
Rozdział 1

Na czym polega polaryzacja?

Ludzie często są pogrążeni w wewnętrznym konflikcie. Odkładamy różne sprawy na później, nie możemy się zdecydować, mamy mieszane uczucia, wahamy się, oceniamy sami siebie, a później bronimy się przed dokonaną oceną. Tłumimy te części, które chciałyby dojść do głosu i jakoś się wyrazić. Gdy nadstawimy ucha, możemy usłyszeć kłótnie toczące się pomiędzy różnymi częściami. Wewnętrzne rozdarcia stanowią istotny czynnik ludzkiej psychiki.

IFS proponuje trzy możliwości postrzegania konfliktów wewnętrznych, co w trafny sposób odzwierciedla ich systemową dynamikę. Zaczniemy od omówienia **polaryzacji**, która stanowi najbardziej oczywistą i najsilniej zradykalizowaną formę konfliktu wewnętrznego.

Kiedy jakieś dwie części wchodzi w polaryzację, oznacza to przede wszystkim, że się sobie nawzajem przeciwstawiają. Każda z nich chce działać w odmienny sposób: jedna na przykład ma ochotę wyjść, druga natomiast optuje za pozostaniem w danym miejscu. Ustawiają się na przeciwnych biegunach. Polaryzacja może mieć charakter pokojowy [*polarity*] albo wrogi [*polarization*]¹. Jeśli dwie części (lub dwa pomysły) pozostają

¹ Autor posługuje się terminami: *polarity* i *polarization*. W języku polskim angielskie słowo *polarity* oznacza „biegunowość, polarność”, a termin *polarization* tłumaczony jest jako „polaryzacja”. Chcąc uniknąć skojarzeń z chorobą dwubiegunową, zdecydowałyśmy się wprowadzić terminy: polaryzacja pokojowa [*polarity*] i polaryzacja wroga [*polarization*]. Wspólnym mianownikiem obu tych zjawisk jest uplasowanie się części na dwóch przeciwległych biegunach. Zapraszamy Was jednocześnie do szukania własnego nazewnictwa.

jedynie w sprzeczności ze sobą, proponując podążanie w przeciwnych kierunkach, mamy do czynienia z **polaryzacją pokojową**. Kiedy jednak te przeciwieństwa zaczynają się nawzajem aktywnie zwalczać, sięgając w swoim sporze po coraz to bardziej skrajne środki, dochodzi do **polaryzacji wrogiej**. Przykładowo – część, która lubi dużo jeść, aktywnie zwalcza tę, która chce być na diecie. Co więcej każda z tych części jest głęboko przekonana, że musi bronić swojej ekstremalnej pozycji w odpowiedzi na destruktywne działanie tej drugiej.

Wyobraź sobie dwóch marynarzy na łodzi². Obaj ze wszech miar się starają, by łódź była w miarę stabilna i się nie wywróciła. Pierwszy z nich przywiązany liną wisi za burtą. Jest przekonany, że musi się cały czas wychylać, żeby zrównoważyć łódź, ponieważ marynarz po przeciwnej stronie wychyla się równie mocno. Drugi marynarz myśli dokładnie tak samo – jeśli przestanie się tak bardzo wysuwać za burtę, łodzi grozi wywrotka. Tak się tragicznie składa, że obaj mają rację. Gdyby którykolwiek z nich nagle porzucił swoją ekstremalną postawę i przeszedł na środek łodzi, ta wywróciłaby się i znalazła pod wodą.

Tak właśnie zachowują się spolaryzowane części. Każda z nich jest przekonana, że ich zachowania bądź uczucia muszą być aż tak radykalne, żeby uchronić system przed niszczyielskimi działaniami tej drugiej części.

Inne rodzaje konfliktów wewnętrznych w Systemie Wewnętrznej Rodziny

W IFS zauważamy również inny rodzaj konfliktu. Wygnańcy to dziecięce części, które cierpią na skutek trudnych wydarzeń z przeszłości. Strażnicy dokładają wszelkich starań, by ten ból nie przedostał się do naszej świadomości, więc trzymają ich w ukryciu. Ta forma konfliktu wewnętrznego – uznawana w IFS za jeden z najważniejszych mechanizmów działających w psychice człowieka – najczęściej pojawia się na sesjach.

Trzeci rodzaj konfliktu wewnętrznego również rozgrywa się między strażnikiem a wygnańcem, dotyczy jednak innego typu części skazanej na banicję. Niektórzy wygnańcy są trzymani z dala od świadomości – nie

² Metafora zaczerpnięta od R. Schwartz, twórcy podejścia IFS (przypis autora).

z powodu dźwiganego przez nich bólu – ale ze względu na to, że nie byli akceptowani w środowisku, w którym się wychowywali. Schwartz identyfikuje ten rodzaj wygnańca, nie nadaje mu jednak jakiejś osobnej nazwy. Ja nazywam te części **wyklętymi wygnańcami**³.

