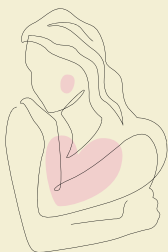


Gabrielle
Bernstein



ZAUFAJ SOBIE

JAK ODKRYĆ MOC
WEWNĘTRZNEGO UZDROWICIELA
I ZMIENIĆ ŻYCIE DZIĘKI
TERAPII IFS

Z przedmową dr. Richarda C. Schwartz,
twórcy terapii IFS



SŁOWA UZNANIA

„Jestem zaszczycony i bardzo wdzięczny za to, czego dokonała tu Gabby [...]. Jednym z moich marzeń było, aby uznawany autorytet z dziedziny samorozwoju i duchowości przedstawił IFS światu w sposób, który umożliwi bezpieczne korzystanie z tego modelu, i wiernie oddał jego zasady. Teraz to marzenie się spełniło – dzięki tej książce”.

– dr Richard C. Schwartz, twórca terapii IFS



„Gabrielle to autentyczna nauczycielka. Bardzo sobie cenię jej pracę”.

– dr Wayne W. Dyer



„Nowy wzór do naśladowania”.

– „The New York Times”



Nazwana „liderką duchową nowego pokolenia”.

– w programie *Super Soul Sunday* Oprah Winfrey

Gabrielle Bernstein

ZAUFAJ SOBIE

**JAK ODKRYĆ MOC
WEWNĘTRZNEGO UZDROWICIELA
I ZMIENIĆ ŻYCIE DZIĘKI
TERAPII IFS**

**Z przedmową dr. Richarda C. Schwartz,
twórcy terapii IFS**

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Self Help:

This Is Your Chance to Change Your Life

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: Adelina Sandecka

Zdjęcia na okładce i wyklejce: © Toltemara, © Louve / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2024 by Gabrielle Bernstein.

Published by agreement with Folio Literary Management, LLC and Graal Sp. z o.o.

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2025

Autorka tej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek technik w celu leczenia problemów fizycznych, emocjonalnych lub medycznych bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie informacji o charakterze ogólnym, które mają pomóc w dążeniu do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za zastosowanie przez czytelnika zawartych tu informacji.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-926-9

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Rozdział 1. Kto jest w środku?	15
Rozdział 2. Proces zwracania się do wnętrza	39
Rozdział 3. Nasze fundamentalne przekonania.....	61
Rozdział 4. Uwolnij to z siebie	87
Rozdział 5. Wybierz zmianę swojego życia	111
Rozdział 6. Po czym poznasz swoje JA?	131
Rozdział 7. Części lękowe	151
Rozdział 8. Fizyczne części ochronne	173
Rozdział 9. Strażacy	195
Rozdział 10. Samowybaczenie	219
Rozdział 11. Zaufanie do JA.....	243
Podziękowania	265
O autorce	267
Przypisy	269

Rozdział 1

KTO JEST W ŚRODKU?

Jestem teraz sama w swoim mieszkaniu w Nowym Jorku i siedzę przed laptopem z moim nieodłącznym towarzyszem: kubkiem kawy.

Chociaż z podekscytowaniem zbliżam palce do klawiatury, gotowa zacząć pisać, to jakaś część mnie jest przerażona.

„Kim ja jestem, żeby zabierać się do pisania poradnika opartego na zasadach terapii IFS? – mówi głos w moim wnętrzu. – Nie mam żadnych kwalifikacji psychologicznych, więc na pewno nie będzie dobry. Czuję się głupia i niekompetentna. Jestem oszustką”.

Zamiast ignorować te odczucia, **wybieram nawiązanie z nimi głębszego kontaktu.**

Z **zaciekawieniem** kieruję uwagę do wnętrza – aby przyrzec się wszystkim pojawiającym się myślom, doznaniom i emocjom. Zauważam ucisk w żołądku i niepokój w klatce piersiowej. Czuję się skrępowana, jakbym była związana.

