

9. Nasze wewnętrzne głosy: rozmawiając z samym sobą

Wszystkie decyzje podejmuje cztery albo pięć osób w Twojej głowie i choćbyś mógł nie zwracać na nie uwagi gdyż jesteś zbyt dumny by je usłyszeć, będą tam nadal jeśli następnym razem postarasz się je usłyszeć.

Eric Berne

Wszyscy prowadzimy wewnętrzny dialog. Mówimy do siebie o rzeczach, które się nam przydarzają, o tym, co czujemy i co myślimy. Ta wewnętrzna rozmowa ma wiele wspólnego z regulacją naszych stanów emocjonalnych. Z dialogu między naszą częścią racjonalną a naszą częścią emocjonalną wynikają nasze najlepsze decyzje.

To, co mówimy do siebie wewnątrz, pochodzi w znacznej mierze z wypowiedzi jakichś konkretnych osób lub z tego, co mówiliśmy sami do siebie wobec działań innych ludzi wobec nas. Odwołujemy się do ważnych dla nas relacji, poczynając od osób, które nami się opiekowały, aż po wszystkie ważne postacie w naszym obecnym życiu.

Powróćmy do dziewczynek, które zraniły się w kolano. Wyobraźmy je sobie już jako starsze w sytuacji, kiedy popełniły jakiś poważny błąd.

Susana, która doświadczyła bezpiecznego przywiązania, powie do siebie: „Ale wtopa! Czuję się strasznie, no ale trudno, podjęłam decyzję myśląc, że to najlepsze rozwiązanie... Teraz nie pozostaje nic innego, jak tylko pogodzić się z konsekwencjami. W końcu jakoś przez to przejdę. Nauczyłam się w tym czegoś istotnego.”

Maria być może powie sobie, że nic się nie stało, że nie ma dla niej znaczenia ostateczny wynik. Zaczną się u niej bóle głowy, które będą się nasilały, gdy będzie musiała się skonfrontować z skutkami swoich decyzji, ale nie będzie wiązać tych bólów z tym, co się wydarzyło i będzie starała się poradzić sobie z nimi za pomocą środków przeciwbólowych.

Laura, córka stale zmartwionej matki, będzie przerażona nie tylko z powodu nadchodzących skutków decyzji, ale również z powodu wielu innych negatywnych rzeczy, które mogłyby nadejść wraz z nimi, a ponadto z powodu tego, że ucierpią w tej sytuacji inne osoby.

W końcu, Teresa będzie w kółko rozmyślać o tym, jak złą decyzję podjęła i będzie sobie powtarzać, że to totalna porażka, że niczego nie potrafi zrobić dobrze i że cała wina za to spoczywa na niej. Oczywiście, nie będzie o tym rozmawiać z żadną przyjaciółką, a jeśli tak by się nawet stało, to postara się zneutralizować słowa pocieszenia, jakie mogłaby od niej usłyszeć, aż stracą zupełnie swój pozytywny wydźwięk. Nie będzie wiedziała, jak sobie pomóc, ani też jak sięgnąć po pomoc kogoś innego. To wszystko spowoduje o wiele więcej problemów i złego samopoczucia, niż było wyjściowo. I co więcej, będzie miała mniejsze szanse, żeby czegoś nauczyć się ze swojego błędu, gdyż nie będzie w stanie tolerować zdrowego poczucia winy w taki sposób jak Susana. Z tego względu może się zdarzać, że będzie popełniać podobne błędy w przyszłości.

Jak widzimy, wewnętrzny model, jakim każda z nich się posługuje mówiąc do siebie samej, tworzy się w oparciu o modele zewnętrzne, które były dostępne, gdy w przeszłości popełniały błędy. Jeśli te dziewczynki doznają również doświadczeń urazowych, takich jak przemoc fizyczna,