Podam przykład. Mary odrzuciła swoją asertywność, ponieważ w jej rodzinie nie było na nią przyzwolenia. Kiedy jakaś część zostaje wyklęta, jej miejsce w świadomości zajmuje inna – reprezentująca przeciwne, w pełni akceptowane jakości. U Mary rozgościła się więc na dobre uległość i spolegliwość. Głównie zależy jej na tym, by wszystkich udobruchać. Mary ma jeszcze jednego strażnika, który srogo ją osądza, gdy tylko okaże choćby najmniejsze oznaki wewnętrznej siły. Obaj ci strażnicy są zaangażowani w wewnętrzny konflikt z wyklętym wygnańcem, czyli z asertywną częścią Mary.

Asertywność Mary została stłumiona, ponieważ za każdym razem, gdy broniła swojego punktu widzenia, zbierała od ojca cięgi. To spowodowało, że w jej systemie pojawił się wygnaniec, który dźwiga ból spowodowany takimi doświadczeniami – strach i bezradność. Możemy zauważyć, jak bardzo różni się od skazanej na banicję asertywnej części Mary, która jest właśnie wyklętym wygnańcem.

Jeśli wygnaniec (jakiegokolwiek typu) zostaje wykluczony i znika z pola świadomości, ostatecznie dwa rodzaje konfliktu wewnętrznego nie wywołują polaryzacji, chyba że określimy ją jako **jednostronną polaryzację** [*one-side polarization*], gdzie jedna część walczy, druga zaś pozostaje bierna. Nie jest to bynajmniej wcale odosobniony przypadek. Kiedy w końcu wygnaniec zacznie domagać się uwagi: bycia zobaczonym i usłyszonym lub zachce mieć choć trochę wpływu na zachowania danej osoby, polaryzacja objawi się w całej swej krasie. Kiedy Mary dzięki terapii zaczęła na powrót przyznawać się do swojej asertywności, jej wewnętrzny krytyk poczuł się zagrożony i zaczął dość ostro reagować, starając się pozbawić ją mocy. Ponieważ nie było to wcale łatwe, obie jej części aktywnie zaangażowały się w walkę o dominację.

³ W oryginale: *disowned exiles*. Słowo *disowned* oznacza: „odrzucony”, „wydziedziczony”, „wyklęty”, „wyparty”. Będziemy naprzemiennie używać określeń: „wyklęty” i „odrzucony” – w odniesieniu do tego typu wygnańca.

Podsumowując – z perspektywy IFS istnieją trzy rodzaje konfliktu wewnętrznego:

1. polaryzacja;
2. relacja między strażnikiem a wygnańcem, który niesie ból z dzieciństwa;
3. relacja między strażnikiem a wyklętym wygnańcem.

Konflikt wewnętrzny w innych podejściach terapeutycznych

Terapia psychodynamiczna koncentruje się głównie na konfliktach wewnętrznych pomiędzy dwiema siłami: nieświadomością a ego i superego. W nieświadomości znajdują się prymitywne instynkty i bolesne lub traumatyczne wspomnienia, a dostęp do nich aktywnie i dość represyjnie blokują siły ego i superego. W ujęciu IFS ten spór odpowiada drugiemu z opisanych powyżej rodzajów konfliktów wewnętrznych. Toczy się on pomiędzy strażnikami a wygnańcami, którzy niosą ból z dzieciństwa. Teoria psychodynamiczna wydaje się nie zauważać polaryzacji, w którą angażują się dwie części funkcjonujące w naszej świadomości.

Jung wprowadził pojęcie „cień”. To aspekt nieświadomości wypełniony częściami, które zostały wyklęte, gdyż nie były akceptowane w rodzinie lub kulturze, w której dorastała dana osoba. Koncepcja ta stanowi podstawę metody *Voice Dialogue*⁴, która zakłada, że składamy się z wielu „ja”, i w ramach pracy z tymi podosobowościami skupia się na konflikcie pomiędzy odrzuconymi elementami „ja” (cieniem) a nadrzędnymi „ja”, czyli aspektami osobowości operującymi w warstwie świadomej. W IFS to trzeci typ konfliktu wewnętrznego, który zachodzi pomiędzy strażnikami a wyklętymi wygnańcami.

