

Rozdział 3

Przypadek ilustrujący

Sposoby stosowania technik SWR w pracy z klientami opisane będą w rozdziałach czwartym i piątym. Techniki te będą lepiej zrozumiałe gdy czytelnik pozna najpierw ogólny zarys tego, jak ów model działa. Pokazuje to na przykładzie przebiegu terapii z pewną osobą, przeplatając ten opis komentarzami wyjaśniającymi często spotykane trudności i wzorce.

Przychodząc do mnie na terapię, Nina – atrakcyjna dwudziestosiedmio-latka – była wdową; jej mąż zmarł dwa lata wcześniej, a trzy po ślubie i od tej pory żyła jako kobieta samotna. Na pierwszej sesji przyznała się, z niemałym wstydem, do dzikich napadów obżarstwa i wymiotowania, które zaczęły się po pogrzebie męża i narastająco zdominowały jej życie.

Chociaż żyjąc w pojedynkę czuła się osamotniona, Nina bała się zbliżyć do ludzi z powodu smutku i czekała, aż się on zmniejszy – nie chciała obciążać nim przyjaciółek ani wypłakiwać się im z powodu żałoby. A ponieważ smutek towarzyszył jej stale, nie miała ochoty nawet na powierzchowne „rozmowy o niczym”. Powiedziała mi, że nienawidzi siebie za to, iż dwa lata po śmierci męża wciąż jest obsesyjnie zaprzątnięta tą stratą i nie poszła naprzód ze swoim życiem. Coraz mocniej była przekonana, że jej życie nigdy już nie będzie dobre, a w konsekwencji popełni kiedyś samobójstwo. Bulimia potęgowała te stany desperacji, wstydu i beznadziei i Nina czuła się wydana na ich pastwę.

Historia

Nina była zrażona do swojej pierwotnej rodziny. Jej rodzice – imigranci z Węgier – uważali, że dzieci powinny być posłuszne i przywiązane do rodziny. Była o dziesięć i kilkanaście lat młodsza od starszego rodzeństwa, brata i siostry, więc na ich przykładzie mogła obserwować konsekwencje owego posłuszeństwa i przywiązania. I siostra, i brat, oboje mieszkali u rodziców aż do momentu swych ślubów, które zawierali odpowiednio w wieku trzydziestu jeden i dwudziestu ośmiu lat, wyprowadzając się z tą chwilą od rodziców odpowiednio o jedno i o troje drzwi dalej. Nina cyklicznie była więc świadkiem, jak siostra przybiegała z płaczem do matki po każdej kłótni z mężem. Patrzyła też, jak jej brat rozpaczliwie próbował zostać adwokatem, czego oczekiwał po nim ojciec, by skończyć jako sklepowy sprzedawca, zależny finansowo i emocjonalnie od rodziców.

Aby uniknąć losu starszego rodzeństwa, Nina postanowiła żyć i myśleć w sposób niezależny. Weszła w rolę buntowniczkę i kozła ofiarnego, walcząc nieustannie ze starymi (szczególnie z matką) z zakazem wychodzenia na randki i z policyjną godziną powrotu. Ojciec ciężko pracował jako cieśla i większość wychowawczych spraw zostawiał żonie. Dzieci traktował jak partriarchalny doradca, wygłaszając długie, umoralniające przemowy. Naciskał Ninę, by rozwijała swoje talenty i kontynuowała naukę, oczywiście w college'u, który był tuż za rogiem, przez co nie musiałyby opuszczać domu. Matka z kolei uważała, że dalsza nauka Niny to strata czasu, bo Nina powinna, tak jak ona, szybko wyjść za mąż i

opiekować się rodziną. W rezultacie Nina chadzała do okresowego college'u, mieszkając u rodziców i regularnie „drąc koty” z matką.

Od kiedy pamięta, jej rodzice ciągle się ze sobą kłócili. Po każdej awanturze, matka wyżalała się na ojca przed którymkolwiek z dzieci, powtarzając im niezmiennie, że są jedynym powodem, dla którego nie odchodzi do męża. Główną powiernicą zmartwień i problemów małżeńskich matki była siostra Niny. Nina próbowała jak mogła nie dać się wkręcać w problemy rodziców, ale nieraz łapała się na tym, że broni postępowania ojca.

Na jednej z pierwszych randek w college'u Nina zakochała się w Tomie. Tom był o siedem lat starszy i był Grekiem – i już te dwie cechy gwarantowały dezaprobatę rodziców. Był jednakże pierwszym człowiekiem w jej życiu, który naprawdę zdawał się o nią troszczyć i wspierał. To za jego namową Nina po maturze podjęła pracę na pełen etat i wyprowadziła się do własnego mieszkania, chyłkiem wynosząc swoje rzeczy od rodziców gdy wyjechali za miasto. Ich reakcja była gorsza niż z jej najczarniejszych snach. Ojciec uznał jej krok za publiczny afront i personalną zniewagę, uważał bowiem, że jeśli córka wyprowadza się z domu przed ślubem, to albo dlatego, że nienawidzi rodziców, albo dlatego, że nie stać ich na jej utrzymanie. W efekcie poczuł się opuszczony i przestał się całkiem do niej odzywać. W tym czasie siostra Niny była już po rozwodzie (co mogło oznaczać tylko, że znów zamieszkała z rodzicami) i – w przeciwieństwie do niej, a w podobieństwie do matki – ugrzęzła w otyłości. Wykorzystywała każdą okazję do zacierania własnej porażki, najgłośniej demonstrując wściekłość na Ninę za „krzywdy, jakie zrobiła rodzicom” wynosząc się z domu. Nina stała się rodzinnym wyrzutkiem; miała świadomość, że matka i siostra całymi godzinami ją krytykują.

Po roku samodzielnego życia Nina wzięła ślub z Tomem. Teściowa – owdowiała matka Toma – szybko stała się dla niej surogatem rodzica i Nina stała się we wszystkim zależna od ich obojga. Tomowi zależność Niny była na rękę i już wcześniej nakłaniał ją do tego; lubił wyraźnie, jak na nim „wisiała”. Dziewięć miesięcy po ślubie Tom dowiedział się, że ma raka. Następne dwa lata aż do jego śmierci Nina poświęcała dosłownie całą swoją energię i czas na niesienie ulgi mężowi i pomoc w zmaganiach o życie. Perspektywa życia bez Toma przygnębiała ją i przerażała, ale Nina wierzyła, że nie wolno jej tego stanu pokazywać ani jemu, ani teściowej. Do tego była wstrząśnięta i zraniona odtrąceniem i dystansem w tym kryzysie przez własnych rodziców i rodzeństwo, choć nigdy żadnego z nich nie poprosiła o wsparcie czy pomoc. Po śmierci Toma poczuła urazę i złość do niego, że najpierw ją zachęcał do uzależnienia się od niego, by potem ją ostatecznie opuścić, ale miała potworne poczucie winy i egoizmu z powodu takich myśli i uczuć.

Kontekst w chwili rozpoczęcia terapii

Nina starała się wypełnić cały swój czas pracą i ćwiczeniami fizycznymi w ośrodku kultury fizycznej, narzucając sobie rygorystyczny trening. Wyglądało na to, że gdy tylko robiła sobie krótką przerwę, dopadała ją depresja. Teściowa Niny była wciąż w żałobie po synu, nieustannie we łzach i reminiscencjach, więc Nina uwierzyła, że pocieszanie tej starszej kobiety jest jej obowiązkiem, który spełniania odwiedzając ją raz czy dwa razy na tydzień. Nie była w stanie spełnić tylko jednego życzenia teściowej – towarzyszenia jej w wyprawach na cmentarz do grobu Toma – tak bardzo bała się, że wtedy rozpadnie się cała jej fasada silnej kobiety i wypłyną uczucia. Utrzymywała się w takiej pozycji rozpaczliwie odganiając wszelkie myśli o stracie i zarazem nawracająco narażając się na ich napływ wskutek konfrontowana z żałobą teściowej, przy której, pośród największego naporu

rozpaczy, udawała stoicki spokój i siłę.

Słuchając opowiadania Niny, zacząłem dopytywać ją o różne części, które mogły być w niej aktywowane przez te relacje z rodziną pierwotną oraz z teściową. Pytałem też o jej wyobrażenia wokół tego, jak chciałaby, aby wyglądało jej życie wewnętrzne i zewnętrzne oraz o to, co powoduje taką rozbieżność ze stanem realnym – które z tych zewnętrznych i wewnętrznych związków działają zniewalająco i hamująco. Nina uważała, że najcięższym brzemieniem był lęk o to, by nie przytłoczyć matki Toma własnymi uczuciami i bólem, ale przypisywała ten hamujący efekt bardziej swoim własnym częściom, niż cemukolwiek, co robi teściowa. Postanowiłem uszanować życzenie Niny, by w tym momencie nie wciągać w jej terapię teściowej i pracować trybem indywidualnym; zgodziliśmy się, że być może zaprosimy inne osoby kiedyś-później.

Poczułem zaufanie do tej decyzji częściowo dlatego, że kontekst wewnętrzny życia Niny zapewniał jej na ten moment wystarczająco wiele miejsca na dokonywanie zmian bez rozsierdzania osób trzecich, od których była zależna, więc nie narażał jej na ich ekstremalne reakcje. Inaczej niż większość młodych klientek, Nina nie była wpleciona w taki kontekst zewnętrzny, który ciągle mógłby aktywować jej różne części lub który zaniepokoiłby się jej wzrostem siły i niezależności. Nie była zależna od nikogo finansowo. Żyła w pojedynkę i miała własne mieszkanie, rzadko widując osoby z rodziny pierwotnej i nie była już częścią schematów chroniących jej rodziców lub rodzeństwo. Mimo że wizyty u teściowej rozstrajły ją, dały się tak rozlokować w czasie, że nie przeszkadzały w naszej pracy. Nina nie była też z nikim – poza samą sobą – wpłątana w sekwencje relacyjne podtrzymujące symptomy jej bulimii; była przekonana, że nikt nie zna tej jej tajemnicy. Największe zniewolenie wyczuwała w sobie, więc wystartowaliśmy z tego miejsca.

Po czternastu sesjach, jakie odbyłem z Niną (dziesięć w odstępach tygodniowych i cztery ostatnie co dwa tygodnie) środek ciężkości terapii przesunął się rytmicznie między jej wewnętrznym i zewnętrznym życiem, zależnie od tego, gdzie na dany moment wyczuwaliśmy większy napór lub potrzebę. Na pierwszej sesji starałem się zebrać pewne informacje i o jej historii i sytuacji bieżącej, z których większość podałem wyżej, by na tej bazie móc określić kierunki współpracy i podjąć decyzje odnośnie sposobu postępowania.

Sesje druga i trzecia okazały się dla Niny bardzo emocjonalne, gdyż zawieraliśmy znajomości z różnymi członkami jej wewnętrznej rodziny. Dzięki kombinacjom różnych technik terapii SWR udało nam się spotkać kilka z osób grających kluczowe role. W toku całej terapii pracowaliśmy z dziewięcioma częściami Niny, z których cztery udało się nam „namierzyć” już na drugiej sesji.

