cofnie, to przeciwstawna skorzysta z okazji i przejmie kontrolę, każda musi mieć pewność, że ta druga równocześnie

też się wycofa. Każda musi więc zaufać klientowi – jego Jaźni – że dopilnuje umowy. Ta sama zasada dotyczy skrajnie chroniących związków w wewnętrznej rodzinie; żadna część ochronna nie porzuci swj roli, jeśli wcześniej nie będzie pewna, że część którą ochrania jest bezpieczna i zaopiekowana przez Jaźń.

Ten dwustonny charakter ekologii przemian wewnętrznych wskazuje na dwie ważne wytyczne. Po pierwsze, jeśli klient stara się skłonić do przemiany jakąś swoją ekstremalną partię, musi najpierw odszukać i włączyć do liczącego przemianę równania inne związane części, które są przez nią chronione lub z nią spolaryzowane. Po drugie, nieocenioną pomocą jest wszystko i każda rzecz, jaką klient robi, by rosło w nim zaufanie jego części do jego Jaźni.

ZWIĘKSZENIE ZAUFANIA DO JAŹNI PRZEZ PRACĘ ZEWNĘTRZNĄ

Bezpieczne wchodzenie do wewnętrznego systemu

W terapii SWR mamy dwa podstawowe sposoby wchodzenia do wewnętrznego systemu i pracy z nim. Pierwszy to dostęp bezpośredni, kiedy bezpośrednio z jedną lub kilkoma częściami klienta rozmawia sam terapeuta lub – używając techniki pustego krzesła wynalezionej przez model Gestalt – doprowadza, że jedna część klienta rozmawia z drugą lub z jego Jaźnią. Drugi sposób nazywa się wglądowym i polega na tym, że klient sam rozgląda się po swoim wnętrzu, odnajdując część lub części do pracy i komunikuje o nich oraz przebiegu swojej pracy. Obie te metody mają potężną moc działania, przez co są niebezpieczne jeśli stosuje się je bez wystarczającej wiedzy o potencjalnych problemach i tym, jak ich unikać. Zanim więc omówię obie te modalności, drogę bezpośredniego dostępu i drogę wglądową (rozdział 5), opisuję teraz niektóre zagrożenia i wytyczne.

DZIECIĘCY WYGNAŃCY

Jak wspomniałem w rozdziale drugim, dosłownie każdy klient, z którym pracowałem tą metodą, ma w sobie młode, dziecięce części (przy drodze wglądowej jawią się one jako postaci dzieci o różnych cechach i w różnym wieku). Dotknięte, odczuwają one jakąś kombinację następujących rzeczy: porzucenia, zaniedbania, niezaspokojenia, bezradności, bezsilności, rozpacz, zawstydzenia, winy, lęku, przerażenia, bezwartościowości, nieadekwatności, pustki i bycia niekochanym. Mogą też dostarczać klientowi pełnego spektrum cierpień fizjologicznych, jak ostre lub tępe bóle, dygoty, niedowłady, pobudzenie, wilcze głody, brak apetytu itd. Kiedy części te zostaną przywrócone z wewnętrznego wygnania oraz otrzymają zadośćuczynienie i opiekę, zaczynają czuć dumę, energię, uświęcenie, adorację, zadowolenie, smutek (odpowiedni do sytuacji), empatię i ciepło uczuciowe - inaczej mówiąc, mają takie samo pasmo emocji jak dzieci zewnętrzne i obdarowują nimi klienta. Każdy człowiek nosi w sobie takie dziecięce części, więc ich opis na pewno zabrzmiał znajomo. Jednakże u większości klientów (inaczej niż u nie potrzebujących terapii ludzi) są one obciążone skrajnymi przekonaniem o sobie i zablokowane w jakimś ekstremalnym punkcie przeszłości, w którym zostały (i wciąż pozostają) odcięte przez tzw. zarządców od Jaźni jak i od wielu innych części. Przez to te

wewnętrzne dzieci doznają w systemie klienta stanu ciągłego porzucenia i samotności i w rezultacie są ogromnie podatne na zranienie i obolałe. W dodatku bardzo często są też inne partie, które gardzą tymi dziecięcymi i sprawiają, że klient się ich wstydzi. Doznają więc one nie tylko zaniedbania, ale i chronicznej dezaprobaty oraz krytyki wewnętrznej, co tylko utwierdza je w negatywnych przekonaniach, jakie na swój temat wyniosły z przeszłości.

Nic dziwnego, że mając w sobie coś, co jest wyczuwane jako zbiornik bólu, rozpacz, wstydu i złych wspomnień, system wewnętrzny takiego klienta organizuje się wokół trzymania go jak najdalej od tych wyklętych części. Zarządcy są przekonani, że gdyby tylko drzwi do tych uczuć zostały uchylone, klienta wessałaby czarna dziura bólu i rozpacz, z której nie będzie powrotu. Prócz tego wierzą oni zwykle, że te wygnane dziecięce części są niezmiennie i niereformowalne, więc jedynym wyjściem jest trzymanie ich gdzieś w odłączeniu (dysocjacji) i unikanie jakichkolwiek bodźców z zewnątrz, które mogłyby je poruszyć, wyzwalając ich uczucia. Obok zarządców siedzą inne części, które niczym strażacy czekają na alarm, by ruszyć z akcją gaśniczą gdyby mimo wszystko te stany emocjonalne aktywowały się i szybko je odłączyć lub znieczulić. Strażacy są gotowi na wszystko, by wypełnić swą misję. W przypadku bulimiczek opcją pierwszego wyboru jest atak obżarstwa. Gdyby jednak to nie zadziało, sięgają po inne środki, jak narkotyki, alkohol, seks, ci ecie się, kradzieże w sklepach itp.

