

---

## Wprowadzenie

*Przyjdzie taki czas, Gdy z uniesieniem Siebie powitasz, stojącego  
U swego progu, w swoim lustrze Uśmiechniecie się na powitanie.  
I powiesz, usiądź tu. Jedz. Pokochasz nieznajomego, swoje były ja.  
Podaj wino. Podaj chleb. Oddaj serce Swemu nieznanemu, porzucenemu  
Sercu, co cię zawsze kochało<sup>1</sup>.*

– Derek Walcott

To moja pierwsza sesja z Kurtem i Marissą. Marissa przerywa początkowe napięcie. Oświadcza, że oboje są na granicy wytrzymałości i być może ja jestem ich ostatnią deską ratunku. Od czterech lat oboje są nieszczęśliwi w związku, przez ten czas pracowali już z trzema innymi terapeutami, uczestniczyli też w kilku weekendowych sesjach dla małżeństw. Gorliwie ćwiczą wyuczone umiejętności komunikacyjne, które czasem przynoszą jakieś efekty, jednak za każdym razem, gdy któryś z nich dotknie jakiegoś czulego punktu partnera, ich starania kończą się fiaskiem. Dzięki odbytym terapiom udało im się wprowadzić wypracować kilka zaakceptowanych przez oboje rozwiązań, które pomagają przy niektórych nawracających problemach, ale ich ogólna niechęć do siebie nawzajem wcale nie osłabła.

Kurt przyznaje, że tak właśnie jest, i dodaje, że czuje się bezradny i zrozpaczony. Był w wielu związkach, ale z decyzją o małżeństwie czekał, żeby mieć całkowitą pewność, że znalazł właściwą partnerkę. Mówi: „Byliśmy w sobie tak bardzo zakochani, tak wiele mieliśmy wspólnego, oboje jesteśmy inteligentni. Dlaczego nam się nie układa? W życiu zawsze mi się udawało. Osiągałem sukces, gdy mi na czymś zależało, ciężko na to pracowałem. Kiedy otwarcie stawiam czoło problemowi, potrafię go rozwiązać. A małżeństwo jest dla mnie jedną wielką porażką”.

Wiele jest takich par jak Kurt i Marissa. Próbują poprawić sposób komunikowania się i dawać sobie empatię, bo kultura, w której się obracamy, oraz eksperci od związków widzą w tym właśnie główny problem utrudniający funkcjonowanie w związku. Partnerzy są zmęczeni i cierpią z powodu bezskutecznych prób osiągnięcia szczęścia. Na zmianę obwiniają zarówno siebie nawzajem, jak i samych siebie o to, że nie potrafią

---

<sup>1</sup> Derek Walcott, *Miłość po miłości*, przeł. P. Piasecki, [w] Świat Literacki, 1992, nr 6, s. 11.

---

wprowadzić harmonii do swoich domów i czerpać satysfakcji z jednej z najważniejszych relacji w swoim życiu.

A co, jeśli założenie samo w sobie jest błędne? Jeśli sposób na to, by Kurtowi i Marissie mogło się udać, nie istnieje? Nie ma znaczenia, jak doskonała byłaby ich komunikacja, czy jak bardzo będą empatycznie siebie słuchali bądź szli na ustępstwa? Panuje powszechne przekonanie, że klucz do udanej relacji leży we wzajemnym dopasowaniu się. Terapie małżeńskie koncentrują się na szukaniu potrzeb poszczególnych osób i znajdowaniu sposobów na ich zaspakajanie poprzez zmianę zachowań. A jeśli w całym tym rozumowaniu, mówiącym o konieczności dostosowania się, jest jakiś fundamentalny błąd, który już od początku skazuje pary na porażkę?

Jestem przekonany, że tak właśnie jest. Każdy z partnerów wnosi własne uwarunkowania związane z wcześniejszymi doświadczeniami. Tkwią w ich wnętrzach i – jeśli tam nie zajdzie zmiana – uniemożliwią odnalezienie więzi pełnej bliskości, wsparcia i szacunku, której wszyscy tak bardzo pragniemy. Ta książka ma na celu opisanie owych uwarunkowań i przedstawienie klarownej drogi prowadzącej do ich przemiany. Ma pomóc parom przekształcić relacje oparte na kontroli, zależności, zaborczości czy dystansie – co często stanowi tak naprawdę normę – w związek oparty na **miłości pełnej odwagi**.