Poświęcam jeszcze chwilę na zebranie informacji. Już wiem, że ta część mnie, która teraz przeze mnie przemówiła, jest płci żeńskiej. Zastanawiam się, ile ma lat. „Dziesięć – odpowiada od razu. – Chłopak, w którym się podkochuję, nazwał mnie głupią na lekcji matematyki. Czuję się, jakbym dostała cios w brzuch. Ogarnia mnie wstyd i w głębi serca mu wierzę. W końcu naprawdę z matmy jestem do bani. Nie potrafię się skupić. Ale ze mnie idiotka”.

Znam tę krytyczną część wewnętrzną już od 35 lat. Teraz jednak, zamiast ją uciszać, pozwalam jej wyrazić wszystko, czego potrzebuje. „Czuję się taka głupia” – powtarza.

Zauważam, że inna część mnie pragnie ją objąć i przypomnieć o jej mądrości. W końcu jest teraz autorką best-sellerów „The New York Timesa” i właśnie pisze swoją 10. książkę! Przeszła szkolenie, podczas którego zapoznała się z modelem terapeutycznym IFS, i już wielokrotnie z powodzeniem udało jej się przedstawić innym głębokie zasady rozwoju duchowego i osobistego w prosty i zrozumiały sposób. Czuję dumę i otwieram serce na tę część siebie.

Kładę rękę na sercu i **łączę się z tą częścią ze współczuciem**, pytając: „Czego potrzebujesz?”.

„Wierz we mnie” – odpowiada.

Przepływa przeze mnie przepelniona spokojem energia miłości, a mój wewnętrzny dialog się zmienia: „Podziel się swoim doświadczeniem. To twój dar. Twoje osobiste historie i przeżycia pomogą ludziom się uzdrowić”.

Czuję przyływ odwagi, a tamta dziecięca część mu ufa – nie jest już sparaliżowana wstydem, który wiąże się

z poczuciem bycia niewystarczająco dobrą. Przepęlnia ją nadzieja. Czuje się bezpiecznie.

Biorę głęboki oddech i kładę ręce na klawiaturze.

„Okej, teraz naprawdę jesteśmy gotowe zacząć”.

KTO JEST W ŚRODKU?

Choć ten wewnętrzny dialog trwał stosunkowo krótko, nie można mu odmówić niezwykłej głębi. Nawet najkrótsze przeżyte współczuciem rozmowy z częścią mnie, która czuje się niewystarczająco dobra, pozwalają mi się zresetować i poczuć większą równowagę. Moja zdolność do zainteresowania się własnym lękiem i okazania współczucia wewnętrznemu krytykowi daje mi odwagę, aby iść naprzód.

Co tu się tak naprawdę wydarzyło? Jak doszło do tego, że tak szybko przeszłam z lęku do odwagi? Jak to się stało, że samostannie pojawiło się we mnie współczucie? I jak udało mi się zaufać tej energii na tyle, żeby mój lęk ustąpił?

Zdolność opiekowania się sobą w ten sposób zawdzięczam swojemu zaangażowaniu w terapię Systemu Wewnętrznej Rodziny (Internal Family Systems – IFS). Ten model terapeutyczny zmienił moje życie.

Jako głęboko zaangażowana uczennica duchowa od ponad 20 lat korzystam z wielu różnych metod uzdrawiania, a także ścieżek rozwoju duchowego i osobistego. Jak dotąd IFS okazało się dla mnie najbardziej transformującym podejściem. Bez problemu włączyłam elementy tego modelu do wszystkich aspektów swojego życia, zarówno osobistych,

jak i zawodowych. Stosowałam to podejście z moją terapeutką przez ponad siedem lat, wzięłam udział w szkoleniu dla facylitatorów w Instytucie IFS i wielokrotnie przedstawiałam tę metodę moim odbiorcom w rozmowach na żywo oraz za pośrednictwem mojego podcastu i platform społecznościowych. Zawdzięczam IFS głębokie zmiany w mojej karierze, moim małżeństwie, rodzicielstwie i sposobie doświadczania własnego człowieczeństwa. Zmiany te są dla mnie tak istotne, że postanowiłam opisać cud IFS w tej książce.