Sesja druga

Na początku drugiej sesji wyjaśniłem Ninie, że dla mnie użyteczne jest postrzeganie każdego człowieka (także siebie samego) jako bytu złożonego z wielu podosobowości lub części, i że naszym celem będzie sprawienie, by jej części mogły zacząć współpracować ze sobą zamiast walczyć lub być we wzajemnej opozycji. Gdyby miała kłopot z mówieniem „część, części”, poszukałbym innego słowa, z którym czułaby się najswobodniej: „aspekty”, „uczucia”, „stany”, „myśli”, „postaci” itp. Nina jednak nie miała zastrzeżeń ani do terminu „części”, ani też do idei, że może ich wiele różnych posiadać.

Zazwyczaj pilnuję, by już na początku wnieść informacje wyjaśniające istotę osobowości wielorakiej lub mnogiej, jeszcze zanim przystąpię z klientką do poznawania członków jej wewnętrznej rodziny. W przeciwnym razie będzie się ona martwić – lub

będzie się bać, że terapeuta sobie myśli – iż jest ona chora bądź zaburzona. Jeśli tego nie przypilnuję od razu, to próby znormalizowania tego procesu później mogą wywołać w niej odczucie, że jest pocieszana, a skoro tak, to na pewno myślę, że jest „stuknięta”.

Nina była wściekła na swoją bulimię i zrozpaczona bezsilnością wobec niej, więc zacząłem od pomocy w zidentyfikowaniu przez nią tej części, która wywracała wszystko do góry nogami. Jak objaśniam to dokładniej w rozdziale piątym, zazwyczaj pracuję najpierw z postaciami starającymi się chronić i zarządzać, gdyż potrzebne mi jest ich przyzwolenie na wejście w głąb systemu, którego strzegą. Nina jednak była owładnięta (zalewana) przez jedną z jej wystraszonych, podatnych na zranienie części i w bieżącej chwili miała tylko nikły dostęp do swoich części zarządzających i do swojej Jaźni. Kiedy klient zaczyna terapię z jakąś wygnaną częścią osobowości na czele, muszę najpierw popracować z tą postacią, by pomóc mu odzielić się od niej lub się uniezależnić.

Poprosiłem Ninę, by skupiła się na tym rozszalałym uczuciu i zrobiła mu miejsce – wniosła je w tę przestrzeń. Wkrótce po zamknięciu oczu powiedziała, że widzi Małą Dziewczynkę w wieku około sześciu-siedmiu lat i że ta dziewczynka płacze. Opisując ją w szczegółach, zaczęła się powoli uspokajać i stwierdziła, że teraz jest w stanie odseparować się od tej części.

Na pierwszych sesjach większość klientów nie pokazuje swoich części z grupy wygnańców – przerażonych, niezaspokojonych i bardzo podatnych na zranienie; zwykle przychodzą którymś z zarządców na czele. W takim stanie chcą zwykle tylko porozmawiać o swoim życiu i w trakcie szybko wyrobić sobie opinię na mój temat. Albo mają wręcz opór przed mówieniem i tylko odpowiadają na pytania krótkimi komunikatami. Wtedy potrzeba kilku sesji nim będę mógł wnieść pojęcia części i zacząć negocjować bezpośrednio z zarządcami. A potem trzeba jeszcze więcej sesji zanim ci zarządcy nabiorą trochę zaufania i pozwolą mi bądź klientowi na dostęp do jakiejkolwiek wygnanej partii.

Większość bulimiczek jednak ma przynajmniej sporadyczne epizody, kiedy ich zranione i przerażone wygnane części dziecięce wyłamują się z zamknięcia i przejmują ster – i tak też było w przypadku Niny przed naszą drugą sesją. Taki napad obżarstwa i wymiotowania jest okropnym stresem dla części zarządzających, gdyż panicznie boją się takiej utraty panowania oraz jej konsekwencji. Tak więc z osobami funkcjonującymi jak Nina pracuję najpierw z ich wykluczonymi częściami, jakie się aktualnie ukazują, pomagając ochłonąć po ich wtargnięciach i odseparować się. Gdy taki proces się dokona, części zarządzające czują ulgę widząc, że klientk wy dostał się z zasięgu rażenia „nieobliczalnych” wygnańców i są wdzięczne terapeutce za pomoc w zaprowadzeniu „ładu”. Dlatego wtedy, gdy kontrolę sprawują zarządcy, generalną zasadą jest proszenie ich o zaufanie i zgodę (i otrzymanie jej) przed podjęciem jakichkolwiek prób pracy czy kontaktu z częściami wykluczonymi. Kiedy natomiast stery przejmuje jakaś wygnana część, terapeuta ma do niej otwarty dostęp i jeśli ją uśmierzy lub uspokoi, odróżniając ją od Ja podmiotu (a w istocie odprowadzając ją znów – na pewien czas – do jej „celi”), zyskuje wiarygodność u zarządców, co w przyszłości może ułatwić mu uzyskanie do niej dostępu. Taki zabieg często wydaje się okrutny i nieczuły, bo sprzeciwia się empatycznej intuicji, jaką mamy dla cierpienia, zwłaszcza wobec skrzywdzonego, porzuconego dziecka. Musimy to przekroczyć. Jeśli owa „wyklęta” część zostanie zapewniona, że wkrótce będzie mogła wrócić – tym razem za zgodą sprawujących rządy dozorców, więc bez walk o wyjście na wolność – zgodzi się i wykaże wiele cierpliwości. Jednak jeśli podejmujemy pracę z wygnanymi częściami bez zgody zarządców, konsekwencje mogą być niewybaczalne: na przykład pociągnąć za sobą przerwanie terapii lub drastyczne, karzące samego siebie zachowania (samookaleczenia, próby samobójcze lub poważne autosabotaże).

Poprosiłem Ninę, czy pozwoli mi porozmawiać z Małą Dziewczynką – czy użyczy swojego gardła, języka i ciała jej głosowi oraz swojej całej prezencji, i czy poszuka odrębnego miejsca lub krzesła dla niej. Zdecydowałem się na drogę bezpośredniej rozmowy z tą częścią (tzw. metoda bezpośredniego dostępu), rezygnując z zachęcenia Niny do skupienia się na własnym wnętrzu i nawiązania tam przez nią samej interakcji z Małą Dziewczynką (tzw. metody wglądowej – zarówno bezpośredni dostęp jak i droga wglądowa opisane są w rozdziałach czwartym i piątym), obawiając się, że Mała Dziewczynka mogłaby poczuć się porzucona przez nas, gdybym miał ją za chwilę poprosić o odseparowanie się od Niny i powrót do izolacji, do czego prowadziłaby droga wglądowa. Poprzez bezpośredni dostęp natomiast mogłem pozwolić Małą Dziewczynkę poznać siebie i zapewnić ją osobiście, że jesteśmy tu razem z Niną po to, by jej pomóc. Dowiedziałem się o niej, że jest przerażona mnóstwem rzeczy, a ostatnio najbardziej tym, że Nina rujnuje jej zdrowie obżarstwem i wymiotowaniem. Bała się też okropnie, że na zawsze zostanie samotna, bo Nina nigdy więcej nie zbliży się do nikogo i nie znajdzie związku, bo może robić tylko to, co wydaje się jej bezpieczne. Tymczasem ona, Mała Dziewczynka, chce się bawić i mieć przyjemności, co byłoby możliwe tylko, gdyby czuje się zaopiekowana i bezpieczna; w rezultacie Nina zatraciła zdolność zabawy i uzależniła się od Toma.

Zarządzające części Niny trzymały Małą Dziewczynkę w zamknięciu, gdyż jeśli tylko udawało się jej wydostać na wierzch, Nina stawała się przerażona, niezaspokojona i otwarta na zranienia, a one musiały ją chronić. W takim właśnie stanie przyszła na drugą sesję. Mała Dziewczynka odbierała swoje wykluczenie jako odrzucenie i opuszczenie przez nią, co stanowiło jej dwa najgorsze lęki. Chciała tylko być kochana przez kogoś, a ponieważ Nina ją stale odtrącała, Małą polowała każdą okazję ucieczki ze swego aresztu i przejęcia kontroli, tak by Nina mogła sobie znaleźć kogoś – partnera – kto o nią zadba i pokocha. Wiedziała, że zalewanie Niny sobą w taki sposób jest niedobre i czuła się winna za to, ale jej osamotnienie było tak ogromne a lęk zbyt przytłaczający, by mogła się powstrzymać. Pragnęła móc zniknąć gdzieś poza Niną, by nie sprawiać jej takich kłopotów.

Gdy zapytałem Małą Dziewczynkę, czy chciałaby, żeby Nina się nią zaopiekowała zamiast się nią zamartwiać lub czynić z niej kozła ofiarnego, odrzekła, że nie wierzy, iż Nina chce się nią opiekować, a nawet gdyby zechciała, że w ogóle byłaby w stanie. Powiedziałem, że Nina jest w stanie się nią zaopiekować i że będę z nią pracował w taki sposób, by mogło to nastąpić. Obiecałem też popracować z zarządcami, by przywrócili Małą Dziewczynkę z wygnania i poprosiłem by czekała i nie przejmowała steru aż po nią przyjdziemy. Zdawała się być sceptyczna, ale odrzekła, że spróbuje. Uprzedziłem ją, że pewnie zajmie to trochę czasu zanim zarządcy zaufają Ninie na tyle, by pozwolić jej samej zaopiekować się nią i wyraziłem nadzieję, że umie być cierpliwa.

Przed podjęciem prób nakłaniania Niny do pomożenia Małej Dziewczynce chciałem nawiązać łączność z tymi częściami, które mogłyby zaburzyć ów proces, bowiem gdy klient zaczyna próbować opiekować się swoim wygnanym dzieckiem, ważne jest, by doświadczał sukcesów – w przeciwnym razie wszystkie zaangażowane części poczują się zawiedzione i jeszcze bardziej wzmocnią swój opór przed ponownymi próbami. Dlatego zidentyfikowanie różnych zarządców i strażaków i negocjowanie z nimi przed zbliżeniem się do wygnanej części to krok o zasadniczym znaczeniu. Gdy Mała Dziewczynka zgodziła się na separację, poprosiłem Ninę o znalezienie innych części, które w niej silnie reagowały na opisaną rozmowę. Drogą wychwytywania głosów, jakie się w Ninie odzywały i/lub uczuć jakie przez nią przepływały w trakcie mojej rozmowy z Małą Dziewczynką, była w stanie zidentyfikować trzy inne swoje części.

Pierwszą z nich nazwała Superwoman. Postać ta kojarzyła się Ninie wyglądem z

charakterami z komiksów. Superwoman mówiła, że Nina musi być silna przez cały czas i za wszelką cenę i pilnowała tego. Stanowiła tę jej część, która była na czele przez większość czasu i utrzymywała ją w ciągłym załatanu, odpowiedzialności i wykonywaniu pracy, ignorując próg wyczerpania. Oczywiście nie pozostawiała w ten sposób żadnego miejsca na Małą Dziewczynkę w codziennym życiu Niny. Superwoman nakazywała jej także ciągle zbijać wagę i obsesyjnie ćwiczyć, by Nina była silna, jak ze stali, by mogła opiekować się teściową i się nie załamać. Nie miała też żadnej cierpliwości dla Małej Dziewczynki, którą uważała za słabą, folgującą sobie płakę, która nie daje Ninie pójść naprzód.

