

Maria Zagnińska

ZROZUMIEĆ ego

Dla K., K. i J. - trójki najlepszych
przyjaciół, jakich można mieć.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

TY I TWOJE EGO – (CZASEM TRUDNA) WSPÓŁPRACA

Ludzie posiadają przeróżne nawyki i sposoby postępowania.

Jeżeli ktoś bywa często złośliwy, niemiły, zarozumiały, kłótniwy, arogancki, może spotykać się w odpowiedzi z kąśliwymi uwagami otoczenia na temat swojego ego.

Są jednak też osoby, których problemem nie jest arogancja czy agresja, ale rozmaite lęki, niskie poczucie własnej wartości, łatwe załamywanie się, branie wszystkiego do siebie, poświęcanie się do granic możliwości, by poczuć się choć przez chwilę kochanym, albo przeciwnie, unikanie ludzi w obawie przed odrzuceniem. One nie słyszą aluzji dotyczących ich ego.

Tymczasem zupełnie niesłusznie tylko pierwsza grupa jest kojarzona z ego, a druga nie. Obie bowiem pozostają pod jego wpływem.

Pojęcie ego często jest rozumiane niewłaściwie, wyłącznie jako negatywne cechy charakteru, takie jak zarozumiałość, arogancja czy kłótniwość. Prowadzi to do mylnego wniosku, że takie osoby mają ego, a pozostałe – może nie?

W rzeczywistości każdy człowiek ma ego, ponieważ stanowi ono niezbędny mechanizm wbudowany w ludzki mózg oraz psychikę, którego kluczowym zadaniem jest ochrona przed zagrożeniami fizycznymi i psychicznymi, zarówno realnymi, jak potencjalnymi.

Każdy człowiek posiada ten system i nie jest możliwe, aby on nie istniał lub by można go było całkiem wyłączyć, gdyż stanowi on efekt działania fizycznie istniejących struktur mózgowych, zwłaszcza

układu limbicznego, o którym przeczytasz w kolejnych rozdziałach. W związku z tym Ty również masz ego – nawet jeśli bardzo daleko Ci do złośliwości, zaczepności, agresji czy wynoszenia się nad innych.

Jak działa ego?

Ego jest obecne od samego początku Twojego życia. Kształtuje się oraz zapisuje informacje dotyczące potencjalnych niebezpieczeństw już od chwili Twoich narodzin (a nawet wcześniej, podczas okresu płodowego).

Ego zapisuje każdą trudną sytuację oraz reakcję, która pozwoliła Ci przetrwać dany moment. Tworzy w Twoim umyśle specyficzną „bibliotekę doświadczeń”, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które wiązały się z zagrożeniem fizycznym oraz emocjonalnym. Jej podstawą są przeżycia z okresu do trzeciego roku życia, trwale zapisane w podświadomości, mimo że świadomie nie masz do nich dostępu, a także kolejne, z okresu do siódmego roku – pamiętasz już najważniejsze z nich. Dlatego każdy człowiek ma taką „bibliotekę”, ale dla każdego będzie ona indywidualna, gdyż nie istnieje dwoje ludzi, którzy mieliby identyczne doświadczenia.

Jako niemowlę i małe dziecko posiadałeś proste, lecz bardzo głębokie pierwotne potrzeby: bezpieczeństwa, miłości oraz akceptacji. Każda sytuacja, w której te potrzeby nie zostały zaspokojone, wywoływała emocjonalny ból, lęk i poczucie odrzucenia, które Twoje ego interpretowało jako sygnał alarmowy. Uczyło się wówczas, że brak akceptacji stanowi realne zagrożenie – realne dlatego, że według najbardziej pierwotnych mechanizmów Twojego mózgu, których zadaniem jest dbać o Twoje fizyczne przetrwanie, takie sytuacje oznaczały jedno: możesz zostać porzucony i umrzeć.

Dziecko nie może przecież przeżyć bez opieki i zainteresowania rodziców. Zadaniem ego było wówczas stworzenie takiego sposobu zachowania, by zapewnić Ci przetrwanie i uniknięcie bólu.

