

Maria Zagnińska

Uzdrowić ego

Moim Rodzicom.

W podziękowaniu za to, że
byliście dokładnie tacy, jakich
potrzebowałam, bym mogła się
stać tym, kim potrzebowałam.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

TY I TWOI RODZICE

Współczesna psychologia twierdzi, że osobowość człowieka jest sumą działania genetyki i wpływu otoczenia. Część predyspozycji, takich jak np. temperament, przyniosłeś ze sobą na świat, ale druga część kształtowała się w trakcie Twojego rozwoju, pod wpływem interakcji z otoczeniem. Obecnie uważa się, że wpływy te są sobie mniej więcej równe. Oznacza to, że aż 50% tego, jak dziś się zachowujesz, powstało na skutek tego, jak oddziaływało na Ciebie otoczenie.

Najważniejsza część tego oddziaływania ma miejsce w okresie dzieciństwa, od urodzenia do czasów nastoletnich. W rozwoju każdego dziecka od urodzenia do wieku nastoletniego można wyróżnić podobne etapy, odpowiadające za rozwój podobnych obszarów poznawczych i dotyczących budowania obrazu samego siebie. Jeżeli w trakcie tych etapów otoczenie będzie wywierało negatywny wpływ na dziecko, rozwój tych obszarów zostanie zaburzony. Można wyodrębnić orientacyjnie cztery takie okresy.

1. Okres od urodzenia do półtora roku

Dziecko buduje ufność do świata jako do bezpiecznego miejsca, gdzie nie grozi mu krzywda. Dzieje się to poprzez doznawanie głębokiej więzi z rodzicami lub opiekunami, ich opieki, troski, zaangażowania emocjonalnego. Jeśli tych czynników brakuje, dziecko wykształci postawę braku zaufania i otwartości, a także będzie miało problemy z budowaniem głębokich relacji interpersonalnych.

2. Okres od 1,5 do 3 lat

Dziecko w tym wieku uświadamia sobie własną autonomię, buduje poczucie sprawczości i możliwości decydowania o sobie, a przez to odwagi i pewności siebie. Jeżeli zostanie mu to uniemożliwione, np. poprzez zmuszanie do posłuszeństwa, kary, krytykę itp., wykształci wstyd z powodu tego, kim jest, brak wiary w siebie i poczucie, że jego autonomia to coś złego, nie zbuduje więc umiejętności stawiania granic.

3. Okres od 3 do 6 lat

Dziecko zaczyna aktywnie eksplorować świat, sprawdzać swoje możliwości, rozbudowywać umiejętności i uczyć się nowych rzeczy. Jeśli jego otwartość, ciekawość świata i odwaga próbowania nowych rzeczy będą niewspierane, blokowane lub karcone, wykształci poczucie winy, brak pewności siebie i nie nauczy się podejmowania inicjatywy.

4. Okres od 7 do 12 lat

Dziecko w tym wieku rozwija aktywnie swoje kompetencje społeczne w relacjach z dorosłymi i rówieśnikami oraz przyswaja nowe umiejętności i wiedzę. Jeżeli nie zostanie w tym wsparte lub jego trudności będą ignorowane, krytykowane lub zawstydzane, wykształci lęk przed porażką, poczucie niższości i bycia gorszym oraz odczucie sytuacji społecznych jako zagrażających odrzuceniem.

Odpowiedź na pytanie, skąd płyną wymienione negatywne wpływy, jest oczywista. Ich źródłem jest przede wszystkim najbliższa rodzina dziecka – w największym stopniu rodzice, zaś w późniejszym okresie dziadkowie, rodzeństwo i inne bliskie osoby.

Rodzina dysfunkcyjna, czyli jaka?

Przez kilka pierwszych lat życia to właśnie relacja z rodzicami wywiera ogromny, jeśli nie decydujący wpływ na kształtowanie się osobowości człowieka. Sposób, w jaki postępują rodzice, bezpośrednio wpływa na tworzenie się wzorców postępowania, myślenia i postrzegania świata przez dziecko. Podstawowym zadaniem rodziców jest tworzenie takiego środowiska rozwoju, by zapewnić dziecku bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne, poczucie akceptacji i uznania dla jego indywidualności oraz pewność, że jest bezwarunkowo kochane dokładnie takie, jakie jest, z powodu samego faktu, że istnieje.