Nina była jednak tak bardzo wyczerpana tempem narzucanym przez Superwoman, że Mała Dziewczynka często mogła się przebijać na wierzch. Po każdym epizodzie wściekłego płaczu Małej Dziewczynki, Superwoman atakowała Ninę za jej słabość. Domagała się by Nina zapomniała o doświadczeniach przeszłości i skupiła się na karierze, przez co mogła poczuć się bezpieczna i kompetentna.

Drugi głos, który zareagował żywo na moją rozmowę z Małą Dziewczynką należał do postaci, którą Nina nazwała Protektorką. Protektorka wyglądała jak muskularna kobieta w wojskowym uniformie i obalała twierdzenia Małej Dziewczynki, że Nina powinna znaleźć sobie kogoś, kto by się nią zaopiekował, powtarzając jak mantrę, że nie wolno nikomu ufać – że każdy ją prędzej czy później zrani. Pilnowała też, by Nina nie zbliżała się ządanu do nikogo i od nikogo się nie uzależniła. Próbowwała ją ochronić przed podejmowaniem jakiegokolwiek interpersonalnego ryzyka, uciekając się do metod krytykowania zdolności lub cech Niny, by podkopać jej wiarę w siebie, zapewniając w ten sposób bezpieczeństwo. To Protektorka sprawiała, że Nina odsuwała się od przyjaciół. Zajmowała się też wynajdowaniem i wytykaniem rażących wad w każdym mężczyźnie, jaki byłby skłonny się nią zainteresować. Ta chroniąca część utrzymywała więc Ninę w izolacji społecznej, za wyjątkiem relacji z teściową od czasu śmierci Toma. Gdy niedawno Nina próbowała umówić się z mężczyzną, który wytrwale ją adorował, w ostatnim rozpaczliwym ruchu Protektorka skutecznie przywoływała pamięć zmarłego męża, oblewając ją wstydem i niweczając randkę.

Rozmawiając z Protektorką o jej roli spytałem, jak to się stało, że pozwoliła Ninie otworzyć się przede mną i spytałem, jakie moje punkty mogłyby być dla niej alarmujące. Odpowiedziała, iż zdając sobie sprawę, że Nina jest w poważnych opałach, postanowiła na chwilę się wstrzymać i pooglądać, jak to będzie przebiegało. Nie była jednak do tego przekonana i dostrzegała mnóstwo potencjalnych zagrożeń związanych w pozwalaniu mi na głębsze grzebanie. Zapewniłem tę postać, że będę trzymał się takiego tempa, jakie ona i Nina będą w stanie znieść i że co pewien czas będę z nią w kontakcie, by wiedzieć jak jej zdaniem przebiegają sprawy. Zawarłem też z Protektorką umowę, że jeśli poczuje, iż coś toczy się zbyt szybko lub idzie za głęboko, to powie mi o tym bezpośrednio zamiast podkopywać zaufanie Niny do mnie lub do jej Jaźni.

Przypomniałem też o umowie, jaką zawarłem z Małą Dziewczynką, że będzie cierpliwie czekała i nie zalewała sobą Niny. Protektorka była bardzo sceptyczna, czy Mała będzie w stanie dotrzymać tej obietnicy, a jeśli nawet, to czy da się jej pomóc tak, by się zmieniła. Postrzegała ją za wcielenie obsesyjnego lęku i niezaspokojenia i nie widziała innego rozwiązania, niż tylko trzymanie jej w zamknięciu. Idea, że po zaopiekowaniu się Małą Dziewczynką przestanie być tak zrozpaczona i destrukcyjna, była czymś nowym. Równie niepokojąca dla Protektorki i mieszkająca jej szuki była idea, że poprzez wykluczanie, zamykanie i porzucenie Małej Dziewczynki ona sama też miała udział w jej chronicznym niezaspokojeniu i lęku. Protektorka musiała sobie to dopiero przemyśleć.

Trzecią częścią jaką Nina zidentyfikowała podczas tej sesji była zmizerowana,

beznamiętna Starsza Pani, wyglądająca tak, jakby zrezygnowała z życia. Doprowadzona do skrajności mówiła Ninie, by o nic już się nie troszczyła – że nic już nie warto i nic się nie liczy, więc Nina może sobie robić na co tylko ma ochotę. Starsza Pani wmawiała jej, że nie przeżyje bez Toma i że nie ma nadziei na to, by życie uległo poprawie, wobec czego może się obżerać ile chce, by poczuć się lepiej, gdyż nie ma żadnego jutra, o które można by się martwić. Kiedy udawało się jej narzucić to nihilistyczne spojrzenie, Nina przestawała oczekiwać czegokolwiek od ludzi i mogła znieczulać się jedzeniem.

Gdy zawodziły metody, jakimi Starsza Pani próbowała uśmierzać Ninę i ta wciąż cierpiała, jak to zdarzyło się ostatnio, zaczynała namawiać ją do samobójstwa jako ostatecznego i skutecznego zakończenia bólu. Nina czuła jednak opór przed tego rodzaju radami i z tego powodu jej relacja ze Starszą Panią była ambiwalentna: z jednej strony polegała na tej postaci jeśli chodzi o sposoby likwidowania cierpienia, z drugiej bała się ekstremalnych rozwiązań, do jakich ona gotowa była ją przywieźć. Starsza Pani twierdziła, iż chce jedynie aby życie Niny było wolne od bólu, ale dopóki ta nie przestanie wystawiać się na rozczarowania oczekując tak wiele od ludzi (nak na przykład od Toma), ona będzie utrzymywała ją w apatii.

Zapytałem Starszą Panią o to, czy są tam postaci aż tak naiwne i ufające, że narażają Ninę na rozczarowania. Odpowiedziała, że owszem, jest taka część; jest ona czymś innym od Małej Dziewczynki, ale z nią współpracuje. Wyraziłem gotowość, abyśmy spróbowali poznać tę przesadnie ufającą część i że domyślam się, iż dopóki Starsza Pani powstrzymuje tę część od prowokowania zawodów, to razem z Protektorką muszą stale stać na warcie a ta ciągle czujność może być męcząca. Poprosiłem też Starszą Panią, by przestała Ninie rekomendować samobójstwo i czasowo przystała na to.

Dokończywszy rozmów z tymi częściami, spytałem Ninę o doświadczenia z tej sesji. Powiedziała, że ciekawym przeżyciem było dla niej podsłuchanie tych konwersacji – usłyszenie tych głosów pojedynczo i po kolei i dowiedzenie się, czego naprawdę chcą, i zobaczenie jak wielki to kontrast z owym wewnętrznym tumultem, jaki ją niepokoi na codzień. Jednocześnie czuła się tymi okdyciami nieco przytłoczona i potrzebowała upewnić się, że nie jest taka jak Sybil (pacjentka z MPD – klinicznym zaburzeniem osobowości mnogiej – przedstawiona w słynnej noweli oraz filmie p.t. *Sybil*). Powiedziałem Ninie, że choć jej wewnętrzna rodzina jest spolaryzowana, nie ma to aż tak skrajnej postaci jak u osób z diagnozą MPD, a poza tym ta Nina, z którą teraz rozmawiam i którą nazywam jej Jaźnią, wydaje się być w dobrej dyspozycji do objęcia kierownictwa nad swoim wewnętrznym systemem. Mogłem to powiedzieć, gdyż ona (jako Jaźń), odróżniwszy się nieco od tych części, miała ich dobry ogląd, jak też ogląd własnego życia. Dowodziło to, że części Niny wykazywały dość zaufania, by zezwolić na pewien dostęp do jej Jaźni.

Nina przyznała, że wciąż czuje potrzebę szybkiego naprawienia sytuacji. Przypomniałem ponownie, że będziemy dążyć do tego na tyle powoli, by Suprewoman, Protektorka, Starsza Pani oraz inne zarządzające części czuły się bezpieczne. Że będziemy też pracować z częściami, które prą do natychmiastowej przemiany, więc nie ma mowy o zbyt gwałtownym tempie. Że jej części mają uzasadnione powody by prowokować napady obżarstwa i wymiotowania i że zanim poprosi je ona, by przestały, będziemy musieli zająć się ich zastrzeżeniami.

Niektórzy terapeuci o nastawieniu strategicznym uważają tego rodzaju stwierdzenia za techniki paradoksalnie powstrzymujące i tak je stosują. Wtedy mówią klientowi, by posuwał się naprzód jak najwolniej, by zmotywować go (na zasadzie sprzeciwu) do przyspieszenia tempa. Działają nie wprost. Ja działam inaczej – bezpośrednio i jawnie – i wyrażam stwierdzenia powstrzymujące bez żadnego ukrytego motywu, gdyż jestem

przekonany, że części zarządzające zazwyczaj mają uzasadnione zastrzeżenia wokół przemiany, które należy uwzględnić przed zabraniem się do wprowadzania zmian. Części te muszą zachować pewną kontrolę nad tempem i procesem terapii, by móc nie martwić się ciągle tym, co jeszcze ten 'psychol' za chwilę wymyśli.

Dla klaryfikacji obrazu, podsumowuję zidentyfikowane dotąd przez Ninę części oraz role jakie w niej pełniły.

- Mała Dziewczynka – przerażone, smutne dziecko na wygnaniu, starające się rozpaczliwie znaleźć mężczyznę, który zaopiekowałby się Niną;
- Superwoman – silny, stoicki zarządca trzymający wykluczone części Niny w zamknięciu, a ją samą w kompulsywnym ciągu pracy i ćwiczeń fizycznych;
- Protektorka – pasywny, pesymistyczny zarządca, dający Ninie bezpieczeństwo przez wynajdywanie wad w każdym, kto próbuje się do niej zbliżyć, a ją zmuszający do wycofywania się;
- Starsza Pani – nihilistyczny, impulsywny strażak, przynaglający Ninę do obżarstwa oraz, okresowo, do prób samobójczych.

Sesja trzecia

Na trzeciej sesji w dalszym ciągu identyfikowaliśmy części uwikłane w bulimię, starając się wyświecić ich relacje między sobą oraz z Niną. Nina przyszła zmotywowana i gotowa do pracy. W ciągu minionego tygodnia tropiła swoją nadmiernie ufającą część, o której wspomniała Starsza Pani; okazała się nią nastolatka – hipisowskie Dziecko-Kwiat z lat sześćdziesiątych.

Na poprzedniej sesji stosowałem przede wszystkim metodę bezpośredniego dostępu – sam rozmawiałem z częściami Niny, gdy ona tylko obserwowała i słuchała. Wybrałem tę technikę, gdyż często na bezpośrednim kontakcie korzystają zarządcy klienta; mogą wtedy „obwąchiwać” mnie, badając czy wyglądam na kogoś bezpiecznego. Teraz jednak Nina wyglądała na gotową do osobistej pracy ze swoimi częściami, więc przerzuciłem się na drogę wglądową, to znaczy zaproponowałem Ninie, by skupiła uwagę na swoim wnętrzu i znalazła owo uczucie bezwzględного zaufania, a następnie by zadawała tej części pytania przedstawione w rozdziałach czwartym i piątym.

