

Maciej Rajewski

Zofia Szynal

Zrozum siebie

Psychologiczny przewodnik
po świecie przeżyć
wewnętrznych

znak

Maciej Rajewski

Zofia Szynal

Zrozum siebie

Psychologiczny przewodnik
po świecie przeżyć
wewnętrznych

Wydawnictwo Znak

KRAKÓW 2022

Projekt okładki
Paweł Panczakiewicz

Fotografie na skrzydełkach
Archiwum autorów

Redaktor nabywający i prowadzący
Wiktoria Penszkal

Opieka redakcyjna
Katarzyna Mach

Redakcja językowa
Monika Kucab

Korekta
Barbara Gąsiorowska
Marta Tyczyńska-Lewicka

Łamanie
Piotr Poniedziałek

Copyright © by Maciej Rajewski & Zofia Szynal
Copyright © for this edition by SIW Znak sp. z o.o., 2022

ISBN 978-83-240-6415-1

znak

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. (12) 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl
Wydanie I, Kraków 2022. Printed in EU

Rozdział 1

NASZ WEWNĘTRZNY KRAJOBRAZ

Liczba i stopień skomplikowania procesów, które zachodzą w ludzkiej psychice, mogą przytłoczyć. Jesteśmy istotami niezwykle złożonymi, a wiele aspektów naszego wnętrza nadal pozostaje nieodkrytych i nie w pełni zrozumiałych. Z tego powodu nie jesteśmy w stanie zrozumieć samych siebie w stu procentach, chociaż wiemy już naprawdę sporo. W tym rozdziale przyjrzymy się najważniejszemu elementowi jedynie częściowo dostępnej nam sfery – bo nie sposób ukazać jej w pełni – co pozwoli zrozumieć, jak działa nasze wnętrze. Zanim jednak przejdziemy do omawiania poszczególnych komponentów ludzkiej psychiki, spróbujemy odpowiedzieć na pytanie, dlaczego jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Co nas kształtuje?

Forma, jaką przybierze nasza psychika, zależy od wielu czynników – tu nic nie dzieje się samo z siebie i bez przyczyny. Jest ona wynikiem zderzenia naszych **cech wrodzonych** –

którymi zostaliśmy obdarowani przez naszych rodziców – oraz naszej **interakcji ze środowiskiem**.

To, co nas otacza

Na **środowisko** składa się właściwie wszystko, co jest wokół nas. Mówiąc „wszystko”, naprawdę mamy to na myśli. Środowisko to ludzie, którzy są wokół nas, w szczególności rodzice lub opiekunowie, rodzeństwo i inni domownicy, ale również miejsce, w którym mieszkamy – maleńkie wsie, potężne aglomeracje, charakterystyczne dla naszego rejonu ukształtowanie terenu czy wreszcie kraj, w którym dorastaliśmy. Kluczowy wpływ na nasz rozwój ma jednak nie tyle sam fakt istnienia jakiejś przestrzeni (dwie osoby mogą pochodzić z tego samego miasta i mieć skrajnie różne doświadczenia), ile wszystko to, co odbywa się w relacjach, które pośredniczą między nami a środowiskiem.

Słowo „relacje” powtarza się w książce prawdopodobnie najczęściej. Być może niektórzy czytelnicy uznają to za przejaw braku w warsztacie pisarskim autorów, jednak jego częste używanie jest spowodowane tym, że właśnie związki z innymi ludźmi mają największy, całościowy wpływ na naszą psychikę i funkcjonowanie we wszystkich obszarach życia. Relacjom poświęcimy dużą część rozdziału o obszarach funkcjonowania człowieka, a tutaj przyjrzymy się im w kontekście interakcji ze światem zewnętrznym.

Na samym początku naszego życia wcale nie mamy łatwo. Musimy sprostać wielu trudnościom oraz zrealizować rozmaite cele, z których nadrzędnym jest przetrwanie. Ponieważ jako noworodki nie potrafimy funkcjonować bez zewnętrznej opieki, musimy kogoś do niej nakłonić. Zwykle są to rodzice – mama, którą trochę poznaliśmy, rozwijając się w jej wnętrzu, i przebywający blisko tata. Nasz dziecięcy urok, a w późniejszym czasie liczne specyficzne zachowania zachęcają ich do czułej opieki.