ZALEWANIE I ZLEWANIE SIĘ

Zarówno zarządcy jak i strażacy najbardziej obawiają się zalania przez uczucia, myśli i doznania części wygnanych lub ich zmieszania się z Jaźnią lub przeniknięcia do całego systemu. W pewnych okolicznościach bowiem części te potrafią przeskoczyć oddzielające je mury, a gdy Jaźń zostanie nasączona tym materiałem emocjonalnym, traci dostęp do swych zasobów i w pewnym sensie zostaje zatopiona przez taką część, która wtedy przejmuje kontrolę nad systemem. Należy pamiętać, że możliwość zlania się emocji wygnańców z Jaźnią lub resztą systemu jest głównym lękiem zarówno zarządców jak i strażaków (wyjątek stanowią przypadki, gdy odcięte części przechowują jakieś straszne tajemnice; wtedy zarządcy i strażacy najbardziej boją się ujawnienia tych faktów).

Jest kilka powodów, dla których i zarządcy, i strażacy tak bardzo boją się zalania przez materiał wygnańców. Gdy Jaźń zmiesza się z uczuciami tej czy innej dziecięcej wygnanej części, zostaje przytłoczona jej bólem rozpaczą bądź lękiem i w rezultacie przestaje pełnić swe przewodzące funkcje, a cały system czuje się bezbronny narażony na ciosy. W dodatku, wygnane części dziecięce rozpaczliwie i uporczywie poszukują jakiejś zewnętrznej osoby, która zatroszczyłaby się o nie i idealizują każdą, lub też - nosząc brzemień poczucia winy czy braku własnej wartości - szukają rozgrzeszenia czy docenienia przez kogoś przypominającego pod jakimś względem człowieka, który pierwotnie wdrukował im to poczucie. W efekcie taki zmieszany klient regularnie wchodzi i powtarza związki, w jakich jest raniony w coraz drastyczniejszy sposób.

Do tego, ponieważ wygnane części otoczone są przez strażaków, którzy reagują gwałtownie i nie przebierają w środkach, ilekroć jakieś wewnętrzne dziecko cierpi, zarządcy mogą bardziej niż jego bać się aktywacji strażaków stosujących ostre, destrukcyjne metody "pomagania" w bólu. Do najczęstszych należy lęk przed wyzwoleniem się wściekłości, która w przypadku osoby wykorzystanej może pchnąć ją do takich samych czynów, jakich kiedyś padła ofiarą lub narazić ją na ponowne zranienie wskutek reakcji otoczenia na jej gniew. W dodatku, jeśli jedna część dziecięca nosi silne pragnienie wybawienia przez dawnego oprawcę, to uwolnienie wściekłości na niego przez inną przekreśli całą nadzieję na

ów ratunek czy rozgrzeszenie, gdyż jego czyny zostały rozpoznane jako nadużycia i osoba ta bliska jest definitywnego przecięcia tej relacji.

U osób chronicznie wykorzystywanych zarządcy boją się także uwolnienia tej części, której rolą jest skłanianie lub zmuszanie do samobójstwa. W przypadkach traumy drastycznych nadużyć zwykle jest także jakaś część odpowiedzialna za położenie ostatecznego kresu cierpieniu, jeśli staje się ono nie do wytrzymania, lub za ostatecznie pogrzebanie ścisłej tajemnicy. Takie samobójcze partie mogą też się uaktywniać w reakcji na obnażenie którejś z wykluczonych części. Inne, budzące lęk reakcje należą do typowych zadań strażaków, jak samookaleczenia czy ataki nałogów: obżarstwa, alkoholu, narkotyków czy seksu. Wszystkie takie części od gaszenia pożarów są jak ukryte bomby skonstruowane w ten sposób, że detonują je próby przedwczesnego uchylania drzwi do cel wygnańców. Zarządcy mają więc jeszcze jeden słuszny powód do stawiania oporu chcącym dobrze terapeutom, którzy majstrują przy zamkach przed wykręceniem zapalników z min.

Generalnie, zlewanie się dziecięcych, wygnanych części z systemem przynosi ból i podatność na zranienie - dwie rzeczy, których zarządcy i strażacy obawiają się najbardziej - i wokół blokowania i gaszenia których są organizowani. Musimy pamiętać, że samo zalewanie nie jest niczym destrukcyjnym; w istocie dla wielu wygnańców ważne jest skłonienie lub zmuszenie Jaźni, by mogła doświadczyć w jakimś punkcie ciężarów, jakie niosą i jest to elementem zdrowienia. Kiedy Jaźń ich doświadczy i je przyjmie, dziecięce wygnane części czują, że wreszcie zostały w pełni zaakceptowane. To, co musiały kiedyś przeżyć, zostało uświadomione i przyjęte, więc nie będzie już tak łatwo zaprzeczyć, że ten emocjonalno-doznaniowy materiał to jakieś fantazje, histerie czy ruchome wyobrażenia.