W rozmowie z Dzieckiem-Kwiatem, Nina mogła zobaczyć, że część ta istotnie jest niesłuchanie naiwna i niewinna. Opowiadała, że życie będzie zawsze piękne i że każdy jest dobry. W czasie sesji Dziecko-Kwiat wyznała, że to Ona idealizuje ludzi – stawia ich na piedestale – aby Nina się od nich uzależniała. Zrobiła tak z Tomem i miała nadzieję i zamiar robić tak dalej z każdym mężczyzną, jednak Starsza Pani oraz Protektorka zamykały jej szerszy dostęp do Niny, co na zewnątrz objawiało się „embargiem” towarzyskim.

Wzorzec ten był jasno widoczny także w naszej relacji; Nina w wielu momentach odnosiła się do mnie jakby z głęboką wdzięcznością za samo to, że w ogóle może być koło mnie, gdy w innych była czujna i nastawiona obornie. Poprosiłem ją by spytała Dziecko-Kwiat, czy ja też stałem się obiektem idealizowania, a jeśli tak, to dlaczego.

Dziecko-Kwiat przyznała, że istotnie tak jest. Spostrzegła, że „w ciemno” wynosi ludzi na tak wysoki pułap doskonałości, że nikt nigdy nie spełni tak nierealistycznych oczekiwań i że tym wynoszeniem wrzuca Ninę w poczucie nieadekwatności. Była jednak mocno przekonana, że musi Ninie malować te niesłuchanie optymistyczne portrety, by

stwarzać przeciwwagę dla beznadziejnie pesymistycznych obrazów malowanych przez Starszą Panią oraz Protektorkę. Dziecko-Kwiat pracowała wspólnie z Małą Dziewczynką nad tym, by Nina wplątała się w związek z jakimś facetem. Obydwie te części dawały też Ninie owo poczucie cudowności w intymnych związkach.

Dziecko-Kwiat wyznała także, iż w tych długich okresach wygnania i izolacji ona i Mała Dziewczynka, czując się tak bardzo sfrustrowane i samotne, generowały w Ninie przymus obżerania się, co zapełniało odczuwaną przez nie pustkę i ból. W tym jednym obszarze Dziecko-Kwiat kolaborowała więc ze Starszą Panią – postacią generującą stany apatii i rezygnacji, konieczne do pokonywania obaw Niny odnośnie wagi ciała i ogólnego wyglądu.

Poprosiłem Ninę, by znalazła w sobie tę część, która tak skrupulatnie pilnowała jej wagi i wyglądu, na co Nina odrzekła, że to *ona sama* to robi, a nie jakiś ktoś. Zawsze staram się, tak jak to tylko możliwe, unikać narzucania lub sugerowania klientowi moich prekoncepcji na temat jego wewnętrznej rodziny, jak i jego samego. Niekiedy jednak klient jest tak blisko jakiejś swojej części lub tak mocno się identyfikuje, że może nie odróżniać jej od własnej Jaźni, a Jaźni od niej. Może również mieć kłopot z identyfikacją tych części, które są ekstremalnie odległe lub odłączone od jego Jaźni. Jeśli wyczuwam, że tak właśnie może być, mogę go poprosić na przykład, by zadziałał „jak gdyby” i poudawał, że taka część w nim istnieje i aby przez kilka minut pozachowywał się w taki sposób. Lub mogę wprost upierać się, że taka część istnieje i zachęcać klienta do jej poszukania. Jeśli nie może jej odnaleźć, oznacza to zwykle, że z jakiegoś powodu część ta nie jest gotowa się ujawnić – na przykład może bać się, że utraci swoje wpływy lub że zostanie osądzona. Jeśli tak, zostawiam ją i idę dalej, wyrażając jednak nadzieję, że kiedyś poczuje się wystarczająco bezpieczna, by się pokazać. Jeśli terapeuta pamięta, że – z definicji – każde ekstremalne uczucie, myśl czy stan nie jest cechą charakterystyczną dla Jaźni, łatwiej mu poznać, gdy taka ukryta część wtrąca się i operuje.

Poprosiłem Ninę, by poudawała taką część, która obsesyjnie pilnuje wagi i wyglądu – i rzeczywiście, pojawiła się. Nina nazwała ją Lalką Barbie, gdyż taki właśnie był jej ideał prezencji. Barbie powiedziała, że chce, by Nina miała perfekcyjny wygląd, gdyż dzięki temu będzie mogła przyciągnąć do siebie mężczyznę-opiekuna. Podobnie jak kilka innych, ta zorientowana na wygląd modelki część niosła brzemień patriarchalizmu nałożone przez rodzinę. Uważała, że Nina – i w ogóle każda kobieta – jest nikim bez aprobaty i opieki mężczyzny. Lalka Barbie była przekonana, że wszystko, co Nina może zaoferować mężczyźnie, ogranicza się do ciała, więc musi wyglądać lepiej niż reszta kobiet, które też łowią na tę jedyną wędkę i to z lepszym skutkiem. Część ta narzucała Ninie rygorystyczne diety, krytykując ją nieustannie za prezencję i wszelkie uchybienia. Bała się bardzo, że wszystkie skumulowane z ostatniego roku stresy przełożą się, via ataki obżarstwa, na przyrost wagi ciała i uczynią z Niny opasłe monstrum. Lalka Barbie nienawidziła też tych postaci z systemu, które zmuszały Ninę do obżarstwa i w reakcji prowokowała wymioty, by zdjąć kalorie z ud.

Barbie nie uważała, że ona i jej działania są ekstremalne. Była rozsierdzona faktem wykrycia i przekonana, że teraz, gdy Nina zobaczyła w niej tylko część systemu, odbierze jej dotychczasową władzę i wpływy. Nina zapewniła ją, że z całą pewnością Barbie jest jednak ekstremalna, co można zrozumieć ze względu na sposób, w jaki była wychowywana przez patriarchalną rodzinę. Powiedziała, że choć rady dotyczące szukania aprobaty czasami się jej przydają, to jednak ma nadzieję, że Barbie dostosuje się do wprowadzanych zmian i zobaczy, że Nina wcale tak bardzo nie potrzebuje aprobaty i zauważania przez mężczyzn.

Barbie wyraziła obawę, że jeśli się całkiem wycofa, Nina przestanie dbać o zdanie

innych. Martwiła się, że nie tylko straci swój wygląd przybierając bardzo na wadze, ale i będzie irytująca dla ludzi, od których musi być zależna. Lalka Barbie zmuszała Ninę do wycofywania się, gdy jej złość na daną osobę osiągała poziom trudny do opanowania, grożąc wybuchem (było to jednym z powodów, dla których Nina zerwała kontakty z rodziną i wyobcowowała się). Nina powiedziała, iż wie że będzie musiała odnaleźć w sobie tę część, która skupia wściekłość i gniew oraz odbarczyć ją i uspokoić, zanim Barbie będzie mogła poczuć się komfortowo w jakiejś innej, mniej ekstremalnej roli.

Nina miała trudność ze zidentyfikowaniem części niosącej złość, gdyż – jak mówiła – bardzo rzadko czuje się rozgniewana. Kiedy zaczęła skupiać się na tych nielicznych chwilach część ta – mężczyzna – pojawił się. Był wściekły na wiele osób, począwszy od rodziców, aż do Toma i jego matki. Był także wściekły na Ninę za to, że tak szczelnie go izolowała, pozwalając innym deptać po sobie przez całe życie i chciał, by spuściła go ze smyczy na te osoby. Pamiętał też jednak, że w tych nielicznych sytuacjach, gdy dochodził do głosu, wszyscy się Niny bardzo bali, także on sam i inne jej wewnętrzne części. Poproszona o skupienie się na tej części, Nina zobaczyła najpierw Potwora z odrażającą twarzą. Jednak gdy poprosiłem ją, by oddzieliła siebie od swych części sprawiających, że bała się własnego gniewu, twarz Potwora złagodniała i ujrzała go jako wrażliwą i nie zrozumianą istotę. Powiedział Ninie, że chciał zawsze pomóc jej być asertywną i móc się bronić, ale ponieważ czuł, jak bardzo się go boi, stracił nadzieję, że kiedyś to nastąpi.

Podczas rozmowy z Potworem Nina stała się wyraźnie pobudzona, rejestrując cały chór głosów, które próbowały wtrącać się i ingerować. Poprosiłem ją o znalezienie tych zaniepokojonych części, na co stwierdziła, że niemal wszystkie one zwały się w koalicji przeciw niemu. Ponieważ czas sesji dobiegał końca, postanowiła uszanować lęk tej licznej grupy i na ów moment nie pracować dalej z Potworem. Powiedziała mu tylko, że wkrótce wróci po niego, w odpowiednim czasie, by pomóc mu wrócić z wygnania.

Pozostałe części Niny poczuły ulgę, że się wycofała. Poprosiłem ją, by w czasie do kolejnej sesji starała się wybadać, dlaczego te części tak bardzo bały się Potwora. Przestrzegłem też, by nie była zaskoczona, jeśli odczuje w tym tygodniu silne stany i reakcje emocjonalne. Gdy wiele części bardzo się boi, próbują nieraz odstraszyć lub ukarać klienta za zbliżenie się do jakiejś wyklętej części, która budzi w nich groźbę i lęk. Możliwe są także niepokojące sny lub koszmary, gdyż śnienie jest jedyną ścieżką, na której owe porozdzielane stany mogą komunikować się ze sobą – w sposób symboliczny – skoro nie mogą bezpośrednio. Jeśli przemiana zagraża rozsierdzeniem wewnętrznego środowiska, udzielenie takich uprzedzających zdarzenia ostrzeżeń to roztropny krok. Nie zawsze można przewidzieć reakcje różnych części na groźbę przemiany, nawet, jeśli zostały one poproszone o kredyt zaufania, powstrzymanie się lub cierpliwość. Jeśli klient zostanie przygotowany na takie „niespodzianki”, może badać te reakcje swojego systemu zamiast być nimi przytłoczony.

Ponownie, podsumowuję na koniec role tych części, jakie Nina zidentyfikowała do tej pory. Dodatkowo, do wykluczonej Małej Dziewczynki, zarządzających Superwoman i Ptotektorki, oraz gaszącej pożary Starszej Pani, dołączyły na trzeciej sesji następujące postacie:

- Dziecko-Kwiat – wygnana nastolatka, idealizująca mężczyzn w nadziei, że Nina uzależni się od któregoś z nich i znajdzie opiekę;
- Lalka Barbie – perfekcjonistyczna zarządczyni, która nieustannie krytykowała wygląd Niny, by uczynić ją pociągającą dla mężczyzn;
- Potwór – wygnany i pełen złości stan ego, który czuł się ignorowany i bezradny w próbach uczynienia Niny asertywną.

