

bodźców (nuda) czy niedostatek przyjemności emocjonalnej (opieki i miłości);

- orientacyjne – pierwsze naturalne reakcje dziecka na płęć odnoszą się do jego rodziców i rodzeństwa. W tym czasie dziecko powinno nauczyć się, że nie poślubi mamy czy taty;

- interakcyjne – zabawy erotyczne podejmowane z ciekawości, dla przyjemności lub odtwarzające traumę;

- twórcze – np. w rysunkach.

Zaburzenia w tej fazie rozwojowej prowadzą do takich następstw w dorosłym życiu seksualnym:

- transseksualizmu, skłonności kazirodczych i homoseksualnych;

- zdrady – trójkąty związkowe są odtwórzaniem relacji dziecka z rodzicami. Kiedy w związku między dwójem ludzi pojawia się osoba trzecia, może być to sygnałem, że namiętność już wygasła. **Impulsy seksualne zostały skierowane do osoby poza związkiem prawdopodobnie dlatego, że relacja miłosna nabrała już znamion rodzicielskiej.**

Kolejna faza (latencji) od 5 roku życia do okresu dojrzewania to wyciszenie zainteresowań i impulsów seksualnych u dziecka. Pojawia się wtedy naturalny wstyd, wstręt, aspiracje moralne i estetyczne. Dzieci wtedy uczą się, są podporządkowane, silnie identyfikują się z rodzicami.

Na początku okresu adolescencji (10-11 lat, faza homofilna) ważna jest grupa rówieśnicza i przyjaźń z osobą tej samej płci, „która jest taka jak ja”, co pozwala pokonywać nieśmiałość i lęk. Pierwsze zainteresowania płcią przeciwną pojawiają się w wieku 11-12 lat i bardziej w wyobraźni.

Faza genitalna, czyli cały okres dojrzewania człowieka to kolejny czas, w którym nabyte doświadczenia wpływają na funkcjonowanie w związkach miłosnych w dorosłym życiu. Przeczytasz o niej już w następnych Inspiracjach.

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego

A w naszym Ośrodku:

Zapraszamy do korzystania z bogatej oferty:

- doradczej:
 - konsultacji psychologicznych
 - poradnictwa wychowawczego
 - doradztwa zawodowego
 - domowych konsultacji
- terapeutycznej:
 - psychoterapii indywidualnej
 - psychoterapii grupowej
 - terapii par/małżeństw i rodzin
 - terapii dzieci i nastolatków
 - mediacji i RPW
 - treningów Biofeedback
- rozwojowej:
 - coachingu
 - programów rozwoju osobistego:
 - dla kobiet
 - dla rodziców
 - dla przedsiębiorców
 - szkoleń, warsztatów i treningów

Aktualnie prowadzimy nabór do **grupy rozwojowej dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**. Zajęcia będą odbywać się w czwartki w godz. 10.00 – 11.30. Więcej informacji o zajęciach, a także poprzednie części Inspiracji znajdziesz na stronie internetowej:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju

ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941

e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl



część 6
luty 2014

Słowo wstępne

W szóstych Inspiracjach będzie o namiętności. O tym, kiedy namiętność przestaje być zdrowa i o tym, kiedy zaczyna wygasnąć. Jak to możliwe, że dwie osoby poznają się, zakochują w sobie nawzajem, przysięgają sobie dożgonną miłość, wierność i uczciwość małżeńską, a po pewnym czasie dochodzi do mniej lub bardziej toksycznej relacji, uzależnienia, albo zaniku namiętności i zdrady? Co robić, żeby nie tkwić w cierpieniu? Czy rozstanie jest jedynym rozwiązaniem?

To dla miłości człowiek żyje. Bez niej usycha jak kwiat bez wody. Żadne komputery, sukcesy zawodowe, pieniądze ani używki tego nie zastąpią. Niestety, jak pokazuje moje życiowe i psychoterapeutyczne doświadczenie, nie tak łatwo jest kochać i czuć, że zasługuje się na miłość ze strony drugiego człowieka. A o namiętność, która przetrwa całe życie – jeszcze trudniej. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że tylko na początku trwania związku namiętność jest duża. Potem mówi się o przyzwyczajeniu, obowiązku albo zaspokajaniu potrzeby seksualnej czy potrzeby bliskości. Czy to jest jednak jedyna możliwość? Wyobraź sobie związek dwojga kochających się ludzi, w którym namiętność między nimi jest tak samo silna po 40 latach, jak w pierwszym roku. Możesz zadbać o to, aby w Twoim związku właśnie tak było, albo możesz przyjąć, że to niemożliwe. To jest wybór. Masz wpływ na to, jak doświadczasz seksualności własnej i swojego partnera/partnerki. Czytając dalej, dowiesz się jaki.

Miłej lektury!