CZYM JEST IFS?

Jak odpowiadasz na prośbę: „Powiedz mi coś o sobie”? Prawdopodobnie wymieniasz swoje kwalifikacje zawodowe albo wyjmujesz zdjęcia dzieci, żeby zaprezentować się jako rodzic. Wątpię, abyś w takim przypadku mówił coś w rodzaju: „Jestem super, dopóki nie zostanę zraniony. Jakaś część mnie bardzo się wtedy wścieka, a kiedy się wściekam, zaczynam się agresywnie bronić. Jeżeli to nie zadziała, zamykam się w sobie i bezmyślnie przeglądam internet”.

Wszyscy budujemy tożsamość na podstawie takich wyznaczników zewnętrznych, jak praca, dzieci, płeć, rasa, religia czy miejsce zamieszkania. Koncentrowanie się na tych czynnikach i stworzonych wizerunkach przesłania nam to, co najważniejsze: kim tak naprawdę jesteśmy w swoim wnętrzu.

Nasza refleksja wewnętrzna w większości przypadków ogranicza się do godzinnej sesji terapeutycznej raz w tygodniu lub krótkiej medytacji. Zwykle jesteśmy tak zabiegani,

że nie mamy czasu na zastanowienie się, kim w głębi duszy jesteśmy, a także czego tak naprawdę pragniemy i potrzebujemy. Nie otwieramy się na własne odczucia, lecz je tłumimy. Zamiast się uzdrawiać po bolesnych doświadczeniach życiowych, odcinamy się od nich, znieczulamy i kierujemy uwagę na zewnątrz, żeby tylko nie mierzyć się z tym, co nas boli w środku. Gdy w obliczu trudnych okoliczności zewnętrznych za bardzo nas przytłaczają nasze wewnętrzne konflikty, uciekamy się do takich zachowań uzależniających, jak nadużywanie narkotyków, alkoholu, przejadanie się czy hazard. Wszystko po to, żeby uniknąć spotkania się z samym sobą.

Nawiązywanie kontaktu z naszymi najgłębszymi uczuciami i emocjami zwykle nie jest czymś, co przychodzi nam naturalnie. Większość z nas nauczono tłumić, bagatelizować swoje wewnętrzne przeżycia lub ich unikać. To dlatego model IFS prezentuje tak niezwykle podejście terapeutyczne: nasyconą współczuciem perspektywę, która może całkowicie zmienić twoje życie.

System Wewnętrznej Rodziny (IFS) to forma opartej na dowodach naukowych psychoterapii, której podstawowym założeniem jest to, że umysł składa się z wielu części zwanych subosobowościami. Zgodnie z modelem IFS wszelkie intensywne uczucia, myśli, wrażenia, zachowania, reakcje i wzorce to nie my, lecz jedynie pewne nasze aspekty. Nie jesteśmy monolitem, ale składamy się z wielu różnych części, które ukształtowały się w nas wskutek przytłaczających doświadczeń, które miały miejsce w dzieciństwie¹.

Celem IFS jest zidentyfikowanie tych części siebie, aby z życzliwością, miłością i współczuciem nawiązać kontakt ze swoimi myślami i emocjami tak, jakby były członkami naszej wewnętrznej rodziny. Za pomocą procesu, który opiera się na założeniach terapii IFS, możesz się nauczyć komunikować z tymi częściami w sposób przepełniony spokojem i ostatecznie pomóc im odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

TWÓRCA METODY

Pewnego popołudnia w 2020 roku, przeglądając YouTube, natknęłam się na wywiad z twórcą terapii IFS – doktorem Richardem Schwartzem (znanym jako Dick). Już po pierwszej minucie słuchania wykładu Dicka na temat tego podejścia terapeutycznego wykrzyknęłam: „To właśnie robiłam ze swoją terapeutką przez te wszystkie lata!”. Jego klarowne objaśnienie zasad IFS, które rozpoznałam w podejściu stosowanym przez moją terapeutkę, były największym objawieniem w moim życiu. Wyczułam jego spokojną i nasyconą współczuciem energię emanującą przez ekran komputera i zapragnęłam dowiedzieć się więcej o terapii, która służyła mi przez tyle lat. Kupiłam więc wszystkie jego książki i zostałam jego zdalną uczennicą!