Przestrzec chcę więc nie przed samym zlewaniem się, ale przed nieodpowiednim momentem w jakim je dopuszczamy lub wspomagamy. Przedwczesne podzielenie się przez wygnaną część swoimi intensywnymi uczuciami i ich treścią, które sprawia, że Jaźń zostaje przytłoczona lub całkiem zalana, może mieć kilka negatywnych skutków. Po pierwsze, Jaźń zaczyna czuć się równie bezradna, przerażona, smutna lub maleńka, jak owa dziecięca część, więc traci zdolność ukojenia jej i zaopiekowania się nią. Po drugie, ten lub inny zarządca może szybko zamknąć dostęp do systemu klienta, a jego ukarać w jakiś sposób lub też odsunąć od terapii. Po trzecie, odpalić mogą czule detonatory strażaków, wrzucając go w niebezpieczne, impulsywne zachowania. Z tych powodów, we wczesnych fazach pomagania wygnańcom najlepiej jest powstrzymywać ich przed wtargnięciami i zalewaniem Jaźni.

Klienci niekiedy operują pewną analogią pomagającą rozumieć, w jaki sposób Jaźń może doświadczyć pewnych uczuć wygnanej części nie doznając przytłoczenia nimi. Ludzie surfujący na desce wiedzą, że nawet pośród zamykających się nad nimi gigantycznych fal są bezpieczni dopóki głowa wystaje ponad wodę. Z chwilą, gdy zostaje zalana, rozbijają się o dno. Podobnie Jaźń: jest bezpiecznie niesiona przez fale uczuć i doznań przyjmowanych z wygnania części, jeśli - i dopóki - nie zostanie przez nie całkiem zatopiona. Tym, czego system naprawdę się lęka, jest jego totalne zatopienie. Dlatego wyzwalanie wygnańców może okazać się niezwykle misterną operacją.

Jednym z głównych zadań w terapii SWR jest upewnienie się przez Jaźń, że przyjęte z wygnania części zostaną otoczone opieką. Dobra opieka nad wewnętrznymi dziećmi znaczy, że Jaźń jest obecna jako słuchający i pełen empatii świadek dla ich historii, emocji i stanów, mówiących, co się kiedyś wydarzyło w życiu danej osoby. Że pomaga im oklinować się z tych punktów przeszłości i zrzucić nałożone brzemiona, przez co mogą przejść do terażniejszości i żyć wyzwolone. Polega to na obejmowaniu i przytulaniu tych części, regularnym ich odwiedzaniu plus przychodzeniu dodatkowo ilekroć cierpią; akceptowaniu ich skaz, kojeniu lęków, bawieniu się z nimi i pozostawianiu ich w

towarzystwie lub pod opieką innych części gdy Jaźń zajmuje się innymi sprawami. Inaczej mówiąc, Jaźń robi to, co dobry, opiekuńczy, odpowiedzialny dorosły robiłby dla porzuconych i krzywdzonych dzieci.

Kiedy Jaźń staje się gotowa robić to wszystko regularnie i wytrwale, wygnane dziecięce części powracają do swego naturalnego, nie ekstremalnego stanu, bowiem wbrew przekonaniu zarządców mogą się one zmieniać - niekiedy zaskakująco szybko - i stają się na powrót normalnymi dziećmi. Od chwili wewnętrznego zaopiekowania ani one, ani ich ekstremalne uczucia, nie muszą być otaczane murami izolacji; w istocie to owe mury utrwały ich ekstremalny stan. Reasumując, podzielenie się przez wygnane części ich uczuciami jest altem bardzo witalnym dla systemu, ale nie powinno następować wcześniej, nim Jaźń będzie mogła je przyjąć bez zalania nimi do punktu utraty własnych granic.

Współpraca z zarządcami

Jak można bezpiecznie przywrócić wygnane części i otoczyć je opieką, skoro zarządcy mają uzasadnione obawy, że spowodują one zalanie systemu? Aby mogli się odprężyć w stopniu wystarczającym do otworzenia dostępu do dziecięcych zesłańców, muszą być spełnione następujące warunki:

1. Jaźń będzie w stanie pomóc tym dziecięcym częściom i ich straszne uczucia się zmieniają;
2. Będzie to uzyskane bez zalania systemu przez nie i Jaźń nie zostanie przytłoczona;
3. Niebezpieczni strażacy nie uruchomią swoich gaśnic;
4. Terapeuta nie poczuje odrazy do tych części ani nie straci szacunku, nie porzuci i nie ukarze klienta za ich odsłonięcie;
5. Zewnętrzne otoczenie klienta będzie wystarczająco bezpieczne - tzn. nie będzie w nim ludzi o groźnych częściach, które mogłyby zareagować raniąco na obnażenie dziecięcych wygnańców (a w razie takiego ataku Jaźń sobie poradzi i otoczy wewnętrzne dzieci opieką);
6. Ujawnienie tajemnic trzymanyh przez wygnańców nie będzie miało niewybaczalnych skutków, jak śmierć, rewiktymizacja, wydziedziczenie czy inny poważny odwet ze strony członków zewnętrznej rodziny;
7. Zarządcy nie zostaną wyeliminowani gdy ich chroniące role przestaną być potrzebne.