Możesz to prześledzić na przykładzie niemowlęcia wołającego płaczem o uwagę dorosłych, ponieważ jest głodne albo jest mu zimno. Jeśli dorośli zareagują z miłością, ego uczy się, że brak uwagi stanowi jedynie przejściowy stan, z którym można sobie poradzić, a jego potrzeby są ważne i zostaną usłyszane oraz zaspokojone, nawet jeśli nie od razu, to za chwilę. Jeśli jednak reakcją opiekunów będzie irytacja, krzyk lub zignorowanie, wspomniane mechanizmy automatycznie uruchamiają się, ostrzegając, że niezaopiekowany głód albo zimno to zagrożenie mogące prowadzić do niemożności przetrwania – z głodu i zimna można umrzeć. Dziecko odczuwa emocjonalny ból i lęk.

Wówczas ego tworzy instynktowne strategie obronne, dążąc do zapewnienia zaspokojenia potrzeb i ochrony psychiki przed ponownym zranieniem. Nasili płacz, by wywołać zainteresowanie, a jeżeli to po jakimś czasie zadziała, uzna, że zaspokojenie potrzeb jest możliwe dopiero wtedy, gdy zostanie wymuszone, bowiem w innym wypadku nie uda się tego osiągnąć. Jeżeli zaś nic to nie da, opiekunowie dalej nie przyjdą i dziecko będzie płakać tak długo, aż się zmęczy i ucichnie, lub spowoduje to jedynie zwiększenie ich agresywnych zachowań, ego stworzy postawę wycofania, skutkującą powstaniem dystansu emocjonalnego, gdyż przyjmie, że jego potrzeby nikogo nie interesują i nie ma sposobu, by to zmienić, a okazywanie ich może skutkować jeszcze większym cierpieniem¹.

1 Dlatego właśnie tzw. „wyplakiwanie” dzieci, polecane w dawniejszych metodach wychowawczych, nie przynosi żadnych korzyści i niczego nie uczy, a jedynie buduje w psychice dzieci bardzo głębokie traumy, lęki i prowadzi do przeróżnych form zachowań zastępczych lub do wyuczonej bezradności (jest to stan, w którym człowiek nie stara się o zaspokojenie swoich potrzeb nawet gdyby było to możliwe, bo nie wierzy, że ma jakąkolwiek siłę sprawczą).

Wszystko to wydarzy się poza świadomością dziecka, które rzecz jasna nie umie jeszcze logicznie myśleć i nie potrafiłoby sformułować takich wniosków ani opisać odczuć, ale zostanie zapisane w podświadomości jako konkretne doświadczenia emocjonalne i stany psychiczne kojarzące się z zagrożeniem na biologicznym poziomie.

W miarę, jak dorastasz i stajesz się dorosły, podstawowa rola ego nie zmienia się. Pozostaje nią ochrona przed emocjonalnym bólem oraz ratowanie Twojego życia. Aby robić to skutecznie, bezustannie przeszukuje ono rzeczywistość w poszukiwaniu zagrożeń. Szuka oczywiście tego, co jest realnie niebezpieczne tu i teraz, np. ostrzeże Cię, że nie jest rozsądne wchodzenie w ciemną ulicę, w której widzisz pięciu kłócących się, agresywnych pijanych mężczyzn – zagrożenie jest realne, możesz zostać pobity po prostu dlatego, że się tam znajdziesz.

Jednak oprócz tego ego szuka sytuacji kojarzących się z dawnymi urazami, czyli wszystkim tym, co zapisało w podświadomości we wczesnym okresie Twojego życia. Gdy pojawi się jakiegokolwiek skojarzenie z tymi sytuacjami, momentalnie uruchamia stworzone wówczas wzorce postępowania, zapisane w podświadomości, abyś nie tracił czasu na analizowanie sytuacji, tylko reagował natychmiast.

Zasada jego działania opiera się bowiem na dążeniu do maksymalnego bezpieczeństwa, dlatego często reaguje na wyrost. Mózg woli błędnie zinterpretować neutralną sytuację jako zagrożenie, niż zignorować realne niebezpieczeństwo. Jeśli jako dziecko zostałeś ugryziony przez psa, który wyskoczył z krzaków, ego mogło nakazać Ci omijanie wszystkich krzaków, w których coś szeleści, w obawie przed ukrytym agresorem – i robisz to do dzisiaj, zupełnie bezrefleksyjnie i nie mając pojęcia, dlaczego czujesz się nieswojo, gdy musisz minąć jakieś zarośla, choćby w miejskim parku.