W ciągu następnych sześciu miesięcy przeczytałam publikacje Dicka i aby zaprosić go do mojego podcastu, skontaktowałam się z jego zespołem. Byłam ogromnie podekscytowana i wyjątkowo podenerwowana, gdy przyjął moje zaproszenie. A jednak gdy tylko zaczęliśmy nagranie, od razu się uspokoiłam.

Od początku złapaliśmy świetny kontakt. Dzięki jego spokojowi i zaciekawieniu czułam się naprawdę bezpiecznie podczas całej naszej godzinnej rozmowy. Byłam pod wrażeniem tego, jak potrafi zachować wrażliwość i autentyczność w kontakcie z nieznaną osobą. Pod koniec powiedziałam mu, że zamierzam wziąć udział w szkoleniu dla praktyków IFS. „Pragnę w jakiś sposób nauczać tej metody innych” – oznajmiłam. Dick entuzjastycznie przyjął ten pomysł i zaofiarował mi swoje wsparcie.

System Wewnętrznej Rodziny powstał w bardzo intuicyjny sposób. Po ukończeniu 30. roku życia Dick pracował jako terapeuta rodzinny i wierzył, że ten rodzaj terapii to prawdziwy Święty Graal. Częścią jego pracy była ewaluacja wyników na oddziale psychiatrycznym dla nastolatków z bulimią, dzięki czemu odkrył, że tradycyjne podejście nie daje u pacjentów oczekiwanych rezultatów, a pod pewnymi względami wydaje się wręcz wyrządzać więcej szkody niż przynosić pożytku. Kiedy zachęcał ich do walki z bulimią i zalecał powstrzymywanie się od destrukcyjnych nawyków, zwykle robili sobie jeszcze większą krzywdę. Zapytani, dlaczego tak się dzieje, wszyscy pacjenci zgodnie odpowiadali, że objadająca się „część” nich samych całkowicie przejmowała nad nimi kontrolę. W takich przypadkach pacjenta diagnozuje się pod kątem zaburzenia dysocjacyjnego osobowości, ale Dick tego nie zrobił. Zamiast tego podszedł do tych części z otwartością i zaciekawieniem. Jego postawa stworzyła bezpieczną przestrzeń dla pacjentów, w której mogli się poczuć zobaczeni, uznani i wysłuchani. Gdy podchodził do nich z ciekawością

i współczuciem, uspokajali się, otwierali i mówili więcej o różnych „częściach”, które się w nich pojawiały.

W rezultacie Dick poczynił interesującą obserwację: ekstremalne zachowania pacjentów wydawały się być rodzajem mechanizmów obronnych, które chroniły ich przed głębokimi nieuzdrowionymi ranami z dzieciństwa. Zaczął wykorzystywać założenia terapii rodzinnej w nawiązywaniu kontaktu z częściami, które zmagają się z bulimią – podchodził do nich tak jak do członków rodziny, tylko że w tym przypadku były one członkami wewnętrznej „rodziny” pacjenta.

Od ponad 40 lat Dick poświęca swoje życie IFS i pomaga ludziom w rozpoznawaniu ich części. Opracowany przez niego proces terapeutyczny uzdrowił niezliczoną liczbę pacjentów, w tym mnie. Dick zawsze zapewnia: „Nie ma złych części”, oferując tym samym łagodną ścieżkę do rozpoznawania wszystkich aspektów swojej psychiki z miłością i szacunkiem².

ŁAGODNA ŚCIEŻKA DO UZDROWIENIA

System Wewnętrznej Rodziny to głęboko współczujące podejście terapeutyczne. Zamiast zachęcać cię do zmieniania czy naprawiania siebie, uczy postawy pełnej ciekawości i współczucia wobec każdej twojej części. Dzięki temu pogłębiasz rozumienie swojego wewnętrznego świata, a ostatecznie też doświadczasz większej samoakceptacji i miłości do siebie. Przy odrobinie ciekawości, współczucia i odwagi możesz nauczyć się uzdrawiać i integrować różne aspekty siebie, a co za tym idzie, budować spełnione i radosne życie.