Gestalt nie posługuje się konkretną teorią dotyczącą konfliktów wewnętrznych. Terapeuci w ramach pracy ze skonfliktowanymi częściami używają tzw. pustego krzesła. W dalszej części tej książki opiszę sposób, w jaki IFS korzysta z tej techniki.

⁴ *Voice Dialogue* [Dialog z głosem] – nazwa tej metody, opracowanej przez Hala i Sidrę Stone’ów, w polskim środowisku terapeutów funkcjonuje w oryginalnym brzmieniu.

Przykład polaryzacji

Bill pracuje nad dużym, nowym projektem marketingowym. Codziennie zostaje długo po godzinach, niewiele więc czasu spędza z żoną i małym synkiem. Kiedy przyjaciele bądź żona pytają go, dlaczego tak ciężko pracuje i ma tak mało czasu dla bliskich, Bill odpowiada: *Chcę wszystkich wyprzedzić i szybko awansować, pragnę odnieść spektakularny sukces.* Z obiektywnego punktu widzenia 50 godzin tygodniowo całkowicie wystarcząłyby, żeby Bill dobrze sobie radził w pracy. On jednak regularnie pracuje po 60–70 godzin, dodatkowo często spędza weekendy w pracy. Niewiele osób poświęca karierze zawodowej tyle czasu co on. Nawet ci, którzy odnoszą sukcesy, pracują mniej.

Bill czasem nawet rezygnuje z posiłków albo pracuje po nocach – nawet gdy nie gonią go żadne terminy. Następnego dnia często jest tak zmęczony, że odbija to się na jakości jego pracy. Część Starająca się, obawiając się porażki, nakłania Billa do pracy ponad siły. Tak bardzo przeraża ją jakakolwiek oznaka niepowodzenia, że kompulsywnie przymusza Billa do zrobienia wszystkiego, co tylko się da, by odniósł oszałamiający sukces.

Bill ma jeszcze inną część, która odgrywa ważną rolę w dynamice związanej z podejściem do pracy. W liceum nie należał do prymusów. Zdecydowanie bardziej wolał oddawać się rozrywce niż odrabiać lekcje. Oglądał dużo telewizji i spotykał się z przyjaciółmi; można powiedzieć, że robił wszystko, byleby się nie uczyć. Ważne zadania odkładał na potem, zabierał się za nie w ostatniej chwili, robił je więc naprędce i – jak się łatwo domyśleć – dostawał słaby stopień. Czasem zdarzało mu się w ogóle nie odrobić pracy domowej.

Za takim zachowaniem Billa stał Prokrastynator. Ta część chciała uniknąć wszystkich działań, które w jakikolwiek sposób miałyby coś wspólnego ze stopniami czy oceną. Tak bardzo bała się porażki, że na wszelki wypadek odkładała wszystkie projekty, które potencjalnie mogłyby się skończyć fiaskiem, czyli te najczęściej związane ze szkołą czy pracą. Bill nie był świadomy, że nosi w sobie tak dużo lęku; na pytanie: dlaczego nie odrabiał zadań domowych, prawdopodobnie by odpowiedział, że po prostu nie miał ochoty.

Strategia ta okazała się niestety zębna. Unikając wykonywania zadań, Bill utwierdzał się tylko w przekonaniu, że jest nieudacznikiem. Towarzyszyło mu właśnie to poczucie, któremu tak bardzo starał się zapobiec Prokrastynator. Ten rodzaj dynamiki jest dość powszechny. Bardzo często pod wpływem naszych części działamy w sposób, który stoi w sprzeczności z naszym interesem, co z kolei przynosi dokładnie taki efekt, jakiemu części ochronne chcą zapobiec. Zdaniem obu części odgrywane przez nich role były jak najbardziej zasadne. Każda z nich starała się go ochronić przed niepowodzeniem, jednak używały w tym celu przeciwstawnych strategii. Część Starająca się chciała zapewnić Billowi oszałamiający sukces, a Prokrastynator – poprzez zaniechanie podejmowania prób – pragnął go uchronić przed porażką. Co więcej, obie części wierzyły, że muszą wykonywać swoją rolę w sposób ekstremalny, żeby zminimalizować ekscesy drugiej części.

