

sensus



RELACJE

Każdy potrzebuje więzi, żeby przetrwać

OLGA CZAJKA

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Ilustracje w książce i na okładce: Olga Czajka

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<https://sensus.pl/user/opinie/ksirel>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0182-7

Copyright © Olga Czajka 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
1. Rozwój człowieka w świetle teorii	19
Psychologia rozwoju człowieka — trzy znaczące teorie psychologiczne, które w różnym świetle pokazują rozwój człowieka i proces kształtowania się naszej wewnętrznej matrycy nazywanej osobowością	21
Rozwój psychoseksualny według Sigmunda Freuda	23
Psychospołeczna teoria rozwojowa dziecka według Erika Eriksona	29
Teoria rozwoju według Margaret Mahler	35
Wszystko zaczyna się od... domu.	
Teoria przywiązania według Johna Bowlby'ego	42
Więź	44
Specyficzne traumy a zdeorganizowanie więzi	61
Pojęcie traumy	61
Zjawisko parentyfikacji	68
Dysfunkcje rodzinne — uzależnienia, przemoc, nadużycia	77
Narcyzm a zaburzenia więzi	93
Trauma zaniedbania	118

2. Podstawowa relacja w życiu to relacja z samym sobą **131**

Samoocena. Czym jest i skąd czerpać wiedzę o sobie	131
Twój wewnętrzny głos — sprzymierzeniec czy sabotażysta?	139
Lęk przed porażką	142
Utrzymanie spójnego obrazu siebie	143
Surowe superego i lęk przed karą	143
Zdobywanie zainteresowania i uwagi	144
Umiejętność bycia w pełni sobą — o emocjonalnej dojrzałości	145
Potencjał na zaciągniętym hamulcu — historia o życiu poniżej możliwości i lęku przed rozpędem	150

3. Między zależnością a autonomią — relacje miłosne **157**

Zależność i autonomia jako dwie główne siły konfliktowe w relacjach	159
Sposób tworzenia więzi a wcześniejsze doświadczenia relacyjne — czy powielamy znane nam schematy przywiązania	161
Czy partner może zastąpić nam rodzica? Możliwe źródła niepowodzeń w związkach wynikające z wczesnodziecięcych potrzeb	175
Kiedy miłość boli, czyli unikanie relacji, lęk przed bliskością i niepowodzenia w związkach	178
Przekleństwo Artemidy — historia o sabotowaniu zależności	182

4. Dorosłe relacje rodzinne — ewentualne niepowodzenia w procesach separacji	191
Być może nikt nas nie przeprosi za rzeczy, których doświadczyliśmy	191
Dlaczego czasami tkwimy w czymś, z czego wyrosliśmy — o problemach z budowaniem własnej autonomii	198
Symbiotyczne relacje z matką (rodzicem)	206
Emocjonalnie zaniedbujące relacje z matką (rodzicem)	210
Kobieta w za małych trzewikach — historia o lęku przed dorastaniem	213
Przyjaźnie, koleżeństwo i inne relacje z ludźmi	217
People pleaser, czyli dlaczego wolimy być nieustannie miłą i zadowolającą innych osobą	217
Wyszczerbiona tożsamość	219
Lęk przed agresją	220
Nieznajomość lub brak własnych granic	224
Czym skorupka za młodu nasiąknie...	226
Ludzie wokół ciebie są ważniejsi, niż może ci się wydawać	229
Zależność	229
Dobór relacji a wcześniejsze doświadczenia	231
Dobre i zażyłe relacje budują dobre życie	233
Co wpływa na jakość relacji	234
To, kim się otaczasz, ma znaczenie	240
Analiza składu własnego charakteru, czyli self care trochę inaczej	242
Powtarzalność	244
Moje zachowania w trudniejszych emocjach	246
Czarodzieje. O idealizowaniu innych w lęku przed samotnością	249
Książki, które stanowiły źródło wiedzy i inspiracji	254

WPROWADZENIE

*Jesteśmy formowani i reformowani przez tych,
którzy nas kochają; i choć miłość może
przełinać, mimo to pozostajemy ich dziełem,
na dobre lub na złe.*

— François Mauriac

Dobre i satysfakcjonujące funkcjonowanie w świecie w dużej mierze opiera się na tym, jak tworzymy sieci interakcji społecznych z innymi ludźmi i jak się w nich poruszamy. Bez względu na to, czy tego chcemy, czy nie, jesteśmy istotami społecznymi, które potrzebują innych ludzi do tego, żeby się rozwijać, dojrzewać czy wzrastać. Na papierze brzmi to dość prosto, jednak doświadczenia w tym obszarze nie zawsze układają się gładko.