Anabel Gonzalez, *No soy yo*

emocjonalna i seksualna, przemoc szkolna, istotne utraty itp., to sprawy mogą się jeszcze bardziej skomplikować. W przypadku Teresy, której przypadło dorastać w przywiązaniu zdeorganizowanym, powstanie fragmentacja psychiki, opisana w poprzednim rozdziale, która tylko powiększy się wskutek traumy. Poziom jej konfliktów wewnętrznych wzrośnie wykładniczo, gdyż części osobowości, które starają się zachować więź za wszelką cenę, będą jeszcze trudniejsze do pogodzenia z częściami skupionymi na obronie przed agresją. Poziom odrzucenia względem niektórych aspektów psychiki będzie tutaj największy. Jej część pełna złości może reagować wściekłością względem części słabej za pozwalanie na nadużycie lub za szukanie uczuć ze strony sprawcy przemocy. Pierwsza z tych części będzie przechowywać całą złość, która nie mogła być ujawniona względem osoby, która spowodowała najwięcej krzywdy, szczególnie jeśli była ona obiektem przywiązania. Gdyby ujawniła tę złość, wówczas przywiązanie byłoby niemożliwe, a to nie jest możliwe w przypadku małego dziecka. W taki właśnie sposób określone sieci pamięciowe nie zostaną połączone ze sobą, gdyż zawierają zupełnie niekompatybilne elementy. To, że osoba która o nas dba, jest jednocześnie tą, która nas najbardziej krzywdzi, literalnie nie mieści się w głowie. W taki sposób tworzymy odrębne przedziały dla każdej z tych rzeczy. Kiedy się do kogoś przywiązujemy, to nie jesteśmy wtedy w stanie dostrzec, co jest nie tak w relacji, a kiedy widzimy, co jest nie tak, zapominamy, że ta osoba ma dla nas istotne znaczenie.

Kiedy te sieci pamięci funkcjonują oddzielnie, umysł również będzie rozwijał się oddzielnie. W jednym miejscu będziemy przechowywać wspomnienia momentów przywiązania z otaczającymi ludźmi. Albo więc będziemy w trybie „desperacko potrzebuję uczuć, nie cierpię być sama” albo w trybie „będę walczyć ze światem, nikogo nie potrzebuję”. Każda z tych pozycji spowoduje przyjęcie zupełnie innej perspektywy otaczającego świata niż druga. Do jednych osób odnosimy się bardziej z jednej perspektywy, a do innych bardziej z drugiej, albo też do uczuciowej części danej osoby podchodzimy w zupełnie inny sposób, niż do jej części wrogiej. To tak jakbyśmy wydobywali z siebie inną część Ja w jednych momentach, a zupełnie inną w innych. W taki sposób, dwa aspekty naszej osobowości mogą nabrać dużej autonomii i stać się systemami psychicznymi o dużym stopniu złożoności tak, jakby równolegle funkcjonowały dwa umysły. Aspekt, z którym najmniej się identyfikujemy będzie pozostawał poza naszą kontrolą i poza naszą świadomością. Jak już wcześniej wspomniano, każdy z tych aspektów może przejąć kontrolę nad zachowaniem w określonym momencie, albo też może być odczuwany jedynie wewnętrznie.

Jakkolwiek może się to przejawiać na wiele różnych sposobów, weźmy przykład obronnej złości i przypadek czwartej dziewczynki. Teresa, oprócz codziennych reakcji rodziców na jej złe samopoczucie, przez wiele lat doświadczała sytuacji przemocy szkolnej. Oczywiście, nie mówiła o tym w szkole, bo skoro matka reaguje na skaleczenie kolana w taki sposób, to jak zareagowałaby na sprawy o znacznie większym wymiarze. Nie spodziewa się ochrony ze strony swoich rodziców, a raczej musi chronić siebie przed nimi. Aby móc sobie z tym radzić jej organizm zablokował obronną złość, a ona stara się odkładać na bok reakcje, jakie wywołuje w niej agresja w obrębie rodziny i w szkole. Ten aspekt jej osobowości przeraża ją, gdyż kiedy czuje złość, to widzi siebie jako podobną do matki, a obiecała sobie, że nigdy nie będzie podobna do niej. Stara się więc być posłusznym dzieckiem, próbuje wszystko robić jak należy, spuszcza głowę, kiedy jest karcona, aby nie prowokować innych. Jej złość jest coraz większa, ale pozostaje zablokowana i oddzielona. W tym samym przedziale będą przechowywane jej własne wspomnienia agresji, pozostające w odrębnej sieci połączeń. Z tej części psychiki Teresy wyłaniać się będą zdania lub oznaki wewnętrznych reakcji, które natychmiast stara się oddzielić i odsunąć od siebie. Za każdym razem jednak te myśli, uczucia i działania nabierają na sile. Ponieważ są zablokowane w sposób odruchowy i automatyczny oraz ponieważ Teresa nie pozwala sobie na ich odczuwanie

