



Bonus 2 — Jung i Winnicott: Dialogi z Psychoanalizą

Materiał, który przybliży dwa sposoby myślenia często omawiane osobno, pokazując, gdzie się spotykają, a gdzie wyraźnie się różnią.

Dwie odrębne drogi rozumienia psychiki, rozwoju, symbolu, relacji i stawania się sobą

Informacje o materiale

Informacje o materiale

Pełna nazwa produktu

Bonus 2 — Jung i Winnicott: Dialogi z Psychoanalizą - Materiał, który przybliży dwa sposoby myślenia często omawiane osobno, pokazując, gdzie się spotykają, a gdzie wyraźnie się różnią.

Treść praw autorskich

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tego materiału nie może być kopiowana, rozpowszechniana, publikowana ani sprzedawana bez zgody właściciela praw autorskich, z wyjątkiem przypadków dozwolonych przez obowiązujące prawo.

Informacja edukacyjna

Publikacja została przygotowana jako materiał edukacyjny służący uporządkowaniu wiedzy, powtórkom i samodzielnej nauce. Nie stanowi szkolenia zawodowego, certyfikacji, superwizji, diagnozy, psychoterapii ani instrukcji prowadzenia leczenia.

Informacja metodologiczna

Przedstawione porównania mają pomagać w rozpoznawaniu podobieństw i różnic między koncepcjami Carla Gustava Junga i Donalda W. Winnicotta. Nie oznaczają, że pojęcia obu autorów są zamienne ani że należą do jednego systemu teoretycznego.

Informacja o tekstach źródłowych

Materiał nie zastępuje lektury dzieł źródłowych. Jego zadaniem jest ułatwienie orientacji, zbudowanie mapy pojęć i przygotowanie czytelnika do dalszych studiów.

Spis treści

●	Wprowadzenie	03
●	Moduł 01. Jak czytać dialog między Jungem a Winnicottem	04
●	Moduł 02. Jung: psychika, symbol i indywiduacja	10
●	Moduł 03. Winnicott: środowisko, self i dojrzewanie	20
●	Moduł 04. Miejsca spotkania	31
●	Moduł 05. Wyraźne różnice	39
●	Moduł 06. Porównawcze czytanie doświadczeń człowieka	47
●	Moduł 07. Synteza i samodzielna nauka	55

Najwięcej korzyści przyniesie czytanie materiału po kolei. Moduły 02 i 03 przedstawiają każdego autora osobno. Dopiero kolejne części budują porównania.

Dwa odrębne języki, które warto zestawić

Dwa odrębne języki, które warto zestawić

Powitać czytelnika, wzbudzić ciekawość i wyjaśnić, dlaczego ostrożne zestawienie Junga i Winnicotta może uporządkować rozumienie psychiki bez zacierania różnic między nimi.

Jung i Winnicott interesowali się rozwojem człowieka, twórczością, doświadczeniem wewnętrznym oraz możliwością bardziej autentycznego życia. Dochodzili jednak do swoich wniosków innymi drogami, używali odmiennego języka i osadzali swoje koncepcje w różnych tradycjach.

Ten materiał zaprasza do spotkania dwóch autorów, których zazwyczaj poznaje się osobno.

Czytelnik nie będzie proszony o wybór „lepszego” autora. Celem jest nauczenie się rozpoznawania pytań, jakie stawia każdy z nich.

Jung koncentruje uwagę między innymi na symbolu, kompleksach, archetypach, nieświadomości zbiorowej oraz procesie indywiduacji.

Winnicott koncentruje uwagę między innymi na wczesnej zależności, znaczeniu środowiska, ciągłości istnienia, prawdziwym i fałszywym self, zabawie oraz dojrzewaniu emocjonalnym.

Podobne brzmienie niektórych opisów nie oznacza tożsamości teorii.

Przykład

Gdy obaj autorzy piszą o stawianiu się sobą, Jung kieruje uwagę ku integracji nieświadomych aspektów psychiki, natomiast Winnicott pyta, czy rozwój odbywał się w środowisku pozwalającym jednostce czuć, że żyje z własnego centrum.

Jak korzystać z materiału?

Nagłówek ramki

Jak korzystać z materiału?

Najpierw poznaj logikę każdego autora. Następnie porównuj konkretne pytania, a nie pojedyncze słowa. Na końcu sprawdzaj zarówno miejsca spotkania, jak i granice porównania.

