



ZRANIENI W DZIECIŃSTWIE

JAK ROZPOZNAĆ I ULECZYĆ
MATCZYNĄ LUB OJCOWSKĄ RANĘ

SYLWIA KOCOŃ

sensus

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: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/matran>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-349-0

Copyright © Sylwia Kocoń 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI · 5

WSTĘP · 9

PROLOG · 13

ROZDZIAŁ 1.

Tylko mnie kochaj · 19

ROZDZIAŁ 2.

Jak to się wszystko zaczyna? Rana odrzucenia · 31

ROZDZIAŁ 3.

Matczyzna rana — co to za rana? · 43

ROZDZIAŁ 4.

Na czym polega proces uzdrawiania matczynej rany? · 53

ROZDZIAŁ 5.

Nasz kochany opór · 75

ROZDZIAŁ 6.

Różne odsłony matczynej rany, czyli jak matczyzna rana przejawia się w dorosłym życiu kobiety · 79

ROZDZIAŁ 7.

Królowa strategii obronnych · 119

ROZDZIAŁ 8.

Główne kierunki wpływu matczynej rany · 123

ROZDZIAŁ 9.

Matczyzna dziura — co to takiego? · 141

ROZDZIAŁ 10.

Żaloba, z którą każdy się spotka · 147

ROZDZIAŁ 11.

Jak pustka staje się pełnią? · 157

ROZDZIAŁ 12.

Prawdziwa, czyli jaka? · 175

ROZDZIAŁ 13.

Chcę do mojego taty. Dlaczego zdrowa relacja z ojcem
jest tak ważna w życiu każdej kobiety? · 181

ROZDZIAŁ 14.

Typy nieobecności ojca · 193

ROZDZIAŁ 15.

Ojcowska rana i jej wpływ na dorosłe życie córki · 223

ROZDZIAŁ 16.

Ojcowska dziura · 257

ROZDZIAŁ 17.

Jak uzdrowić ojcowską ranę? · 261

ROZDZIAŁ 18.

Mężczyzna we mnie, czyli jak i po co uzdrowić
swoj męski pierwiastek · 271

ROZDZIAŁ 19.

Dary matczynej i ojcowskiej rany · 283

EPILOG · 291

TYLKO MNIE KOCHAJ

Poznały się w trakcie studiów i mimo wielu różnic w podejściu do życia bardzo się polubiły. Mawia się, że przeciwieństwa się przyciągają. Coś w tym jest i nie jest to zarezerwowane tylko dla romantycznych relacji.

Lena i Gabriela. Były różne, tak różne jak księżyc i słońce, jak słoń i słowik. Ale miały coś wspólnego, coś, co przyciągało je do siebie jak magnes. Patrzyły na siebie w zdziwieniu i w zachwycie, że można tak funkcjonować. Pokazywały sobie wzajemnie, jaką też można być, przypominały o uśpionych tęsknotach. I choć patrząc jedna na drugą, mówiły do siebie: *ja bym tak nie umiała, ja bym tak nie mogła*, to jednak w głębi duszy czuły, że marzy im się być czasem taką, jak stojąca naprzeciw przyjaciółka.

Lena pędząca do przodu. Zawsze pierwsza, konsekwentna, zaradna. Osiąga tak dużo. Bez zastanowienia sięga po to, na co ma ochotę. Realizuje się, spełnia.

Ktoś, kto jej dobrze nie zna, z pewnością uzna, że jest bardzo pewna siebie, odważna, spokojna, szczęśliwa. Wiele zrobiła, wiele ma. Ludzie patrzą na nią z podziwem.

I ona tak o sobie kiedyś myślała. Uwierzyła, że mając takie życie, tak wiele robiąc, realizując, powinna być szczęśliwa. Grała to szczęście, przede wszystkim przed samą sobą. Nie miała pojęcia, że coś gra.

Pewnego dnia coś jednak w niej pękło, rozsypało się w drobny mak i było już nie do sklejenia.