nawet, kiedy się pojawiają, to stan ten zaczyna kształtować rozbudowaną część osobowości. Kiedy Teresa kończy szkołę podstawową i nie ma już wokół siebie tych, którzy tam się nad nią znęcali, Teresa zaczyna słyszeć głosy w głowie. Głosy te w gruncie rzeczy pochodzą z tej drugiej strony jej psychiki, nie są niczym więcej niż jej własne myśli. Jednak są tak zdysocjowane, wydają się jej tak obce, w tak niewielkim stopniu jest w stanie się z nimi zidentyfikować i odrzuca je w taki sposób, że doświadcza ich jako głosów lub myśli, które – jak mówi – nie należą do niej.

Słyszenie głosów jest zjawiskiem częstszym niż by się mogło wydawać i nie pojawia się jedynie u pacjentów z psychozą lub zaburzeniami wynikającymi z uszkodzenia mózgu. Oczywiście, jeśli to nam się przydarzy, należy zgłosić się do psychiatry, aby mógł dokonać diagnozy tego problemu, gdyż może być wiele czynników medycznych, neurologicznych i patologii psychiatrycznych, które powodują głosy, a postępowanie w każdym z tych przypadków będzie inne. Jednakże w wielu przypadkach te przyczyny będzie można odrzucić i należy przyjąć wtedy, że głosy są skutkiem doświadczeń urazowych w naszym życiu. Głosy tego typu mogą mieć różne cechy. Można je odbierać bardzo wyraźnie jako głosy odbierane z zewnątrz, jak i wewnątrz głowy, albo też jako myśli odbierane jako należące do nas. Możemy dostrzegać ich wyraźny związek z osobami, od których nauczyliśmy się pewnego sposobu funkcjonowania, albo postrzegać je jako część naszego umysłu lub przypisywać je obcym istotom. Na przykład, agresywny głos, który odtwarza model przemocowego ojca, może być odbierany jako potwór lub diabeł, którego ma się w sobie. Niekiedy jesteśmy w stanie nawet zobaczyć obraz, który pasuje do tego głosu, albo postrzegać tę część siebie tak, jakby była na zewnątrz. Żadna z tych rzeczy nie oznacza szaleństwa, a jedynie dowód na to, że musimy zacząć proces godzenia się ze wszystkim tym, co mamy wewnątrz, włącznie z obszarem, z którego pochodzą te głosy i myśli.

Kiedy fragmentacja jest bardzo wyraźna, możemy odczuwać różne części w naszym wnętrzu, które mogą (ale nie muszą) przejawiać się jako wewnętrzne głosy posiadające różne cechy. Części te mogą przedstawiać się nam jako posiadające różny wiek, odzwierciedlać różne emocje, przypominać różne postacie z naszego życia lub inne jego elementy. Często istnieją konflikty pomiędzy tymi odrębnymi stanami, konflikty które pochłaniają naszą energię i powodują wiele problemów. Ten wewnętrzny konflikt pomiędzy różnymi aspektami tego, kim jesteśmy jest charakterystyczny dla osób z doświadczeniem traumy złożonej. Wydarzyło się zbyt wiele rzeczy, które wydają się niemożliwe do zaakceptowania, a tym bardziej, kiedy zestawia się je razem. Niemal niemożliwe jest przyznać, że osoby, które miały się nami opiekować i dla których powinniśmy być ważni bardziej niż dla kogokolwiek innego, jednocześnie skrzywdziły nas najbardziej. Zdrada jest czymś najbardziej destrukcyjnym dla istoty ludzkiej, podobnie jak ból wywołany dokładnie przez tych, którym najbardziej zaufaliśmy. To powoduje pęknięcie w środku, w głębokim stopniu zmienia naszą zdolność zaufania innym. Nasz umysł dzieli się na fragmenty, których nie jesteśmy w stanie dopasować.

