



Sprejmite tudi 'slabe' dele sebe

AMERIŠKI ZDRAVNIK JE OB DELU S PACIENTI ODKRIL, DA NAŠA OSEBNOST NI ENOZNAČNA, AMPAK SESTAVLJENA IZ RAZLIČNIH DELOV, TUDI TISTIH, KI JIH IMAMO ZA SLABE IN SE JIM IZOGIBAMO, KOT SO NOTRANJI KRITIK ALI MEHANIZMI, KI NAS VODIJO V ODVISNOSTI. TODA NJIHOVA NALOGA JE, DA NAS ZAŠČITIMO PRED TRAVMAMI, PODOBNO PRVOTNI, VOJNA PROTI NJIM PA JIH SAMO KREPI. ZATO MORAMO PRISLUHNI SVOJIM RANJENIM IN NEŽELENIH DELOM TER JIH IMETI RADI, DA JIM POMAGAMO DO PREOBLIKOVANJA V NAŠE PRIJETNEJŠE ŽIVLJENJSKE SOPOTNIKE.

Družinski terapevt pravi, da se vsi rodimo s številnimi podumi, različnimi deli sebe, ki so v nas v nenehni interakciji. »Vsi imamo v sebi mnogotere osebnosti, a se zaradi paradigme enotnega uma bojimo svojih posameznih delov in jih obravnavamo kot patološke. A vseeno so tu in nam preprečujejo marsikaj v življenju. Sovražimo jih, ker nas ovirajo, ne da bi razumeli njihovo funkcijo,« pravi. »Bolj kot se trudimo znebiti se neprijetnih čustev in misli, močnejši ti postanejo. Če si dele sebe, ki se opijajo, besnijo, so obsedeni

s seksom itd., trudimo pokoriti s samodisciplino in nadzorom, bodo izkoristili vsako priložnost, da se osvobodijo in prevzamejo oblast.«

NAŠ UM NI ENOTEN

Pravi, da je dolgo verjel, da je naš um enoten, nato pa pri pacientih z bulimijo spoznal, da bruhaajo, tudi ko so že ozdravljeni. Ko jih je vprašal, zakaj, so mu razlagali o različnih delih sebe, ki so delovali skoraj kot samostojne enote in



jih prisilili, da počnejo neželene stvari. Govorili so o notranjemu kritiku, povezanem z delom, ki je osamljen in prestrašen. V terapiji je te dele začel nagovarjati in odkril, da so namenjeni zaščiti, a niso bili vedno taki, le prevzeli so te vloge, da bi nas obvarovali. »Spoznal sem, da imajo tudi najbolj razdiralni deli nas zaščitne namene. Da so pogosto zamrznjeni v preteklih travmatičnih dogodkih, ko so bile njihove vloge nujno potrebne. Ko se prepričajo, da je varno izstopiti iz njih, so zelo dragoceni za nas.«

NAŠA BREMENA

Če so ti deli nosilci skrajnih prepričanj in čustev, lahko izhajajo iz okolice in predstavljajo naša bremena, ki so posledica naše izkušnje – npr. občutka manjvrednosti ob zlorabi, groze, ki se pripne na dele med prometno nesrečo, prepričanja, da ne moremo nikomur zaupati, ker smo bili izdani. Obstajajo pa tudi dedna bremena, ki jih nasledimo od staršev, svoje etnične skupine in kulture – rasizem, materializem, patriarhalnost. Ta so lahko celo močnejši organizatorji naših življenj in jih je še težje odpraviti. V knjigi *Ni slabih delov* (založba Primus) opisuje celo, da je zdravil spolne prestopnike z vedno enako zgodbo – storilec je bil zlorabljen kot otrok in eden od njegovih zaščitniških delov je v poskusu obrambe prevzel energijo nasilneža, da bi ga zaščitil pred njim. Ta del je nosil breme sovraštva, želje po prevladi in kaznovanju ranljivosti ter bil zamrznjen v času zlorabe. Ko je razumel, da naše povratne zanke izhajajo iz globoke bolečine in travme, je dojel, da v nas v resnici ni slabih delov, so samo ranjeni in zaščitniški. »Vsak demonski del ima skrivno bolečo zgodbo o tem, kako je bil prisiljen prevzeti novo vlogo in postal nosilec bremen, ki jih ne mara, a zaradi katerih igra svojo vlogo.«

VEČ O NAŠIH DELIH

»Deli so prirojeni. Naravno stanje uma je, da ima dele. Nekateri se vklopijo, ko pride trenutek v razvoju, ko so potrebni. Slabih delov ni. Ko jih boste spoznali, boste odkrili celotni spekter njihovih lastnosti. Ko se bodo osvobodili, se bo njihova narava pokazala v dragocenih vrlinah, kot so navdušenje, radost, sočutje, čudenje, in orodjih – reše-

Richard C. Schwartz je odkril različne dele naše osebnosti ob delu z ozdravljenimi pacienti z bulimijo.