Jeśli zarządcy będą przekonani o możliwości spełnienia tych warunków, dadzą Jaźni dostęp do systemu i będą raczej współpracować z terapeutą niż stawiać opór. Nie każdy zarządca stawia wszystkie powyższe warunki, ale są one najczęstsze terapeuta potrzebuje zbadać je wszystkie. Poniżej omawiam sposoby ich spełniania.

1. ZAPEWNIENIE, ŻE WYGNAŃCY MOGĄ SIĘ ZMIENIĆ

Większość zarządców obstaje sztywno, że nie ma sensu pracować z bólem klienta, gdyż „szkody są tak głębokie, że nie można ich odwrócić i pozostaje tylko trzymać się jak najdalej od tych stanów emocjonalnych i nie zaglądać w przeszłość”. Wcieleniem takiej zarządczej filozofii był późny Richard Nixon, który zapytany w jednym z ostatnich

wywiadów o tajemnicę jego długowieczności, powiedział: „Mam taką zasadę: ’nigdy nie patrz wstecz; zawsze patrz do przodu, bo jeśli patrzysz w przyszłość, możesz się nią cieszyć w życiu. Spójrzysz do tyłu i umierasz’” (*Chicago Tribune*, 10.01.1993).

Aby przeciwstawić się takiemu przekonaniu, zawsze zapewniam zarządców, że choć rozumiem dlaczego tak wierzą, nie jest to prawdą. Mówię mniej więcej tak:

„Części, które niosą twój ból i lęk mogą się zmienić i zmieniają się, gdy tylko znajdą akceptację i opiekę. Ich ekstremalny stan wynika z tego, że zostały zamknięte w jakichś punktach przeszłości i wykluczone z wewnętrznej rodziny. Przywrócone na jej łono i otoczone opieką, pozwalają odpaść swoim skrajnie silnym uczuciom i stają się bardzo wartościowymi, pełnymi radości częściami, a wy (zarządcy) też nie będziecie wtedy musieli trwać w swoich ekstremalnych, wykluczających i kontrolujących rolach wobec nich”.

Zwykle pochłania to trochę czasu, wytrwałości i eksperymentowania, nim zarządcy dopuszczą rozważanie takiej możliwości.

2. KONTROLA ZALEWANIA I ZLEWANIA SIĘ

Najważniejszym odkryciem terapii SWR w ostatnich kilku latach jest sposób na spełnianie punktu drugiego: jak zbliżyć klienta do jego części bez totalnego zlania się, tzn. bez przytłoczenia materiałem emocjonalnym jego Jaźni? Podobnie jak w wielu innych przypadkach, odpowiedź jest prosta, lecz proste rozwiązania należą do najtrudniejszych. Okazuje się, że wygnane dziecięce części są w stanie kontrolować uwalnianie uczuć, a przez to trzymać swoje granice, jeśli pojmą, że jest to w ich najlepiej pojętym interesie. Kiedy zdecydują nie zalewać Jaźni kompletnie - jeśli postanowią utrzymać w *pewnym stopniu* swoje emocje w sobie (co jest kluczową trudnością do pokonania) - wtedy Jaźń może zbliżyć się do nich nie ulegając nadmiernemu przytłoczeniu. Obrazowo mówiąc, klient utrzymuje wtedy głowę cały czas nad wzburzonymi wodami emocji.

Dlaczego zranione części tak bardzo grożą zalaniem? Najczęściej podają kilka powodów, z których każdy jest uzasadniony. Po pierwsze, chcą wreszcie wylać nieznośny bagaż emocjonalny, jaki w sobie trzymają, a mogą to zrobić tylko wtedy, gdy ktoś go od nich „przejmie”. Po drugie, chcą by Jaźń poznała empirycznie, przez co kiedyś przeszły i jak się potem przez wiele lat czuły - napierają więc tak, jak członkowie każdej represjonowanej grupy społecznej: chcą zburzyć okalające ich mury wykluczenia, wyjść na wolność i zostać zaakceptowane. Po trzecie, mają nadzieję, że przejąwszy stery lub władzę, zmuszą klienta do znalezienia na zewnątrz jakiejś osoby, która się nimi zaopiekuje lub je wybawi, uratuje. Po czwarte, boją się że nie zdążą, bo gdy tylko oddadzą kontrolę zdobytą przez zalanie, zostaną znów wygnane i zamknięte przez zarządców lub spacyfikowane przez strażaków.

Te cztery główne powody są ilustracją działania cykli zaciekłych zmaganiań toczonych na wewnętrznej arenie klienta między zarządcami a wygnańcami. Cykle te pogłębiają tylko izolację tych ostatnich gdyż im bardziej dziecięce części starają się doprowadzić do zalania, tym szersze kierownictwo trzyma je w zamknięciu, więc prą one do zalania jeszcze mocniej, co powoduje ich jeszcze ściślejsze wykluczenie. Dla jednych klientów oznacza to ustawiczną naprzemienność w sprawowaniu wewnętrznej władzy lub kontroli, co wrzuca ich w nieznośną labilność emocjonalną i dychotomię: w jednej chwili są płaczący, łatwi do zranienia i niezaspokojeni, by w następnej emanować chłodem, odłączeniem lub wrogością.