Ego nie chce zmian

Z perspektywy dorosłego człowieka główny problem dotyczący ego stanowi fakt, że ono nigdy samodzielnie nie weryfikuje swoich strategii ani tego, czego się nauczyło.

Oznacza to, że mimo że jesteś dorosły, nadal możesz bronić się przed spodziewanym bólem metodami, które Twoje ego stworzyło, gdy miałeś pięć lat. To, co pozwalało przetrwać dziecku, dzisiaj powoduje niestety dyskomfort, konflikty, poczucie pustki oraz nieszczęścia. Dawniej Cię ratowało, ale dziś więzi Cię w schematach nieadekwatnych do rzeczywistości. Ty zaś czujesz ten dyskomfort, ale nie rozumiesz, skąd się bierze, gdyż Twoje zachowania działają automatycznie i nie dostrzegasz ich u siebie, a więc nie łączysz ze skutkami.

Twój mózg lubi poruszać się znanymi ścieżkami i powtarzać to, co robił już wielokrotnie, i nie proponuje Ci nigdy sam z siebie nowych rozwiązań. Dla niego bezpieczniejsze są znane wzorce, choćby były dysfunkcyjne, ponieważ wie, że postępując tak, nie zginiesz – skoro do tej pory nie zginąłeś, to znaczy, że nie istnieje potrzeba zmian. Nowe wzorce są zaś zagrożeniem z samego faktu tego, że są nowe, a więc nie wiadomo, do czego doprowadzą, zatem Twój mózg ich nie chce.

Strategie obronne ego, czyli problemy wewnętrzne

Najgłębsza warstwa Twojej podświadomości to powstałe na bazie wszystkich wczesnych bolesnych doświadczeń negatywne przekonania o sobie, o innych ludziach oraz o świecie.

ROZDZIAŁ TRZECI

EGO A MÓZG I UMYŚŁ

Mózg i umysł – czy oznaczają to samo?

Gdy ludzie posługują się potocznie pojęciami „mózg” i „umysł”, często używane są one zamiennie, jednak nie oznaczają tego samego.

Mózg to struktura biologiczna, centrum układu nerwowego, którego zadaniem jest kontrola nad całym ciałem.

Mózg zarządza ruchami mięśni, dzięki czemu Twoje ciało może się poruszać i wykonywać różne czynności. Zawiaduje procesami fizjologicznymi, steruje funkcjonowaniem narządów, a także dzięki odbiorowi bodźców płynących ze zmysłów reaguje na zmiany w zewnętrznym otoczeniu. Kontroluje wszystko, co robisz świadomie, oraz to, co nie jest zależne od Twojej woli i o czym możesz nawet nie wiedzieć. Bierze też udział we wszystkich procesach emocjonalnych, jakich doświadczasz, a jego aktywność decyduje o tym, jak myślisz, jak reagujesz i jak się zachowujesz. Im bardziej skomplikowany jest zespół zachowań i reakcji, którym mózg zarządza, tym więcej jego struktur jednocześnie bierze w tym udział. Mózg człowieka dzieli się na kilka części.

- **Kresomózgowie** jest największą z nich, składa się z dwóch półkul połączonych wielkim spoidłem mózgowym (zwanym też ciałem modzelowatym), z których każda dzieli się na pięć płatów: czołowy, ciemieniowy, skroniowy, potyliczny i brzeżny (limbiczny). Półkule są bardzo duże, do tego pofałdowane, co zwiększa ich powierzchnię, i przykrywają wszystkie pozostałe części mózgu.

Obie półkule są pokryte korą mózgową, która rozwija się i buduje do 25 roku życia, a jednym z podstawowych obszarów, za który odpowiada, jest logiczne i racjonalne myślenie, planowanie działań, przewidywanie ich konsekwencji oraz panowanie nad reakcjami emocjonalnymi.

Do kresomózgowia zaliczamy też takie struktury, jak wyspa, hipokamp i jądra podstawne.