To właśnie podczas interakcji z rodzicami, a później z innymi ludźmi rozwinieemy w sobie różne aspekty funkcjonowania w społeczeństwie. Pozwalają nam one poznawać reguły kierujące życiem społecznym oraz rozwijać bogactwo i złożoność naszej psychiki. Na podstawie wczesnych doświadczeń budujemy nasze przyszłe związki – od przedszkolnych przyjaźni po długoterminowe, dojrzałe relacje. Poprzez interakcje w rodzinie poznajemy również **kulturę**, czyli tę część środowiska, która zawiera wszystko, co jest dziełem człowieka. Możemy do niej zaliczyć między innymi sposób funkcjonowania społeczeństwa, tradycje, wartości, religię, zasady moralne, politykę i – w końcu – sztukę. Poznawanie tego dorobku odbywa się w kontakcie z rodzicami, którzy również ukształtowali się w kulturze i przekazują ją nam w sposób spontaniczny, niecelowy i nieświadomy. Kultury doświadczamy też w szkole, kościele, literaturze, filmie, mediach społecznościowych lub kiedy bierzemy udział w rozmaitych wydarzeniach. Można wymienić jeszcze wiele jej elementów

i nie wyczerpać tematu, jednak kluczowe jest, że już od urodzenia jesteś z nią w nieustającej interakcji.

Jako dzieci chłoniemy także pewien specyficzny klimat, w którym żyje nasza rodzina – sposób mówienia, bliskość w relacjach, zwyczaje panujące w rodzinie, a także gusta, poglądy i nastroje. Obserwując bliskich, poznajemy ich zachowania w różnych sytuacjach, reakcje na stres i trudne wydarzenia. W ten sposób uczymy się rozumieć świat, doświadczać emocji i je przetwarzać, budować relacje i radzić sobie z trudnościami. Stopień naszego dopasowania do kultury wpłynie bezpośrednio na to, jak będziemy rozumiani i oceniani przez innych oraz jak sami będziemy oceniać i rozumieć rzeczywistość. Jeśli na przykład zostaliśmy wychowani w klimacie konserwatywnych, twardych zasad moralnych, a nasi bliscy bez szacunku wypowiadali się o każdym, kto wyznaje odmienne wartości, możemy odczuwać pogardę w stosunku do ludzi, którzy wierzą w coś innego niż nasza rodzina.

W spadku po dziadku

Relacje z innymi i kultura – a więc środowisko – mają ogromny wpływ na nasz rozwój. Ale czy to jedyne elementy, które nas kształtują i sprawiają, że jesteśmy tym, kim jesteśmy? Oczywiście nie. Nikt z nas nie rodzi się jako czysta kartka papieru, po której środowisko może kreślić dowolne kształty. Wszyscy posiadamy część wrodzoną, wynikająca z genów, czyli zdeterminowaną biologicznie. Jest nią **temperament**, który

opisuje naszą emocjonalną naturę. Będzie on określał na przykład podatność na wzbudzenie emocjonalne, siłę i szybkość naszych reakcji. Te biologiczne cechy psychologowie sytuują na skali, której punkty skrajne wyznaczają cechy, takie jak:

- nieśmiały – towarzyski,
- labilny – stabilny,
- pasywny – agresywny,
- drażliwy – pogodny.

Niektóre cechy temperamentu swojego dziecka rodzice obserwują od pierwszych dni jego życia. Przejawiają się one w drażliwości, rytmie dobowym czy mimice (choć należy pamiętać, że wpływ na te zjawiska ma również jakość opieki, jaką zapewniają dziecku). Liczne badania nad czynnikami biologicznymi pokazują, że mimo upływu czasu cechy temperamentalne pozostają stabilne. Jako wrodzone są odporne na zmianę. Choć temperament jest tym najbardziej widocznym – i niezależnym od wpływu środowiska – biologicznym wyznacznikiem naszego rozwoju, nie jest jedyny. Poza nim posiadamy też pewne predyspozycje genetyczne (trzeba dodać, że wpływ genów na nasze funkcjonowanie wciąż nie jest w pełni wyjaśniony). Wiemy na przykład, że niektórzy mają wrodzoną skłonność do uzależnień lub są obciążeni większym ryzykiem wystąpienia choroby psychicznej. Jednak to, czy dana osoba w przyszłości popadnie w nałogi lub zachoruje, będzie zależne od warunków jej dorastania i doświadczeń życiowych.