Czują się ciągle przetrzucani między dwoma światami: ponurym i zakratowanym więzieniem a chaotycznym oceanem płaczu, bólu i osamotnienia. U innych klientów trwała lub względnie trwała dominację zdobywa jedna z tych grup i trzyma stery przez dłuższy czas, aż do chwili gdy druga, pozbawiona praw obywatelskich grupa, dokonuje przewrotu.

Terapeuta lub Jaźń klienta musi starać się wyjaśnić dziecięcym wygnanym częściom, że choć ich dążenia są zrozumiałe i słuszne, to próby totalnego zalewania systemu nie leżą w ich najlepszym interesie - że gdy do tego doprowadzają, Jaźń czuje się tak samo rozwalona, przytłoczona i bezradna jak one, przez co staje się niezdolna im pomóc, więc zarządcy ją odsuwają, a je - izolują ponownie i jeszcze dokładniej. Jeśli jednak części te utrzymają swoje stany w pewnej separacji, Jaźń będzie w stanie im pomóc stopniowo je rozładować, a zarządcy nie wpadną w panikę, a więc nie przerwą tego procesu. Często okazuje się, że owe zranione części potrafią zrozumieć motywy kierujące zarządcami, lecz mają trudność lub opór, by uwierzyć bądź zaufać Jaźni, że będzie zdolna im pomóc. Wynika to z faktu, że w przeszłości owa jaźń - nie rozwinięta jeszcze i mała tak jak one - nie była w stanie poradzić sobie z traumatycznymi doświadczeniami i zawiodła, więc szukają pomocy i wybawienia u innych, zewnętrznych osób. Mimo to, te dziecięce części na ogół zgadzają się dać Jaźni nową szansę lub przynajmniej spróbować.

Mając już takie uzgodnienie, terapeuta zwraca się do Jaźni, by poprosiła zarządców o nie interweniowanie, a następnie zaczęła zbliżać się do danej swojej dziecięcej części, pamiętając jednak o zatrzymaniu się w razie zbyt silnego przytłoczenia jej uczuciami. Czasami dziecięca część współpracuje do tego stopnia, że Jaźni może zbliżyć się do niej niemal natychmiast a nawet wziąć ją w objęcia. Częściej jednak musi się ona klika razy zatrzymywać i prosić o nie zalewanie w gwałtowny sposób, zanim będzie mogła postąpić dalej. Czasem zajmuje to więcej niż jedna sesję.

W czasie takiego procesu dobrze jest co pewien czas konsultować się z zarządcami i pytać, co myślą o jego przebiegu. Można ich także zachęcać, by sami zawiadamiali terapeutę lub Jaźń klienta gdy poczują się zaniepokojeni. Jeśli okazuje się im taki rodzaj szacunku, stają się kooperacyjnymi konsultantami, którzy monitorują tempo i służą radą. W ten sposób model SWR postrzega to, co tradycyjnie uznawane jest w psychoterapii za „opór”, jako działania części zarządzających klienta, płynące z zazwyczaj uzasadnionych obaw przez ludźmi z zewnątrz, którzy wkraczają w delikatny system wewnętrzny z intencją zmieniania go. „Oporu” nie trzeba kruszyć ani konfrontować; zarządcy nie „oporuja” i starają się pomóc, jeśli czują, że ich zastrzeżenia są szanowane i są przekonani, że terapeuta wie, jak pracować w sposób bezpieczny i będzie tego się trzymał.

3. ZAJĘCIE SIĘ OBAWĄ O GROŹNE GAŚNICE STRAŻAKÓW

Jak wspomniałem wcześniej, praca ze zranionymi, dziecięcymi częściami może uruchomić strażaków i ich niebezpieczne gaśnice: ataki furii, depresje, nawroty uzależnień, autosabotaże lub zachowania autodestrukcyjne i samobójcze. Często więc obawy zarządców przed dopuszczeniem Jaźni do pracy ze zranionymi częściami dotyczą nie tyle zalania przez nie, ile groźby odpalenia strażackiego arsenału przez ten proces. Często też zarządcy nie mówią o tych obawach dlatego, że wolą udawać i wierzyć, iż w systemie nie ma żadnych strażaków - że ich ukrywają. Dlatego mądrze jest pytać ich zwłaszcza o napady agresji, obżarstwa, próby samobójcze i tym podobne zachowania klienta i nawet jeśli zaprzeczają takiemu ryzyku, nie tracić czujności i zawsze liczyć się z możliwością takich ratunkowych „akcji”. W przypadkach dowodów na istnienie strażaków i hamowanie przez nich pracy, terapeuta musi najpierw zająć się tymi częściami, by rozbroić i przerażający, destrukcyjny

potencjał. Więcej o tym odcinku pracy piszę w rozdziale piątym.

4. ZAUFANIE DO TERAPEUTY

Wielu klientów przychodzi z doświadczeniami, że ilekroć zaufali kolejnym ludziom na tyle, by odsłonić przed nimi swoje zranione części (szczególnie chodzi o poprzednich terapeutów), doznawali od nich zranień i/lub porzucenia. Przychodzą więc ze słusznymi lękami, że to samo może się zdarzyć obecnej relacji. Nie tylko ich zarządcy, ale i same wewnętrzne dzieci) mogły wchłonąć postawy lub przekonania tych znaczących osób, że części zranione są odrażające, przytłaczająco roszczeniowe, żałosne lub niebezpieczne, więc odkrycie ich przed obecnym terapeutą zabije i tę relację.