Nie wiedziała, dlaczego tak się czuje i co się dzieje. Wiedziała jednak jedno: wszystko to, co powinno dawać jej przyjemność, wcale przyjemnością nie było. Przeciwnie — czuła się zmęczona wywieraniem presji, by być kobietą wszechstronną, pełną pasji i marzeń.

Gdzieś między lekcją tańca a przyrządzaniem francuskiej potrawy opadła na postawiony w rogu salonu fotel i długo z niego nie wstawała. A kiedy w końcu się to wydarzyło, nie była już tą samą kobietą. Siedziała, patrząc bez celu przed siebie. Nie rozumiała, dlaczego czuje się tak beznadziejnie i dlaczego ta beznadzieja daje jej też pewne zadowolenie. Z dyskomfortu wyłaniała się jakaś nieznaną jej dotąd ulga. Po raz pierwszy nie wzięła do ręki książki, nie wykorzystwała tych kilku chwil zwolnienia na szybką medytację, ekspresową jogę twarzy czy wykonanie zaległego telefonu. Tym razem siedziała totalnie bezproduktywnie i im dłużej tak trwała, tym bardziej sobie uzmysławiała, że wszystko to, co nazywała w swoim życiu zamiłowaniem czy pasją, było kolejną powinnością, czymś, do czego się nieświadomie zmuszała, by móc nosić zaszczytną etykietę kobiety pełnej życia, ciekawej, kobiety z pasją.

Kiedy Lena była małą dziewczynką, często była świadkiem tego, jak jej mama w domu była w kiepskim humorze i się dąsała. Chodziła i wszystko wokoło krytykowała, często czuła się ofiarą, była smutna i niespełniona. Lena nie rozumiała dlaczego, była zbyt mała, żeby skojarzyć kiepskie nastroje matki z faktem, że nie czuje się spełniona w pracy ani w życiu osobistym. Tym bardziej nie mogłaby zrozumieć, że ten brak spełnienia nie jest złośliwością losu, ale wynika z tego, że jej matka sama nie pozwala sobie na spełnienie. Nie robi tego, co chciałaby robić, nie odchodzi od tego, co ją męczy i boli, tkwi w marazmie, na który ciągle narzeka.

Lena wierzyła, że mama jest smutna, zła i nieszczęśliwa, bo ona robi coś, czego robić nie powinna. Uwierzyła, że to ona jest przyczyną rozgoryczenia mamy. Aby sobie jakoś z tym radzić, nauczyła się robić kilka rzeczy przynoszących jej ulgę.

Po pierwsze, nauczyła się, jak schodzić мамie z drogi. Jej czujność już w najmłodszych latach życia była wytrenowana do perfekcji. Wystarczył jej rzut oka w stronę mamy, a od razu wyczuwała, czy jest rozdrażniona, czy zadowolona.

Najpewniejsze były poranki. Te wczesne godziny dnia niemal gwarantowały, że mama będzie o coś wkurzona. Wtedy najłatwiej było oberwać — nie fizycznie, bo ta działka należała do ojca, ale słownie. Ostra uwaga, krytyka, upomnienie. Sygnał zawsze jeden: mama jest ze mnie niezadowolona, znowu jest na mnie zła, znowu coś zrobiłam nie tak, znowu jestem nie taka, jaka powinnam być. Przepis wprost idealny na codzienny trening umniejszania samej siebie przez pryzmat dziecięcej niezdolności do logicznego rozumienia i patrzenia. Bo winę za ból otoczenia dziecko bierze na siebie.

Żeby jakoś z tym żyć, nauczyła się sprytnie i szybko schodzić мамie z drogi. Cichaczem przemykała z pokoju do kuchni, łazienki, a potem znowu z powrotem do swojego pokoju. Była w tym tak dobra, że robiła to niemal na bezdechu, cichutko, jakby unosiła się w powietrzu.

W dorosłym życiu wciąż łapała się na tym, że oddycha bezszelstnie, jakby wstydząc się i bojąc, że bezprawnie zabiera przestrzeń swoim istnieniem. A przecież nie chciała nikomu wchodzić w drogę i nikogo drażnić, bo każdy może mieć w sobie tę wciąż rozdrażnioną bestię. Nauczyła się być bezproblemowa.