Temperament jest więc czynnikiem niezależnym od nas i świata zewnętrznego. Jego interakcja ze środowiskiem, w którym dorastamy, wpływa na kształt fundamentalnej części naszej psychiki, czyli osobowości.

Kto ty jesteś, czyli osobowość

Wszyscy jesteśmy psychologami życia codziennego. Każdego dnia próbujemy zrozumieć i interpretować zachowania, emocje i ogólne właściwości psychiczne nas samych i innych osób. „Wiesz, jaki on jest nerwus”. To przykład prostego scharakteryzowania jakiegoś człowieka – nasza robocza teoria osobowości. Czym jednak jest ten złożony konstrukt?

Upraszczając, można powiedzieć, że osobowość to to, „jacy jesteśmy”, opisane na przykład za pomocą parametrów. Jak wiele pojęć w psychologii termin ten nie jest jednoznaczny, jednak istnieją jego ogólne definicje. Oto jedna z nich:

Osobowość to zespół względnie stałych cech, który wiąże się z charakterystycznymi wzorcami zachowania i przeżywania różnych sytuacji. W zaawansowany sposób wyjaśnia kim, jacy (i dlaczego tacy) jesteśmy.

Wielkim przełomem w tworzeniu teorii osobowości była koncepcja Zygmunta Freuda, który podzielił ją na trzy struktury: *id*, *ego* i *superego*, a teorię rozwoju osobowości połączył z teorią rozwoju psychoseksualnego, dostrzegając, że seksualność jest obecna nie tylko u dorosłych, ale również u dzieci. Freud stworzył też koncepcję popędów i dostrzegł, że nasza

osobowość zaczyna kształtować się już od narodzin, co wiąże się z wieloma wyzwaniami spotykającymi nas na kolejnych etapach życia. Zwrócił również uwagę na różnice w psychologii dziecka i osoby dorosłej. Chociaż dzisiaj jego teorie są przez wielu podważane, a nawet wyśmiewane, nie ulega wątpliwości, że były i nadal są inspiracją dla kolejnych pokoleń badaczy i teoretyków ludzkiej psychiki.

Id, ego, superego

pills

Choć wiele z koncepcji Zygmunta Freuda było i jest nieweryfikowalnych, jego postać i teorie miały ogromny wpływ na rozwój psychologii. Przeniknęły ze świata nauki do świata kultury, stając się inspiracją dla literatury, sztuki i popkultury. Freud zakładał, że znakiem większości osobowości człowieka znajduje się poza jego świadomością, a to, co jesteśmy w stanie dostrzec, stanowi tylko wierzchołek góry lodowej. Uznał, że za nasze zachowania odpowiedzialne są nieświadome popędy. Freud podzielił osobowość na trzy części – *id*, *ego* i *superego*.

Id jest najgłębiej ukryte w podświadomości, odpowiada za pierwotne instynkty i dąży do przyjemności. **Superego** to zinternalizowane (uwewnętrznione) zasady, reguły i normy wynikające z wychowania i kultury, z których część możemy przeżywać na poziomie

świadomym. Najbardziej świadoma część osobowości to **ego**, które nieustannie znajduje się pod wpływem pozostałych dwóch, a każda ciągnie je w swoją stronę – *id* ku przyjemności, a *superego* do spełniania norm i oczekiwań. Sprzeczność tych dążeń nazywamy konfliktem wewnętrznym, który towarzyszy nam we wszystkich aspektach funkcjonowania.