Niestety, jeśli chodzi o licznych terapeutów, tego typu lęki przed porzuceniem bądź pogardą są mocno uzasadnione. Wielu terapeutów ma nie rozwiązane problemy z własnym spolaryzowanym systemem i jego wygnanymi częściami, więc reaguje na wewnętrzne dzieci klientów mocą, postawą i lękami swoich zarządców. Kiedy takie części terapeuty dochodzą do głosu, dla klientów oznacza to fatalny stres i ból, zwłaszcza gdy zaczynali lub byli w trakcie odślaniania swoich dziecięcych zranień. Odbierają to jako zdradę, gdyż jest wtedy tak, jakby bezpieczna, opiekuńcza i ciepła osoba, której zaufali, zmieniła się nagle w kogoś zimnego, wrogiego i nieczułego, tak samo jak jakaś z pierwotnych postaci w dzieciństwie, np. rodzic, czym potwierdza i utrwała ich lęk oraz poczucie beznadziejności i braku wartości. Gdy tak się dzieje, bardzo prawdopodobne, że klient zareaguje z pozycji swoich broniących zarządców (albo też coraz bardziej zrozpaczonych wygnańców), uruchamiając spiralę eskalacji konfliktu z częściami terapeuty, co rzeczywiście zabija tę relację.

Przemawia to za koniecznością wystarczająco skutecznej pracy każdego terapeuty z własnymi częściami wewnętrznego systemu, co umożliwi mu zachowanie przewodnictwa Jaźni w pracy z częściami klientów. Żaden terapeuta nie powinien zabierać się za pracę z dziecięcymi wygnańcami, jeśli nie może szczerze zapewnić klientom, że nie będą odrzuceni, zostawieni samym sobie, ukarani czy przywoływani do porządku. Jeśli o mnie chodzi, to z chwilą, gdy bramy są już otwarte i zranione części odkryte, czuję i biorę ogromną odpowiedzialność wobec klienta. I nie otwieram zamków jeśli nie jestem pewien, że dotrzymam tego zobowiązania, by być przy nim i jego częściami bez względu na wszystko.

Zazwyczaj jedno lub kilka zapewnień nie wystarcza do uspokojenia zarządców. Raczej dzieje się tak, że kwestie wokół zaufania są wciąż na bieżąco omawiane, zwłaszcza gdy terapeuta jest dopuszczany coraz bliżej. Większość klientów potrzebuje pewności, że terapeutę naprawdę na nich zależy - że znaczą dla niego więcej, niż samo wykonywanie pracy. Tymczasem większość z nas jest szkolona w taki sposób, by oddalać tego rodzaju oczekiwania klientów i nie odpowiadać (nie reagować) na nie - by działać na opak swoim odczuciom. Taka opaczność terapeuty nieodmiennie zwiększa nieufność klientów i wydłuża proces terapii. Zamiast tego staram się więc okazywać klientom, że naprawdę mi na nich zależy i są dla mnie ważni i komunikuję im to w spójny sposób, także werbalnie. Pomocny w tym jest model SWR, gdyż nawet jeśli ludzie są kierowani przez swoje odpychające części, wiem, że mają też inne partie - i zwykle mogę do nich dotrzeć - które są o wiele sympatyczniejsze, a także Jaźń. Dlatego prawie nie zdarza się, bym nie mógł powiedzieć klientowi, że mam wiele troski o niego, a jeśli akurat jej nie czuję, to dlatego, że jeszcze się naprawdę z nim nie spotkaliśmy.

Ta opaczna pozycja wobec klienta, jakiej uczy większość szkół, płynie z lęku, że bezpośrednio wyrazy troski wyzwolą w nim nierealistyczne oczekiwania lub niestosowne

fantazje (szczególnie seksualne) lub że podziałają demobilizująco na jego motywację do zaspokajania potrzeby bliskości na innych frontach. Także i w tym wypadku model SWR rozwiązuje ten problem, gdyż obie strony wiedzą, że to tylko dziecięce, niedojrzałe partie klienta potrzebują takich ciągłych zapewnień i mogą mieć wokół tego nierealistyczne fantazje - co podsuwa świetny materiał do pracy. Klient ma przecież także Jaźń, która jest w stanie pomóc tym małym, młodym częściom z ich marzeniami i pragnieniami i która może, razem z terapeutą, zachęcić je do ukazania sytuacji i miejsc w wczesnego życia, w których zostały zamrożone - wyjawić, co sprawiło, że są tak bardzo potrzebujące i niezaspokojone. Dlatego mogę bez obaw zapewniać klientów o mojej trosce i zaangażowaniu, a także starać się znaleźć z nimi te ich partie, które tak bardzo się o to martwią, a następnie pomóc im znajdować bezpieczeństwo i oparcie we własnej Jaźni.