Uzależnione od kochania

Znów śnieg skrzypi pod nogami, mroź szczypie w policzki, szybko przychodzi wieczór... Dobrze byłoby skryć się w ramionach ukochanej osoby i ogrzać się w ciepłych uczuciach. Pragnienie stare jak świat i nie ma w nim niczego złego – dopóki uczucia te nie zmieniają się w płonący ogień, po którym, z owładniętych nim ludzi, pozostaje przysłowiowa garstka popiołu.

Cóż złego w namiętności? – mógłby spytać oburzony wstępem ten czy ów. A jeśli „namiętność” ta narusza równowagę psychiczną, zdrowie i bezpieczeństwo, okrada z godności i nierządnie pieniędzy, odsuwa od przyjaciół, rodziny i dotychczasowych zainteresowań zamieniając życie w pasmo emocjonalnego cierpienia?

Uzależnienie od miłości potrafi być siłą równie niszczycielską jak każde inne uzależnienie. Na owładniętych obsesją na czyimś tle osobę rzadko jednak spoglądamy jak na nałogowca. Nie dziwią nas wszechobecne w literaturze, popularnych piosenkach oraz opowieściach znajomych teksty o złamanym sercu, usychaniu z tęsknoty, bólu rozstania itp. Miłością da się uzasadnić każde cierpienie, każde zachowanie w końcu „miłość tak pięknie tłumaczy...”

Schowana pod maską kochania obsesyjna potrzeba bycia z drugim człowiekiem jest więc wyjątkowo perfidną formą uzależnienia. W literaturze nazywana bywa współuzależnieniem, ko-

Gracjana Pawlak

chaniem za bardzo czy toksyczną miłością. Nie posiada takiego statusu jak alkoholizm, czy narkomania. Nie istnieją specjalne placówki „odwykowe” ani terapeuci leczenia uzależnienia od drugiego człowieka. A jednak wiele kobiet – bo ich niestety najczęściej dotyka ten syndrom – mogłoby odnaleźć siebie w poniższym opisie osoby owładniętej tym nałogiem.

Nałogowca kochania można opisać jako kogoś kto: zamiast odczuwać radość z bycia razem najczęściej usycha z tęsknoty w oczekiwaniu na sms, telefon lub wizytę ukochanego, kłótnie i powtarzające się cierpienie z powodu odrzucenia myli z namiętnością, wierzy, że jeśli udoskonali swój wygląd, inteligencję, ars amandi itp, to z pewnością rozkocha w sobie tę jedyną osobę, nie szczędzi czasu, pieniędzy ani innych środków na wspomnienie ukochanego i na to by być blisko niego, zaniedbuje swoich bliskich i swoje hobby, po to by być do dyspozycji ukochanego, wciąż rozmyśla o sposobach zadowolenia i spełnieniu pragnień ukochanego, ignoruje fakt, że ukochany zajęty jest związkiem z kimś lub czym innym np. jest żonaty lub sam cierpi na uzależnienie od substancji lub zachowania, a nade wszystko liczy na to, że jej oddanie, wyrozumiałość i poświęcenie przemieni kogoś nieczułego i niezainteresowanego związkiem w wulkan uczuć i oddania, od bólu wynikającego z poniżającego traktowania, a czasem nawet bicia gorszy wydaje się ten związany z lękiem przed byciem samotnym.

Z uzależnienia od kochania, podobnie jak z każdego uzależnienia, można się wyzwolić. Z osoby kochającej za bardzo innych można stać się kimś kto kocha siebie wystarczająco, by skończyć z cierpieniem. Jest wiele kobiet, które dzielą podobny los i wiele, które są na różnych etapach drogi do pokochania siebie. Stanowią dla siebie źródło wsparcia i wiedzy jak sobie z tym problemem poradzić. Jeśli odnalazłaś siebie w tym co przeczytałaś, możesz przyłączyć się do Nas i już dziś rozpocząć wędrówkę ku

Prowadzimy nabór do **grupy dla Kobiet pt. „Co zrobić z moim Kochaniem?”**.

Zapraszamy Panie zainteresowane tematem. Zajęcia będą odbywać się we wtorki w godz. 17.30 – 20.00 przez pół roku. Szczegóły na naszej stronie internetowej w zakładce Programy rozwojowe „Dla Kobiet”

prawdziwej miłości.

*Justyna Sternak
psycholog i psychoterapeutka*

Żeby łóżko nie służyło tylko do spania – cz. 1

Jakiś czas temu w naszym Ośrodku odbył się wykład na ten temat. Jego celem było pokazanie dlaczego wygasa namiętność w związkach miłosnych i jak to zrobić, żeby ją podtrzymać. Poniżej zebranie najważniejszych informacji o wpływie rozwoju człowieka na jego funkcjonowanie w związku w dorosłym życiu.