Współcześni psychologowie również podejmowali (i nadal podejmują) próby skonstruowania spójnej, całościowej koncepcji funkcjonowania ludzkiej psychiki. Dzięki ich wysiłkom powstał dział psychologii nazywany psychologią osobowości. Chociaż konkretne sposoby rozumienia człowieka, wychodzące z różnych teorii i twierdzeń, różnią się między sobą, większość opiera się na założeniu, że jesteśmy do siebie podobni, a naszą psychiczną strukturę da się opisać. Dzięki temu możemy nie tylko rozumieć nasze aktualne stany czy interpretować zachowania, ale również je przewidywać, a samą osobowość poddawać leczeniu.

Teoria Wielkiej Piątki

pills

Prawdopodobnie jedna z najpopularniejszych i najlepiej przebadanych teorii psychologicznych. Stworzona przez

amerykańskich psychologów Paula Costę i Roberta McCrae'a, zakłada, że osobowość człowieka można opisać za pomocą pięciu głównych składowych – cech (oraz trzydziestu mniejszych), które mogą przybrać różne natężenie. Cechy te należy uznać za względnie stałe, niezależne od rasy, płci czy kultury oraz znaczące dla życia człowieka. Koncepcja znalazła potwierdzenie w badaniach międzykulturowych i jest wykorzystywana głównie do celów naukowych.

W pracy klinicznej z pacjentami psychologowie i psychoterapeuci inaczej podchodzą do konceptualizacji osobowości człowieka. Do badania cech w ramach Wielkiej Piątki wykorzystuje się kwestionariusz NEO-FFI (NEO-Five Factor Inventory). Ich wynik nie jest ani dobry, ani zły, choć konkretne cechy mogą być różnie wartościowane w zależności od kultury (na przykład w naszym kręgu kulturowym ekstrawersję cenimy wyżej od introwersji). Cechy rozumiemy tu raczej jako bardziej lub mniej adaptacyjne, a to, w jakim stopniu dana cecha jest adaptacyjna, zależy od środowiska. Jeśli, przykładowo, jestem event managerem i moja praca to w dużej mierze interakcje z ludźmi, introwersja nie będzie pomocna. Prawdopodobnie jednak, znając siebie i swoją osobowość, wybiorę inny zawód, na przykład stolarza albo archiwisty. Podobnie inne cechy – wysoka sumienność albo niska ugodowość – mogą być

korzystne lub nie w zależności od okoliczności. Dlatego warto poznać swoje cechy osobowości, traktować je jako mocne strony i starać się dostosować do nich środowisko.

Teoria zakłada, że każdy człowiek odnajdzie się na kontinuum następujących cech:

neurotyczność

(lęk, depresja, nadwrażliwość, impulsywność, nieśmiałość, wrogość)

ekstrawersja

(serdeczność/życzliwość, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie ekscytacji, pozytywne emocje)

otwartość na doświadczenia

(fantazja, estetyka, uczuciowość, działanie, pomysły, wartości)

ugodowość

(zaufanie, bezpośredniość, altruizm, uległość, skromność, skłonność do rozczulania się)

sumienność

(kompetencje, porządek, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozważa)

Nieświadomość – to, czego nie widać

Chociaż Zygmunt Freud nie jest autorem pojęcia nieświadomości, niewątpliwie rozpowszechniło się ono dzięki jego pracy. Ponieważ większość z nas woli myśleć o sobie jako o istotach racjonalnych, wiele osób podchodziło krytycznie do konceptu nieświadomości. Jednak wraz z rozwojem technologii i badań wykorzystujących techniki neuroobrazowania (na przykład badania Johna-Dylana Haynesa nad tak zwaną wolną wolą) wykazano, że procesy decyzyjne zaczynają się, zanim to sobie uświadomimy. Nie jest to oczywiście dowodem na prawdziwość całościowej koncepcji psychoanalizy – ciągle czekamy na rozwój możliwości badawczych. Jest to temat poddawany ciągłej dyskusji, wydaje się jednak, że jesteśmy coraz bliżej jego pełniejszego zrozumienia.