Kiedy dwie osoby kochają się miłością pełną odwagi, wiele z codziennych problemów obecnych w większości związków zanika. Przede wszystkim każda z nich zostaje uwolniona od przejmowania odpowiedzialności za dobre samopoczucie partnera czy partnerki. Każdy umie sam zadbać o własne czułe punkty – a dzięki temu przestaje włączać drugą osobę w jakiś z góry ustalony schemat czy kontrolować jej poczynania.

Miłość pełna odwagi pociąga za sobą zaakceptowanie wszystkich części tej drugiej osoby, ponieważ przestaje być potrzebne przetrzymywanie jej w jakiejś ograniczającej roli: rodzica, pochlebcy, wybaczy, opiekunki czy obrońcy. Dzięki temu ta druga osoba, wyczuwając akceptację i wolność, zaufa, że nie musi się już bronić i będzie mogła otworzyć swoje serce.

Umiejętność dbania o własne uczucia otwiera drzwi do bliskości, której wszyscy pragniemy, ponieważ daje odwagę, by pozwolić na bliskość lub oddalenie. Przestaje to wywoływać jakieś intensywne reakcje. Gdy

zniknie lęk przed odrzuceniem lub zranieniem, można w pełni przyjąć drugą osobę i czerpać satysfakcję z jej miłości.

Czy to, co opisuję, jest odległe o lata świetlne od waszych doświadczeń kojarzących się z relacją? A może myślicie w tej chwili: „To naprawdę nieźle brzmi, ale gdzie ja znajdę kogoś, kto będzie na tyle dojrzały, żeby traktować mnie w ten sposób?”. Być może nie musicie szukać tak daleko, jak wam się wydaje. Może wystarczy, jeśli ty i twój partner będziecie w stanie wykonać coś, co nazywam **zwrotem do wewnątrz**<sup>2</sup>, czyli przekierować swoją uwagę i zacząć w inny sposób odnosić się do własnego wnętrza. Dzięki temu przekonacie się, że odważna miłość stanie się swobodnym sposobem na życie, a nie czymś, o co trzeba walczyć. Doświadczyć również – dzięki wsparciu płynącemu z własnego wnętrza – lekkości i łatwości w relacji, przestaniecie podchodzić do partnerki z tak dużą ostrożnością.

Podczas naszej drugiej sesji zaproponowałem Kurtowi i Marissie, aby zrobili taki zwrot do wewnątrz. Zareagowali typowo. Marissa powiedziała: „Chętnie przyjrzę się swojej części, ale co z tym, że Kurt podważa moje poczucie własnej wartości? Nie ma takiego dnia, żeby nie znalazł czegoś do skrytykowania. Co z tym zrobić?”. Kurt był niemniej sceptyczny: „Miałbym pracować nad sobą tylko po to, żeby zaakceptować brak zainteresowania seksem u Marrisy? Chce pan, żebym się pogodził z białym małżeństwem?”.

To, co proponuję w tej książce, napotyka w naszej kulturze na opór. Jesteśmy nastawieni na uzyskanie od naszych partnerów tego, czego potrzebujemy, żeby czuć się dobrze. Nie wierzymy, że możemy coś znaczącego dostać od siebie samych. Staramy się kontrolować ból, szukając jego przyczyn w świecie, który nas otacza, zamiast zająć się jego źródłem wewnątrz nas. Ta zewnętrzna perspektywa oraz terapie nakierowane na dostosowanie się, które za nią podążają, mogą – w najlepszym razie – dostarczyć jedynie chwilowej ulgi od wewnętrznych i zewnętrznych zawirowań, ale ostatecznie i tak stopniowo przyczynią się do erozji relacji. Istnieje jednak alternatywne podejście, które będziemy odkrywać dzięki propozycji zamieszczonej w tej publikacji. Zanim jednak to

---

<sup>2</sup> W oryginale: *U-turn*. W języku angielskim termin, który odnosi się do zasad ruchu drogowego, to miejsce, w którym można zawrócić. R. Schwartz wykorzystuje grę słów: *U-turn* wymawia się identycznie jak *you turn*, czyli „zwrot ku tobie” lub „ty skręcasz, zawracasz”.

---

nastąpi, przyjrzyjmy się innym problemom wynikającym z koncepcji dostosowywania się.