Aby kompetencje relacyjne mogły się rozwijać i znajdować zadowalające odzwierciedlenie w naszej codzienności oraz aby nasza osobowość kształtowała się bez głębszych patologii, a nasza kondycja emocjonalna mogła być zadowalająca, potrzeba wielu sprzyjających składowych, które napotykamy i które towarzyszą nam w rozwoju już od pierwszych chwil życia. Innymi słowy, dziecko, aby dobrze się rozwijać

(zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym), potrzebuje od najbliższego otoczenia nie tylko zaspokajania jego potrzeb fizjologicznych, ale w równym stopniu potrzebuje więzi z najbliższym opiekunem. To właśnie to doświadczenie w dużej mierze determinuje, w jakim stopniu dziecko będzie mogło realizować swoje zadania rozwojowe na poszczególnych etapach dorastania. Bo jakość i tempo postępów w rozwoju są nierozłącznie skorelowane nie tylko z wyposażeniem genetycznym, którym dzieci zostają obdarowane w sposób biologiczny przez swoich rodziców, ale równie mocno wiążą się z tym, na ile najbliższa osoba z otoczenia dziecka (najczęściej rodzic) jest w stanie pozostawać dostępna i wrażliwa na jego potrzeby. Na ile trafnie potrafi te potrzeby rozpoznawać, reagować na nie, widzieć je w ramie rozwojowej i dostosowywać swoje wymagania do aktualnych możliwości. Zachęcać, ale nie naciskać; wspomagać, ale nie rozleniwiać. Gdyby wyobrazić sobie ten stan jako pewnego rodzaju wyposażenie, to można przyjąć, że w pomyślnym scenariuszu dziecko, a potem dorosły nabywa:

1. Bazowego zaufania:

- a) Do ludzi — nabiera przekonania, że można bez większych obaw przywijać się do innych osób, uzyskać od nich pomoc i wsparcie, wierząc, że go nie skrzywdzą, nie zawiodą i odpowiedzą na jego potrzeby na tyle, na ile będą w stanie to zrobić.
- b) Do siebie — nabiera przekonania, że ma podstawową moc sprawczą, możliwość działania i podejmowania życiowych aktywności, w tym autonomicznego myślenia, podejmowania decyzji, bezpiecznego wyrażania potrzeb i emocji.

*Umiem godzić się ze sobą
Trochę z ciałem, trochę z głową
Wszystko mam*

— Mikromusic

2. Bazowego poczucia bezpieczeństwa, tj. przekonania, że m.in. świat, który nas otacza, nie jest zagrażający i niebezpieczny, że można go w sposób bezpieczny eksplorować i nabywać doświadczeń.

*I nie wiem, o czym myśleć mam,
Żeby przyśnił mi się taki świat,
W którym się nie boję spać*

— Kwiat Jabłoni

3. Emocjonalnego wyposażenia: doświadczenia, z którego można czerpać swoją siłę psychiczną i umiejętność radzenia sobie i regulowania swoich różnych stanów emocjonalnych. Doświadczenia, które ugruntowało w nas chociażby przekonanie, że bliskość z innymi jest związana z czymś wartościowym, a nie krzywdzącym. Doświadczenia, dzięki któremu wiemy (mniej więcej — choć raczej więcej niż mniej), co czujemy, czego potrzebujemy, potrafimy to wyrazić i zakomunikować światu.

*Przetańczę noc
Uwierzę w coś
Dotrąnę dna
Obiegnę świat
Popelnię błąd
Wykrzyczę złość
Bo Ty stoisz za mną*

— Korteż

Próbując zobaczyć to w bardziej skondensowanej formie, można powiedzieć, że potencjał rozwojowy dziecka, tempo jego wzrostu i jakość tego, co udaje mu się osiągać, w dużej mierze zależą od tych czynników:

- › wyposażenia genetycznego, czyli tego, co biologia i natura za pośrednictwem rodziców zapisała nam na stałe w naszej puli genów;
- › środowiska, czyli warunków kulturowych i środowiskowych — tego, w jakiej atmosferze dorastamy, kim i czym jesteśmy otoczeni, jakie towarzyszą nam uwarunkowania i normy kulturowe;
- › relacji z najbliższym opiekunem, czyli tego, w jakim stopniu rodzic jest w stanie reagować na nasze potrzeby, rozpoznawać je i dopasowywać swoje wymagania do naszych możliwości.

Kwestie biologiczne, genetyczne i kulturowe, choć równie istotne, ustąpią miejsca w tym opisie zagadnieniu relacji, a mówiąc bardziej szczegółowo — relacji z najbliższym opiekunem, której przyjrzymy się w bardziej szczegółowy sposób. Żeby wyposażać swoją myśl w bardziej teoretyczny stelaż, warto dodać, że w słowniku pojęć i myśli psychodynamicznej ta koncepcja nosi nazwę teorii relacji z obiektem.