O czym jednak mówimy, kiedy mówimy o nieświadomości? Otóż większa część naszego życia psychicznego odbywa się poza świadomością. Procesy nieświadome odpowiadają za podstawy naszego funkcjonowania, na przykład za czynności biologiczne (procesy trawienne czy działanie układu nerwowego), które pozostają całkowicie poza naszym wpływem. Również zakorzenione i względnie stałe procesy wpływające na nasz odbiór rzeczywistości przebiegają bez udziału naszej świadomości. Podobnie jak większość mechanizmów obronnych, czyli struktur, które chronią nasz obraz samych siebie przed przeżywaniem przykrych doświadczeń.

Mechanizmy obronne

pills

Mechanizmy obronne ego to strategie psychiczne stosowane, by zredukować napięcie wynikające z przeżywanego konfliktu wewnętrznego. Większość z nich jest nieświadoma. Freud uważał, że ego wzywa je na pomoc w sytuacji konfliktu pomiędzy id, które dąży do zaspokajania pierwotnych impulsów, a superego – odpowiedzialnym za przestrzeganie norm i reguł. Z mechanizmów obronnych korzystamy wszyscy – wymaga tego złożoność życia. Niektóre są jednak bardziej, a inne mniej adaptacyjne. Aby zrozumieć, na czym polega różnica, przyjrzyjmy się kilku z nich.

- **Racjonalizacja** – jeden z częściej stosowanych mechanizmów obronnych. Polega na tłumaczeniu swojego zachowania w taki sposób, by konflikt został zredukowany.

Przykład: nie płacę podatków, ale tłumaczę sobie, że „przecież wszyscy tak robią”.

- **Wyparcie** – zepchnięcie tego, czego nie chcemy przeżywać, ze świadomości i pamięci głęboko do nieświadomości. Wiąże się z „niepamiętaniem” (niewynikającym jednak z problemów z pamięcią) i zapewnia nam poczucie spójności. Choć przedstawia się je głównie jako mechanizm, dzięki któremu nie pamiętamy trudnych wydarzeń, w rzeczywistości pozwala on głównie

na nieświadome niedoświadczanie niechcianych emocji, myśli, pragnień, rzadziej wspomnień.

Przykład: „zapominam” zrobić coś, czego wcale nie chciałam robić – na przykład o pójściu na urodziny kogoś, kogo nie za bardzo lubię.

- **Zaprzeczenie** – udawanie przed samym sobą, że dany problem nie istnieje. Działa na zasadzie: „dopóki nie uznam, że to się dzieje, nie dzieje się naprawdę”.

Przykład: uważanie przez alkoholika, że nie ma problemu z piciem.

- **Reakcja upozorowana** – postępowanie przeciwnie do własnych nieuświadomionych pragnień.

Przykład: osoba nieakceptująca swoich homoseksualnych popędów zawzięcie walczy ze środowiskiem LGBT+.

- **Przemieszczenie** – przekierowanie reakcji emocjonalnej z jej źródła na inny, zwykle mniej zagrażający, obiekt.

Przykład: zdenerwował mnie szef, ale nie mogę się na niego wyzłocić, więc obrywa koleżanka z zespołu albo partner.

- **Projekcja** – nieświadome projektowanie własnych nieakceptowanych popędów na innych i ich dodatkowe uwypuklanie.

Przykład: nie lubię kogoś, ale to jemu wmawiam, że mnie nienawidzi i jest wobec mnie agresywny;

jestem wobec siebie krytyczna, lecz uważam, że to mój partner wciąż mnie krytykuje.

- **Sublimacja** – nieuświadomione zaspokajanie pragnień id w akceptowalny społecznie, twórczy i użyteczny sposób.

Przykład: ktoś o sadystycznych skłonnościach zostaje rzeźnikiem, ktoś inny rozładowuje swoje popędy seksualne w sztuce (na przykład malując akty).

Mechanizmy obronne działają w służbie ego. Korzystanie z nich może nam pomagać, ale niesie ze sobą również ryzyko utraty kontaktu z własnymi pragnieniami. Rozpoznanie stosowanych przez pacjenta mechanizmów obronnych jest jednym z elementów diagnozy psychoanalitycznej.