## Trzy schematy

Istnieją przyczyny – omówimy je dokładniej w dalszej części książki – które powodują, że wasi partnerzy nie są w stanie sprawić, żebyście poczuli się dobrze w trwały sposób. Jeśli wasze życie zostało kiedyś naznaczone odrzuceniem i samotnością, to miłość drugiej osoby będzie w stanie tylko na chwilę rozproszyć ciężką chmurę poczucia braku wartości i niechęci do siebie samego. Te uczucia powrócą, gdy nastąpi jakaś rozłąka lub on/ona będzie w złym nastroju. Jeśli wchodzicie w relację, spodziewając się, że partner/partnerka stanie się waszym wybawcą, to nieuchronnie czeka was rozczarowanie.

Zachodnia kultura, a wraz z nią liczni eksperci od związków, wyposażała nas w wadliwe oprogramowanie i nieodpowiednie narzędzia. Powiedziano nam, że miłość, której potrzebujemy, jest zakopany skarbem, ukrytym w sercu wyjątkowej, niezwykle nam bliskiej osoby. W momencie, gdy tę osobę znajdziemy, miłość – której pragniemy – powinna płynąć i – niczym eliksir – wypełniać pustkę i likwidować nasz ból.

Kiedy jednak ta miłość przestaje płynąć choćby na chwilę, wpadamy w przerażenie. A potem rozpoczynamy realizację któregoś z trzech typowych schematów. Pierwsze dwa skupiają się na tym, jak sprawić, by ktoś, z kim jesteśmy w relacji intymnej, powrócił do swej pierwotnej roli kochającego wybawcy. Trzeci sposób wiąże się z rezygnacją i szukaniem alternatywy.

Pierwsza, najbardziej rozpowszechniona droga, polega na próbie zmuszenia partnera, by zmienił się w tego, kim kiedyś dla nas był. Niektórzy z nas wyciągają wtedy piły, skalpele i dynamit, usiłując przebić się przez skorupę otaczającą jego/jej serce. Błagamy, krytykujemy, żądamy, negocjujemy, uwodzimy, wycofujemy się i zawstydzamy – wszystko po to, aby wymusić zmianę. Większość partnerów zdecydowanie opiera się tego typu próbom przeprowadzenia operacji na otwartym sercu. Zauważają niewypowiedzianą krytykę lub manipulację, które kryją się za naszymi wysiłkami dokonania w nich zmiany, i bronią się przed nimi.

Drugi schemat polega na zastosowaniu tych brutalnych narzędzi na nas samych. Najpierw staramy się dowiedzieć, czego partnerka w nas nie lubi, a następnie próbujemy ukształtować siebie zgodnie z naszym wyobrażeniem o jej oczekiwaniach, nawet jeśli efekt końcowy miałby się bardzo różnić od naszej prawdziwej natury. Stosujemy samokrytycyzm lub zawstydzamy samych siebie, aby pozbyć się jakiejś części naszej osobowości czy zbić kilogramy ciała, w nadziei, że jeśli tym zadowolimy partnera, to już na pewno będzie nas kochać. Ponieważ nie ma to nic wspólnego z autentyczną zmianą, zwykle pojawia się odwrotny skutek niż ten, o którym marzymy.

Ostatni schemat aktywujemy wtedy, gdy odstepujemy od prób zdobycia miłości partnerki. Zamykamy na nią swoje serce, a to z kolei powoduje, że: (1) zaczynamy szukać kogoś innego, (2) znieczulamy się na ból i pustkę lub odwracamy od nich uwagę w takim stopniu, by być w stanie pozostać w dotychczasowym związku albo (3) znieczulamy się i odwracamy uwagę na tyle, by móc żyć samotnie.

Wszystkie te przedsięwzięcia skutkują izolacją. Najpierw staramy się sprawić, by partner odciął te własne części, które uznajemy za zagrażające. Potem pracujemy nad tym, by odrzucić nasze własne części, które uważamy za niemożliwe do zaakceptowania przez drugą osobę. Na końcu pozbywamy się tych naszych części, które są do partnera przywiązane. Każde z tych rozwiązań generuje **wygnańców**<sup>3</sup> – płacimy za to wysoką cenę. Wróć do tego w kolejnych rozdziałach.

Pary, przychodząc na terapię, opowiadają o wielu różnych problemach, z którymi się borykają. Łatwo w tych opowieściach dostrzec jakąś kombinację powyższych trzech schematów, kryjącą się za dysfunkcyjnymi wzorcami interakcji. Dzieje się tak dlatego, że niemal każdy z nas nosi we własnym wnętrzu bagaż pełen bólu, wstydu i pustki. I nie znamy sposobu, by sobie z nim poradzić inaczej niż przez znieczulenie czy odwrócenie uwagi, dopóki nie znajdziemy miłości jakiejś wyjątkowej osoby.

