

szenie znaczenia aspektów pozytywnych; czytanie w myślach (przekonanie o tym, że wie się, co myślą inne osoby). Warto też zwrócić uwagę na słowa, jakich używamy: „muszę, spróbuję, to trudne, nie mam czasu, poświęcam (siebie lub czas), straszne, okropne, potworne, klęska, porażka, nie mogę tego znieść, nie wytrzymam tego”, gdyż one bardzo często są odzwierciedleniem naszych nieświadomych automatycznych myśli.

Człowiek dokonuje interpretacji na podstawie pewnych utrwalonych schematów, które mogły powstać w jego umyśle dawno, nawet w dzieciństwie. Negatywne myśli automatyczne przepełniające nasz umysł są w rzeczywistości przyczyną niszczących nas emocji. To właśnie one utrzymują nas w stanie letargu i sprawiają, że czujemy się np. gorsi. Dlatego warto przyjrzeć się wewnętrznemu dialogowi, który sami ze sobą prowadzimy, gdyż „zdrowe mózgi nie gwarantują zdrowych myśli”. Poprzez pracę nad sobą można nauczyć się rozpoznawać swoje myśli oraz wynikające z nich zakłócenia, aby dostrzec powiązania między tym co i jak myślimy, i w jaki sposób wpływa to na nasze stany emocjonalne.

*Anna Ucińska
coach, psychoterapeutka w procesie certyfikacji*

Możesz skorzystać u nas jednorazowo z bezpłatnej konsultacji. W każdy piątek w godz. 9.00 – 10.00 (oprócz 2 maja i 20 czerwca) będzie dostępna jedna z naszych terapeutek, według grafiku zamieszczonego na naszej stronie internetowej. Przyjdź i poznaj nasz Ośrodek oraz nasz styl pracy, porozmawiaj na nurtujący Cię temat, postaw swój pierwszy krok do zmiany w życiu. Wcześniejsze zapisy nie są konieczne. Zapraszamy!

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 **treningu terapeutycznego pt. „Spotkanie z Wewnętrznym Dzieckiem”**, który odbędzie się w dniach **18-22 czerwca 2014**. 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 7
kwiecień 2014

Żeby łóżko nie służyło tylko do spania – cz. 2

Faza genitalna, czyli cały okres dojrzewania człowieka, to czas, w którym nabyte doświadczenia wpływają na funkcjonowanie w związkach miłosnych w dorosłym życiu. Jest to czas intensywnego rozwoju biologicznego i popędu genitalnej. Adolescenci poszukują wtedy własnej tożsamości, wypróbując różne style, które często bywają modelowane przez idoli lub starsze roczniki. Po fazie edypalnej jest to druga niezmiernie ważna faza rozwoju psychoseksualnego, gdzie ogromne znaczenie ma stosunek rodziców do kobiecości/męskości ich dorastających dzieci.

Dojrzejąca córka potrzebuje uznania jej zmieniającego się ciała i dostrzegania w nim kobiecej atrakcyjności zarówno przez matkę, jako główny wzorzec Kobiety, jak i przez ojca, jako pierwszego i najważniejszego Mężczyzny w życiu dziewczyny. Podobnie chłopak potrzebuje uznania swojej męskości tak samo od ojca, jak i od matki – każde z nich powinno robić to inaczej. Nastolatki, jeżeli są zawstydzane, potępiane lub w ogóle niezauważane przez swoich rodziców w tym okresie życia, nie rozwijają właściwego poczucia własnej wartości i atrakcyjności jako kobiety/mężczyzny. W życiu dorosłym skutkuje to problemami w przeżywaniu swojej seksualności, w akceptacji własnego ciała i słabo rozwiniętymi aspektami kobiecymi (takimi jak miękkość i uległość) w przypadku kobiet i męskimi (takimi jak siła i agresja) w przypadku mężczyzn. Prowadzi to do związków, w których ko-

biety są zbyt dominujące, a mężczyźni zbyt podporządkowani. W połączeniu z deficytami i niewłaściwymi doświadczeniami z wcześniejszych faz – mamy klasyczny związek zależnościowy rodzicielski zamiast partnerskiego.

Dojrzałość seksualną osiągamy w wieku 18-24 lat. Późniejsze doświadczenia kształtujące naszą seksualność są naszymi wyborami (bardziej lub mniej świadomymi, ale wyborami) będącymi raczej konsekwencją tego wszystkiego, co zadziało się od urodzenia do osiągnięcia dojrzałości.