Do tego momentu terapii dowiedziałem się nie tylko o charakterystyce różnych części Niny i ich indywidualnych rolach, ale także o ich wzajemnych interakcjach, relacjach i związkach. Było jasne, że dominująca i zarządzająca koalicja składała się z Superwoman, Protektorki i Lalki Barbie. Każda z tych postaci próbując chronić system, starała się na swój sposób izolować Małą Dziewczynkę i Dziecko-Kwiat i utrzymywać je na wygnaniu. Prócz tego, Superwoman gardziła Małą Dziewczynką za jej słabość i winiła za obrzucanie innych cierpieniami, a Protektorka nienawidziła Dziecko-Kwiat za uległość i nadmierne, naiwne ufanie.

Jeśli chodzi o znieczulanie bólu i osamotnienia odczuwanego przez części wygnane, te zarządzające części polegały na Starszej Pani, choć mimo tego Lalka Barbie nienawidziła jej za ataki obżarstwa wnoszące tyle zabójczych kalorii, a Superwoman uważała je za dowód odrażającego braku silnej woli. Prócz tego, obie te zarządzające części były się samobójczych impulsów podsuwanych Ninie przez Starszą Panią i dodatkowo obwiniwały części wygnane za ich podchwytywanie i próby realizacji.

Wreszcie, każdy bał się wściekłego Potwora, tworząc wraz z pozostałymi koalicję na rzecz trzymania go pod kluczem. Wykluczenie Potwora miało inny charakter niż wykluczenie Małej Dziewczynki i Dziecka-Kwiatu; one doznawały wygnania z powodów ochrony systemu, gdy on – tylko dlatego, że inni się bardzo bali jego gaszących pożary reakcji. W tym sensie Potwór był w mniejszym stopniu banitą, a bardziej niepożądanym, groźnym strażakiem. Nienawidził Lalki Barbie za pretensjonalność i szukanie aprobaty mężczyzn, a Protektorkę za pasywności – a one nienawidziły jego.

Sesja czwarta

Czwartą sesję zaczęliśmy od powrotu do Potwora. Przez ostatni tydzień Nina nie uzyskała wprawdzie zbyt wielu informacji od swoich części, ale też nie odnotowała ani jednej z ekstremalnych reakcji, jakich się obawialiśmy. Wyglądało na to, że po spotkaniu z Potworem jej system się zatrzasnął i oczekiwał na sesję zanim zezwoli Ninie na jakieś ruchy. Kiedy klient odnajduje część, jakiej jego system się boi, okresowe zamknięcie się jest częstą reakcją, ale nie stwarza Jaźni problemów jeśli chodzi o funkcjonowanie w obecności terapeuty.

Nina umieściła Potwora w przestrzeni na środku, samej zostając ze zdenerwowanymi zarządcami „na zewnątrz”, a następnie zwróciła się do nich, by pozwolili jej wejść do środka, ale sami poczekali „na zewnątrz” i obserwowali zdarzenia przez „okno”. Choć z oporami, zgodzili się jakoś, a Nina poprosiła Potwora, by jej nie przytłoczył swoim wściekłym gniewem, gdy ona będzie się zbliżać. Postępowała bardzo ostrożnie. W końcu była w stanie usiąść obok niego i zapytać, czego się boi, że mogłoby się stać, gdyby przestał być aż tak bardzo zły. Ponarzekawszy najpierw na pasywność zarządców, Potwór przyznał, że musi być tak zły, gdyż chroni jeszcze inną małą dziewczynkę i ta zaraz wychynęła zza niego. Była młodsza od Małej Dziewczynki, lat między cztery a pięć, i nie podnosiła głowy by spojrzeć na Ninę. Potwór przyznał, że gdyby ta mała nie była tak strasznie bezbronna i ranliwa, to on nie musiałby kipieć złością, jednak – poproszony – zgodził się pozwolić Ninie opiekować się nią.

Broniona przez Potwora część, której Nina dała na imię Przerazona, wzdrygnęła się i odskoczyła, gdy Nina pierwszy raz spróbowała się do niej zbliżyć. Potrzebowała nieco czasu i cierpliwości nim odważyła się choć podnieść wzrok, nie mówiąc o odezwaniu się. W

końcu jednak wdrapała się Ninie na kolana, zdając się cieszyć otrzymywaną uwagą, ale wyraźnie bała się okazywać tę radość. Spytałem Ninę, czy byłaby gotowa sprawdzić, w jakim miejscu w przeszłości ugrzęzła Przerażona, lecz wtedy Nina straciła nagle zdolność widzenia cegogokolwiek w sobie. Poprosiłem więc, by odszukała tę część, która jej zgasiła światło i okazało się, że to Protektorka, przekonana, że Nina nie jest gotowa, by to zobaczyć. Po pewnych negocjacjach Protektorka dała się jednak przekonać i pozwoliła nam – mnie i klientce – iść dalej, z zastrzeżeniem, że jeśli poczuje się zagrożona, będzie mogła nas zatrzymać w każdej chwili.

Nina wróciła do Przerażonej i poprosiła ją o ukazanie tego, co chce pokazać na temat miejsca w przeszłości, gdzie utkwiała. Przerażona pokazała najpierw sekwencję scen powolnego odchodzenia Toma. Miotła się jak szalona wobec perspektywy, że zostanie sama i czuła wstyd, że nie jest w stanie mu pomóc. Myślała, że to przez nią Tom choruje i umiera. Nina zapytała ją, czy są jeszcze jakieś inne miejsca, gdzie ugrzęzła i w tej chwili ujrzała siebie w wieku czterech lat, w domu, w którym się wychowywała. Matka zanosila się płaczem, w kuchni, a ojciec powtarzał Ninie: „to przez ciebie matka płacze, bo byłaś bardzo, bardzo niedobra”. Dziewczynka nie miała pojęcia, co takiego zrobiła, ale czuła się winna i kompletnie bezwartościowa. Poprosiłem Ninę, by kolejno weszła w każdą z tych scen i była tam przy Przerażonej w taki sposób, w jaki chciałaby, aby ktoś wtedy przy niej był, a nikogo takiego nie było. Gdy Nina dopełniła tulenia i kojenia uczuć Przerażonej, dziewczynka poczuła się gotowa opuścić oba te miejsca i wrócić do terażniejszości. Nina zaprowadziła ją do miłego i przyjaznego pokoju, gdzie przebywały Mała Dziewczynka i Dziecko-Kwiat i poprosiła, by rozpakowała i oddała jej teraz wszystkie ciężary i uczucia, jakie dźwiga wskutek tych przeżyć. Przerażona niosła swoje poczucie bezwartościowości jako lepka, czarną maź pokrywającą jej dłonie, ramiona i barki, lecz gdy próbowała zmyć z siebie tę maź, substancja ta zaraz pojawiała się z powrotem. Poprosiłem więc Ninę, by odszukała tę część lub części, które nie godzą się na odbarczenie dziewczynki z poczucia winy i bezwartościowości. Ponownie wyłoniła się Protektorka, utyskując, że bez tego poczucia bezwartościowości będzie jej trudno utrzymać Ninę z dala od mężczyzn, a to oznacza wielkie ryzyko.

Zasugerowałem teraz popracowanie z Protektorką i Nina odzyskała od niej scenę, kiedy została odrzucona przez ojca w wieku dziesięciu lub jedenastu lat. Przyjęła od Protektorki związane z tym uczucia i pomogła jej zrozumieć, że ojciec prawdopodobnie nie radził sobie z jej zaczynającą się budzić seksualnością i przestał wiedzieć jak, albo bał się z nią kontaktować. Zapytana o to, gdzie i jak w sobie niosła brzemię chronienia Przerażonej oraz lęk o nią, Protektorka zrzuciła z siebie wojskowy mundur i ukazała się jako postać jedenastolatki zachowująca się i silniejsza ponad swój wiek.

Następnie Nina wróciła do Przerażonej, która teraz była w stanie zmyć z siebie lepka, czarną maź i poczuła wielką ulgę. Jednocześnie spadło z niej także brzemię lęku, które odczuwała jako rozpalony głaz w swoich wnętrznościach. Na koniec Nina zapytała swoje części: „Kto chce i będzie mógł w ciągu najbliższego tygodnia zostać z Przerażoną i z Małą Dziewczynką?”. Zgłosiła się Starsza Pani, ale okazało się, że dziewczynki się jej boją. W tej sytuacji Nina obiecała Protektorce, że popracuje z nią nad tym na najbliższej sesji i sama zadeklarowała się doglądać swych dziecięcych części.

Sesja Piąta

To spotkanie ułożyło się wokół odzyskiwania dawnego materiału od innych części

oraz odbarczania ich. Zaczęliśmy od Starszej Pani. Niosła ona brzemie beznadziejności, a zaklinowała się zarówno w chorobie Toma jak i w okresie dojrzewania Niny, która czuła się wtedy obarczana i atakowana tak, jakby cała rodzina zrobiła z niej kozła ofiarnego¹ z powodu jej buntowniczności. Następny był Potwór, który po tym, jak Nina popracowała ze swoją Przerażoną, zmniejszył swoją wściekłość i był mniej przerażający dla innych. Potwór został zamrożony w czasie, gdy Nina była dzieckiem, a jej matka regularnie awanturowała się z ojcem, krzycząc na niego i złorzecząc, by potem wyżalać się na niego dzieciom. Nina była w takich chwilach bardzo przerażona, niemniej próbowała bronić ojca przed agresją matki, przekierowując jej złość na siebie. Potwór wziął na siebie brzemie nie wyrażonego gniewu ojca Niny i niósł też potrzebę Niny chronienia go. Po tym jak przyjęła od niego te ciężary i odbarczyła go, przekształcił się w zادیornego, narwanego nastolatka, który był bardzo uwrażliwiony na ludzi opresyjnych, ale też uwielbiał uprawiać sporty i trenować. W podobny sposób udało się na tej sesji odzyskać i odbarzyć Małą Dziewczynkę oraz Dziecko-Kwiat. Obie one ugrzęzły w śmierci Toma, jak też we wszystkich momentach i miejscach innych strat i odrzuceń doznanych przez Ninę w dzieciństwie.

Dzięki procesowi odzyskiwania, kolejne części Niny porzucały swe ekstremalne role, w które zostały wcisnięte, i ukazywały swój prawdziwy charakter. Wraz z ich przemianą, przestawały pasować do nich ich poprzednie imiona i Nina odpowiednio je pozmieniała. Jednak aby uniknąć dodatkowego zamieszania, zdecydowałem się zachować w książce ich pierwotne nazwy.

Pod koniec sesji, po ciągu odzyskiwania i odbarczania części, Nina zaczęła sprawiać wrażenie, jakby odsunęła się ode mnie lub wprowadziła dystans – jakby jej zaufanie opadło trochę. Gdy zapytałem ją o to, zaczęła się rozglądać w swoim wnętrzu. Szybko znalazła tam Superwoman, która poczuła silny impuls chronienia, gdyż owe wszystkie tak podatne na zranienie części zaczęły żyć w terażniejszości, gdzie łatwo mogły być narażone na cios. Cały ten proces odzyskiwania uczynił więc zadanie chronienia Niny jeszcze trudniejszym. Nina powiedziała Suprewoman, że choć istotnie części te są teraz odsłonięte i narażone, to jednocześnie są również dostępne dla udzielania im pomocy w zranieniach, bo Nina ma otwarty dostęp – i choć nie przekonało to Suprewoman postanowiła uszanować jej potrzebę dystansu.