Po drugie, Lena nauczyła się jeszcze czegoś i lekcja ta stała się dla niej przewodnią na kilkadziesiąt lat jej życia.

Pewnego dnia, gdy była jeszcze mała, miała do nich przyjść w gości ciocia Marysia. Mama krzątała się nerwowo, próbując przygotować się na spotkanie.

Lena miała własne plany. Przemknęła do łazienki, żeby przygotować się do wyjścia ze znajomymi. Nie zabawiła tam jednak zbyt długo, bo mama przegoniła ją swoim niezadowoleniem — nie mogła przecież zajmować łazienki, gdy dom pozostaje w trybie przygotowań.

Zadzwonił dzwonek i ciocia Marysia stanęła w progu. Głos mamy natychmiastowo złagodniał, na jej twarzy zarysował się uśmiech, żeby poprawnie przywitać gościa. Mama, głaszcząc córkę po głowie, zaczęła z dumą opowiadać cioci, jak to świetnie idzie jej w szkole, jak wiele ma zainteresowań, jak wszystko umie. W tej krótkiej, a jednak tak znaczącej chwili Lena zrozumiała, że jej osiągnięcia to jest jej bilet do szczęścia. Dla dziecka, jakikolwiek nie byłby jego rodzic, najgłębszymi pragnieniami pozostają jego przychylny wzrok i ciepłe słowa przyjęcia jego osoby. To wszystko odczytuje jak miłość, to wszystko kojarzy mu się z tym, że jest dobre i wartościowe.

Wszystkie takie pozornie nic nieznaczące momenty rejestrują się w psychice dziecka jako rozpoznane strategie oazy bezpieczeństwa. I potem — jak Lena — dziecko uczy się, że mama lub tata są z niego zadowoleni i dumni, gdy coś osiąga, jest dobre, grzeczne, sympatyczne, pomocne itp. W ten sposób tworzy się w dziecku nawyk osiągnięcia. Osiągania nie dlatego, że chce i lubi, ale ponieważ musi, żeby być warte miłości i przyjęte przez rodziców. Im więcej osiąga, tym bardziej zasługuje na miłość.

Zapadnięta w bładozielonym fotelu Lena nagle zrozumiała, że całe życie, począwszy od odwiedzin cioci Marysi, starała się być powodem do dumy dla swoich rodziców.

Do desperacji osiągnięcia przyczyniła się również relacja z tatą, który widział ją tylko wtedy, gdy mógł się nią pochwalić. Kiedy niczego szczególnego nie robiła, w najlepszym wypadku jej nie widział. W przeważającej liczbie epizodów obcowania z ojcem stawała się dla niego workiem, na którym mógł wyładować swoje frustracje.

Jak się zapewne domyślasz, nie wpłynęło to zbyt korzystnie na jej poczucie własnej wartości, już mocno zaniżone przez krytykę matki.

Prawda jest taka, że mała Lena czuła się chciana i wartościowa tylko wtedy, gdy ją za coś chwalono. Nic więc dziwnego, że zaangażowała całą swoją energię w starania, by być wyjątkową. Tylko tak mogła poczuć miłość, tylko tak czuła, że ma prawo do życia.

Robiła to przez całe swoje dzieciństwo, ale na tym się nie skończyło. Nawet gdy już dawno nie mieszkała w rodzinnym domu, gdy dorosła, wybierała prace, zainteresowania, związki i działania, które prezentowały ją jako kobietę uzdolnioną, wielu talentów, nietuzinkową, ciekawą. Nie robiła tego, co innym przychodziło z łatwością. Nie było to opłacalne, bo skoro inni coś potrafili zrobić, nie było w tym nic nadzwyczajnego, a w przeciętności nie mogła znaleźć uznania swojej osoby.