---

<sup>3</sup> W oryginale: *exiles*. Są to części, które noszą obciążające przekonania oraz ból emocjonalny spowodowany zranieniami więzi w relacji z pierwotnymi opiekunami. W książce pojawiają się dla nich różne nazwy: wygnańcy, piwniczne dzieci, części skazane na banicję, wrażliwe części, dziecięce części, wewnętrzne dziecko.

---

## Romantyczny ratunek: historia Debbie

Autorka bestsellerowych książek Debbie Ford tak opisuje swoje zmagania z brakiem poczucia własnej wartości: *Już jako pięcioletka aż za dobrze znalazłam ten głos w głowie mówiący mi, że nie jestem wystarczająco dobra, że nikt mnie nie chce i że nigdzie nie ma dla mnie miejsca... Głęboko w środku wierzyłam, że coś ze mną jest nie tak i bardzo mocno starałam się ukrywać swoje wady*<sup>4</sup>. Takie stwierdzenie mogłoby paść z ust wielu moich klientów, także i z moich. Każdy z nas musi znaleźć sposoby na poradzenie sobie ze swoim wewnętrznym lękiem, aż do chwili, gdy – jak zostaliśmy nauczeni – znajdziemy osobę, której miłość sprawi, że ten lęk zniknie.

Kiedy Debbie była dzieckiem, wypracowała strategię radzenia sobie z lękiem. Polegała ona na roztaczaniu wokół aury wdzięku i otrzymywaniu dobrych ocen, aby zapewnić sobie stały dopływ aprobaty i pochwał, które zagłuszały ten negatywny głos. W pewnym momencie jednak przestało to działać. *Gdy nie mogłam znaleźć nikogo, kto by utwierdził mnie w poczuciu własnej wartości lub choćby powiedział, że jestem w porządku, wymykałam się do sklepu i kupowałam paczkę czekoladowych ciastek i butelkę Coca-Coli. Taka dawka cukru naprawdę czyniła cuda*. Kiedy Debbie miała dwanaście lat, jej rodzice postanowili się rozwieść. Ból i wstyd związany z tym nagłym wydarzeniem uruchomił wszystkie palące emocje, które dziewczynka dusiła w sobie, a dodatkowo uruchomił w niej głęboko zakorzenioną obawę, że jest ułomna, uszkodzona, że los nie sprzyja jej życiu<sup>5</sup>.

Jakaś wersję gorzkiego pytania: „Czy mógłby przybyć ktoś wyjątkowy i mnie pokochać?” nosi w sobie większość z nas. Staje się ono impulsem do poszukiwań rycerzy na białym koniu i królewien z bajki oraz przeprowadzania prymitywnych prób operacji na otwartym sercu. W tych mrocznych chwilach czujemy się tak bardzo odrzuceni, zrozpaczeni i samotni, że jedynym sposobem ratunku może być wybawca. Tym bardziej że sporo komunikatów od przyjaciół, rodziny czy z mediów wzmacnia nasze przywiązanie do właśnie tego schematu zachowania.

---

<sup>4</sup> Debbie Ford, *The Secret of the Shadow: The Power of Owning Your Whole Story*, HarperCollins, New York 2002, s. 3 (o ile nie zaznaczono inaczej, polski przekład pochodzi od tłumaczek).

<sup>5</sup> *Ibidem*, s. 3.

Debbie wciąż bazowała na swoim perfekcyjnym wyglądzie i sukcesach, by nie pogrążyć się w bagnie nienawiści do samej siebie, jednak okazało się, że to nie wystarcza. *Zaczęłam próbować uciszać nieustanny wewnętrzny hałas, zatapiając się w narkotykach. Byłam zahipnotyzowana tym ciągłym wewnętrznym dialogiem, historią, którą bez przerwy sobie powtarzałam, o tym, że nigdy sobie nie poradzę, że nigdy nie poznam prawdziwej miłości, bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju, którego tak rozpaczliwie pragnęłam*<sup>6</sup>.