Taka reakcja chronienia się, następująca zaraz po pracy odzyskiwania i odbarczania, jest czymś naturalnym i często się z nią spotykam. Wewnętrzny system klientów czuje się w efekcie bardziej wyekspozowany i narażony. Błędem jest, jeśli terapeuta uznaje to za objaw regresu czy uwstecznienia klienta, bądź niedocenienia siebie, lub dopatruje się jakiejś swojej winy. Zamiast tego powinien zachować cierpliwość, uszanować sytuację i zachęcać zarządców – dając im przestrzeń – by wypowiedzieli swoje lęki.

1 Metaforyczna nazwa mechanizmu (kozła ofiarnego) pochodzi z całkiem dosłownej dawnej tradycji judaistycznej, w której społeczność projektowała (przerzucała) swoje winy na przeznaczone na krwawą ofiarę zwierzę. Kapłan Świątyni w Jerozolimie kroił kilkakrotnie różne miejsca w jej wnętrzu krwią złożonych w ofierze zwierząt, byka i kozła, a następnie kładł rękę na głowie specjalnie wybranego innego kozła, na którego przenosił winy całego ludu, wypowiadając je. Wybierano potem człowieka (...), który miał wyprowadzić kozła poza osiedle, na pustynię. (...) Zabierał on kozła ofiarnego nad skalne urwisko, przywiązywał czerwoną wstążkę do jego rogów, jej drugi koniec przywiązywał do skały urwiska, a następnie spychał go tyłem w przepaść. Działo się to w święto Jom Kippur; obecnie w ultraortodoksyjnych grupach zdarza się, że w dniach pomiędzy Rosz ha-Szana a Jom Kipur składa się ofiarę z koguta, pełniącą podobną funkcję.

Z punktu widzenia psychoanalizy jest to powszechny wśród ludzkości mechanizm, kiedy osoba (lub grupa) projektuje na *kozła ofiarnego* własne cechy, które wypiera lub odszczepia od siebie, bo nie akceptuje ich istnienia w sobie samym, lub wręcz przerzuca na kozła własne winy i czyny, z którymi nie może się pogodzić. Próbuje je w ten sposób pokonać przez przeniesienie na kogoś innego. Następnie doprowadza do wypędzenia go, wykluczenia lub zabicia. Im większą zbrodnię lub występki dana osoba lub grupa popełnia wobec *kozła ofiarnego*, tym większe zbrodnie lub występki, dla usprawiedliwienia siebie, temu kozłowi przypisuje. (za: wikipedia.pl).

Sesja szósta

Przez następny tydzień Nina samodzielnie pracowała z Superwoman i udało się jej przyjąć i odbarczyć nie tylko ją, ale i Lalkę Barbie. Gdy postacie te pojawiły się na sesji, wyglądały na odprężone i zwolnione ze swych dotychczasowych ekstremalnych ról.

Po tak dużej porcji pracy wewnętrznej Nina podniosła kwestię, która skierowała naszą uwagę i kierunek pracy na jej obecne zewnętrzne życie. Teściowa ponownie nasiliła presję, by Nina pojechała z nią na grób Toma. Perspektywa zarówno zastosowania się do jej oczekiwań jak też odmówienia im, uruchamiała w Ninie kilka jej wewnętrznych części. Superwoman i Starsza Pani obstawały twardo przeciw tej wyprawie: Superwoman, bo bała się, że na widok grobu Nina „rozpadnie się na kawałki”, a Starsza Pani, bo była generalnie przeciw wszystkiemu, co mogłoby zaktywować Małą Dziewczynkę. Z drugiej strony kilka innych części – Dziecko-Kwiat, Lalka Barbie i Mała Dziewczynka – bały się odmówić życzeniu tak znaczącej postaci, jaką w obecnym życiu Niny była teściowa. Nina uznała, że jednak pojedzie i będzie starała się ze wszelkich miar być silna.

Poprosiłem ją, by wyobraziła sobie siebie wraz z teściową na cmentarzu i opisała jej myśli i zachowania. Powiedziała, że widzi, jak teściowa, pośród spazmów i szlochów, snuje tęskne opowiadania na temat Toma. Że Superwoman przejęła kontrolę na Niną i – ze źle skrywaną irytacją i dyskomfortem – prawi płaczącej teściowej drętwo brzmiące komunały na pocieszenie. Nina w tym wszystkim czuje się bardzo odległa od teściowej i wie, że nie jest specjalnie pomocna ani wspierająca, ale jest zdana na ochronę Superwoman przed rozpadnięciem się na kawałki.

Poprosiłem Ninę, by porozmawiała z Superwoman i innymi poruszonymi częściami, aby pozwoliły jej Jaźni pozostać u steru w tej scenie z teściową. Miały się nie wtrącać i tylko patrzeć z boku, jak będzie ta scena przebiegała pod przewodnictwem Jaźni Niny. Części, choć z oporami, zgodziły się i obiecały, nie wyskakiwać na środek. Nina ponownie wyobraziła sobie tę cmentarną scenę, ale z częściami wtopionymi w tło zamiast walczącymi o przejęcie kontroli. Po zakończeniu tej wewnętrznej pracy, Nina była zdumiona tym, jak bardzo jej części okazały się współpracujące.

Po kilku minutach ciszy, Nina stwierdziła, że dla obu kobiet sprawy poszły teraz o wiele lepiej. Widziała teściową i siebie płaczące razem, obejmujące się i głaszczące we wspólnej biedzie. Poczuła się bliżej niej niż kiedykolwiek przedtem i doznała wielkiej ulgi nie musząc udawać takiej silnej i ogarniętej. Poprosiłem Ninę by sprawdziła, na to jak zareagowały jej różne części. Powiedziała, że jest pod wrażeniem i ich postawy oraz tego, że wszystko tak dobrze się potoczyło, chociaż Superwoman wciąż pozostawała sceptyczna. Nina zdecydowała, że w tym tygodniu powtórzy ten eksperyment „na żywo”, a ja życzyłem jej powodzenia.

Odkryłem, że ten rodzaj wglądu (który nazywam „techniką zaufania własnej Jaźni”) często przydaje się w pomaganiu różnym częściom klienta jeśli chodzi o przekonanie ich, że mogą zaufać Jaźni – że gdy w zewnętrznych sytuacjach przekażą jej kierownictwo, sytuacje te zostaną rozwiązane o wiele lepiej niż dotąd pod ich kontrolą. Jeśli części mimo to nadal odmawiają dopuszczenia Jaźni, trzeba uszanować ich decyzję i można zacząć badać ich obawy oraz pracować nad ich zmniejszeniem, aż zgodzą się okresowo scedować kontrolę na Jaźń klienta.

Sesja siódma

Na siódmej sesji Nina z dumą doniosła, że wyprawa na grób Toma przebiegła niemal zgodnie z jej przewidywaniami: obie Kobiety były w stanie płakać razem. Zaskoczeniem było także to, jak bardzo opiekuńcza okazała się teściowa, gdy tylko Nina dała jej szansę. Szczególnie Mała Dziewczynka poczuła ulgę, mogąc w końcu podzielić się z kimś swoim smutkiem i nie znajdować się w duszących kleszczach Superwoman, która również była pod wrażeniem, nieco przyćmionym, i również doznała ulgi, że nie musi stale trzymać fasonu i udawać silnej. Poprosiłem Ninę by przyprowadziła obie te części, aby porozmawiały ze sobą o tym, czy chciałyby i jak mogłyby przeorganizować swoje relacje. Przy pewnej porcji zachęt ze strony Niny, Małej Dziewczynce udało się powiedzieć, że bardzo podziwia Superwoman i że chciałaby z nią przebywać. Superwoman wyraziła zgodę i wyglądała na wyraźnie szczęśliwą, a Nina pojęła się monitorowania ich stosunków.

Na ten moment napory obżarstwa i wymiotowania u Niny w znacznym stopniu się cofnęły. Od kiedy teściowa Niny okazała się źródłem wsparcia zamiast ciężarem, Mała Dziewczynka odczuwała mniejszy poziom rozpaczy, ale Nina była świadoma, że w innych obszarach jej części wciąż są mocno spolaryzowane, zwłaszcza jeśli chodzi o kontakty z mężczyznami. Ponieważ Suprewoman zaczęła się rozluźniać, Dziecko-Kwiat i Mała Dziewczynka stały się głośniejsze w domaganiu się, by Nina znalazła sobie faceta. Łatwo było przewidzieć, że to zaalarmuje i uruchomi Protektorkę oraz Starszą Panią i zewrą one szyki, by przeciwstawić się takim „niebezpiecznym” zakusom. Odezwała się także Lalka Barbie ze swoim wytykaniem Ninie niedoskonałości w wyglądzie.

Pracując w ośrodku zdrowia i sportu, Nina stale przebywała w otoczeniu mężczyzn, w większości atrakcyjnych fizycznie, a niektórzy próbowali się z nią umówić, a jej kontrola nie zawsze była szczelna. Wkrótce po śmierci Toma Dziecko-Kwiat wymanewrowała inne części lub też uśpiło ich zastrzeżenia i nabudowało stos nierealistycznie pozytywnych obrazów na jednym z klientów ośrodka. Wydał się więc Ninie silny, odpowiedzialny i zdolny do dużej wrażliwości, więc umówiła się z nim kilkakrotnie na randki, lecz gdy otworzyła przed nim swoje umęczone serce w oczekiwaniu, że spotka się ze spodziewaną empatią, wsparciem i opieką, co pomoże jej zaleczyć ból i zbliży ich jeszcze bardziej. Tymczasem mężczyzna ten przestraszył się jej wrażliwych uczuć i odsłonięcia „miękkiego podbrzusza” reagując nagłym i zimnym zerwaniem związku. Protektorka i Starsza Pani uznały ten incydent za potwierdzenie ich ogólnego zdania na temat facetów, jak i szczególnej opinii na temat niezdolności Niny do właściwej ich oceny i do chronienia siebie, co poskutkowało zdecydowanym „szlabanem” na dopuszczenie do jakiegokolwiek bliskości. Przyglądając się teraz tamtej boleśnie uciętej relacji, Nina zobaczyła, że choć tamten facet mógł nie być wtedy najlepszym z wyborów, to w dużej mierze do jego zachowania i bolesnego ciosu przyczyniły się też skrajnie nierealistyczne wizje i marzenia Dziecka-Kwiatu. Doszła więc do wniosku, że jeśli ma kiedyś zbudować dobry, wspierający związek z mężczyzną, Dziecko-Kwiat musi najpierw poczuć się pełnowartościowym członkiem jej wewnętrznej grupy, a wcześniej jeszcze być przyjęta, wysłuchana, odzyskana i odbarczona.