5. UWZGLĘDNIENIE ZEWNĘTRZNYCH OBOSTRZEŃ

Przywracanie dziecięcych części wygnanych w niebezpiecznym środowisku jest tak samo niemądre, jak i nieetyczne. Jeśli klient żyje w przemocowym lub wykorzystującym związku lub utrzymuje relacje z jakimś niebezpiecznym człowiekiem, zwłaszcza członkiem swojej rodziny, staram się najpierw, by zmienił otoczenie, a dopiero potem zaczyna pracę ze swoimi częściami. Jeśli wewnętrzni zarządcy stawiają opór wobec terapii SWR, może on pochodzić z braku bezpieczeństwa zewnętrznego i ich obaw o skutki otwierania zranionych partii w zasięgu możliwych czyichś destrukcyjnych, raniących reakcji. Nawet, gdy współmałżonek lub członkowie rodziny nie są specjalnie napastliwi, mogą zacząć reagować w sposób ekstremalny na pracę klienta z jego różnymi, zwłaszcza dziecięcymi stanami, na to, że wychodzą one z ukrycia i zwiększają swoje wpływy bądź na to, że sam klient staje się silniejszy i mniej zależny. Z tych powodów ważne jest, klient ocenił wnikliwie z terapeutą swoją zewnętrzną sytuację i kontekst relacyjny - i jeśli trzeba zmienił go o ile możliwe - jeszcze przed rozpoczęciem pracy z częściami i na cały jej czas. Zbyt często łąduję w dodatkowej pracy z częściami członków zewnętrznej rodziny klienta, które aktywują się w trakcie jego terapii. Ocenie i zmienianiu zewnętrznego kontekstu poświęcam w dużej mierze rozdział siódmy.

6. USPOKOJENIE OBAW PRZED UJAWNIENIEM TAJEMNIC

Często okazuje się, że wygnane części klienta niosą nie tylko trudne uczucia, ale też chowają różne tajemnice, jakich ujawnienie mogłoby zagrozić jego bezpieczeństwu, bądź jego zewnętrznej rodzinie, lub jakie wydają się być ogólnie nie do przyjęcia. Odsłonięcie takich tajemnic często istotnie skutkuje zasadniczymi, niekiedy wstrząsającymi zmianami w związkach i relacjach klienta, więc części zarządzające mają słuszny powód, by się bać i je chronić. Przeważnie jednak ten lęk okazuje się anachroniczny – stanowi pozostałość po zastraszeniu, z jakim spotykał się klient w dzieciństwie lub po dawnych obawach o utratę opiekuna czy bezpieczeństwa egzystencjalnego. Nie prosząc o wyjawienie samej tajemnicy (co mogłoby wzmocnić chroniące ją blokady), terapeuta może zająć się sprawdzaniem, czego boją się zarządcy – co uważają, że mogłoby się stać, gdyby ukryta prawda wyszła na jaw. Następnie, wspólnie z tymi częściami i z Jaźnią klienta, stara się oszacować zasadność tych lęków w chwili obecnej i, jeśli występuje, rozplanować sposób pracy z nimi.

Niektóre części boją się, że jeśli dopuszczą świadomość, jak bardzo klient był raniony w dzieciństwie przez bliskie i ważne osoby, będzie to oznaczało, że nigdy nie był przez nie kochany, a to zaleje go chronicznym uczuciem porzucenia i/lub braku własnej

wartości. Bronią go więc do tej pory przed utartą złudzeń o opiece i miłości, dzięki którym przetrwał dawną gehennę. Albo boją się, że będą musiały skonfrontować oprawcze osoby, odciąć się od nich lub wypowiedzieć im lojalność – szczególnie jeśli klient w dalszym ciągu w czymś od nich zależy. Model SWR pozwala bezpiecznie zająć się takimi obawami. Po pierwsze, klient dowiadyuje się, że każdy, także oprawca, ma w sobie różne części i że wśród nich są też zranione, które później zaczęły ranić innych; pozostałe wszakże mogły zachować miłość do niego i nie negują jej inne, krzywdzące zachowania¹.

Poprzez model SWR klienci mogą zdrowieć właściwie bez konfrontowania osób, które ich zraniły². Stanowisko to sprzeciwia się częstemu i uporczywemu mitowi z obszaru nadużyć seksualnych, a mianowicie, że aby ofiara wykorzystania seksualnego mogła w pełni wyzdrowieć, jej oprawca musi przyjąć do wiadomości tę prawdę i przeprosić za wyrządzone krzywdy. Przekonanie takie utrzymuje ofiarę w dalszej zależności od czynów jej opresora. Poza tym powoduje, że zbyt wielu klientów jest przedwcześnie zachęcanych do konfrontacji z oprawcą – czyli zanim ich system wewnętrzny stanie się gotów poradzić sobie z jego różnymi możliwymi reakcjami lub zanim będzie całkiem pewien prawdziwości swoich wspomnień. W efekcie, konfrontacje takie kończą się ponownymi nadużyciami na klientach (rewiktyimizacją) wskutek zaprzeczania lub odpierającego ataku ze strony osób konfrontowanych.

Klienci zawsze doznają umocnienia gdy widzą, że w swoim zdrowieniu nie zależą już od jakichkolwiek zachowań innych ludzi. Cieszy ich też, że to do nich należy decyzja, kontrola i wybór sposobu konfrontacji (z wyjątkiem sytuacji, gdy nadużycia wciąż trwają). Jeśli klient postanawia przeprowadzić konfrontację, terapeuta poświęca mu i jego częściom wystarczającą ilość czasu, by go przygotować wewnętrznie tak, żeby jego Jaźń mogła cały czas pozostać na prowadzeniu i żadna z części nie doznała zranienia, bez względu na to, jak potoczy się takie spotkanie.