Połączenie tych fragmentów stanowi część procesu zdrowienia. Wszystkie mają dla nas wartość, w tym również części prezentujące wrogość, które zwykle odrzucamy najbardziej i z którymi najmniej się identyfikujemy. Również one mogą działać na naszą korzyść, jeśli umiemy dostrzec zasoby jakie w sobie posiadają. Kiedy sytuacja będąca przyczyną pęknięcia umysłu już przejdzie do przeszłości, możemy przyjrzeć się każdemu z fragmentów i wybrać z niego to, co najlepsze. Z całokształtu wszystkich tych aspektów narodzi się nowa definicja tego, kim jesteśmy, bardziej całościowa i bardziej stabilna. Nie staniemy się tacy, jak osoby które nas skrzywdziły lub nie zajmowały się nami w sposób, jakiego potrzebowaliśmy. Wręcz przeciwnie, kiedy przyjmiemy to, co najbardziej staramy się w nas odrzucić, będziemy mniej do nich podobni, zaczniemy naprawdę być sobą.

Części wrogie lub krytyczne mogą zmienić się w naszą zdolność do obronienia siebie, kiedy nauczymy się używać swojej złości, aby postępować bardziej stanowczo, odmawiać innym, bronić się przed otoczeniem i domagać się tego, co jest dla nas ważne. Chociaż początkowo części te mogą przyjmować cechy postaci agresywnych lub niezwykle wymagających i kontrolujących, to jeśli je przyjmiemy i zintegrujemy, mogą rozwinąć się i zmienić, dzięki czemu będą się przejawiać w sposób mający więcej wspólnego z nami, niż z osobami które je początkowo ukształtowały.

Części najmłodsze i najbardziej podatne na zranienie będą tymi, które pozwolą nam nawiązać więź z innymi, jeśli tylko poczujemy się bardziej bezpiecznie. Ważne jest, aby nasz gniew nie obrócił się przeciwko nim, obwiniając „wewnętrzne dziecko” za jego wrażliwość, za to, że się obroniło w dzieciństwie i dopuściło do sytuacji nadużycia. To byłoby niczym innym niż wewnętrznym odtworzeniem przedstawienia, które realnie rozegrało się w naszym dzieciństwie.

Jeśli stopień fragmentacji naszego umysłu jest duży, możemy doświadczać różnych rodzajów części. Niektóre z nich będą nawiązywały bezpośrednio do jakiegoś etapu, jakiegoś wspomnienia, albo będą odtwarzały działania jakiejś osoby albo będą przedstawiały to, kim chcielibyśmy być. W każdym razie, ich znaczenie symboliczne będzie nam się wydawało jasne. Ale nawet w przypadku, gdy będzie się nam wydawało, że nie mają żadnego powiązania z nami lub naszymi doświadczeniami, zawsze można dostrzec ich znaczenie, kiedy popatrzymy na nie poprzez pryzmat historii naszego życia. Na przykład, możemy mieć część dziecięcą, która reprezentuje to, kim byliśmy zanim nasze życie się zmieniło, czasami czujemy się jak ta rozradowana dziewczynka lub słyszymy w głowie jej głos. W jakiś sposób nasz umysł zachowuje ten stan, który nas określał przez wiele lat, a o którym myślimy, że już go straciliśmy. Może istnieje część, która zaprzecza, jakoby wydarzyło się cokolwiek z tego, co pamiętamy, albo która uważa, że nie jesteśmy chorzy lub nie mamy żadnych problemów. Jeśli musieliśmy iść naprzód w środku wojny, w jakiej dorastaliśmy, tak jakby nic się nie działo lub nas nie dotyczyło, to jest to reakcja adaptacyjna. Niektóre części mogą reprezentować określony okres lub moment naszego życia, gdyż w tym czasie wydarzyło się coś, co zakłóciło nasz rozwój. Idziemy naprzód, ale jest tak, jakby jakaś część nas utknęła w tamtym czasie. Wspomnienie tego co się wydarzyło, powaga tych wydarzeń lub emocje związane z nimi, mogą być przechowywane w sieci pamięciowej, która została zablokowana i można mieć do niej dostęp jedynie jeśli nawiążemy łączność z tym stanem. W jakikolwiek sposób prezentują się głosy, myśli lub impulsy, zawsze mają one jakieś znaczenie, a droga do wyzdrowienia wiedzie przez pogodzenie się ze wszystkim, co niesiemy we własnym wnętrzu. Im bardziej wydaje się nam coś dziwne, obce i nienormalne, tym ważniejszy jest proces pogodzenia się z tymi aspektami nas.