Choć większość z nas uważa się za osoby racjonalne, a podejmowane przez siebie decyzje oparte na świadomościowej analizie, nieświadomość wywiera na nas ogromny i niełatwy do dostrzeżenia wpływ. Dostęp do tej części naszego umysłu jest niezwykle trudny, a na jego samodzielne zgłębienie nie mamy realnych szans. Choć znaczna część nieświadomych treści nie przedostaje się do części **świadomej**, istnieje metoda zgłębiania tej sfery i samopoznania – psychoanaliza. Nieświadomością możemy się również zająć, uczestnicząc w psychoterapii. Wynikiem tych nieświadomych procesów jest część poznawcza, świadomościowa, czyli to, co myślimy, mówimy oraz robimy tu i teraz.

Pomiędzy nieświadomością i świadomością w naszej psychice funkcjonuje jeszcze **przedświadomość**. Mieści się w niej wszystko to, o czym nie myślimy i czego nie przeżywamy w danym momencie, a co jest możliwe do przywołania w pamięci. W tym obszarze odbywa się na przykład oddychanie, które zwykle „dzieje się samo”, ale możemy przejąć nad nim świadomą kontrolę.

Niewidzialny filtr

Żeby lepiej zrozumieć działanie nieświadomości, wyobraź ją sobie jako rodzaj niewidzialnego filtra, który przetwarza docierające do ciebie informacje. Wpływa on na sposób, w jaki postrzegasz i interpretujesz siebie oraz otaczającą cię rzeczywistość, kształtuje też sposób emocjonalnego przeżywania i poznawczego interpretowania różnych sytuacji. Kiedy wspomniany filtr przetworzy odbierane informacje, nasz umysł wygeneruje zachowanie oraz towarzyszące mu myśli.

Nasze filtry są bardzo złożone i znacznie się od siebie różnią. Działają jak wielki organizm – zestaw narządów o skomplikowanym sposobie funkcjonowania. Organy te składają się z rozmaitych elementów, które mogą pracować z różną wydajnością, mieć swoje uszkodzenia, defekty, a nawet wzajemnie sobie szkodzić. W efekcie nasza psychika może działać z różnym skutkiem, prowadząc niekiedy do dysfunkcji w rozmaitych obszarach – zniekształceń poznawczych, objawów psychosomatycznych czy ataków paniki. Ślepym zaułkiem

wydaje się więc postrzeganie osobowości jako maszyny, ponieważ w opozycji do maszyn nasza osobowość podlega niestannym zmianom. Niektóre elementy tego organizmu podlegają pewnym wahaniom, dlatego również działanie filtra może się w pewnym stopniu zmieniać, zależnie od naszego samopoczucia. Możemy mieć gorszy dzień i patrzeć na wszystko krytycznym okiem albo – przeciwnie – na fali dobrego nastroju widzieć świat przez różowe okulary. Podstawowe tło, czyli nasza stała część osobowości, jej fundament, pozostaje takie samo.

Niedoskonałość (nieobiektywność) owych filtrów ma swoje odzwierciedlenie w sposobach, w jakie przeżywamy różne sytuacje. Wyobraź sobie na przykład, że jesteś w sklepie. Ekspedientka szeroko się do ciebie uśmiecha. Co sobie pomyślisz? Jak zareagujesz? Uznasz, że kobieta się z ciebie wyśmiewa, i wyjdiesz ze sklepu z poczuciem wstydu? Jej zachowanie wyda ci się podejrzanе i będziesz się w nim doszukiwać jakiegoś ukrytego znaczenia? A może pomyślisz, że wyjątkowo się jej podobasz, i poczujesz się bardzo atrakcyjną osobą? Jeszcze inna możliwość – w ogóle nie zwrócisz na to uwagi i po wyjściu ze sklepu skupisz się na czymś zupełnie innym? Możliwych emocjonalnych reakcji jest zapewne o wiele więcej, a każda z nich zależy właśnie od działania naszego niewidzialnego filtra.