Sesja Ósma

Ósmą sesję Nina zaczęła od zaproszenia na środek wszystkich zidentyfikowanych

dotąd swoich części, podczas gdy ona obserwowała to zebranie przez „okno”, będąc na zewnątrz. Zobaczyła Protektorkę i Superwoman siedzące obok siebie po jednej stronie pomieszczenia, a Małą Dziewczynkę, Przerażoną oraz Starszą Panią razem po przeciwnej stronie. Dziecko-Kwiat przechadzała się, Lalka Barbie stała samotnie, a Potwór siedział w kącie i czujnie patrzył. Żadna z części nie nawiązywała interakcji z którąkolwiek z pozostałych; zamiast tego wszystkie zdawały się wyczekiwać na coś, co ma się wydarzyć. Spytałem Ninę, jak się czuje patrząc na tę całą grupę i powiedziała, że ma ochotę wejść do środka i porozmawiać z nimi.

Gdyby, obserwując swoje części, Nina przejawiała jakieś skrajnie silne emocje, np. przytłoczenie przez którąś z nich, złość w jej kierunku lub rozpacz, poprosiłbym ją o poszukanie jakiejś jeszcze innej czy innych części zabarwiających ją takimi uczuciami i o przyprowadzenie ich również do wewnętrznego pomieszczenia. Nie prosiłbym jej o próby odniesienia się do całej grupy wcześniej, nim będzie gotowa. Nina jednak była gotowa – spokojnie, rzeczowo powiedziała, że chce pomóc swoim częściom rozwiązać kwestie jej kontaktów z płcią męską.

Części Niny patrzyły na nią z wyczekiwaniem gdy wchodziła do środka, i usłuchały, gdy poprosiła je, by podeszły bliżej i siadły naprzeciw niej. Następnie poprosiła o rozmowę te części, które najbardziej są zainteresowane faktem, że zamierza zacząć chodzić na randki. Po pewnych dyskusjach między sobą części ustaliły, że najbardziej spolaryzowaną para jeśli chodzi o randki i mężczyzn jest Dziecko-Kwiat i Protektorka. Nina poprosiła je obie, aby wystąpiły, usiadły twarzą w twarz naprzeciw siebie i porozmawiały ze sobą bezpośrednio na ten temat, gdy ona weźmie rolę ich terapeutki, a pozostałe partie będą obserwowały.

Z początku Protektorka przejawiała silną pogardę, niemal nienawiść, do Dziecka-Kwiatu, która poczuła się zastraszona i nie chciała nic mówić. Z pomocą paru moich podpowiedzi Nina zręcznie i stanowczo nacisnęła je, by podjęły rozmowę na temat ich relacji, zachowując wzajemnie szacunek i okazało się, że ton i sposób komunikacji zmienił się zaskakująco szybko. Dziecko-Kwiat przeprosiła za narażenie Niny na zagrożenie, wskutek zaangażowania się w wyidealizowanego faceta. W odpowiedzi Protektorka rzekła, iż wie, że Dziecko-Kwiat miała na sercu jak najlepiej pojęte dobro Niny, ale powinna była wziąć pod uwagę to, że pozostałe części są bardzo uwrażliwione i Nina powinna być tutaj ostrożna. Ustaliły, że Protektorka cofnie moratorium na randki, jeśli Dziecko-Kwiat obieca nie przejmować steru i nie wpychać Niny w pozycję zależności lub podatności na zranienie.

Nina była zdumiona łatwością, z jaką doszło do porozumienia między tymi do tej pory dwoma śmiertelnymi wrogami. Zauważyłem na głos, że zdolność tych części to tak łatwego i rzeczowego zawarcia ugody pochodzi w dużej mierze z coraz lepiej działającego przewodnictwa Jaźni Niny. Obie te części mogły odłożyć na bok dźwigane brzemiona i poczynić ustępstwa dlatego, że czuły poręczenie Niny, a więc nie bały się niedotrzymania umów. Przy braku zaufanego przewodnictwa takie porozumienia nie są możliwe. Fakt, że protektorka i Dziecko-Kwiat z dużą gotowością spuścili z tonu, stanowił uhonorowanie dobrej pracy Niny w poprzednich tygodniach terapii, czym udowodniła kompetencje do bycia liderką w swojej wewnętrznej rodzinie.

W podobny sposób Nina doprowadziła inne swoje części do wystąpienia i omówienia ich obiekcji dotyczących chodzenia na randki i stosunku do mężczyzn oraz przepracowania dzielących je różnic. Momentami Nina niecierpliwiła się wolnym tempem i oporem, z jakim niektóre części włączały się w uczestnictwo. Szukając źródła tego znecierpliwienia, Nina odkryła w sobie jeszcze jedną część wtopioną w tło i podsłuchującą, co się dzieje. Nazwała ją Hardą. Chronicznie sfrustrowana brakiem ekscytacji i „haju” w życiu Niny, Harda łatwo się nudziła i w efekcie trzymała ją w napięciu i uczuciu nieukierunkowanego ponagłania, co

ujemnie odbijało się na zdolności podejmowania decyzji i wytrwania w nich, nadając Ninie rys niecierpliwienia się tempem jakichkolwiek przemian. Po otrzymaniu zapewnienia, że jej pożądanie rozrywek i podniet zostanie uwzględnione na następnym spotkaniu wewnętrznej społeczności, Harda przestała się wtrącać i dalsza część mityngu przebiegała już z większą gładkością.

Kiedy w terapii SWR proces zaczyna grzęznąć, po rozejrzeniu się często ukazują się jakaś ukryta dotąd część, która powodowała ów opór bądź impas. Kluczem do znalezienia takiej części jest dopytywanie klienta, jak się czuje, oraz uważne wychwytywanie nawet lekkich obniżen poziomu empatii lub zaciekawienia w Jaźni. Jest to szczególnie ważne w trakcie impasu lub zatrzymania.

Ostatecznie grupa zdecydowała, że stopień zagrożenia wskutek narastającej bliskości z dowolnym mężczyzną, z jakim Nina zechce się spotykać, będzie obserwowana Protektorka. Ustalono też, że zamiast werbować Starszą Panią do wynajdowania skaz w kandydatach (co było głównym stylem tej postaci), Protektorka da Potworowi sygnał do włączenia się i doradzania, jak najlepiej kierować sytuacją w bezpośredni, asertywny sposób. Superwoman będzie natomiast w dalszym ciągu wspierała Małą Dziewczynkę oraz Przerazoną, ale i Nina będzie je obie częściej odwiedzać, by nie narastało w nich zbyt silnie niezaspokojenie lub podatność na zranienia w efekcie randek. Nina będzie też miała oko na Dziecko-Kwiat oraz Lalkę Barbie, by mieć pewność, że nie przechwytyują steru. Na koniec grupa postanowiła spotykać się regularnie w celu konsultowania postępów w tym obszarze oraz planowania innych spraw.

Sesja dziewiąta

Na dziewiątą sesję Nina przyszła bardzo zadowolona z siebie. Przez cały tydzień jadła normalnie i nie musiała nawet walczyć z przymusem czy pokusami. Nadal spotykała się ze swoimi częściami, by konsolidować plany i zmiany. I choć z braku ciekawych propozycji z nikim nie poszła na randkę, nie straciła pewności, że gdy trafi na interesującego mężczyznę, nie będzie się wahać. W międzyczasie pojawiała się Harda z serią propozycji, rozważanych potem przez grupę, jak można dobrze się bawić bez faceta. Ogólnie – nie licząc Lalki Barbie, która wciąż uważała, że liczą się wyłącznie mężczyźni – inne części Niny działały zjednoczone wokół odnawiania przyjaźni z kilkoma kobietami, zaniedbanych wskutek jej wszystkich terapeutycznych „bólów rodzenia”.

Z tą sesją nasze role zmieniły się znowu; przez kilka ostatnich spotkań przeszedłem od podsuwania Ninie sposobów rozmawiania z częściami do pytania jej jedynie, co uważa, że potrzebuje z nimi (z)robić. Podobnie jak w przypadkach wielu innych klientek, jej Jaźń okazała się zdolna szybko przejąć kierownictwo, co pozwoliło mi pozostawać przez wiele czasu w roli jedynie wspierającej, a nie dyrektywnej. Na obecnej sesji ów trend pokazał się jeszcze wyraźniej, gdyż Nina, zamiast opisać problem i szukać ze mną sposobu poradenia sobie, większość tej pracy zrobiła sama, przed sesją, a teraz jedynie zdawała mi relację z postępu.

Taka zmiana ról zwykle oznacza konsolidację wewnętrznego kierowania przez Jaźń klienta i pozwala terapeutce na dalsze eksperymentowanie ze zmniejszaniem jego własnej roli. Gorliwość i determinacja, z jakimi Nina pracowała nad sobą między sesjami, pozwoliły mi przyspieszyć moment przejęcia przez nią odpowiedzialności za terapię. Uzgodniliśmy, że spotkamy się za tydzień, by ponownie przyjrzeć się postępowi i jeśli ów stan się utrzyma, zwiększyć przerwę między sesjami do dwóch tygodni.

Sesja dziesiąta

Po przyjściu Nina zakomunikowała mi, że w dalszym ciągu co wieczór spotyka się ze swoimi częściami, szczególnie skupiając się na relacji z Lalką Barbie. Rozczarowała ją pokazując, że tak samo wiele znaczy bez związku z mężczyzną i odczarowała z tego uporczywego przekonania. Pomogła jej w tym realizacja planu odnowienia kontaktów z przyjaciółkami, przez co pokazała, że może czerpać radość i siłę oraz pewien rodzaj bliskości także z nieromantycznych i nieerotycznych relacji. Z paroma przyjaciółkami Nina podzieliła się żalobą po Tomie, spotykając się – ku swemu zaskoczeniu – z wylewnym wsparciem i empatią. Na bazie tego doświadczenia postanowiła spróbować kiedyś nawiązać bliskość z jakimś mężczyzną, zajmującym jedną z niższych pozycji na jej liście priorytetów, koncentrując się tymczasem na odnowionych kontaktach z przyjaciółkami oraz odnowieniu kontaktów swoją odstręczającą rodziną pierwotną.

W czasach, gdy jeszcze nie stosowałem modelu terapii SWR, pokierowałbym Ninę, jeszcze kilka sesji wcześniej, w stronę nie szukania sobie mężczyzny zanim nie stworzy solidnej sieci oparcia w przyjaciółkach i nie przekona się, że jest w stanie przetrwać w pojedynkę i być niezależną. Teraz jednak uważałem, że taka dyrektywa czy sugestia (choć generalnie może i słuszną) aktywowałaby w Ninie kilka jej części przeciw temu pomysłowi – i przeciw mnie. Wiem też dzisiaj, że instrukcje tego typu zazwyczaj nie są konieczne, gdyż (tak jak w przypadku Niny) klienci sami podejmują identyczne decyzje, jakie chciałbym im zasugerować, i na dodatek robią to w najlepszym dla siebie momencie, gdyż tylko oni znają intuicyjnie swój „rozkład jazdy”.