Człowiek jest istotą seksualną od początku swojego istnienia, co wynika z przynależności do płci. Do około 2 roku życia (nazywamy to fazą oralną) dziecko poznaje rzeczywistość drogą usta-świat. Odczuwanie przyjemności skojarzone jest wówczas z odruchem ssania, gryzienia i z przyjmowaniem pokarmu. Najważniejsza w tym okresie życia jest więź z matką, która zaspokaja potrzeby fizjologiczne dziecka oraz otacza je troską i czułością, zapewniając komfort psychiczny i bezpieczeństwo. W ten sposób rozwija się w człowieku **zdolność do przywiązania i potrzeba więzi**. W procesie tym kształtuje się również **bazowe zaufanie do świata i ludzi** – świat jawi się dziecku albo jako ciepły, spokojny i obfitujący w pokarm, albo jako nieokreślony, nieprzewidywalny, pełen braków i przykrości. Tak wyposażone dziecko w dorosłym życiu albo jest przekonane o możliwościach świata i z nich korzysta, albo koncentruje się głównie na ograniczeniach i doświadcza

permanentnych frustracji. Zależy to od tego, w jaki sposób matka reagowała na potrzeby tego oto człowieka w okresie karmienia piersią.

Deficyty i zaburzenia w tej pierwszej fazie rozwoju prowadzą do takich następstw w związkach miłosnych w życiu dorosłym:

- brak umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich więzi – zaliczamy tu m.in. samotność, związki na odległość lub wirtualne, zbyt luźne związki, związki tylko seksualne, szybkie rozpady związków, stagnacja i niechęć do rozwijania związku, bezpłodność lub niechęć do posiadania potomstwa;
- wybieranie partnera ze względu na własne braki, a nie z miłości do niego – np. w sytuacji, gdy sama nie umiem zapewnić sobie niezależności finansowej, szukam partnera z wyższym statusem materialnym, albo gdy sam jestem osobą zamkniętą w sobie, to szukam partnerki lubiącej być duszą towarzystwa;
- wchodzenie w coraz większą zależność od partnera/partnerki – rezygnacja z siebie na rzecz rodziny, rezygnacja z własnych dochodów, zainteresowań, prywatnych kontaktów. Wywołuje to pustkę, która powoduje coraz większe oczekiwania wobec partnera/partnerki, żeby ją wypełnił(a);
- poszukiwanie czułości nieseksualnej u partnera/partnerki, takiej, jaką można dostać od rodzica;
- toksyczne relacje w związku, uzależnienia i współuzależnienia.

Chwila refleksji

Czy i w jakį sposób nawiązuję swoje związki miłosne?

Czy w moim związku/małżeństwie istnieje namiętność? W jakį sposób ją realizuję?

Czy jestem w pełni niezależną osobą, stojącą mocno na własnych dorosłych nogach w życiu, czy może raczej wchodzę w dziecięcą zależność od partnera/ki?

Wszystko to sprawia, że albo w ogóle nie dochodzi do związku, albo też relacja między partnerami po jakimś czasie trwania **staje się zależnościowa i zaczyna przypominać rodzicielską**. Pojawia się wtedy tzw. tabu kazirodztwa, które mówi, że **z rodzicem nie uprawia się seksu** – i namiętność w związku zaczyna wygasać.

W drugiej fazie rozwoju dziecka, między 2 a 4 rokiem życia (faza analna) przyjemność związana jest najpierw z wypróżnianiem, a potem z zatrzymywaniem wydalania. W czasie treningu czystości **rodzice przenoszą na dziecko własne emocje** związane z narządami płciowymi i fizjologią – od nadmiernego zainteresowania i ekscytacji, przez podziw, troskę i akceptację, aż po lęk, unikanie i obrzydzenie. Określenia słowne niosą ze sobą silną treść emocjonalną – to w tym okresie życia powstaje tabu, wstyd, zażenowanie, chęć ukrycia czy egzaltacja seksualna albo przyjęcie seksualności jako czegoś naturalnego i fajnego.

Zaburzenia w tej fazie rozwoju w dorosłym życiu miłosnym prowadzą do:

- braku umiejętności rozmawiania o współżyciu seksualnym;
- wstydu i poczucia winy związanych z odczuwaniem i akceptowaniem własnego ciała i seksualności, co prowadzi do braku satysfakcji z pożycia;
- nadużyć seksualnych spowodowanych nieumiejętnością pokazywania własnych potrzeb i bronięcia własnych granic;
- niechęci do współżycia, zaburzeń seksualnych, perwersji itp.

Przy takich konsekwencjach wczesno-dziecięcych doświadczeń w życiu partnerskim, namiętność wygaśnie z powodu braku satysfakcji z życia seksualnego i niechęci do niego.

Do 3 roku życia kształtuje się tożsamość płciowa, czyli świadomość bycia kobietą lub mężczyzną. Między 3,5 a 5 rokiem życia (faza edypalna) dzieci przejawiają zachowania:

- masturbacyjne – poznają ciało i przyjemność lub reagują tak na niedobór