Słowem i zagadnieniem istotnie ważnym w całej tej części relacyjnej dziecko – rodzic, jaka została opisana powyżej, jest dla mnie **dopasowanie**. Jeśli wymagania kierowane w stronę dziecka na danym etapie jego rozwoju są za niskie lub za wysokie, inaczej mówiąc, zachodzi niedopasowanie wymagań w stosunku do możliwości, to jakość i możliwość rozwoju danego dziecka zostają wystawione na niepowodzenie,

zahamowanie, a samo dziecko zostaje narażone na szereg frustracji i nieprzyjemnych doznań, z którymi może nie umieć sobie poradzić. To niesłychanie trudne dla rodziców, żeby zachować to dopasowanie, bo mówiąc obrazowo, bardzo często przypomina to sztukę akrobatyczną czy spacer po linie bez asekuracji. Trzeba pozostawać czujnym, ostrożnym, a jednocześnie iść pewnie przed siebie, trzymając odpowiedni balans, żeby nie przechylić się zbyt radykalnie w jedną ze stron i nie spaść. Nie ulegać dystraktorom w postaci narzucanych z zewnątrz „dobrych rad”, ale nie ignorować istotnych sygnałów i brać pod uwagę potrzebne informacje.

Obrazując ten przykład bardziej życiowo niż metaforycznie, posłużę się jednym z najczęstszych „wyzwań” rodzicielskich, jakim jest trening czystości. Moja kilkuletnia współpraca z różnymi instytucjami zajmującymi się małymi dziećmi oraz bezpośrednie doświadczenie zawodowe, które polegało na obserwacji dzieci w wieku żłobkowym, pokazały mi przede wszystkim, jak bardzo dzieci potrafią się od siebie różnić, a rozpiętość ramy rozwojowej i jej przedziałów jest konieczna, żeby móc rozumieć każdego malucha indywidualnie. **Norma rozwojowa** zakłada, że istnieje jakaś określona wartość cech człowieka, które w danym wieku uznaje się za prawidłowe i pożądane. Znajomość takich norm jest bezcenna, szczególnie w profilaktyce wykrywania różnych nieprawidłowości rozwojowych, jednak należy pamiętać o dwóch istotnych kwestiach:

- › Normy rozwojowe to najczęściej widełki czasowe, zakładające dany okres (od – do), które wyznaczają dolną i górną granicę, a między nimi jest przestrzeń na indywidualność.
- › Normy rozwojowe są wskazówką, pomocą w rozumieniu i widzeniu naszego dziecka na tle prawidłowości rozwojowych, jednak należy pamiętać, że rozwój dziecka jest

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

RELACJE DETERMINUJĄ NASZE ŻYCIE

Więzi towarzyszą nam od początku, odkąd pojawiajemy się na świecie. Rodzimy się w stu procentach zależni od rodziców, a potem na gruncie tej miłości rozwijamy się, wyrastamy, dojrzewamy. W rodzinnych relacjach tworzy się nowy człowiek, z jego indywidualnym nastawieniem do świata, ze specyficznym sposobem reagowania w rozmaitych sytuacjach, z własnym wzorcem tworzenia więzi z innymi ludźmi: partnerem, własnymi dziećmi, przyjaciółmi, współpracownikami i wszystkimi, których spotyka na swojej drodze. Relacje są w życiu ważne – zdrowe czynią nas szczęśliwymi, ich brak lub nieadekwatność unieszczęśliwia.

Dzieciństwo nas w dużym stopniu kształtuje, ale nie determinuje. To, co w jego trakcie zostało ukształtowane w sposób nieoptymalny, można (i powinno się) skorygować i naprostować na tyle, na ile jest to możliwe. Poprzez pracę nad sobą i nad tym, jak budujemy i podtrzymujemy relacje, możemy ulepszyć swoje życie i stać się osobami szczęśliwszymi, spełnionymi, dysponującymi poczuciem sprawczości. Jak to zrobić? Najlepiej podejść do tematu tak, jak proponuje autorka książki – najpierw się dowiedzieć, co na temat więzi mówią współczesna psychologia i teorie psychoanalityczne, a potem zmienić to, co można zmienić, i zaakceptować to, czego zmienić nie można. Pamiętając, że celem jest dobre życie, wypełnione satysfakcjonującymi relacjami z innymi.

PATRON MEDIALNY:

charaktery
magazyn psychologiczny

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0182-7



cena: 54,90 zł