Oprócz niekorzystnych relacji z rodzicami w obszarze seksualności, na wygaśnięcie namiętności w związkach partnerskich mają też wpływ wszelkiego rodzaju traumy, takie jak przebycie choroby sieroczej, choroba psychiczna rodzica (szczególnie matki), przemoc fizyczna, psychiczna lub seksualna. Ta ostatnia czyni największe spustoszenie w psychice człowieka, jeśli chodzi o sferę seksualności.

*Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego*

Żeby łóżko nie służyło tylko do spania – Psychoporady

Kilka porad dla Was, żebyście mogli cieszyć się związkami pełnymi namiętności przez długie lata, a najlepiej do samego końca życia:

Po pierwsze zapomnij o kobietach/mężczyznach i **zajmij się sobą**. Poznaj samego siebie. Sprawdź kim jesteś. Jakie masz zasoby i ograniczenia?

W czym jesteś dobra? Jak możesz wykorzystać swoje umiejętności do budowania i wzmacniania swojej niezależności? Jakie jest Twoje ciało? Jakie bodźce lubisz, a jakich nie?

Po drugie **zadbaj o stare deficyty i skoryguj niekorzystne doświadczenia z przeszłości w psychoterapii lub innych formach rozwoju osobistego**. Bez tego istnieje duże prawdopodobieństwo, że przez resztę życia będziesz powtarzać stare wzorce, których wcale nie chcesz doświadczać, a Twoje związki wcześniej czy później staną się zależnościami.

Po trzecie **zadbaj o swoje kompetencje zawodowe i niezależność finansową**. Musisz stać na własnych nogach twardo na ziemi, żeby być partnerem w relacji, a nie dzieckiem, którym trzeba się opiekować. Jeżeli Wasz związek cementuje wspólny kredyt hipoteczny i żadno z Was nie ma swoich własnych oddzielnych zasobów materialnych czy finansowych, jest to prosta droga do zależnościowej relacji, w której namiętność może wygasnąć. Partnerzy muszą mieć poczucie, że w każdej chwili mogliby normalnie żyć bez siebie – wtedy pozostają w związku z wyboru, dlatego że chcą być z tą właśnie osobą, a nie dlatego, że nie mają dokąd iść.

Po czwarte **zadbaj o swój rozwój osobisty i czas wolny** – zainteresowania, sport, kontakty z przyjaciółmi. Nie spędzaj całego swojego wolnego czasu w domu lub z rodziną, a szczególnie nie spędzaj go w całości z partnerem. Przeznaczaj swój czas na to, co jest tylko Twoje i do czego Twoja partnerka nie ma dostępu. Wszystko, co robisz poza związkiem, pozwala Ci wprowadzać do niego świeżość, a dzięki byciu od czasu do czasu niedostępną dla partnera, wprowadzisz do związku niezwykle potrzebną nutkę tajemniczości i niepewności.

Po piąte pamiętaj, że **w każdej chwili swojego życia najważniejszy w nim jesteś Ty, a nie związek, partner czy nawet dziecko**. Jeśli ktokolwiek jest dla

Chwila refleksji

Wykonaj ćwiczenie: zjrzyj w swój terminarz i oceń ile czasu poświęcasz tylko swoim sprawom, dla przyjemności. Poszukaj możliwości zwiększenia tego czasu, niezależnie od tego, ile go masz.

Ciebie ważniejszy, jest to sygnał, że musisz poświęcić więcej uwagi samej sobie. Powód jest prosty – jeśli będziesz dbać o zaspokojenie tylko czyichś potrzeb, pomijając własne, bardzo szybko się wypalisz, a relacje, które stworzysz w taki sposób, będą toksyczne i pełne Twoich oczekiwań, których nikt nie spełni.

Po szóste **staraj się rozpoznawać własne potrzeby i naucz rozdzielać**, które z nich są potrzebami kobiecymi do mężczyzny lub męskimi do kobiety (np. potrzeby seksualne, pomocy w konkretnych czynnościach, wsparcia emocjonalnego w trudnej chwili), a które są potrzebami dziecięcymi do rodzica (np. potrzeba uwagi, opieki, akceptacji, bezpieczeństwa, zainteresowania, troski itp.). **Z potrzebami dziecięcymi nie adresuj się do partnerki/partnera, bo wtedy zmieni się on/ona w Twoją matkę, a wówczas przestanie Cię pociągać**. Co możesz zrobić z potrzebami dziecięcymi:

- iść zaspokoić je do swoich rzeczywistych rodziców;
- tworzyć na tyle bliskie więzi z ludźmi, żeby móc prosić o to przyjaciół;
- spotkać się z kimś, kto jest dla Ciebie autorytetem i poprosić o to, czego potrzebujesz;
- iść do psychoterapeuty.