»Če si dele sebe, ki se opijajo, besnijo, so obsedeni s seksom itd., trudimo pokoriti s samodisciplino in nadzorom, BODO IZKORISTILI VSAKO PRILOŽNOST, DA SE OSVOBODIJO IN PREVZAMEJO OBLAST.«

vanje problemov, pomoč drugim itd., ki vas lahko obogatijo. Pogosto si moramo pridobiti njihovo zaupanje. Morda ste jih potlačili ali izkoriščali, tako da ste se zanašali na njihovo zaščitniško vlogo, zato imajo razloge, da vam ne zaupajo. Tako kot otroci potrebujejo vašo ljubezen in nego, a vam ne zaupajo. Vašemu telesu in življenju lahko povzročijo veliko škode. Naredili bodo namreč vse, da pritegnejo vašo pozornost – kaznovali bodo vas in druge, spodkopavali vaše načrte ali odstranili ljudi, ki vas po njihovem ogrožajo. Lahko sprožijo telesne simptome bolezni ali poslabšajo obstoječe, povzročijo nočne more, čustvene izbruhe, kronična čustvena neravnovesja. A so zelo pomembni in jih je treba jemati resno. Če ste ljubeči do njih in jim pomagata pri preobrazbi, bodo vaši čudoviti spremljevalci in svetovalci.«

IZGNANCI, UPRAVLJAVCI, GASILCI

Izgnanici so deli, ki jih imenujemo tudi notranji otroci. »Dokler jih kaj ne prizadene ali poškoduje, so igrivi, ustvarjalni, zaupljivi deli nas. Poškodovani so, ko nas kdo rani, izda, osramoti, prestraši, tako postanejo nosilci najtežjih bremen – čustev ali skrajnih prepričanj. Spremenijo se v kronično prizadete dele, ki nas vračajo na prizorišča najhujših doživetih strahot. Povezani so z zapuščenostjo in ničvrednostjo, zato se jih trudimo zakleniti, saj njihova bremena vplivajo na našo samozavest in reakcije,« razlaga terapevt.

Če imamo veliko izgnancev, morajo naši drugi deli opustiti svoje vloge in postati zaščitniki ranjenosti – upravljavci. Prevzamejo nadzor nad zunanjim svetom in pazijo, da nam ne bi kdo sprožil podobnih občutkov. Upravljaajo naše odnose in so podobni našim staršem. Ti deli postanejo notranji kritiki. Ne želijo, da bi imeli predobro mnenje o sebi, saj se bojijo, da bi preveč tvegali in bi se lahko poškodovali. Ne marajo ničesar, kar

bi jim vzelo nadzor ali nam odprlo srce. Gasilci pa so drugačni zaščitniki. Če izgnanci obupano iščejo odrešitev, so gasilci njihove varuške, ki iščejo kompenzacijo. Radi poiščejo koga, ki jim pomaga omiliti neželeno stanje. Spreminjajo nas v preizkuševalce tisoč in ene duhovne tehnike, čeprav s tem travmo samo obidemo.

ZAKAJ JE POMEMBNO PREPOZNATI SVOJE DELE?

Če se npr. prenajedate, boste spoznali, da niste ne bolni ne okvarjeni, ampak imate del, ki igra skrajno vlogo v vašem življenju. To vam bo prineslo olajšanje in tolažbo. »Izgnanec je ozdravljen, ko ne tiči več v preteklosti in je manj občutljiv, tako ni več potrebe po zaščiti. Kadar imamo veliko izgnancev, namreč naši zaščitniki nimajo druge izbire, kot da so sebični, uživaški ali odmaknjeni. Glavnih namen zaščitnikov je, da nas odvrčajo od vseh bolečin, sramu, osamljenosti, strahu, pri čemer uporabljajo priznanja, mamila, hrano, zabavo, nakupovanje, seks, obsedenost z videzom, skrb za druge, meditacijo, denar ... Napihujejo ego, da se ne bi pogreznili v brezno bolečih čustev.«

SPOZNAJTE SVOJE ZAŠČITNIKE

Spodnja vaja vam bo pomagala spoznati svoje dele. Udobno se namestite, globoko dihaite, da se umirite. Motrite svoje telo in um ter bodite pozorni na vse izstopajoče misli, čustva, občutke. Opazujte. Če karkoli zaznate, se osredotočite na to, kje v vašem telesu je. Kaj čutite do zaznanega? Ali tega ne marate, vas jezi? Se tega bojite, želite znebiti, ste od tega odvisni? Ugotovite, kakšen odnos imate z mislijo, čustvom, vzgibom. Delom, ki se bojijo ali imajo silovita čustva, recite, naj se sprostijo, da jih spoznate brez predsodkov. Če vam ne uspe, nič hudega, vzpostavite odnos s tistimi deli, s katerimi ga lahko. Pogovorite se z njimi. Poskusite navezati stik, povejte svojim delom, da je varno. Vprašajte čustvo, misel impulz, ali je kaj, kar želi, da bi vedeli. Počakajte na odgovor. Vprašajte dele, česa jih je strah, da bi se zgodilo, če ne bi počeli, kar počnejo. Izvedeli boste, kako vas poskušajo ščititi. Zahvalite se jim za skrb za vas in počakajte na odziv. Nato vprašajte, kaj potrebujejo od vas v prihodnosti. Ko začutite, počasi spet odprite oči.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO FACEBOOK, GETTY IMAGES