Moja bliska znajoma wyznała mi kiedyś: „Gabby, mam problem. Jestem świetna w mojej pracy i dobrze dogaduję się ze współpracownikami, ale gdy tylko czuję się krytykowana przez szefa, coś się we mnie zmienia. Nagle staję się agresywna i zaczynam się zaciekle bronić. To tak, jakby jakaś inna część mnie przejmowała nade mną kontrolę”. Chcąc się dowiedzieć więcej, zapytałam ją łagodnie: „Czy to możliwe, że twoja agresja próbuje cię przed czymś ochronić?”.

Patrzyłam, jak przenosi uwagę do swojego wnętrza. Po krótkiej chwili ciszy odpowiedziała: „Tak, chronię się, odkąd pamiętam”.

„Czy możesz skierować uwagę na tę część, która cię chroni, i sprawdzić, co czuje?”.

Skinęła głową na potwierdzenie. Zapytałam więc: „Czego doświadczasz? Czy pojawiają się jakieś konkretne myśli, odczucia lub emocje?”.

„Czuję mdłości i nudności w żołądku. Pojawiają się obsesyjne myśli o tym, że muszę być idealna i trzymać wszystko w ryzach”.

„Ile miałaś lat, kiedy zaczęłaś się tak chronić?”.

Odpowiedziała od razu: „To zaczęło się bardzo wcześnie. Moi rodzice ciągle mnie krytykowali. Oczekiwali, że wszystko będę robić idealnie, a ja szybko przekonałam się, że nigdy nie będę idealna w ich oczach. Kiedy perfekcjonizm mnie zawiódł, został mi tylko jeden sposób na ochronę: agresja i walka. Od tamtej pory ciągle walczę.

Delikatne zwrócenie się do własnego wnętrza pomogło jej spojrzeć na siebie z nowej perspektywy, co wywarło na nią

głęboki wpływ. Aby zaznać tej zmiany, potrzebowała jedynie gotowości do przyjrzenia się sobie z zaciekawieniem i bez osądzania. Ta chwila samoobserwacji pozwoliła jej całkowicie zmienić podejście do siebie – zamiast oceniać się za swoje agresywne reakcje, moja znajoma mogła potraktować je jako swój mechanizm obronny pomagający jej stłumić bolesne poczucie bycie niewystarczająco dobrą, które towarzyszyło jej w dzieciństwie. Zrozumiała, jak bardzo próbowała się chronić oraz jak to wpływało na jej życie i relacje.

CZĘŚCI OCHRONNE

Wszyscy mamy specyficzne mechanizmy obronne, które aktywują się, gdy jakaś sytuacja lub osoba wzbudza w nas określone emocje. Wypracowaliśmy sobie takie, a nie inne reakcje, aby chronić się przed nieuzdrowionymi trudnymi emocjami z przeszłości, w tym związanymi z wydarzeniami, których możemy nawet nie pamiętać. Głębokie rany emocjonalne utrwalają się w postaci określonych wzorców energetycznych w ciele i mózgu. W rezultacie instynktownie aktywujemy w sobie reakcję walki, ucieczki lub zamrożenia, gdy tylko zostanie w nas poruszona jakaś tłumiona emocja. Instynkt nakazuje nam unikać intensywnych, wypartych odczuć, przez co wykształcamy różne wzorce zachowania, które mają je tłumić i trzymać pod kontrolą.