Łatwo się domyśleć, że jej gorączkowe pragnienie ukojenia zapoczątkowały serię poszukiwań wymarzonego rycerza. *Po dwudziestce dodałam mężczyzn do mojej recepty na leki usmierzające ból. Niestety, moje związki za każdym razem wydawały się przynosić odwrotny skutek. Zaczynały się ekscytacją, która obiecywała zbawienie, a kończyły dołem, który był głębszą dziurą niż ta, w której zaczynałam*<sup>7</sup>.

To ostatnie zdanie podsumowuje doświadczenia większości z nas. Czujemy intensywną euforię, gdy odnajdujemy wymarzonego wybawcę, który nie tylko będzie nas kochał, ale i udowodni, że mimo wszystko jesteśmy wartościowi, a przede wszystkim przyniesie nam wyczekiwane wybawienie.

Ta książka ma na celu pokazanie wam, że żaden drugi człowiek nie jest w stanie wyleczyć nas z niskiego poczucia własnej wartości. Nie zrobią tego również: jedzenie, narkotyki, osiągnięcia czy idealny wygląd. Wiara, iż to jest możliwe, w konsekwencji przyniesie rozczarowanie naszym zdesperowanym częścią, pozostawiając nas w jeszcze głębszej otchłani beznadziei i rozpacz. Ten stan spowoduje, że zaczniemy realizować jeden z trzech wymienionych wyżej schematów.

## **Zostań głównym opiekunem swoich części**

Na szczęście istnieje sposób na rozładowanie bólu i wstydu. Pierwszy krok polega na przeniesieniu uwagi. Podobnie jak Debbie, większość z nas stara się unikać zaangażowania we własne życie wewnętrzne i koncentruje się na rozwiązaniach zewnętrznych, takich jak odnalezienie wybawcy

---

<sup>6</sup> Ibidem, s. 5

<sup>7</sup> Ibidem, s. 6

---

lub wyznaczenie osoby, która ma nim się stać i dopasowywanie jej do tej roli. Ja namawiam klientki do wykonania zwrotu do wewnątrz, by zbliżyły się do własnego wewnętrznego świata, przez który tak bardzo boją się wędrować.

Gdy ludzie wsłuchają się głęboko we własne wnętrze, napotkają mnóstwo różnych uczuć, fantazji, myśli, impulsów i odczuć, które składają się na swoisty szum będącym tłem dla naszego codziennego funkcjonowania w życiu. Kiedy ktoś utrzyma skupienie i zada sobie pytanie o któreś z tych wewnętrznych doświadczeń, zauważy, że jest coś więcej niż tylko przelotna myśl czy emocja. Wewnątrz każdego z nas istnieje złożona rodzina podosobowości, które ja nazywam **częściami**<sup>8</sup>. To właśnie nasze części powodują, że w tak sprzeczny i dezorientujący sposób staramy się zadbać o nasze domagające się uwagi potrzeby. Amerykański poeta Walt Whitman w swoim wierszu *Pieśń o sobie samym* trafnie to ujmuje: *Czy ja sobie zaprzeczam? Niech będzie, że sobie zaprzeczam. (Jestem pojemny, zawieram miliony)*<sup>9</sup>. Tak, jak my wszyscy. Wszyscy mamy w sobie miliony. Można więc powiedzieć, że maksyma Wyroczni Delfickiej: „poznaj samego siebie”, powinna brzmieć: „poznaj samych siebie”.

Te kłóące się podosobowości nazywam częściami, ponieważ – gdy zaczynałem pracę jako terapeuta – moi klienci tak właśnie o nich mówili, na przykład: „Część mnie chce pozostać w małżeństwie i być wiernym, ale inna część chce swobody w uprawianiu seksu co noc z inną kobietą” lub „Wiem, że dobrze mi idzie w pracy, ale część mnie powtarza, że to tylko kwestia czasu, aż moja żona się zorientuje, jak głupi i niekompetentny jestem w rzeczywistości”. Krytyczny, przepełniony nienawiścią do samej siebie głos, który wygrażał Debbie Ford, jest przykładem jednego z powszechnych typów części zwanych **strażnikami**<sup>10</sup>. Starał się on odwieść Debbie od podejmowania ryzyka poprzez podkopywanie jej pewności siebie. Z kolei

---

<sup>8</sup> Richard Schwartz, Martha Sweezy, *Terapia Systemu Wewnętrznej Rodziny*, przeł. A. Koluch-Horbowicz, A. Duda, Life Architect, Poznań 2021.

<sup>9</sup> Walt Whitman, *Pieśń o sobie*, przeł. A. Szuba, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1992, s. 99.