Oczywiście, to nie jest proste, by dostrzec zdrową funkcję każdej części, zrozumieć znaczenie słyszanych głosów, pojawiających się myśli i impulsów. Jednak możemy pomóc sobie w tym zadaniu poprzez zadanie pewnych pytań. Przyjrzyjmy się niektórym z nich.

Kogo przypominają głosy i myśli, które pojawiają się w naszej głowie, albo też części, które odczuwamy wewnątrz? Jeśli mogłyby porzucić ten wzór i rozwinąć się, to jak mogłyby spełniać swoją funkcję w inny sposób?

Na przykład, być może słyszymy w głowie stale obelgi byłego męża, który znęcał się nad nami w powtarzający się sposób. Nie jest to jedynie wspomnienie słów, jakie wtedy wypowiadał, ponieważ czasami głos mówi do nas o rzeczach, które robimy na bieżąco, nazywa nas nieudacznikami, mówi nam, że jesteśmy bezwartościowi. Jest to silny, autorytarny, twardy głos, pełen złości. Przypomina byłego męża, ale nim nie jest, to jesteśmy my sami. Ta twardość, tak

duża złość przydałyby się nam, żeby nie pozwolić, by ktokolwiek potraktował nas podobnie jak były mąż. Prawdopodobnie będzie to trudne, gdyż słuchanie tego głosu wzbudza lęk, tak jakbyśmy byli razem z tą osobą, ale możemy sobie przypomnieć, że ponieważ ten głos jest w naszej głowie, to przynależy on do nas i może oderwać się od matrycy, jaka go ukształtowała i nabrać nowego kształtu. Może stanąć po naszej stronie.

Jaka emocja dominuje u tej części? Po co my ludzie mamy całą gamę różnych emocji? Jak można odczuwać i wyrażać tę emocję? Jakie zmiany musiałyby się dokonać, aby to było możliwe?

Pojawia się u nas myśl, która mówi nam, żeby zrobić coś sobie. W gruncie nie chcemy tego, a nawet musimy walczyć z impulsem by się temu poddać. Jest to takie odczucie, jak u małej dziewczynki i - jeśli spróbujemy sobie ją wyobrazić – widzimy ją jako siedmiolatkę z opuszczoną ze wstydu głową. Staramy się sobie przypomnieć i myślimy, co się działo, kiedy mieliśmy 7 lat. Przypominamy sobie, że w tym okresie miało miejsce kilka razy nadużycie seksualne przez sąsiada z budynku. Nigdy nie rozmawialiśmy o tym z nikim, a na dzień dzisiejszy mówimy sobie, że to wydarzenie bez istotnego znaczenia, ale mimo to warto przekonać się, czy nie wywołuje to u nas jakichś wrażeń. Zatrzymujemy się na tym, co się wtedy wydarzyło i wydaje się obojętne, ale patrzymy przez chwilę na tę siedmioletnią dziewczynkę i obserwujemy, jakie pojawiają się emocje. Po minucie zaczynają się pojawiać uczucia wstydu i w pierwszym odruchu chcemy odwrócić wzrok. Wiemy jednak, że wstyd nie jest zły sam w sobie, choć z pewnością w tamtym czasie będąc tak małą, ta dziewczynka nie wiedziała co zrobić i bardzo źle znosiła to uczucie. Posiadanie takiego sekretu musiało być dla niej dziwne i dręczące. Jest normalne, że staramy się odsuwać od siebie wstyd i że będzie się on wiązał z lękiem i złym samopoczuciem. Teraz, będąc dorosłymi, możemy nawiązać ponownie łączność z tymi odczuciami i zrozumieć je, tak jakby po raz pierwszy ktoś zrozumiał, co się wydarzyło tej dziewczynce i mógł jej przekazać, że to nie z nią jest coś nie tak, jedynie to zrobił tamten mężczyzna było złe, choć ona nie ponosi za to winy. Zauważamy, jak wstyd wypływa z tego wspomnienia i staje się bardziej świadomy, ale utrzymujemy głowę wyprostowaną i patrzymy przed siebie. Utrzymując tę emocję w sobie, kiedy wrócimy następnym razem do tego wspomnienia i omówimy je z innymi ludźmi, pozwolimy w ten sposób, by terażniejszość „przewietrzyła” dawne wspomnienia i w ten sposób to odczucie „rozrzedzi się”. Mogą pojawić się też przekonania i myśli, odnoszące się do uczucia bycia brudnym, złym lub innym, ale pamiętamy, że należą one do wspomnienia i jest normalne, że się pojawiają. Rozumiemy też, że z tych wszystkich wrażeń, które zakopaliśmy wywodzi się również chęć, żeby targnąć się na swoje życie. Wszystko ma więc sens i to nas uspokaja. W gruncie rzeczy nie chcemy umierać, a jedynie w jakimś momencie naszego życia, w którym nasza część została uwięziona, czujemy, że nie chcieliśmy umierać, a jedynie zniknąć, zamiast czuć to wszystko. Na szczęście nie zrobiliśmy tego i teraz możemy to rozwiązać. Uratujemy tę zablokowaną część i przywrócimy ją do terażniejszości, kiedy to sprawy mają się inaczej. Choćbyśmy byli w podobnych okolicznościach, to wszystko się zmienia, gdyż nasza sytuacja jest całkiem odmienna: jesteśmy dorośli, wiemy o wiele więcej i możemy siebie chronić. I jeśli w dodatku zaczynamy normalnie rozmawiać z innymi o tym wszystkim, dawne wrażenia będą się rozpraszały coraz bardziej.