7. LĘKI ZARZĄDCÓW O WYELIMINOWANIE

Wiele wewnętrznych części jest przekonanych że są tylko swoimi ekstremalnymi rolami – że mogą istnieć tylko tak długo, jak one – a ponieważ pełniły je sumiennie od lat i na nic innego nie zostawało im miejsca, zagubiły świadomość, że mają też inne uczucia, pragnienia i talenty. Boją się więc, że jeśli rola się skończy, będą musiały odejść, zniknąć. Nieraz też pełnione role są tak niebezpieczne i opresyjne, że inne części wołałyby się takich osobowości pozbyć – i teraz, zwiertżywszy szansę, mogą próbować. Pytając po kolei takie części, co chciałby robić innego, gdy potrzeba ochrony systemu lub innych partii zmaleje lub zniknie, Jaźń klienta, sama lub z terapeutą, może pomóc im odkryć, że są one czymś o

1 Taka sugestia niesie ryzyko, że klient – jego zranione wewnętrzne dzieci – cofną się do swoich kryjówek i stamtąd będą szukały okazji do przejęcia władzy (regres wewnętrznego systemu); ich ból bowiem został właśnie usankcjonowany „miłością”. Emocjonalny świat dziecka jest bardzo czytelny: białe-czarne. Jeśli rodzic lub opiekun kocha, to nie znęca się i nie wykorzystuje. A jeśli tak robił, to gadki o jego miłości są czczą propagandą o działaniu tłumiącym bolesne uczucia (rola zarządzających części terapeuty). Moje doświadczenie pokazuje, że praca nie może ominąć dopuszczenia żalu wokół braku miłości w dzieciństwie i trzeba ostrożnie przygotować inne części klienta na skonfrontowanie i przyjęcie tych emocjonalnych faktów. Dopiero po przeżyciu takiej żaloby jego Jaźń będzie mogła zdecydować, jak odnieść się do innych zachowań dawnych opiekunów, które – normalnie i same w sobie – mogą świadczyć o miłości (przyp. tłum).

2 To oczywiste. Ale nie mogą zdrowieć bez skonfrontowania się z uczuciami, jakie wywołała w nich trauma i jakie sprawiły, że ich dziecięce części zostały „zamrożone” w tamtych punktach czasu. Dopuszczenie tych stanów z wygnania nie implikuje wcale zewnętrznych konfrontacji z oprawcami, które rzadko mają terapeutyczny efekt, gdyż zawsze w jakimś stopniu reaktywują lub cofają system wewnętrznej rodziny do pourazowego trybu przetrwania. To dwie niezależne sprawy: konfrontacja wewnętrzna z własnym bagażem emocjonalnym (o jakiej piszę w poprzednim odsyłaczu) i konfrontacja zewnętrzna, o jakiej pisze Autor. (przyp. tłum).

wiele więcej niż dotychczasową rolę. Kiedy zobaczą, że są dla nich różne nowe, ciekawe i pożyteczne cele, poczują się na tyle bezpiecznie, by dokonać zmian.

Zarządcy często mają uzasadnione obawy, czy zostaną uszanowani w obliczu zmian i po nich. Terapia SWR stwarza możliwość pracy z tego rodzaju niepokojami, wskazując, że trzeba dać tym częściom tyle uwagi i czasu, by mogły je oswoić. Niekiedy bywa to trudne, gdyż niektórzy zarządcy są do tego stopnia manipulacyjni, destrukcyjni lub wojowniczy, że z łatwością aktywują ochronne lub kontrolujące części u terapeuty. Jeśli do tego dojdzie, następuje spirala eskalacji między jego zarządcami, a zarządcami klienta, co w najlepszym razie zahamuje progres, a w najgorszym będzie niebezpieczne. Jeśli chroniący zarządcy klienta nie zostaną uszanowani, a przynajmniej usłyszani w swoich zastrzeżeniach, zaczną sabotować terapię i mogą też karać swoją osobę różnymi metodami. Karanie takie jest niebezpieczne i – zależnie od skali potrzeby ochrony systemu przed zranieniem – lokuje się gdzieś w paśmie od krytyki wewnętrznej, przez groźne fizjologiczne reakcje i symptomy, aż po niebezpieczne dla życia akty autoagresji. Ponieważ nieraz widziałem siłę takich destrukcyjnych reakcji, nabrałem dużego szacunku do zarządzających części chroniących systemy klientów – także przede mną.

Inni zarządcy wyglądają jednak na bardzo rozsądnych i pomocnych. Mają zwykle dużą wiedzę o wewnętrznym systemie i czasem nawet zachęcają terapeutę, by zdał się na nich. Niekiedy są tak racjonalni, że łatwo ich pomylić z Jaźnią danej osoby. Może wtedy zjawić się pokusa nadmiernego promowania takich części i udzielania im władzy nad pozostałymi, ale to zawsze błąd. Mimo pomocnej postawy tacy gorliwie współpracujący zarządcy mogą mieć jakiś zamaskowany cel, którym często okazuje się ukrywanie tego, że ukrywają jakieś części wygnane i kierowanie terapii gdzie indziej, w stronę „od” pilnowanych więźniów.

Odzyskiwanie części „zamrożonych w czasie”

Odbarczenie

Podsumowanie