Nie widziała oczywiście, że pracuje w niej taki mechanizm. Nie miała pojęcia, że nawiguje nią lęk przed odrzuceniem i że trwa w pogoni za miłością. Powierzchnianie patrząc, po prostu stwierdza się, że należy się do osób, których nie interesuje przeciętność, a które przyciąga niepospolitość. To może być naszym prywatnym powodem do dumy, dlatego tym trudniej nam z tego zrezygnować.

Leny nie interesowała szablonowość. Ona musiała być zawsze ponad nią. Stale więc podnosiła sobie poprzeczkę, dokładając do swojego dziennego grafiku coraz to wymyślniejsze zadania. Mimo nadmiaru obowiązków, ciągłego braku czasu, presji, pośpiechu czuła dumę i satysfakcję. Do tego jeszcze utrzymywała poczucie kontroli, które dawało jej wyobrażone bezpieczeństwo. Godna podziwu, prestiżowa praca, doskonale zarobki, nietypowe hobby i umiejętności — oto cała Lena.

Nie miała pojęcia, że cały czas steruje nią lęk przed odrzuceniem.

Nie miała pojęcia, że żyje pod dyktando wyobrażenia o tym, co musi robić, jaka być, żeby być kochaną, cenioną, widzianą.

Nawet się nie domyślała, że jest to taktyka, którą przyjęła kilka dekad wcześniej, kiedy jako dziecko otrzymywała ciepło, gdy znowu się nią chwalono. W życiu nie skojarzyłaby tego z dzieciństwem, z tym, co wtedy czuła, w co uwierzyła. Nigdy nie pomyślałaby, że jej sposób bycia jest jedną wielką sączącą się raną, matczyną i ojcowską raną.

Nie wiedziała tego wszystkiego, ale opadając na fotel, czuła, że jest bardzo, ale to bardzo zmęczona. Wyczuwała też, że coś się w niej poddaje, że ma już dość życia, które dotąd prowadziła.

Miała już dość udowadniania swojej wartości.

Miała dość bycia kobietą, która zasługiwała na bycie widzianą i cenioną.

Miała dość zebrania o to, by zasługiwać na skrawek przestrzeni i głębszy, głośniejszy oddech.

Miała dość tego wewnętrznego parcia, pogoni za czymś, czego nigdy na stałe nie mogła dogonić.

Była zmęczona byciem coraz to lepszą wersją siebie. Doskonale zdawała sobie sprawę, że bez względu na to, ile, jak i co robi, po chwili znów czuje się niewystarczająco dobra. Wtedy znów przyspiesza, goni, ucieka, wmawiając sobie, że jest taka głodna życia.

Była zmęczona szukaniem kolejnych sposobów na to, żeby imponować mężczyźnie swojego życia i nie bać się, że zostanie boleśnie odrzucona.

Miała dość bycia wyjątkową, inteligentną, pociągającą, tajemniczą kobietą. Całe życie starała się, żeby ją tak odbierano, ale prawda jest taka, że już od dawna marzyła tylko o jednym: by być po prostu zwyczajna, pozwolić sobie na siebie, na bycie bez wyrazu, bez tej całej otoczki i dekoracji wokół swojej osoby.

Gdy zaczęło to do niej docierać, poczuła lęk, ale też rozluźnienie. Wiedziała, że tu zaczyna się jej podróż do domu. Wiedziała, że już czas przywitać ciocię Marysię, mówiąc, że niczego nadzwyczajnego.

czajnego dziś nie robi i na jutro też nic nie planuje. Wiedziała, że chce rozluźnić się w prawdzie o tym, że jej mąż jest normalnym człowiekiem, a nie jakimś macho z ekranu. Chciała bezwstydnie, otwarcie przyznać, że jej rodzina ma swoje dobre i słabe momenty. Czasami się śmieją, a czasem puszczają im nerwy. Chciała powiedzieć, jak wielu rzeczy jej się nie chce, a jak chce jej się po prostu być, bez presji i planu.

I jeszcze chciała się cofnąć, zejść z tak długo gloryfikowanego piedestału. Chciała stanąć w szeregu, bez porównywania, wznoszenia ponad, by czuć, że jest coś warta. Chciała być jak ona — jej najlepsza przyjaciółka Gabriela. To dlatego — choć zawsze twierdziła, że nie mogłaby żyć tak jak ona — tak naprawdę podziwiała ją za to, że potrafi być tak mało wyrazista, po prostu zwyczajna.