<sup>10</sup> W oryginale: *protectors*. Są to części, które przyjęły na siebie zadanie chronienia nas przed bólem emocjonalnym. Robią to na dwa sposoby: proaktywnie (menedżerowie) lub reaktywnie (strażacy). Autor nie zagłębia się w szczegóły dotyczące różnic między nimi. W książce będą występować pod nazwami: strażnicy, części ochronne, części chroniące, menedżerowie. Rozpraszacze, o których mowa w rozdziale pierwszym, są równoznacznymi ze strażakami.



ta bardziej wrażliwa i podatna na zranienia część, rodzaj wewnętrznego dziecka, które uwierzyło krytykowi i – w konsekwencji – poczuło się nic niewarte i puste, jest przykładem typu części, które nazywam **wyгнаńcami**<sup>11</sup>.

Kiedy pierwszy raz zacząłem pracować w ten sposób, byłem zdumiony odkryciem, że jeśli tylko udało mi się stworzyć bezpieczną, akceptującą atmosferę podczas sesji, klienci byli w stanie rozpocząć wewnętrzną dyskusję ze swoimi częściami. W silnym stanie wewnętrznego skupienia mogli prowadzić z nimi dialog na temat tego, co je motywowało do reagowania w tak irracjonalny, bezskuteczny sposób. W trakcie wsłuchiwania się w opowieści części, to – co na pierwszy rzut oka sprawiało wrażenie irracjonalnego – nagle nabierało sensu. Części ujawniały, że zostały zamrożone w przeszłości, w momentach, kiedy ich zachowania czy przekonania były zrozumiałe, a nawet niezbędne<sup>12</sup>.

Każdy z nas może stać się własnym uzdrowicielem – tą wyjątkową osobą, na którą czekają nasze wrażliwe dziecięce części. Kiedy to nastąpi, partner zostanie uwolniony z pułapki – z roli wybawcy. Presja, by uruchamiać któryś z trzech typowych schematów, zniknie, a prawdziwa bliskość stanie się możliwa.

Konieczność pójścia na terapię nigdy nie brzmiała jak dobra wiadomość, bo oznaczała niezliczone godziny spędzone w gabinecie na dywagacjach na temat traum wyniesionych z dzieciństwa. Celem tego typu terapii było zmniejszenie podatności na zranienia, jednak zazwyczaj nie przynosiło to wymarzonego efektu. Podejście IFS, które wam proponuję, koncentruje się na odkryciu źródła bólu czy wstydu i uwolnieniu części z tego obciążającego uczucia. Dzięki temu procesowi zaczną one ufać, że to wy sami jesteście w stanie je uzdrowić, i w ostatecznym efekcie będą mogły w pełni cieszyć się miłością w relacji, którą tworzycie z drugą osobą.

---

<sup>11</sup> W oryginale: *exiles*. W IFS w ten sposób są nazywane nasze wrażliwe, zwykle dziecięce części, które w efekcie różnych trudnych doświadczeń doznały bólu emocjonalnego. Był on przeżywany samotnie, więc poradzenie sobie z nim stanowiło ogromne wyzwanie, przerastające nie-dojrzały system nerwowy. To sprawiło, że te części zostały niejako skazane na banicję, usuniętą z systemu.

<sup>12</sup> Zjawisko zamrożenia emocji, przekonań i zachowań części w przeszłości tłumaczy neurobiologia. W naszym systemie nerwowym zapisuje się wspomnienie trudnych emocji związanych z jakimś wydarzeniem. Gdy w terażniejszości pojawi się bodziec zbliżony do pierwotnego, zwykle automatycznie aktywują się te same uczucia i reakcje.

---

## JA

Gdy klienci nauczą się już oddzielać od ekstremalnych emocji i myśli – od własnych części – zazwyczaj spontanicznie zanurzają się w spokojny, skoncentrowany stan, który nazywam **JA**. Rozpoznaję to podczas sesji, ponieważ w pokoju zaczyna panować zdecydowanie inna atmosfera, jak gdyby każda cząsteczka w powietrzu uległa radykalnej przemianie. Moje klientki zaczynają mówić łagodniej i spokojniej, nabierają otwartości i czułości, są w stanie badać swoje części bez złości, obrony czy wzdargy, a ich twarze rozluźniają się. Wchodząc w stan JA, klienci dostrajają się do czegoś znacznie głębszego i bardziej fundamentalnego. Zyskują dystans do wszystkich skonfliktowanych wewnętrznych wojowników. Wchodzą w kontakt z czymś, co w wielu tradycjach duchowych zwane jest **dużą** lub **esencją**. Pojawia się szczególnie rodzaj nieoceniającej uwagi – nazywany przez niektóre podejścia terapeutyczne **uważnością**. Energia JA umożliwia nam zdolność zaopiekowania się wygnańcami, przynosi również zrozumienie, że części nie wymagają żadnego wybawienia, bo tak naprawdę nigdy nie były złe. Patrzymy wtedy na świat wewnętrzny i zewnętrzny, pozostając pod **przywództwem JA**.