Nina stwierdziła też, że ponieważ czuje się silna, chce spróbować relacji z dawną rodziną w nowy sposób – pomysł, który uważałbym kiedyś za przedwczesny. Zaczęła przygotowywać się do tego wyobrażając sobie spotkania z matką przebiegające tak, że jej części trzymają się w tyle i pozwalają działać Jaźni. Konstruuąc takie sceny w analogiczny sposób do tego, gdy „oswajała” się z wyprawą na cmentarz z teściową, Nina była w stanie wyrazić w nich swoje rozczarowanie i żal z powodu braku wsparcia ze strony matki przez ostatnich kilka lat. W odpowiedzi matka przedstawiła swoje rozczarowanie i zranienie tym, co odbierała jako komunikaty córki, że ta nie chce jej wsparcia. Owa przygotowawcza praca wglądowa pozwoliła Ninie uzyskać nowe spojrzenie na szanse relacji z matką i wzmogła jej zapał do spotkania z nią *na żywo*.

Sesje od jedenastej do czternastej

Postanowiliśmy rozrzedzić następne sesje, ponieważ Nina sama czyniła dalsze postępy, spotykaliśmy co dwa tygodnie jeszcze cztery razy. Po ponad dwóch miesiącach Nina coraz lepiej radziła sobie z samodzielną pracą nad własnym systemem. Spotkawszy się ze swoją matką uznała, że nie musi jej konfrontować bezpośrednio, gdyż właściwie już to zrobiła we wglądowej pracy wewnętrznej. Zamiast tego ich wzajemne stosunki zaczęły się powoli ocieplać. Nina powoli odkrywała coraz więcej rzeczy ze swojej gehenny związanej z umieraniem Toma i żalobą, a jej matka mówiła o tym, jak bardzo chciała jej wtedy pomóc lecz nie mogła, gdyż czuła się odcięta od kontaktu.

W spotkaniu tym bardzo uaktywnił się Potwór, pomagając Ninie utrzymać silną

pozycję poprzez przypominanie, że teraz potrafi ona funkcjonować samoistnie. W efekcie Nina była mniej podatna na odrzucenie i potrafiła, bez lęku i obaw o akcje odwetowe, lepiej wyakcentować różnice istniejące między nią a matką. Zachowując tę pozycję, mogła przebywać w obecności rodziców i rodzeństwa, nie dając się wkręcić w interakcyjne sekwencje, jakie rządziły nią wcześniej.

Po czternastu sesjach postęp Niny wyglądał na utrwalony. Odkrywała ona, że ma do wykonywania mniej bezpośredniej pracy ze swoimi częściami, gdyż spontanicznie zaczęły one coraz lepiej współpracować ze sobą, tak jakby każda – i wszystkie – zaakceptowały kierownictwo Jaźni Niny i zasadniczo wyewoluowały do nowych, nieekstremalnych ról. Niektóre z nich wciąż okresowo wpadały w swoje skrajności, zwłaszcza Starsza Pani i Mała Dziewczynka, ale Nina znalazła sposób na ich szybkie uspokajanie, a jeśli ten nie zawsze skutkował, pamiętała, że rzeczy, które w ekstremalnym stanie każda z nich mówi na jej temat, nie są prawdą i ona nie musi wierzyć w nie, lecz może utrzymać się w swojej Jaźni na czas ich polaryzacji. Dlatego jej części przestały wyzwać wewnętrzne sekwencje prowadzące do epizodów obżarstwa i wymiotowania. Z końcem czternastej sesji Nina już od trzech miesięcy jadła normalnie. Zgodziliśmy się, że stała się gotowa udowodnić sobie, iż może utrzymać ten stan bez mojej pomocy i zakończyliśmy spotkania z opcją powrotu w każdym momencie, jeśli zajdzie taka konieczność.

Kontynuacja

Dziewięć miesięcy później Nina przyszła na kilka dodatkowych sesji. W zasadzie radziła sobie nieźle, choć przy różnych okazjach kilka jej części wpadało w swoje dawne ekstremalne stany lub role, szczególnie w okresie wokół rocznicy śmierci jej męża. Gdy części te się uruchamiały, Nina generalnie potrafiła je uspokoić lub opanować i nie miała nawrotów bulimii. Także jej zewnętrzne relacje ulegały poprawie. Zgłosiła się, bo pozwoliła sobie wejść w związek z mężczyzną – Donem – i zmagala się z reakcjami kilku części, które w niej ten związek aktywował.

Słuchając jak omawia tę sprawę na grupowym zebraniu swoich części mogłem zauważyć, że choć Protektorka i Starsza Pani uaktywniły się, nie były już tak dokuczliwe i zażarte jak wcześniej. Właściwie, to tylko jasno i bezpośrednio wyrażały swe uzasadnione zastrzeżenia. Podobnie Dziecko-Kwiat i Mała Dziewczynka, choć nadal mocno pragnęły związku z mężczyzną, były skłonne dopuścić, że Don może nie być odpowiednim człowiekiem.

Okazało się, że Don także ma kilka swoich ekstremalnych części. Adorował Ninę w takim stopniu, że chciał nieustannie z nią przebywać, silnie reagując na każdy sygnał, kiedy nie była dla niego w pełni osiągalna i choć to był dopiero początek znajomości, często mówił o małżeństwie. Jego skrajne reakcje doszły do apogeum w związku z rocznicą śmierci Toma. Nina bała się, że z lęku przed przytłoczeniem ciągłą obecnością i pośpiechem Dona, zerwie z nim kontakt całkowicie, bowiem Protektorka i Starsza Pani naciskały na natychmiastowe odstawienie, co oczywiście było ich starym wzorcem, gdy tylko zjawiał się jakiś mężczyzna. Nina chciała zaznaczyć, że potrzebuje się cofnąć i zachować nieco przestrzeni dla siebie – i tu zgłaszał się z pomocą Potwór, przekonany, że potrafi – ale bała się, że nie zdoła tego powiedzieć nie raniąc Dona.

Pomogłem jej wynegocjować plan z jej wewnętrzną grupą, a następnie Nina odbyła techniką wglądową rozmowę między swoją Jaźnią a Donem, podczas gdy jej części tylko obserwowały. Późniejsza rozmowa z nim *in vivo* przebiegła równie dobrze jak wewnętrzna,

jednak partie chroniące Ninę wciąż miały żelazne zastrzeżenia. Nina postanowiła zostać w tym związku choćby tylko dla zachowania okazji do dalszej pracy ze swoimi częściami, by mogły jej zaufać, że potrafi zatroszczyć się o swój wewnętrzny system bez względu na to, co będzie robił Don.

Don podjął terapię u innej osoby specjalizującej się w SWR, gdzie uzyskał pomoc w ukojeniu jego wygnanych dziecięcych części, tak iż stał się mniej zaborny. Kiedy Nina obserwowała, jak Don zmagają się z ich odbarczaniem zamiast – jak dotąd – negocjować ich ból i podatność na zranienia oraz zamykać je w sobie, Potwór, Starsza Pani oraz Protektorka stopniowo zjednoczyły się wokół wspierania jego starań, zaprzestając ataków z powodu jego zaprzeczeń i obron. Obecnie Don i Nina są małżeństwem, a od czterech lat, od kiedy Nina podjęła terapię, bulimia całkiem się wycofała.

Omówienie

Powyższy przykład przedstawia modelowy przebieg i wynik terapii SWR jaki obserwujemy u wielu innych klientów, którzy – podobnie jak Nina – z chwilą rozpoznania swoich części łatwo nabierają zdolności odróżniania od nich własnej Jaźni i pracowania z nimi samodzielnie. W przypadkach innych klientów terapia SWR wymaga jednak dużo większej liczby sesji i jest bardziej intensywna. Są to osoby, które doznały w dzieciństwie znacznie liczniejszych i głębszych zranień, zdrad oraz mnóstwa lęku, przez co ich części są dużo bardziej ekstremalne, spolaryzowane, zamrożone w czasie, niechętne do współpracy i nieufne wobec mnie oraz Jaźni. Tymczasem części Niny ogólnie od początku angażowały się w przemianę i proszone o oddzielenie się, respektowały te ustalenia, a jej zarządcy stosunkowo szybko i łatwo zezwolili mi na dostęp do jej wewnętrznej rodziny. Zwykle muszę poświęcać o wiele więcej sesji na pracę z częściami zarządzającymi, nim nabiorą do mnie zaufania i przekonają się, że zmiany są naprawdę bezpieczne. W przypadku wielu innych osób – zwłaszcza ofiar poważnych nadużyć – terapia SWR może zająć kilka lat, biegnąc niekiedy niesłuchanie powoli (Goulding i Schwartz, w druku).

Kiedy proces nie idzie tak szybko i gładko jak w przypadku Niny, powodem może być nie tylko wewnętrzny system części klienta, lecz i to, że obecnie żyje on w toksycznym, intruzywnym otoczeniu rodzinnym lub innym, które wciąż aktywuje jego wewnętrznych obrońców. Kiedy indziej w terapię mogą też wkraczać lub wgrywać się części terapeuty, co zdarza się zwłaszcza u świeżych praktykantów metody SWR, nie mających jeszcze zaufania do tego procesu i pewności, że potoczy się w dobrą stronę. Klient wyczuwa każdą niepewność terapeuty i w takiej sytuacji będzie oczywiście trzymał zamknięte drzwi.

Sednem jest to, że każdy system wewnętrzny ma swoje własne tempo oraz mądrość. Nauczyłem się bezwzględnie je szanować, nie upierać się przy moich pomysłach ani nie wchodzić w przewidywania, ile czasu zajmie terapia. Nauczyłem się też – przed, w trakcie i po każdej sesji – pracować z moimi własnymi częściami, które mogłyby nakładać się na proces danego klienta.

Praca z Niną pokazuje jeszcze jedną ważną rzecz. Nawet gdy jej części zostały zdepolaryzowane, odzyskane i odbarczone, to w obliczu pojawienia się ponownie pewnych bodźców lub sytuacji, na jakie zawsze były „uczulone” (jak np. wchodzenie w bliskość z mężczyzną), wracały one niekiedy do swoich ekstremalnych ról. To częste zjawisko i czasem terapeuci niepotrzebnie obwiniają się za nie lub biorą je za tzw. nawrót. Naturalną cechą i skłonnością wewnętrznych osobowości jest to, że wobec zagrożenia (realnego lub postrzeganego) cofają się okresowo w swoich reakcjach do tego, co zawsze uważały za

bezpieczne dla systemu – do znanych sobie, wytrenowanych latami ról czy nałożonych brzemion. Różnica leży w tym, że jeśli zostały przyjęte i odbarczone przez Jaźń, mogą teraz, po przypomnieniu przez nią, że dana rola nie jest już potrzebna, szybko wychodzić ze swych ekstremalnych stanów i nie zasklepiają się w nich.

Jakkolwiek terapia Niny może się wydawać złożonym procesem, mieliśmy wielkie ułatwienie w tym, że Nina była niezależna i samodzielna życiowo, a więc nie uwikłana w żadne zewnętrzne związki ani kontakty, zwłaszcza z rodziną pierwotną, które mogłyby ustawicznie aktywować różne części jej systemu. Kiedy jednak klient tkwi w toksycznych uwikłaniach relacyjnych, terapeuta musi to przyjąć i pracować także z tymi zewnętrznymi osobami – oraz częściami ich systemów – o czym traktują rozdziały szósty, siódmy i ósmy.