Często jednak tak się nie dzieje. Wówczas dziecko rośnie w rodzinie, w której czuje się zagrożone, niewspierane i nieakceptowane. Musi wtedy niejako zrezygnować z siebie i zamiast rozwijać w swobodny sposób własną autentyczność, w jej miejsce wytworzyć takie strategie zachowania, by przystosować się do dysfunkcyjnego środowiska i zapewnić sobie w nim przetrwanie. Ma to realny, biologiczny wpływ na rozwój mózgu i całego układu nerwowego dziecka oraz na jego postępowanie również w dorosłym życiu. Taką rodzinę, która tworzy właściwego środowiska rozwoju, nazywamy rodziną dysfunkcyjną.

Dysfunkcja czy patologia?

Potocznie czasem używa się tych określeń zamiennie, jednak nie są one sobie równe. Rodzina dysfunkcyjna to taka, w której zaburzone są głównie relacje emocjonalne z dzieckiem, pojawia się np. chłód, krytycyzm, obojętność, ale także nadmierna opiekuńczość lub kontrola. Rodzina patologiczna to taka, w której zagrożone jest fizyczne bezpieczeństwo dziecka, a więc obecna jest w niej przemoc, uzależnienia, skrajne fizyczne zaniedbanie itp. Każda rodzina patologiczna jest jednocześnie dysfunkcyjna, ale nie każda rodzina dysfunkcyjna jest patologiczna.

MATKA NIEOBECNA

Nieobecność matki może mieć kilka wymiarów. Może to być:

- Matka nieobecna emocjonalnie. Matka, która wypełniała swoje obowiązki w zakresie fizycznej opieki nad Tobą, ale nie budowała relacji emocjonalnej. Unikała wspólnego spędzania czasu, zabaw, rozmów lub ograniczała je do minimum. Wolała spędzać czas sama (lub z Twoim ojcem) niż z Tobą, mogłeś mieć wręcz wrażenie, że jej przeszkadzasz, a gdy próbowałeś nawiązywać z nią kontakt, starała się szybko go zakończyć. Nie tworzyła przestrzeni do rozmów o emocjach, zwierzeń, nie była kimś, do kogo zwracałeś się o wsparcie w problemach. Zaspokajała Twoje materialne potrzeby, organizowała Twoje życie, zajmując się takimi sprawami, jak szkoła, zajęcia dodatkowe, lekarz itp., ale nie interesowała się Tobą jako osobą, Twoim życiem, przeżyciami, emocjami. Mogła jednak zaczynać interesować się Tobą wtedy, gdy coś przeszkadzałeś, i wówczas karać Cię za to albo urządzać pogadanki wychowawcze.
- Matka, która odeszła, po czym jej zainteresowanie Tobą bardzo zmalało. Widywała się z Tobą oraz kontaktowała rzadko lub poświęcała Ci czas z obowiązku, wymigiwała się, kłamała, bez wyjaśnienia nie przychodziła na umówione spotkania. Powodem może być rozstanie z ojcem, przy którym zostałeś, ale często też takie sytuacje, jak wyjazd zawodowy, kiedy matka teoretycznie była, ale w praktyce rozmawiałeś z nią raz na miesiąc i były to rozmowy typu „co w szkole”.
- Matka, która odeszła, po czym całkiem przestała się Tobą interesować.

Mogło się zdarzyć, że w czasie Twojego wczesnego dzieciństwa Twoja matka np. zachorowała i była w szpitalu kilka tygodni lub miesięcy albo wyjechała na jakiś czas. Przez ten czas była nieobecna w Twoim życiu, potem jednak wróciła. Jeżeli ten przypadek dotyczy Ciebie, to również miałaś matkę nieobecną! Skutek takiego zniknięcia i zerwania więzi jest dla psychiki dziecka ogromny, mimo że może to być zupełnie niezawinione przez matkę i konieczne (jak choćby w przypadku choroby). Nie zostaje on też zlikwidowany poprzez powrót matki i jej dalsze prawidłowe pełnienie swojej roli.