Od tego, jak zinterpretujemy daną sytuację, będzie zależało również nasze zachowanie, ponieważ nie zdajemy sobie sprawy z wielu zachodzących w nas zjawisk, a te nieliczne, które po przetworzeniu przedostają się do naszej świadomości,

uświadomione, mogą zupełnie nie przypominać pierwotnego przeżycia. Dlatego na przykład, kiedy przełożony odmówi nam urlopu, świadomie wciąż możemy czuć do niego sympatię, rozumieć decyzję i zupełnie nie połączyć tego wydarzenia z faktem, że przez kilka kolejnych dni nasza wydajność w pracy jest niższa. W innym wariantcie, otrzymawszy odmowną decyzję, możemy zrobić awanturę w sklepie (choć jest to dla nas niecodzienne) albo doświadczać niejasnego spadku nastroju. Procesy te u każdego będą przebiegać na różnych poziomach, ponieważ różnimy się między innymi sposobem funkcjonowania mechanizmów obronnych i w związku z tym – dostępem do własnych przeżyć. Schemat działania będzie jednak podobny.

Mając to wszystko na uwadze, można dostrzec niezwykle złożoność ludzkiej psychiki i fakt, że bardzo się od siebie różnimy. Jednak oprócz różnic istnieje między nami wiele podobieństw, które badacze zgrupowali w różnych kategoriach (są to między innymi: sposoby korzystania z mechanizmów obronnych, przeżywania emocji, powstawania motywacji i budowania relacji). Na tej podstawie podjęli rozmaite próby wyodrębnienia typów osobowości. Jako swego rodzaju style funkcjonowania mogą one odpowiadać zaburzeniom osobowości (omawiany je w rozdziale *Choroby i zaburzenia psychiczne*), zachęcamy jednak do postrzegania osobowości jako niepowtarzalnej i złożonej.

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
--------------------	---

Część I

Oto człowiek

Rozdział 1. Nasz wewnętrzny krajobraz	19
--	----

Rozdział 2. Obszary funkcjonowania	71
---	----

Część II

Stażość i zmiana. Rozwój człowieka

Rozdział 1. Znaczenie rozwoju	133
--	-----

Rozdział 2. U mamy pod sercem. Okres prenatalny ..	137
---	-----

Rozdział 3. Witamy na świecie. Pierwszy rok życia ...	143
--	-----

Rozdział 4. Dalszy rozwój. Drugi i trzeci rok życia ...	153
--	-----

Rozdział 5. W drodze do społeczeństwa. Wiek przedszkolny	159
--	-----

Część III
Życie w kryzysie

Rozdział 1. Zdrowie psychiczne	227
Rozdział 2. Choroby i zaburzenia psychiczne	233
Rozdział 3. Obszary problemowe	279

Część IV
W stronę zdrowia

Rozdział 1. Leki czy terapia? O różnych metodach pomocy	299
Rozdział 2. Higiena życia psychicznego	317

Poznaj piękno ludzkiego umysłu. Zrozum swoje zachowania i emocje.

Dbamy o swoje zdrowie fizyczne, dobre wyniki w pracy, relacje rodzinne i przyjacielskie. Ale co z naszym **dobrostanem psychicznym**? Jak sprawić, żeby w codzienności wypełnionej obowiązkami, kryzysami, oczekiwaniami innych **zaopiekować się sobą i zrozumieć swoje życie wewnętrzne**?

Spójrz na siebie z dystansu dzięki opracowanym na potrzeby tej książki **refleksawkom**. Naucz się rozpoznawać, wyrażać i komunikować emocje. Walcz z negatywnymi przekonaniami – stosuj technikę zapisu myśli i sądu nad nią. To tylko przykłady skutecznych porad zawartych w tej książce.

Psychologia, którą warto poznać, żeby zrozumieć siebie.

Zofia Szynal i Maciej Rajewski, doświadczeni psychoterapeuci, rzeczowo tłumaczą najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie psychiczne. To nie psychologia w wersji instant, to **slow food dla naszego umysłu**. *Zrozum siebie* to wyjątkowy przewodnik po naszym świecie wewnętrznym, pokazujący, jak poznać siebie, zrozumieć swoje zachowania i zacząć żyć tak, jak chcemy.

Książka zawiera praktyczne ćwiczenia pomagające w utrzymaniu dobrostanu psychicznego.

Cena 49,99 zł

ISBN 978-83-240-6415-1



E-book dostępny na
woblink.com

znak
KSIĘGARNIA