W IFS zachowania, które uznaje się przeważnie za automatyzmy, uzależnienia czy nawyki, nazywane są częściami ochronnymi (inaczej: strażnikami). Pewien aspekt ciebie

może stawiać opór autorytetowi, poddawać się w trudnej sytuacji albo przejawiać perfekcjonizm, aby za wszelką cenę uniknąć głębokiego poczucia bycia niewystarczająco dobrym. Możesz mieć też w sobie wściekłą część, zawsze gotową do walki, gdy tylko poczuje się dotknięta, albo część, która wiecznie zadowala innych i przedkłada cudze potrzeby ponad własne, aby tylko zasłużyć na miłość. Części ochronne zyskały taką nazwę ze względu na ich główną misję, która polega na chronieniu nas przed wypieranymi odczuciami z dzieciństwa, takimi jak poczucie zagrożenia, bycia niegodnym miłości czy niewystarczająco dobrym, a także przed dawną traumą.

Może zauważyłeś już, że twoje części ochronne ukazują się w reakcji na zachowania pewnych osób lub w określonych sytuacjach. Dla przykładu, jeśli masz problem z autorytetami, możesz zareagować defensywnie, gdy twój szef zacznie cię przepytawać, a później będziesz żałować swojego wybuchowego zachowania, albo za szybko zaczniesz łączyć do drugiej osoby i wpadasz w panikę, gdy nie odpowiada na twoje wiadomości od razu po pierwszej randce. Te wzorce mogą być w tobie tak głęboko zakorzenione, że możesz się wręcz z nimi utożsamiać. A co, jeśli to tylko pewne aspekty ciebie, które chronią cię przed jakimiś odczuciami lub wspomnieniami?

Pomyśl tylko: nie jesteś maniakiem kontroli, furiatem, osobą uzależnioną emocjonalnie, lecz masz w sobie różne unikalne osobowości, którym przyświeca jeden wspólny cel: tłumienie nieuzdrowionych odczuć bezwartościowości,

wstydu i strachu. Te części ciebie chronią cię już od bardzo dawna.

Istnieją dwa rodzaje strażników: menadżerowie i strażacy. Wiodącą rolę w naszym codziennym życiu zwykle grają **menadżerowie**. Mogą to być części, które za wszelką cenę starają się utrzymać nad wszystkim kontrolę, aby zapewnić ci poczucie bezpieczeństwa, lub części krytyczne, które oceniają innych, aby same nie poczuły się osądzone. Menadżerowie to strażnicy, którzy zapewniają nam poczucie stabilności, a zarazem tłumią naszą wrażliwość lub ból emocjonalny.

W obliczu trudnych wyzwań, gdy mechanizmy ochronne menadżerów zawodzą, kontrolę przejmują innego rodzaju części ochronne, w IFS zwane **strażakami**. Jak sama nazwa wskazuje, celem strażaków jest gaszenie płomieni intensywnych emocji, których menadżer nie jest już w stanie powstrzymać. Strażacy stosują znacznie bardziej ekstremalne środki ochronne – w wielu przypadkach wykazują szkodliwe, autodestrukcyjne lub uzależnieniowe zachowania.

Zobrazujmy to na przykładzie. Załóżmy, że menadżer przejawia się jako wysoce zorganizowana i perfekcjonistyczna część, która nalega na tworzenie list rzeczy do zrobienia, trzymanie się harmonogramu, skrupulatne organizowanie każdego szczegółu codziennego życia i dążenie do perfekcji w pracy, aby zapobiec ewentualnej krytyce lub porażce. Ta perfekcjonistyczna część jest nieustannie obecna i dąży do utrzymania iluzji doskonałości, aby uniknąć krytyki, odrzucenia lub poczucia przytłoczenia. Gdy jednak zawodzi lub popełni jakiś błąd, człowieka zalewa obezwładniający wstyd

i poczucie bycia niewystarczająco dobrym. Kiedy te odczucia stają się zbyt silne, a menadżer nie potrafi ich stłumić, kontrolę przejmują strażaki, którzy stosuje ekstremalne, a nawet szkodliwe środki, aby tylko „ugasić” niepokojące emocje – mogą to być samookaleczanie, nadużywanie substancji czy też zaburzenia odżywiania. Celem takich impulsywnych działań jest znieczulenie jednostki lub umożliwienie jej ucieczki od trudnych do zniesienia emocji.

KOGO CHRONIĄ STRAŻNICY?