Gabi była jednak nie tylko zwyczajna, ale też wycofana, zepchnięta w kąt przez samą siebie.

Nie była to kwestia przypadku czy charakteru, z którym się urodziła. Nie była to też sprawa przeznaczenia zapisanego w gwiazdach. To, czego doświadczała Gabriela, można było z łatwością sprowadzić do czasu jej dzieciństwa i powstałych w niej wtedy uwarunkowań.

Oczywiście, na to, kim jesteśmy, składa się wszystko, totalnie wszystko. Wpływają na nas nie tylko nasi rodzice czy opiekunowie, ale też cały otaczający nas świat, a także nasze własne predyspozycje i skłonności, stopień elastyczności psychicznej i emocjonalnej, stan świadomości i ducha zbiorowej świadomości, jak również fazy Księżyca, cyklu miesięcznego kobiet i układy planetarne.

Tak, to wszystko jest istotne, jednak zdecydowanie największą rolę w kształtowaniu psychiki młodej osoby odgrywają jej najbliżsi, czyli najczęściej rodzice lub opiekunowie. To dlatego, że w pierwszych latach życia rodzice są całym naszym światem. To oni jako pierwsi pokazują nam, czym jest świat, co wszystko oznacza, jak na wszystko reagować. To rodzice (lub opiekunowie) modelują nam

pierwsze relacje, pokazują, jak być z uczuciami, jak radzić sobie z tym, co trudne, uczyć, co jest bezpieczne, a co nie. Przy tym nieco inną rolę pełni tu matka, a inną ojciec, inaczej postawa rodzica wpływa na dziewczynkę, inaczej na chłopca.

Co ciekawe, matczyzna lub ojcowska rana tworzy się w dziecku nie tylko na skutek niezdrowych, niewspierających relacji z rodzicem, ale również w przypadku fizycznej nieobecności matki czy ojca (nawiązemy do tego w dalszej części książki).

Gdyby przyjrzeć się dzieciństwu Gabi, jej dorosły sposób bycia przestaje być tajemnicą. Zamiast tego zaczyna się malować obraz pełen zrozumiałych zależności, w których — jak każde małe dziecko — wypracowała własne sposoby na to, by być kochaną.

Można by wyodrębnić kilka z jej podstawowych zachowań, takich jak wycofanie, bierność, łatwość podporządkowywania się, i postawić jak eksponat przeznaczony do celów badawczych. Patrząc na niego i opowiadając historię dziewczynki, która urodziła się w rodzinie wielodzietnej, zobaczymy, że różne zachowania Gabrieli nabierają głębokiego sensu.

Rodzice Gabi byli dobrymi ludźmi, ale mocno zapracowanymi. Mając na utrzymaniu pięcioro dzieci, ledwo wiązali koniec z końcem i spędzali długie godziny poza domem, pracując. Taki tryb życia mocno rzutował na ich relację między sobą oraz z dziećmi. Nie mieli czasu i siły, żeby być ze sobą prawdziwie i blisko. Byli zbyt zmęczeni, żeby zawracać sobie głowę tym, co czują, a tym bardziej się tym dzielić. Ich celem było zapewnienie pieniędzy na życie, przygotowanie posiłków, zadbanie o wszystko, co niezbędne do utrzymania dobrego standardu życia. Kochali swoje dzieci, więc chcieli, by miały dobrze prezentujące się ubrania i przybory szkolne. Dbali o ich coroczny wakacyjny wyjazd, a na to wszystko potrzebne były pieniądze. Ich skupienie poszło więc głównie w stronę pieniędzy, a to powodowało w nich częsty stres, napięcie i zmęczenie.