Matka nieobecna mogła u Ciebie spowodować takie zachowania, jak:

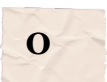
Głębokie poczucie bycia niepotrzebnym i niechcianym

Uznałeś, że skoro matka się Tobą nie interesuje i nie jesteś dla niej nikim istotnym, to przyczyna tego leży w Tobie, czyli masz w sobie coś, co powoduje taki stosunek do Ciebie. Dziś uważasz, że nie jesteś nikim ciekawym dla innych ludzi, nie masz nic wartościowego do zaoferowania, boisz się, że bliskie Ci osoby znudzą się Tobą i znajdą kogoś ciekawszego, wydaje Ci się, że nie zasługujesz na ciepłe uczucia, sympatię ani miłość.


 N

Nieumiejętność wyrażania emocji

Twoja matka nie odpowiadała na Twoje emocje i przeżycia, więc nauczyłeś się zachowywać je dla siebie, zwłaszcza jeśli próby podzielenia się nimi wywoływały jej irytację i dążenie do jak najszybszego zakończenia rozmowy. Dziś możesz być osobą niezwykle głęboko przeżywającą emocje, ale nie dzielisz się nimi. Sprawiasz wrażenie chłodnego, mało emocjonalnego, podchodzącego do życia bez głębszych refleksji, ale w rzeczywistości uważasz swoje emocje za obciążające i zniechęcające innych.


 O

Dystans emocjonalny, zamrażanie uczuć

Jeżeli próbowałeś zwrócić na siebie uwagę matki i dążyłeś do kontaktu z nią, a ona złościła się z tego powodu lub aktywnie Cię od siebie odtrącała lub nawet karała za to, mogłeś czuć tak dojmujący ból, że wyrobiłeś mechanizm zamrażania emocji. Po pierwsze jako ochronę przed cierpieniem i samotnością, po drugie zaś jako sposób na zabezpieczenie się przed emocjami, których odczuwanie powoduje agresję wobec Ciebie, takich jak właśnie potrzeba bliskości. Dziś jesteś zamknięty w sobie, chłodny, zdystansowany, tłumisz emocje i nie dopuszczasz ich do siebie. Starasz się być samowystarczalny i uważasz potrzebę bliskości za słabość.

NS

Skłonność do uzależniania się emocjonalnie od ludzi okazujących zainteresowanie

Obsesyjnie próbowałeś zdobyć uczucia matki, robiąc wszystko, czego sobie życzyła, by zasłużyć na zauważenie przez nią, więc całe Twoje życie kręciło się wokół udowadniania swojej wartości. Dziś:

- miłość jest dla Ciebie czymś do zdobycia, uważasz, że musisz na nią zasłużyć, i robisz to poprzez spełnianie oczekiwań i żądań innych osób, by udowodnić, że jesteś na tyle wartościowy, by obdarzyli Cię uczuciami,
- uważasz, że Twoja wartość zależy od tego, ile uwagi dostajesz od innych osób, i uzależniasz od nich swoje samopoczucie, starasz się być kimś niezastąpionym dla bliskich, bywasz zaborczy, zazdrosny, manipulujesz, by wymusić dowody uczuć.

N

UZ

Jeśli jesteś mężczyzną, matka nieobecna mogła u Ciebie spowodować takie zachowania, jak:

Trudności w budowaniu relacji romantycznych

Masz skłonność do wybierania zdystansowanych i chłodnych partnerek, ponieważ przyswoiłeś sobie wzorzec kobiety jako kogoś,

kto nie okazuje zainteresowania i nie dąży do bliskości emocjonalnej. Dziś:

- jesteś nieufny i nie umiesz zbliżyć do partnerki, nawet jeśli bardzo chcesz, utrzymujesz dystans emocjonalny w obawie przed odrzuceniem, jeśli się otworzysz, 
- jesteś podejrzliwy i utrzymujesz partnerkę na dystans, podejrzewając, że jej próby zbliżenia się to manipulacja i próba uzyskania korzyści, zdarza Ci się reagować pasywną agresją, złośliwością albo ironią na jej emocje. 

„Zawieszanie się” na partnerkach

Szukasz kobiet ciepłych, opiekuńczych, matkujących, na które przerzucasz odpowiedzialność za relację, wymagasz od nich ciągłej uwagi, troski, umieszczania Ciebie w centrum swojego świata. Reagujesz atakami zazdrości, gdy tak się nie dzieje, lub kończysz relację w poczuciu, że nie jesteś wystarczająco mocno kochany. 