Oba rodzaje części ochronnych (strażacy i menadżerowie) powstają, aby chronić nas przed takimi wypieranymi odczuciami, jak wstyd, strach, przerażenie i żal, które wynikają z traumatycznych i kompromitujących doświadczeń z dzieciństwa. Przyjrzyjmy się, jak dochodzi do powstania w nas takich strażników.

Bez względu na to, jak szczęśliwe było nasze dzieciństwo, wszyscy zaznaliśmy mniej lub bardziej trudnych doświadczeń, wskutek których w jakiś sposób się „zamroziliśmy” lub odłączyliśmy od życia. Naszemu dziecięcemu mózgowi brakowało wówczas zasobów, aby przetworzyć tamte intensywne emocje, dlatego też je stłumiliśmy, wyłączyliśmy lub zakopaliśmy głęboko w swoim wnętrzu. Inaczej mówiąc: „skazaliśmy je na wygnanie”, choć tak naprawdę one nadal w nas są. W IFS tamte dziecięce strauumatyzowane części nas samych, które doświadczyły trudnych emocji, nazywane są **wygnającami**.

Każde dziecko doświadcza czasem sytuacji, w których nie czuje się wystarczająco dobre lub kochane. Kiedy jednak takie przeżycia są zbyt intensywne, wzbudzają głęboki smutek lub paraliżujący strach, dziecko nie jest w stanie sobie poradzić z zalewającymi go emocjami ani bezpiecznie ich przetworzyć. W rezultacie pewne części zostają „wgnane”, zamrożone czy uwięzione, a rolą strażników jest tłumienie intensywnych emocji przerażonego wewnętrznego dziecka.

Nawet tak pozornie błahy incydent jak sytuacja, w której inne dzieci dokuczają dziecku na placu zabaw – a ono nie ma dostępu do zapewniającego bezpieczeństwo dorosłego, który mógłby pomóc mu przetworzyć to doświadczenie – może dać początek wygnańcowi, która potrafi pozostać w ukryciu przez lata. Często byłam świadkiem, jak ludzie bagatelizują swoje doświadczenia z wczesnych lat życia. Są przekonani, że ich dzieciństwo było pozbawione traum, a jednak wspominają o rozwodzie rodziców lub opiece alkoholika. Lekceważący stosunek do dziecięcych zmagani to tylko jeden ze sposobów odcinania się od przeszłości, w której rzeczywiście wydarzyło się coś trudnego, czego nie mogliśmy w pełni przetworzyć.

Wygnańcy niosą na sobie ciężar bycia niewystarczająco dobrym, wstydu, przerażenia lub strachu przed tym, że nie da się ich kochać – uczuć, które dla dziecka były zbyt przytłaczające, aby mogło sobie z nimi poradzić. I to właśnie tych strauumatyzowanych, zawstydzonych, emocjonalnych wewnętrznych dzieci z takim zaangażowaniem chronią menadżerowie i strażacy.

PODSUMUJMY

Poruszyłam już sporo założeń terapii IFS i chcę się teraz upewnić, że dobrze je zrozumiałaś. Podsumujmy: wszyscy mamy specyficzne mechanizmy zwane częściami ochronnymi.

- **Części ochronne.** To nasze mechanizmy obronne, które aktywują się w obliczu czynników wyzwalających. Służą nam jako ochrona przed bólem niezdrowionych emocji z przeszłości (przeważnie z dzieciństwa).

Istnieją dwa rodzaje części ochronnych: menadżerowie i strażacy.

- **Menadżerowie.** Są aktywni na co dzień, starają się zapobiec przedostaniu się głębszych, bardziej dotkliwych emocji do naszej świadomości.
- **Strażacy.** Przejmują kontrolę, gdy menadżerowie są zbyt przytłoczeni. Te części sięgają po bardziej ekstremalne, a czasem nawet szkodliwe środki, aby tylko stłumić intensywne emocje związane z naszymi dawnymi ranami.

Części ochronne niestrudzenie pracują nad wypieraniem niezdrowionych emocji i traum wyгнаńców.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)