Z czego zdajemy sobie sprawę, kiedy zaglądamy do swojego umysłu albo gdy rysujemy na papierze psychiczną reprezentację tej części, tej myśli lub tego głosu? Jak nam się wydaje, czego potrzebuje ta część? W jaki sposób możemy dać jej – a w ten sposób nam samym - to, czego ona potrzebuje?

Głos nie posiada formy, a jedynie mówi nam, że nie uda nam się lub szepcze nam „jesteś nieudacznikiem”. Kiedy staramy się coś zrobić, to zawsze się pojawia, blokując nasze działania. Myśląc o nim (lub o części jaką reprezentuje) bierzemy papier i rysujemy pierwszą rzecz, jaka przychodzi nam do głowy. To co nam wychodzi przypomina trochę robaka. Zastanawiamy się, czy to wrażenie nie jest nam znajome, czy już je kiedyś mieliśmy ... nasz umysł podąża do wspomnień ze szkoły, do dzieci które nam dokuczały przez te lata. To wywołało u nas całkowitą blokadę, nic nam nie wychodziło i byliśmy w stanie się uczyć. Na egzaminach mieliśmy pustkę w głowie i oblewaliśmy prawie wszystkie. W domu nie zdawali sobie sprawy z tego, co się dzieje, myśleli, że nie interesuje nas nauka i reagowali tylko zwiększaniem presji. Poczucie bycia nieudacznikiem, czymś zupełnie nieistotnym, prawdziwym robakiem, było stale obecne w tamtym czasie.

Wspominamy dalej, że zmieniliśmy szkołę i w tej nowej postępowaliśmy tak, jakby to wszystko wcześniej nie miało miejsca. Zachowujemy się w sposób zupełnie odmienny, zmieniliśmy przyjaciół, dokonaliśmy radykalnego zwrotu. Wzorce postępowania z wcześniejszego etapu pozostawiliśmy za sobą... chociaż nie znikły. Robiliśmy wiele rzeczy w życiu, wiele osiągnęliśmy, poczuliśmy się zdolni, ale ten mały robak reprezentuje część nas, która pozostała na tamtym etapie. To tak, jakby ta część naszego umysłu nie wiedziała o tym wszystkim, co później osiągnęliśmy w życiu, gdyż zmiana była zbyt szybka i nie pozostawiła czasu na to, żeby się rozwinęła. Patrzymy na wykonany rysunek, myślimy o osobie, jaką byliśmy, kiedy dominowały te odczucia, wspominamy, że owszem, umieliśmy zrobić wiele rzeczy, że byliśmy zdolni, że nie wszystko w życiu układało się w taki niepomyślny sposób. Wokół robaka rysujemy wszystkie osoby i doświadczenia, które przekazywały nam inne rzeczy. Stopniowo rysunek zmienia się, a wraz z nim nasze wewnętrzne odczucia. To czego potrzebowaliśmy w tamtym czasie to było dokładnie to, co robimy teraz: żeby ktoś spojrział z szerszej perspektywy, zdał sobie sprawę z tego, z czym się borykamy i powiedział nam, że w nas wierzy, że wie, że potrafimy poradzić sobie z przeszkodami, że nas pocieszy i ochroni. Chociaż nie nastąpiło to wtedy, to możemy naprawić nasze uczucia teraz.