MATKA DOMINUJĄCA

Matka, która wychowywała Cię w sposób autorytarny. Mogła uważać, że jako matka wie wszystko najlepiej, i nie interesowało jej Twoje zdanie. Decydowała o każdym, nawet najmniejszym aspekcie Twojego życia, nie znosiła sprzeciwu i nie brała pod uwagę Twoich argumentów. Najczęściej słyszałeś takie stwierdzenia, jak *Nie dyskutuj* czy *Bo ja tak mówię*. Mogła mieć dokładnie zaplanowane, jak będzie wyglądało Twoje życie, łącznie z tym, z kim masz się przyjaźnić, jakie masz mieć zainteresowania czy zawód, i wymagać od Ciebie bezwzględnego spełniania swoich oczekiwań, jedynie wówczas była zadowolona. Jeżeli miałeś inne poglądy, inny pomysł na siebie albo zachowywałeś się niezgodnie z tym, jak jej zdaniem

OJCIEC DOMINUJĄCY

Ojciec, który w Twoim dzieciństwie grał w sposób autorytarny główną rolę w rodzinie. Podejmował wszystkie decyzje, nie znosił sprzeciwu, nie interesowało go zdanie innych. Wymagał od Ciebie bezwzględного posłuszeństwa i spełniania swoich oczekiwań, jedynie wtedy był zadowolony i wówczas mógł nawet bardzo wyraźnie okazywać Ci swoje uznanie. Nie tolerował natomiast dyskusji, nieposłuszeństwa, wyrażania własnego zdania, posiadania innych niż on poglądów, czasem nawet takich reakcji, jak płacz czy złość. Wówczas wyraziście demonstrował rozczarowanie albo gniew. Posługiwał się karami i nagrodami; kary mogły, lecz nie musiały być przemocą fizyczną, np. klapsy, lub emocjonalną, np. karanie ciszą. Często ten typ ojca łączy się z ojcem przemocowym.

Ojciec dominujący mógł u Ciebie spowodować takie zachowania, jak:

Brak samodzielności i umiejętności decydowania o sobie

Nauczyłeś się, że wszystkie decyzje podejmuje za Ciebie ojciec, więc nie ma sensu próbować samemu. Dziś nadal jesteś niesamodzielny, szukasz autorytetów, ciągle pytasz innych o zdanie, stresują Cię sytuacje, w których musisz działać na własną rękę. Możesz też dążyć do tego, by w sytuacjach, w których coś Ci nie wyszło, szukać winnych i unikać odpowiedzialności.


BP

Brak własnego zdania i nieumiejętność wyrażania go lub lęk przed zrobieniem tego

Nauczyłeś się, że Twoje zdanie nie jest brane pod uwagę lub że jesteś karany za wyrażanie go, jeśli nie podoba się ojcu. Dziś masz duże problemy ze stawianiem granic:

- pozwalasz innym decydować za siebie, ponieważ boisz się, że Twoja niezgoda może spowodować, że nie będziesz już potrzebny lub że zostaniesz wyśmiany i skrytykowany,


U

- podporządkowujesz się z lęku przed tym, że Twoja odmowa może spowodować gniew i utratę relacji, UZ
- nie stawiasz granic, ponieważ boisz się, że ktoś zranisz albo zawiedziesz, uważasz, że mogłoby to być odebrane jako brak uczuć lub empatii z Twojej strony, lub robisz to nieskutecznie i nikt nie zwraca na to uwagi. BG

Nieumiejętność okazywania emocji, wypieranie ich, zamrażanie

Byłeś karany za okazywanie emocji lub były one ignorowane i mimo np. strachu czy lęku musiałeś robić to, czego żądał ojciec, więc nauczyłeś się, że Twoje emocje są problemem i szkodzą Ci. Dziś jesteś zamknięty w sobie, chłodny, unieważniasz lub ignorujesz własne emocje, starasz się zachowywać jak ktoś kompletnie niewrażliwy na to, jak traktują Cię inni. NS

Brak pewności siebie, niskie poczucie własnej wartości, ciągle krytykowanie siebie, lęk przed popełnianiem błędów

Nigdy nie byłeś pewien reakcji ojca, którego bardzo trudno było zadowolić, zazwyczaj doznawałeś jedynie krytyki i niezadowolenia. Dzisiaj:

- panicznie boisz się popełniania błędów, rozliczasz każde swoje potknięcie, boisz się cudzych ocen i opinii, PE
- odwlekasz w nieskończoność rzeczy, które powinienes zrobić, bo odczuwasz wewnętrzny lęk przed oceną innych, PK
- jeśli rezultat nie będzie taki, jakiego od Ciebie oczekują, KR
- masz o sobie bardzo złą opinię, nie lubisz siebie, wciąż krytykujesz się w myślach, możesz wyzywać i obrażać samego siebie, NS
- narzucasz sobie wyśrubowane normy i zasady postępowania, sam siebie karzesz za wyłamywanie się z nich. NS

Rozwiązywanie konfliktów przemocą, krzykiem, dominacją, nieuznawanie czyjegoś odmiennego zdania

Nauczyłeś się, że szanowani są jedynie ci, których zdanie jest najważniejsze, a różnice zdań rozwiązuje się siłą. Dziś:

- krzyczysz, urządzasz awantury, wydajesz rozkazy, dążysz do tego, by decydować o wszystkim, narzucasz swoje zdanie innym, nie znosisz sprzeciwu, 
- jesteś napastliwy, złośliwy, ironiczny, chętnie udowadniasz, że masz rację, wyklucasz się i nie odpuszczasz, możesz prowokować po to, by potwierdzić, że to Ty jesteś górą. 

Unikanie konfliktów za wszelką cenę, branie winy na siebie, ciągłe starania o zadowolenie wszystkich

Nauczyłeś się, że w konfliktach zawsze przegrywasz, jesteś uznawany za winnego i karany. Dziś:

- boisz się sporów i nawet drobnych konfliktów, starasz się zażegnać je natychmiast i za wszelką cenę, nawet kosztem siebie, ponieważ uważasz to za jedyny sposób utrzymania relacji, 
- wycofujesz się z każdego konfliktu, przyjmujesz niesłuszne oskarżenia, nie bronisz się, ponieważ nie umiesz się sprzeciwić i boisz się, że to tylko zaogni problem, 
- bierzesz winę w konfliktach na siebie, bardzo łatwo wpędzić Cię w poczucie winy, przepraszasz za rzeczy, których nie zrobiłeś, byle tylko uspokoić atmosferę. 

Jeżeli jesteś kobietą, dominujący ojciec mógł u Ciebie spowodować takie zachowania, jak:

Angażowanie się w relacje z dominującymi mężczyznami

jako dziecko nauczyłaś się, że mężczyzna ma władzę i wpływ na Twoje życie, z którym nie możesz dyskutować, a jego nastrój

zależy od tego, czy spełniasz jego oczekiwania. Dziś:

- wchodzisz w rolę skrajnie podporządkowaną, w relacji nie masz nic do powiedzenia, wykonujesz tylko polecenia partnera, który może dopuszczać się wobec Ciebie przemocy psychicznej i fizycznej, czemu nie potrafisz się przeciwstawić, 
- wybierasz mężczyzn autorytarnych, którzy przejmują całą kontrolę nad związkiem, podporządkowujesz się i oczekujesz podejmowania decyzji, zdejmowania z Ciebie odpowiedzialności i jednocześnie skupiania na Tobie całej uwagi, możesz tolerować przekraczanie Twoich granic, bo odbierasz je jako zainteresowanie, stanowczość i silną wolę. 

Poszukiwanie słabych psychicznie, podporządkowanych partnerów i nieszanowanie ich

Wykształciłaś w sobie przekonanie, że na szacunek zasługują jedynie mężczyźni silni, autorytarni, nietolerujący sprzeciwu, dlatego jeśli znajdujesz partnera nieprzejawiającego takich cech, zaczynasz go lekceważyć. Dziś:

- rozkazujesz, wydajesz polecenia, rządzisz w relacji, od partnera oczekujesz podporządkowania się, urządzasz awantury, karzesz ciszą itp., 
- jesteś krytyczna, ironiczna, złośliwa, zaczepna, ignorujesz partnera, pokazujesz swoim zachowaniem, że nie masz do niego szacunku i że jego zdanie czy potrzeby nie są dla Ciebie ważne. 