- Następna to **międzymózgowie**, której najważniejsze części to wzgórze (w którego skład wchodzi m.in. szyszynka), podwzgórze i niskowzgórze.
- **Tyłomózgowie** zawiera w sobie most i móżdżek. Jest on ważną strukturą, gdyż odpowiada za koordynację ruchu całego ciała, a także za komunikację i interakcje społeczne oraz niektóre procesy dotyczące emocji takich jak lęk.
- Wreszcie **rdzeniemózgowie**, czyli rdzeń przedłużony, który łączy most (a przez to cały mózg) z resztą ośrodkowego układu nerwowego.

Umysł to nie to samo, co mózg. Umysł definiuje się zazwyczaj jako ośrodek wszystkich procesów psychicznych człowieka, a czasem utożsamia ze świadomością. Mówi się także, że umysł jest wynikiem działania mózgu.

Umysł więc to, w pewnym uproszczeniu, ludzka psychika.

Na Twój umysł składają się Twoje świadome i nieświadome myśli, emocje, uczucia, poglądy, postawy, zachowania, cechy, Twój indywidualny i niepowtarzalny sposób rozumowania, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, a także instynktownego reagowania na sytuacje. Umysł interpretuje rzeczywistość, którą odbiera mózg za pomocą zmysłów, nadaje sens

temu, co dotarło do mózgu, a potem interpretuje w oparciu o treści, które zawiera i które są zapisane w mózgu. Nie ma na świecie dwóch ludzi o takich samych umysłach, gdyż każdy z nas od urodzenia przeżywa nieraz skrajnie odmienne sytuacje, które powodują, że nasze mózgi rozwijają się inaczej, zapisują odmienne doświadczenia, wzorce i różnego rodzaju treści, a więc wytwarzają też inne umysły.

Ego, w takim znaczeniu, w jakim je rozumiemy – jako mechanizm służący do obrony przed zagrożeniami – można usytuować na pograniczu umysłu i mózgu. Z jednej strony bowiem działa ono poprzez fizyczne struktury mózgu i konkretne podejmowane przez nie działania, a z drugiej powoduje określone reakcje w Twoim umyśle, które przekładają się na Twoje emocje, myśli, odczucia, zaś w konsekwencji na rzeczywiste postępowanie.

Układ limbiczny – „centrum zarządzania” ego

Aby dokładnie zrozumieć, w jaki sposób działa Twoje ego, powinieneś zwrócić uwagę na zespół różnych struktur w mózgu, który nazywamy układem limbicznym.

To on odpowiada za schematy, wzorce i nawyki, którymi posługuje się ego. Jego zadaniem jest sterowanie emocjami i reakcjami emocjonalnymi, odpowiada za Twoją pamięć długotrwałą oraz wspomnienia (w tym te zapisane w podświadomości) oraz za to, jak je interpretujesz. Jest aktywny w Twoim mózgu od urodzenia, podczas gdy kora mózgowa, która odpowiada za logiczne myślenie, wyciąganie wniosków, racjonalne oceny rzeczywistości itp., dopiero stopniowo się wykształca (dlatego jako dziecko reagujesz przede wszystkim emocjonalnie, nie umiesz logicznie ocenić swoich działań ani racjonalnie przewidzieć ich konsekwencji – Twoje kompetencje

do zarządzania sobą i swoimi emocjami dopiero się budują).
Poniżej znajdziesz opisy struktur tworzących układ limbiczny.

Hipokamp

Tak naprawdę dwa hipokampy, ponieważ w każdej połowie mózgu znajduje się jeden. Struktura ta odpowiada przede wszystkim za pamięć, tworzy wspomnienia i umożliwia zapamiętanie ich dzięki przenoszeniu ich z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Jest bardzo wrażliwy na stres i zbyt wysoki jego poziom lub stres zbyt długo trwający mogą go uszkodzić, zaś wcześniej powoduje spadek możliwości uczenia się i zapamiętywania (to dlatego w stresie nie można się uczyć).