Nie pozwalamy się rozproszyć widocznym zachowaniem tych części. Być może nasze impulsy przyniosą negatywne konsekwencje, ale do czego w gruncie rzeczy zmierzają? Jak możemy to osiągnąć bez powodowania problemów?

To najgorszy z naszych głosów - krzyczy na nas, a słuchanie go powoduje przerażenie i ogłuszenie. To jakby wewnętrzny potwór, który chce nas zniszczyć, który chce nas przeciągnąć na swój stronę i popchnąć do robienia złych rzeczy. Wiemy jednak, że to część nas samych i mimo, że nie potrafimy wyobrazić sobie w żaden sposób, że mógłby mieć w sobie coś dobrego, to wiemy, że musi tak być, gdyż jest częścią naszego umysłu. Został zachowany w nim z jakiegoś powodu. Walczymy już od lat, a im większa kłótnia, tym gorzej wszystko idzie. Konieczne jest stanąć twarzą w twarz z tym, co skrywa się za tą fasadą, nie pozwalając, by ta przerażająca prezentacja nas odstraszyła.

Słuchamy tego, co do nas mówi, pozwalamy mu pisać w naszym dzienniku i dostrzegamy, że pośród wszystkich tych obelg pojawia się ostrzeżenie przed partnerem, z którym aktualnie jesteśmy. W tej relacji faktycznie są pewne problemy, jednak czujemy, że to nasza wina, gdyż mamy częste wybuchy gniewu. Kiedy opanowuje nas ta część, nie jesteśmy w stanie się kontrolować. Czasami uderzamy w ścianę, żeby nikogo nie uderzyć. W tym stanie jedynie chcemy zdominować i zgnieść drugą osobę, nie odczuwamy żadnej troski o nią.

Ale myślimy o konsekwencjach i o tym, co wydarza się tuż przed wybuchem gniewu. Zdajemy sobie sprawę, że jest dla nas nie do zniesienia, że partner mówi nam, co mamy zrobić. Szczerze mówiąc, na swój sposób go prowokujemy, bo zawsze zostawiamy wszystko na ostatnią chwilę, albo „zapominamy” to zrobić, powodując, że musi on przypominać nam wiele razy, za każdym razem bardziej natarczywie. Zwykle widzimy nadchodzącą lawinę o wiele wcześniej, jednak nie robimy nic, żeby ją powstrzymać. Czy te odczucia nie są znajome?

Niewątpliwie nasza matka była kobietą niezwykle dominującą i twardo egzekwowała swoją władzę rodzicielską. Kiedy nas uderzała, jej twarz wyrażała ogromną nienawiść, a ona wydawała się zupełnie tracić nad sobą kontrolę. Kiedy urosiliśmy, udawało nam się stawić jej czoła i oddawać ciosy. Było to możliwe jedynie, kiedy się reagowało z podobną przemocą, jak ona. Na swój sposób prowokujemy partnera, żeby zaprzestał swoich nalegań i przyjął komplementarną rolę, tak jakbyśmy wciąż odgrywali scenariusz tej samej historii. Umysł w niezwykle sposób podąża znanymi sobie ścieżkami, tak jakbyśmy wracali po swoich śladach do przeszłości, chcąc jej dać nowe zakończenie, ale paradoksalnie powtarzając w kółko to, które już znamy.