Gabi, jako najmłodsza z dzieci, często czuła się niewidziana. Nie zależało jej na nowej sukience czy pluszowym misiu. Ona chciała mieć dla siebie więcej taty i mamy. Chciała móc z nimi siedzieć na dywanie, śmiać się, przytulać, po prostu być razem. Takich momentów było mało, zdecydowanie za mało. Uwierzyła więc, że nie jest widziana, nie jest wystarczająco ważna i kochana, żeby zasłużyć na takie bycie z nią, na danie jej uwagi i czasu.

Starsze rodzeństwo bywało dość problematyczne. Rodzice ciągle upominali za coś starsze siostry i brata. Gabi pamięta, jak niemal każdego dnia w domu wybuchały kłótnie o coraz to nowsze wysoki jej rodzeństwa. Rodzice wiecznie ich za coś upominali, stosowali kary, byli przytłoczeni ich zachowaniem. Gabi pamięta też, jak tata często podkreślał, że tylko ona jest taką spokojną, dobrą dziewczynką. Mówił, że jest jego ulubionym dzieckiem, bo nie sprawia problemów, słucha rodziców, jest grzeczna.

Ilekróż z ust ojca padały takie słowa, dziewczynka starała się być jeszcze cichsza, bardziej ugodowa, mniej problematyczna — byle tylko nie rozczarować rodzica, byle tylko być jego ukochaną córeczką.

Przesłanie o tym, że Gabi jest dobrą, odpowiedzialną dziewczynką, było też wzmacniane przez jej rodzeństwo i mamę. Każdy z nich to podkreślał i też wykorzystywał, bo etykieta grzecznej i ugodowej zobowiązywała Gabrielę do spełniania życzeń i próśb wszystkich domowników. Była zawsze do ich dyspozycji, niekonfliktowa, niemająca zachcianek, niewygodnych potrzeb i emocji nie do zniesienia.

Takie dobre, spokojne dziecko — myślano o niej. Etykieta ta szybko stała się symbolem jej wartości. Im grzeczniejsza, im potulniejsza, tym bardziej ją ceniono i tym częściej widziano.

Tak jak w przypadku Leny bycie widzianą wiązało się z osiągnięciem, generowaniem powodów do dumy z kolejnych poczynąń

i sukcesów córki, tak w przypadku Gabi bycie wartą miłości i widzianą oznaczało bycie grzeczną, wycofaną, podporządkowaną, nieproblematyczną.

Tu, gdzie Lena dokładała do pieca, żeby pokazać swoją indywidualność i wyjątkowość, Gabi starała się być jak najmniej wyrazista. Własne zdanie, wyrażanie pragnień i sięganie po nie, realizowanie swoich potrzeb kojarzyły się Gabi z niebezpiecznym terytorium, bo przecież to egoistyczne. Trzeba przede wszystkim dbać o innych i nie stanowić ciężaru swoją osobą.

Dla Leny wycofanie się w cień, odpuszczenie pewnych spraw, zostawienie tego, czego wcale nie chce, było przejawem słabości, za którą należy się jej krytyka i odrzucenie. W takich chwilach, gdy czuła, że coś jej nie wyszło, sama nie skąpiła sobie surowych słów potępienia.

Dla Gabi to właśnie eksponowanie siebie, stawanie w świetle było ryzykowne, zbędne, stanowiło przejaw bezczelności, wywyższania się. Takich zachowań należało się wstydić.

Lena nauczyła się negować i zwalczać te części siebie, które dopominały się odpoczynku, odpuszczenia, zwolnienia. Nauczyła się ignorować siebie, gdy wcale czegoś nie chciała, a jednak nawykowo, wbrew sobie, na siłę znowu zabierała się do działania, żeby czuć się wartościowa i uznawana. Najlepsze jest to, że najczęściej nie była świadoma tego, że robi coś, na co wcale nie ma ochoty. Prawdę przykrywały jej wyzwalające się zawsze doznania ekscytacji i sztucznie generowane poczucie wartości i siły. Za każdym razem, gdy znowu angażowała się w coś godnego pochwały, czuła dumę, a ta dawała jej pozory szczęścia.