Ciało migdałowe

Organ, który bierze udział w rozpoznawaniu emocji innych ludzi (badania pokazały, że osoby mające bogatą sieć kontaktów społecznych i dużo interakcji mają większe ciało migdałowe niż ci, którzy izolują się od innych). Czasem nazywany „ośrodkiem lęku”. Odpowiada za reakcje obronne organizmu, pobudza układ współczulny – część układu nerwowego mobilizującą organizm do działania, kontroluje i uaktywnia reakcje lękowe i agresywne. Poza udziałem Twojej świadomości kategoryzuje wszelkie sytuacje na bezpieczne i niebezpieczne w oparciu o wzorce zapisane w pamięci emocjonalnej i podejmuje decyzje mające chronić Cię przed zagrożeniami. Najsilniej reaguje na poczucie zagrożenia lub nieprzyjemności, uruchamiając alarmowe emocje i wysyłając do kory mózgowej polecenie wyłączenia świadomych, logicznych reakcji, które zużywają czas i zasoby na ocenę sytuacji i myślenie, po czym zastępuje je reakcjami automatycznymi. Jak więc widzisz, tutaj kryje się mechanizm, którego używa Twoje ego do włączania automatycznych strategii obronnych.

Dysfunkcja ciała migdałowatego powoduje m.in. zmienność nastrojów i spadek wrażliwości emocjonalnej, obniżenie kontroli nad popędem seksualnym, trudności z utrzymaniem koncentracji.

Zakręt obręczy

To pasmo kory mózgowej, które przetwarza Twoje emocje i łączy je z zachowaniem. Łączy hipokamp i ciało migdałowate z korą przedczołową, która odpowiada za racjonalne myślenie i logikę, a więc uczestniczy w powstawaniu działań zgodnych z emocjami, które czujesz. Ocenia ważność danych sytuacji i decyduje, czy reakcja na nie jest konieczna. Odpowiada za pamięć emocjonalną – łączy Twoje wspomnienia z emocjami, które im towarzyszyły, bierze też udział w emocjonalnym przetwarzaniu bólu. Współuczestniczy też w interpretacji emocji innych ludzi.

Podwzgórze

Zarządza gospodarką hormonalną, łącząc układ dokrewny (wydzielający hormony) z układem nerwowym, przez co wpływa na regulację Twoich emocji. Steruje takimi funkcjami organizmu, jak głód, pragnienie, sen, termoregulacja, popęd seksualny i praca układu rozrodczego, rytm dobowy, metabolizm. Wydziela i reguluje około dwudziestu różnych hormonów i neuroprzekaźników, które odpowiadają m.in. za sposób, w jaki odczuwasz emocje.

W poniższych tabelach znajdziesz dokładniejsze informacje o tym, jak te hormony i neuroprzekaźniki wpływają na Twój stan emocjonalny oraz jakie Twoje wzorce i schematy zachowań mogą być z nimi powiązane. Jeżeli uważnie przeczytałeś opisy problemów wewnętrznych w poprzednim rozdziale, możesz zauważyć, że część tych opisów będzie Ci się kojarzyła z konkretnym problemem – tak właśnie jest. Biologicznie dany problem wewnętrzny może być powiązany z tym, że w Twoim układzie limbicznym dana substancja

jest produkowana cały czas w nadmiarze lub przeciwnie, jest jej ciągle za mało. Dzieje się tak dlatego, że Twoje ciało migdałowate cały czas zachowuje się tak, jakbyś pozostawał w stanie zagrożenia. Na wypadek, gdyby odczytanie tego w kontekście problemów wewnętrznych nie było dla Ciebie tak łatwe, w tabelach znajdziesz też wzmianki, którego problemu może dotyczyć dany schemat.

HORMONY KONTROLOWANE PRZEZ PODWZGÓRZE

noradrenalina	
Opis działania	Mobilizuje organizm do reakcji na bodźce i zagrożenia. Kieruje uwagę na to, co pilne i wymagające reakcji. Wyzwała złość, gniew, agresję, lęk. Jej niedobór powoduje spowolnione reakcje, trudności w stawianiu granic i „przytłumienie” emocji, zaś nadmiar daje drażliwość, impulsywność i stałe napięcie wewnętrzne.
Powiązane schematy zachowań	Powoduje funkcjonowanie w trybie „ciągłego alarmu”, skłonność do szybkiego wchodzenia w konflikty lub ciągłego wycofywania się z nich, nieumiejętność odpoczywania i puszczenia kontroli. Możliwe problemy: kontrola, niesprawiedliwość, perfekcjonizm