Część Starająca się mówiła: *Wiem, że Bill bywa leniwy. Żeby zwalczyć tę jego przypadłość, muszę zmuszać go do ciągłej pracy. Obawiam się, że jeśli choć odrobinę odpuszczę, Bill zamieni się w nieroba z czasów liceum. Natomiast Prokrastynator odpowiadał na to: *Nienawidzę, kiedy ta Starająca się bez przerwy działa niczym poganiacz. Muszę zrobić, co się da, żeby wyrwać się z jej szponów, żeby Bill mógł się zrelaksować i choć trochę cieszyć się życiem. Obawiam się, że jeśli odpuszczę, Starająca się zamieni je w koszmar niekończącej się pracy.* Każda z części starała się chronić Billa przed porażką i przed sobą nawzajem.*

Aspekty polaryzacji

Polaryzacja często dotyczy specyficznego działania lub decyzji – na przykład tego, jaką ilość czasu Bill powinien spędzać w pracy. Części spierają się ze sobą o to, jak klient powinien się zachować. Żadna nie chce ustąpić i złagodzić swojej radykalnej postawy. Każda z nich się boi, że jeśli choć na moment odpuści, to ta druga natychmiast przejmie dowodzenie, a konsekwencje tego przyczynią się do poważnych problemów.

Polaryzacja zazwyczaj zachodzi między dwoma strażnikami. Oprócz tego, że toczą oni konflikt między sobą, każdy z nich również chroni wygnańca. Czasami polaryzacja dotyczy najlepszej metody ochrony tego

samego wygnańca, tak jak w przypadku Billa. Jednak niekiedy każda ze spolaryzowanych części chroni innego wygnańca.

Zdarza się, że te pełne napięcia dramatyczne interakcje pomiędzy spolaryzowanymi strażnikami same w sobie stanowią formę ochrony. Klient dzięki temu zostaje odcięty od wygnańca, nad którym obaj sprawują pieczę. Ci dwaj – na pierwszy rzut oka – rywale tak naprawdę są sojusznikami w jednym i tym samym przedsięwzięciu.

Bywa też, że jedna z dwóch spolaryzowanych części tymczasowo obejmuje dowodzenie, druga natomiast kapitułuje pod naporem tej pierwszej. Dynamika ta może trwać kilka godzin, dni, a nawet lat. Po tem sytuacja z jakiegoś powodu się odwraca i kolejna część przejmuje kontrolę.

Jeśli w historii danej osoby gdzieś w głębi skrywana jest trauma, strażnicy żarliwie pragną zapobiec kolejnemu dramatycznemu doświadczeniu, zaczynają więc działać coraz bardziej ekstremalnie i dysfunkcyjnie. Kiedy radykalne poczynania jednego ze strażników stają się źródłem bólu i trudności w życiu danej osoby, aktywują się kolejni strażnicy, którzy skupiają się na tym, by zminimalizować skutki, a co za tym idzie wynikające z nich problemy. Dochodzi do walki, w efekcie której ci drudzy również zaczynają działać ekstremalnie. Mogą wejść w rolę ostrych wewnętrznych – złośliwie oceniających innych strażników lub wygnańców – krytyków. Mogą się też usztywnić lub radykalizować na różne sposoby. Tak czy owak wchodzą w polaryzację ze stojącymi po drugiej stronie barykady strażnikami. Z tego względu systemy wewnętrzne naznaczone traumą mają tendencję do wchodzenia w ekstremalne polaryzacje.

Pozytywne aspekty spolaryzowanych części

Choć spolaryzowane części zazwyczaj działają bardzo radykalnie, często każda z nich również ma w sobie wiele niezwykle ważnej dla klienta energii lub jakości. Dla Starającej się kluczowa była rzetelna praca i osiągnięcia, natomiast dla Prokrastynatora wypoczynek i zabawa. Obszary, w których często dochodzi do polaryzacji pomiędzy dwiema cennymi wartościami, to: chęć zadbania o relacje/obrona własnego zdania, bezpieczeństwo/porządek oraz autonomia/wolność.

W takich sytuacjach nie chcemy tracić ani ograniczać pozytywnej energii żadnej ze spolaryzowanych części. Chcemy wesprzeć klienta w uzyskaniu dostępu do tych jakości w duchu współpracy pozbawionej jakiś radykalnych zagrywek.

Sposobem na wyjście z polaryzacji nie jest doprowadzenie części do wymuszonego kompromisu ani też na przykład wynegocjowanie ugody między nimi na poziomie czysto intelektualnym. Chodzi o to, żeby części klienta uznały nawzajem swoje silne strony i dobre intencje, zrezygnowały ze swoich ekstremalnych ról i nauczyły się współpracować. Dzięki temu klient będzie miał o wiele większy dostęp do kreatywności i mocy. Łatwiej mu będzie wymyślić nowy sposób na rozwiązanie konfliktu – taki, który mógłby zadowolić każdą ze stron. Taki proces przynoszący szybką transformację zachodzi, gdy JA stworzy przestrzeń, w której obie spolaryzowane części mogą ze sobą się spotkać i zacząć współpracować.