Gabi do mistrzostwa wytrenowała siebie w byciu niekonfliktową, grzeczną i nieproblematyczną. Do szafy swojej podświadomości zepchnęła te części siebie, które chciały wyrazić, co myśli i czuje, zaznaczyć swoją obecność, pokazać się, sięgnąć po to, co dla niej

ważne, pochwalić się swoimi talentami, doświadczyć zdrowej dumy, spełnienia, satysfakcji, docenienia.

To bardzo bolesne odbierać sobie prawo do bycia równoprawnym, równowartościowym uczestnikiem planu życia. To bardzo bolesne odbierać sobie prawo do pragnień i marzeń, udawać, że się za niczym nie tęskni, żeby tylko zostawić przestrzeń dla innych. To bardzo bolesne zamykać do klatki własną duszę. Tego jednak nieświadomie uczą się dzieci, żeby zasłużyć na akceptację i miłość tych, którzy stanowią ich cały świat — swoich rodziców.

Lena, Gabi i każde inne dziecko zrobi wszystko, żeby dostać od rodzica uwagę i miłość. Sposób, w jaki je otrzymuje, jest uzależniony od indywidualnych skojarzeń dziecka. Jedno znajduje przepis na miłość w byciu przebojową dziewczyną, inne w byciu szarą, potulną myszką, jeszcze inne w byciu zawsze miłą, czynną, odpowiedzialną, dojrzałą, wesołą i przy pomocy wielu innych alternatywnych odsłon tożsamości, które w postrzeganiu dziecka są gwarantem bezpieczeństwa i akceptacji.

Jak Ty nauczyłaś się zasługiwać na akceptację i miłość? Jak robisz to do dzisiaj?

W dalszej części książki przyjrzymy się różnym sposobom formowania się mechanizmów obronnych córki na skutek bolesnej relacji z mamą i tatą. Kiedy piszę o bolesnej relacji, mam na myśli zarówno ewidentnie niezdrowe — czy wręcz patologiczne — scenariusze, w których dziecko jest ranione (świadomie lub nieświadomie) przez rodzica, jak i sytuacje, w których doświadcza bolesnych emocji odrzucenia i braku w wyniku niemożliwości logicznej interpretacji zdarzeń i zrozumienia tego, co się dzieje.

Dla przykładu, dziecko czuje się odrzucone, gdy jedno z rodziców nie ma dla niego czasu lub gdy dochodzi do rozwodu. Obarcza siebie winą na złe nastroje rodzica, jego smutek, złość czy bezsilność. W wielu takich sytuacjach dziecko jest cały czas bardzo

kochane i ważne, ale w dziecięcym świecie jego niespełniona potrzeba bycia widzianym, ważnym, przytulonym itd. kojarzy się z odrzuceniem. Wiara w to stopniowo się wzmacnia i dziecko zabiera ją w dorosłe życie.

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 

ZOSTAŃ SWOIM WŁASNYM, NAJLEPSZYM NA ŚWIECIE RODZICEM

O trudnej relacji, jaka łączy nas dorosłych z nami dziećmi i z naszymi matkami, napisano mnóstwo książek. Wiele z nich jednak ignoruje rolę, jaką w naszym życiu odegrał ojciec. Sylwia Kocoń podchodzi do tematu kompleksowo. Przyglądając się relacjom w rodzinach naszego dzieciństwa, trójkątowi ja – matka – ojciec, zwraca uwagę na to, jakie rany wówczas w nas powstały. Nie tylko rany matczyne, ale także ojcowskie.

Autorka wyjaśnia, jak powstają w nas te rany, skąd się biorą i jak – niezagojone – wpływają na nasze dorosłe życie. Następnie podpowiada, jak możemy samodzielnie wypełnić pustą przestrzeń, jaką w nas pozostały. Poradnik, który trzymasz w ręku, oczywiście nie zastąpi terapii, może jednak pomóc Ci świadomie i w bezpieczny sposób powrócić do trudnych chwil z przeszłości, odczytać je na nowo i wyjść z pułapki życia sterowanego zadaną w dzieciństwie raną.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

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 978-83-8322-349-0



9 788383 223490

cena: 49,90 zł