serotonina	
Opis działania	Reguluje nastrój i pomaga w utrzymaniu równowagi emocjonalnej. Wyzwała poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Jej niedobór powoduje smutek, lęk i ciągle poszukiwanie oparcia, zaś nadmiar „spłaszczanie” emocji i trudności w odczuwaniu stanów skrajnych, takich jak radość i smutek.
Powiązane schematy zachowań	Powoduje nadmierne dostosowywanie się do innych, brak granic, uległość, tłumienie emocji w imię akceptacji. Możliwe problemy: niezaskługiwanie, upokorzenie, uzależnienie emocjonalne

ROZDZIAŁ SZÓSTY

ZBUNTOWANE EGO – JAK WYTRWAĆ W PRACY NAD SOBĄ

Wiesz już, że schematy i myśli wynikające z Twoich problemów wewnętrznych działają automatycznie, gdyż Twój mózg „przerzucił je” do podświadomości. Z tego powodu do tej pory posługiwałeś się nimi nieświadomie, bez wiedzy o tym, że to robisz. Teraz wiesz już, jak zyskać do nich dostęp i zacząć pracę nad zmianą tego stanu rzeczy.

Musisz jednak pamiętać o kilku wspomnianych już wcześniej ważnych kwestiach. Dzięki temu będziesz lepiej rozumiał, co dzieje się z Tobą w trakcie pracy nad Twoimi problemami i dlaczego tak jest.

Po pierwsze, Twój mózg tworzy takie automatyczne ścieżki postępowania, gdyż dla niego są użyteczne – oszczędzają czas, energię i zasoby potrzebne do świadomych, przemyślanych reakcji. Twoja kora mózgowa wymaga więcej zasobów i działa wolniej niż Twój układ limbiczny, nie może też wykonywać jednocześnie aż tylu operacji.

Po drugie, posługiwanie się tymi schematami sprawia, że Twój mózg „czuje się bezpiecznie” w danej sytuacji, gdyż dzięki nim Twoje ego ocenia sytuację jako znaną i włącza istniejący mechanizm reakcji – a zatem podświadomie zyskujesz poczucie, że znasz swoje położenie, wiesz, co się dzieje albo może dziać i jak masz zareagować.

Po trzecie, Twój mózg nie chce zmieniać niczego, co raz znalazło się w podświadomości. Przecież działa! Masz tam całe autostrady neuronów, które świetnie funkcjonują. Rezygnacja z istniejących ścieżek neuronalnych i budowanie od podstaw nowych oznacza konieczność użycia czasu, energii i bardzo dużych zasobów. Po co to robić, skoro istnieją działające i sprawdzone ścieżki?

Zejsście z nich oznacza dla Twojego ego znalezienie się w sytuacji, na którą nie masz gotowych rozwiązań. Już nie jest bezpiecznie!

Jak Twoje ego broni swoich schematów?

Z wymienionych powodów Twoje ego będzie chciało Cię zniechęcić!

Będzie w tym celu wyprowadzało Cię na manowce, czyli starało się powodować, byś zajmował się działaniami, które nic nie wnoszą, zamiast pracować nad swoimi problemami wewnętrznymi. Najczęstsze takie jego „oszustwa”, w jakie możesz dać się złapać, to:

Intelektualizacja i uogólnianie problemów – analizowanie siebie wyłącznie za pomocą logiki, przy jednoczesnym blokowaniu dostępu do uczuć. Ego będzie kierowało Cię w teoretyczne rozważania psychologiczne lub społeczne, co uniemożliwi Ci dotarcie do bolesnych źródeł problemów i zablokuje realną zmianę. (Np. dojdiesz do wniosku, że Twój schemat polega na tym, że odsuwasz się od ludzi, na których Ci zależy, i ego popchnie Cię do analizowania, jak taki schemat może wpływać na częstotliwość rozpadu związków romantycznych...)

Utknięcie w emocjach – traktowanie przeżywania uczuć jako celu, a nie etapu pracy. Ego będzie pchało Cię w niekończący się żal, złość lub poczucie winy, przez co stracisz z oczu cel zmiany, którą chcesz wprowadzić.