Nasza nieopanowana złość ochroniła nas, była w stanie w jakiś sposób zatrzymać to wszystko. Cały nagromadzony ból spowodował ujawnienie się niekontrolowanej reakcji, ale ile by nie było wybuchów złości, ból nie chce odejść. Zdajemy sobie z tego sprawę, zatrzymujemy się więc, by uświadomić to sobie w pełni. Tak naprawdę najbardziej bolesne były nie uderzenia matki, ale brak miłości, który odbieraliśmy z jej strony. Powstrzymywaliśmy naszą złość, gdyż było to jedyne połączenie, jakie z nią mieliśmy. A teraz nie wiemy jak być z partnerem, który nas kocha i nie powtarzać starego wzorca, tej podstawy, na której kształtują się więzy przywiązania. Rozumiemy naszego wewnętrznego potwora, jesteśmy w stanie zobaczyć coś więcej wewnątrz, odczuć ból i te okropne braki, które ciągną się za nami. Tak więc dopiero teraz jesteśmy tak naprawdę w stanie to zmienić, możemy zrezygnować z działania automatycznego i podjąć bardziej świadome, a dzięki temu mieć większą kontrolę nad sobą. Początkiem całej sekwencji jest nierealizowanie swoich zobowiązań, tak więc skupiamy się na tym, by nie odwlekać zrobienia tego, co do nas należy, aby uniknąć zbędnych wyrzutów. Staramy się też kierować naszym partnerem tak, by mówił nam rzeczy w sposób, który nas nie będzie tak bardzo aktywował i będzie łatwiejszy do przyjęcia. Mówimy o tym, co przeżyliśmy i w jaki sposób te doświadczenia na nas wpłynęły. Staramy się być cierpliwi wobec siebie wzajemnie i pracujemy nad zmianą.

Zamiast oddzielać się od tego, co pojawia się w naszej głowie – myśli, głosów, trudnych do opanowania impulsów – musimy się nauczyć słuchać siebie i starać się zrozumieć każdy aspekt i każdy odcień tego, kim jesteśmy. Niekiedy jesteśmy tak pochłonięci staraniami, żeby kontrolować to, co u siebie zauważamy lub odciąć się od tego, że nie umiemy zatrzymać się i podjąć dialog z samym sobą. Aby to było możliwe, nie możemy dać się zwieść pozorom, gdyż rzeczy nie są takimi, jakimi się wydają. Podobnie, jak w każdym przypadku dialogu, jaki ma nastąpić po długim okresie konfliktu, jest ważne być otwartym na słuchanie i kierować rozmową w taki sposób, by nie potoczyła się tak jak zwykle w przeszłości. Musimy odrzucić nasze uprzedzenia i podważyć wiele rzeczy, jakich trzymaliśmy się dotychczas. Najgorsi wrogowie mogą stać się największymi sprzymierzeńcami, gdy staną się zespołem współpracującym przy wspólnych celach. Współpraca będzie łatwiejsza jeśli będziemy pamiętać, że wszystko co dzieje się w naszej głowie, należy do nas. Wszystko, również to co wydaje się nam obce i nieprzyjemne, to my, w najszerszym znaczeniu tego słowa. Pewnego dnia wszystkie te części rozumieją, że jadą na jednym wózku, a kłótnia o to, kto nim kieruje spowoduje jedynie kręcenie się w kółko. Zdamy sobie sprawę, że głęboki cel, początkowo nam nieznanym, jest podzielany przez wszystkie

części nas, ponieważ naturalnym celem człowieka jest czuć się dobrze i mieć znaczące relacje z innymi. Jest wiele do zrobienia, więc ważne jest, żeby się zabrać za to zadanie.

Jeśli czytając ten rozdział bardzo się w nim rozpoznajemy, jeśli czujemy, że w naszym wnętrzu jest wiele części, spierających się o określenie tego, kim jesteśmy, to opisany proces trudno będzie zrealizować bez pomocy profesjonalisty. Pomocne jest mieć wokół siebie zdrowe osoby, a jeśli dodatkowo my sami jesteśmy zdecydowani zmienić sprawy, to mamy już podstawowe czynniki potrzebne do wprowadzenia tej zmiany. Psychoterapia jest jednak dodatkowym zasobem, który zwykle jest potrzebny, aby przejść przez ten proces.