## Interakcja JA z JA

Zauważyłem, że gdy przy moim wsparciu oboje partnerzy weszli już w stan JA, następowała potężna zmiana w ich interakcji i sposobie prowadzenia rozmów odnośnie problemów w związku. Ich dialogi stawały się całkowicie odmienne od dotychczasowych – defensywnych i zdominowanych przez części. Nawet jeśli rozmowa dotyczyła bardzo emocjonalnych kwestii, partnerki były w stanie utrzymać klimat szacunku i współczucia oraz słuchały siebie nawzajem bez usprawiedliwiania się. Twórcze rozwiązania problemów, nieosiągalne poprzednio, teraz pojawiały się spontanicznie i bez mojej pomocy.

## Mówienie w imieniu części

Warto zaznaczyć, że uczucia części nie przestały być obecne w rozmowach klientów. Jednak, pozostając pod przywództwem JA, potrafili oni

oddzielić się nieco od swoich części i **mówić w imieniu**<sup>13</sup> tych potężnych uczuć. Nadawało to przekazom nowy wymiar, odmienny od dotychczasowego **mówienia z części**, co miało miejsce, gdy następował zalew emocji. Na przykład Michael w przeszłości zwróciłby się do Marcii władczym, osądzającym tonem: „Nienawidzę sposobu, w jaki mi przerywasz, gdy staram się dotrzeć do sedna!”. Gdy udało mi się pomóc mu wejść w stan JA, powiedział: „Kiedy mi przerwałaś, uruchomiła się zdenerwowana część, która uważa, że nie zależy ci na moich uczuciach”. Jego ton pozostał życzliwy i empatyczny, a on sam był ciekaw tego, co się działo z Marcją w momencie, gdy weszła mu w słowo.

Korzystając z koncepcji, jaką proponuję w tej książce, możecie dokonać dwóch istotnych zmian, które znacząco wpłyną na wszystkie wasze relacje, zwłaszcza te intymne. Po pierwsze: wasze JA – stanie się głównym opiekunem wygnańców, a partner lub partnerka przyjmie rolę opiekuna dodatkowego. To pozwoli strażnikom zrezygnować z przymusu realizowania któregokolwiek z trzech wyżej wymienionych schematów. Umożliwi również radość z doświadczania kontaktu z partnerem – takim, jakim po prostu jest – zamiast dopasowywania go do waszych oczekiwań. Paradoksalnie – właśnie wtedy ta druga strona będzie w stanie opuścić gardę i odsłonić swoją wrażliwość, a także odwzajemnić miłość, której wszyscy szukamy.

Po drugie: stopniowo zyskacie umiejętność wchodzenia w interakcje z partnerką, utrzymując się w energii JA. Pomoże wam to nie tylko rozwiązać – lub przynajmniej rozładować – wieloletnie problemy w związku, ale też zapewni intymność i wspierające poczucie głębokiego połączenia z drugą osobą.

Nie sugeruję tutaj, że osiągnięcie tych celów będzie łatwe. Nasze liczne przekonania oraz zachodni przekaz kulturowo-społeczny nawołują do czegoś zupełnie innego. Dodatkowo jeszcze każdy z nas niesie jakieś osobiste obciążenia, które utrudniają ten proces. Niezbędna jest praca, być może z pomocą terapeuty. Ta książka ma służyć zaprezentowaniu metody, która nada inny kierunek tej pracy – tak, by była mądra, a nie ciężka.

Zacznijmy zatem od przyjrzenia się niektórym kulturowym czynnikom, które sprawiają, że związki intymne stają się takim wyzwaniem.

---

<sup>13</sup> W oryginale: *speak for the part* – „mówić w imieniu części” oraz *speak from the part* – „mówić z części”.