(Np. zauważysz, że Twój schemat powstał, gdyż kiedy miałeś 4 lata,

Twój ojciec porzucił Ciebie i Twoją mamę, i utkniesz w użalaniu się nad sobą, jak bardzo jesteś nieszczęśliwy i skrzywdzony, lub w złości na ojca, że tak was zostawił...)

Analizowanie problemów wewnętrznych innych ludzi – przekierowanie uwagi z Twojego wnętrza na zachowania innych osób. Ego podpowie Ci, żebyś analizował motywacje i błędy innych ludzi, co będzie prowadziło także do oskarżeń i nadinterpretacji.

(Np. ego skłoni Cię do rozważania tego, jakie problemy wewnętrzne ma Twoja mama i dlaczego spowodowały, że ojciec was porzucił, co będzie sugerowało, że to wina Twojej mamy, i może poprowadzić Cię do utknięcia następnie z kolei w złości na nią...)

Zmienianie świata, a nie siebie – próby wpływania na otoczenie tak, by inni ludzie nie uruchamiali Twojego schematu. Prowadzi to do manipulacji otoczeniem w celu uzyskania złudnego poczucia, że problem wewnętrzny został rozwiązany. Możesz też stać się ekspertem teoretycznym od swojego problemu i „pomagać” innym go rozwiązać, zamiast zrobić to u siebie. (Np. z wielkim zapalem doradzasz koleżance, która ma podobne wzorce do Twoich, jakie są sposoby na pracę z odrzuceniem, ale żadnego z nich nie wypróbujesz na sobie...)

Narzekać – konstruktywne dzielenie się przeżyciami z innymi może być pomocne w pracy nad schematami, ale ego lubi zmieniać je w bezcelowe wyrzucanie negatywnych emocji i żali. Może tak narzekać miesiącami i latami, uniemożliwiając Ci zrobienie czegokolwiek.

(Np. narzekasz i żalisz się do wspomnianej koleżanki na swojego ojca, ale ignorujesz rady, co możesz zrobić z emocjami, o których mówisz...)

„No przecież pracuję nad sobą”, czyli udawany rozwój – czytanie książek czy słuchanie podcastów może stać się narzędziem Twojego ego do udawania, że pracujesz nad swoimi problemami,

jeśli ich treść nie będzie przez Ciebie przemyślana i odniesiona do Twojej sytuacji. Bez świadomego wprowadzania zmian teoria „wpada jednym uchem, a drugim wypada”, więc mimo zdobytej wiedzy będziesz stał w miejscu.

(Przeczytałeś już 15 książek o odrzuceniu! Ale znowu zerwałeś znajomość, bo wydawała Ci się zbyt niepokojąco bliska...)

Co możesz czuć podczas pracy nad sobą?

Zmiana schematów nie będzie łatwa. Oprócz samej pracy nad tym, którą będziesz wykonywać, w jej trakcie Twoje opierające się ego będzie wywoływało różne stany i emocje.

Będziesz łapać się na wracaniu do swoich schematów – początkowo być może bardzo często, za każdym razem, gdy stracisz czujność. Także wtedy, kiedy jakaś sytuacja wywoła w Tobie bardzo silną reakcję ego, wówczas też użyje ono starego schematu z taką siłą, że nie będziesz w stanie tego zatrzymać.

Będziesz czuć zniechęcenie, myśleć, że to za trudne i za długo trwa.

Będą pojawiać się złość i gniew na samego siebie, że są momenty, kiedy Ci nie wychodzi, albo że działasz wolniej niż byś chciał.

Przyjdzie poczucie winy, że Ci się nie udaje, i myśli, że widocznie jesteś za głupi i źle to wszystko rozumiałeś.

Poczujesz strach przed tym, że zmiany, do których chcesz doprowadzić, będą dla Ciebie niekorzystne – że staniesz się kimś, kim nie będziesz chciał być, stracisz bliskich, zostaniesz sam, Twoje życie rozsypie się w taki czy inny sposób.

Będziesz miał wrażenie, że Twoja praca nad sobą pogarsza Twoje samopoczucie zamiast polepszać, bo kiedyś nie przechodziłeś takich stanów emocjonalnych jak obecnie.