OJCIEC BIERNY

Typ ojca, który co prawda był, ale nie brał żadnego udziału w życiu Twojej rodziny. Od ojca nieobecnego emocjonalnie ojciec bierny różni się tym, że tamten może brać udział w codziennym życiu, być aktywny jako partner matki, angażować się w sprawy domowe,

UPOKORZENIE

chroniczny wstyd z powodu bycia sobą,
połączony z ciągłym udowadnianiem swojej przydatności,
aby zasłużyć na uznanie i uniknąć kompromitacji

**Podświadome przekonania
kształtujące obraz siebie,
innych i świata**

- *Jestem z natury wadliwy i gorszy od innych.*
- *Jestem bezwartościowy, niepotrzebny i głupi, a moje istnienie budzi jedynie wstyd.*
- *Jestem brzydki i nieatrakcyjny.*
- *Moja seksualność to powód do wstydu.*
- *Otoczenie ciągle mnie ocenia i czyha na moje błędy.*
- *Otoczenie mnie wyśmiewa i szydzi ze mnie.*
- *Otoczenie zapamiętuje każde moje potknięcie na zawsze.*
- *Opinie innych ludzi mają realny, destrukcyjny wpływ i mogą zniszczyć moje życie.*
- *Nie mam żadnego wpływu na to, co się ze mną dzieje.*
- *Prośenie o pomoc to dowód, że jestem żaloszny.*

**Wzorce postępowania
i mechanizmy obronne ego**

- Obsesyjnie udowadniasz swoją przydatność, by w ten sposób zasłużyć na uznanie i szacunek.
- Jesteś nadmiernie pomocny, wyrozumiały i cierpliwy, przez co inni Cię wykorzystują.
- Angażujesz się w sprawy innych, wyręczasz ich, rozwiązujesz ich problemy, czujesz się odpowiedzialny za wszystkie bliskie Ci osoby.
- Lekceważysz i pomijasz własne potrzeby, uznając je za nieistotne, nie zajmujesz się sobą.
- Wstydzisz się przyjąć pomoc, bo odbierasz ją jako dowód własnej nieudolności.
- Przykładasz ogromną wagę do tego, co myślą inni, i panicznie boisz się plotek oraz obmowy.
- Sam wyśmiewasz siebie i opowiadasz o sobie kompromitujące fakty, ale reagujesz bardzo emocjonalnie na żarty innych osób z Ciebie.
- Unikasz wystąpień publicznych i załatwiania spraw urzędowych z lęku przed kompromitacją.
- Unikasz zabawy, beztroski i spontaniczności z lęku, że stracisz kontrolę nad sobą i zostaniesz wyśmiany.

- Masz ogromne kompleksy na punkcie wyglądu, niezależnie od tego, jak obiektywnie wyglądasz.
- Unikasz bliskości fizycznej, bo czujesz się podczas niej uprzedmiotowany i wykorzystywany.
- Pocieszasz się jedzeniem lub popadasz w zaburzenia odżywiania, jak bulimia.
- Odkładasz decyzje na później, bo boisz się konsekwencji niewłaściwego wyboru.
- Szybko się poddajesz i jesteś pesymistą, uważasz, że nic Ci się w życiu nie udaje.

Typowe sytuacje z dzieciństwa

- Krzyki, kary lub dowcipkowanie przez rodziców w odniesieniu do Twojej fizyczności.
- Wyśmiewanie Twojego wyglądu.
- Zawstydzanie i krytykowanie w okresie dojrzewania z powodu zmian fizycznych w Twoim ciele lub udawanie, że nie mają one miejsca.
- Bardzo wysokie wymagania i wyśmiewanie lub obrażanie Cię, jeśli nie byłeś w stanie ich spełnić.
- Wyśmiewanie i zawstydzanie Cię publicznie.
- Wypominanie nieudolności i robienie za Ciebie rzeczy, które mógłbyś zrobić sam.
- Kwestionowanie Twoich marzeń i pragnień, wyśmiewanie lub twierdzenie, że i tak Ci się nie uda, bo brakuje Ci zdolności.
- Lekceważenie Twoich problemów lub obwinianie Cię za nie.
- Wychowanie przez rodzica, który sam ma problem upokorzenia (zwłaszcza rodzica tej samej płci).
- Kary fizyczne, przemoc fizyczna, molestowanie seksualne lub inna trauma o podłożu erotycznym, również we wczesnym dzieciństwie.

Jak reagujesz, gdy ktoś z Twojej rodziny prosi Cię, byś zajął się czymś, na co nie masz czasu ani ochoty? Opisz swoje zachowanie.