Nigdy nie sięgaj po zaspokojenie dziecięcych potrzeb do partnera, jeśli chcesz utrzymać namiętność w związku. Stwórz sobie sieć wsparcia poza związkiem.

Po siódme **nie uprawiajcie seksu codziennie**. Biorąc pod uwagę długość

życia ludzkiego, codzienny seks przyniesie w końcu rutynę i znudzenie. Natura o to zadbała, dając kobietom kilka dni płodnych w miesiącu.

Po ósme **wprowadzajcie element nieprzewidywalności do sypialni**. Jeśli chcecie kochać się dwa razy w tygodniu, to niech to będą różne dni, a nie zawsze te same, jak również niech to będą różne miejsca, a nie tylko Wasze łóżko.

Kilka innych sposobów urozmaicenia życia seksualnego i podtrzymywania namiętności to np.:

- próbowanie nowych pozycji seksualnych;
- poszukiwanie inspiracji w Kamasutrze i innych książkach dla par;
- oglądanie filmów erotycznych;
- korzystanie ze zmysłów w nowy sposób;
- dbanie o bodźce wizualne, audio, zapachowe i dotykowe – szczególnie jest tu pomocne zawiązywanie oczu;
- zabawki z sex-shopu;
- tantra.

Udanego seksu życzę!

*Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt
i trenerka rozwoju osobistego*

Myśli „na automacie”

Mark Twain powiedział kiedyś: „Przeżyłem wiele okropnych rzeczy – na szczęście większość z nich nigdy się nie zdarzyła.”

Są takie myśli, z których przeważnie nie zdajemy sobie sprawy. Mogą mieć one postać słów lub obrazów. Pojawiają się w naszym umyśle automatycznie i spontanicznie w odpowiedzi na wydarzenia, sytuacje, dźwięki, zapachy, doznania fizyczne itp. Często są krótkie, ulotne i

Aktualnie prowadzimy rekrutację do projektów prowadzonych przez współpracującą organizację pozarządową Centrum Zdrowia „Sanitas”. Zapraszamy do udziału w dofinansowanych grupach:

- dla kobiet samotnie wychowujących dzieci,
- dla kobiet mających trudności w związkach partnerskich
- dla rodziców zastępczych.

zazwyczaj mamy skłonność do przyjmowania zawartych w nich treści bez zastanowienia się nad nimi. Obserwujemy za to efekt ich działania w postaci emocji czy reakcji naszego ciała (np. napięcie mięśni w karku czy wzmożone pocenie się). Za każdym razem, gdy czujemy np. przygnębienie warto wskazać myśli, które towarzyszą tym emocjom, a także myśli, które pojawiły się tuż przed doznaniem przygnębienia. To właśnie one budują ten fatalny nastrój.

Nasze stany emocjonalne są efektem interpretacji sytuacji, której dokonujemy poprzez system naszych automatycznych myśli i wynikających z nich przekonań. Są rezultatem tego, jak patrzymy na świat. Związek między tym, co człowiek myśli, a tym, jak czuje, jest w tym przypadku nierozdzielny. Człowiek zanim przeżyje jakiegoś zdarzenie, musi przepracować je w swoim umyśle i nadać mu znaczenie. Mówiąc inaczej, najpierw musimy zrozumieć, co się dzieje, zanim będziemy mogli to poczuć. Stąd w tej samej sytuacji różnym osobom mogą towarzyszyć różne uczucia – jedna może doświadczać spokoju i pewności siebie, a inna np. lęku. Różnica ta będzie wynikała z odmiennej oceny sytuacji oraz innych myśli, jakie osoby te mają na swój temat (swoich kompetencji i możliwości).

Jeżeli dokładnie zrozumiemy, co się dzieje, to nasze reakcje będą normalne. Jeżeli zaś percepcja wydarzeń będzie zniekształcona, to reakcja emocjonalna będzie nienormalna i pojawią się zniekształcenia (błędy) poznawcze, które negatywnie wpływają na odbiór rzeczywistości oraz stan psychiczny. Do najpowszechniejszych zniekształceń poznawczych zaliczyć można: uogólnianie (używanie słów „zawsze”, „nigdy”, „wszystko”); myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” (myślenie w kategoriach czarno-białych); katastrofizacja (inaczej: przewidywanie negatywnej przyszłości; nadużywanie imperatywów „muszę”, „powinienem”); lekceważenie lub pomijanie pozytywnych informacji; wyolbrzymienie znaczenia negatywnych aspektów i/lub pomniejszenie