- Co czujesz w trakcie tej sytuacji?
- Co czujesz później?
- Jeśli odmawiasz – jak reaguje osoba, której odmówiłeś?
- Jeśli zgadzasz się – jak reaguje osoba, która prosiła, gdy już zrobisz to, o co prosiła?
- Kto z rodziny najczęściej prosi Cię o takie przysługi?
- Czy komuś jest Ci szczególnie łatwo odmówić? Kto to jest?
- Dlaczego jemu/jej łatwiej Ci odmówić niż innym?
- Co czujesz, gdy jemu/jej odmawiasz?
- Jak ta osoba reaguje na Twoją odmowę?
- Czy jest w rodzinie ktoś, komu jest Ci szczególnie trudno odmówić? Kto to jest?
- Dlaczego jemu/jej trudniej Ci odmówić niż innym?
- Co ta osoba robi, gdy próbujesz odmawiać?
- Co czujesz, gdy jemu/jej odmawiasz?

Czy widzisz tutaj jakiś swój problem wewnętrzny?

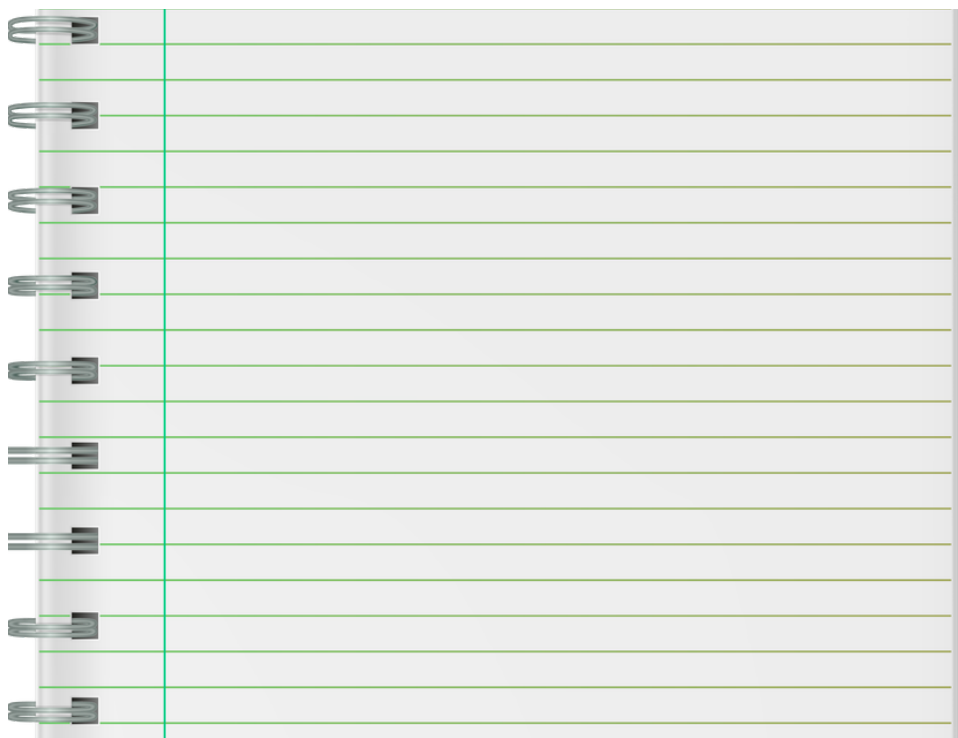
.....

Ponieważ:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Czy są jakieś sprawy z Twojego życia lub emocje, o których nie rozmawiasz z nikim z rodziny? Co to za tematy?

- Dlaczego o nich nie rozmawiasz?
- Co czujesz na myśl, że miałbyś o tym porozmawiać?
- Z kim byłoby Ci najłatwiej porozmawiać, gdybyś podjął taką decyzję?
Dlaczego?
- Z kim byłoby Ci najtrudniej porozmawiać? Dlaczego?
- Czy jest ktoś z rodziny, komu zwierzasz się z większej liczby tematów niż pozostałym? Kto to jest?
- Co sprawia, że tej osobie ufasz bardziej?
- Czy jest ktoś z rodziny, komu zdecydowanie się nie zwierzasz? Kto to jest?
- Co robi ta osoba, że się przed nią nie otwierasz?
- Czy tak było zawsze?
- Co może być powodem takiej sytuacji?



Czy widzisz tutaj jakiś swój problem wewnętrzny?

.....

Ponieważ:

A blank area with horizontal green lines, intended for writing the answer to the question above. The lines are green and the background is white.