Podsumowanie

Nie musisz zapamiętać wszystkiego przy pierwszej lekturze. Najważniejsze jest stopniowe zbudowanie mapy, która pozwoli ci wiedzieć, skąd pochodzi dane pojęcie, co ono opisuje i czego nie należy z nim utożsamiać.

MODUŁ 04

Jak czytać dialog między Jungem a Winnicottem

Zasady porównywania bez upraszczania, mieszania pojęć i tworzenia pozornej zgodności



Zanim zestawimy odpowiedzi obu autorów, musimy ustalić, jakie pytania zadawali, jak rozumieli rozwój człowieka i na jakim poziomie można odpowiedzialnie porównywać ich koncepcje.

Dlaczego Jung i Winnicott należą do różnych rozmów?

Dlaczego Jung i Winnicott należą do różnych rozmów?

Obaj autorzy interesowali się życiem psychicznym, rozwojem i autentycznością, ale wywodzili się z innych środowisk intelektualnych, rozwijali inne problemy i zbudowali odmienne systemy pojęć.

Oddzielne omawianie autorów nie jest przypadkiem ani błędem dydaktycznym.

Jung rozwijał psychologię analityczną po zerwaniu z Freudem. Jego myślenie obejmowało sny, symbole, mity, religię, kulturę, kompleksy, archetypy i proces indywiduacji.

Winnicott działał wewnątrz szeroko rozumianej tradycji psychoanalitycznej i teorii relacji z obiektem. Jego idee wyrastały w dużej mierze z pracy pediatrycznej i klinicznej oraz z obserwacji wczesnej relacji dziecka z opiekuńczym środowiskiem.

Ich podstawowe pytania często mają inny punkt ciężkości.

Pytanie charakterystyczne dla Junga

W jaki sposób człowiek może wejść w bardziej świadomą relację z całością swojej psychiki?

Pytanie charakterystyczne dla Winnicotta

Jakie warunki umożliwiają człowiekowi rozwinięcie poczucia, że istnieje realnie i żyje jako on sam?

Różnica w punkcie wyjścia wpływa na sposób rozumienia objawów, rozwoju, relacji i terapii.

Przykład

W perspektywie jungowskiej można badać między innymi dominację persony oraz odsunięcie cech należących do cienia.

W perspektywie winnicottowskiej można pytać, czy nadmierne przystosowanie stało się sposobem ochrony spontanicznego gestu i prawdziwego self.

Te dwa odczytania mogą się uzupełniać jako pytania, ale persona i fałszywe self nie są tym samym pojęciem.

Definicja

Tradycja teoretyczna

Definicja

Szerszy zbiór założeń, pytań, metod i pojęć, w którym rozwija się myślenie danego autora. Poznanie tradycji pomaga zrozumieć, dlaczego podobne słowa mogą pełnić różne funkcje.

Porównanie nie oznacza utożsamienia

Porównanie nie oznacza utożsamienia

Odpowiedzialne porównanie polega na zestawieniu sposobów odpowiadania na podobne pytania. Nie polega na szukaniu słów, które brzmią podobnie, a następnie uznawaniu ich za synonimy.

Pierwszy wynik — zbliżenie

Autorzy opisują częściowo podobny obszar doświadczenia, choć mogą używać innego języka.

Drugi wynik — uzupełnienie

Jedna teoria zwraca uwagę na aspekt, którego druga nie rozwija w takim samym stopniu.

Trzeci wynik — rozbieżność

Autorzy przyjmują różne założenia dotyczące źródła, funkcji lub znaczenia danego zjawiska.

Najpierw definiuj pojęcie w języku jego autora.

Porównuj funkcję pojęcia, a nie tylko jego nazwę.

Oddzielaj podobieństwo doświadczenia od tożsamości wyjaśnienia.

Zawsze zapisuj także granicę porównania.

Przykład

Temat: „stawanie się sobą”.

Możliwe zbliżenie

Obaj autorzy opisują rozwój jako coś więcej niż dostosowanie do zewnętrznych oczekiwań.

Granica porównania

Jung opisuje indywiduację jako proces różnicowania i integrowania psychiki w relacji do Jaźni.

Winnicott opisuje dojrzewanie w odniesieniu do ciągłości istnienia, spontanicznego gestu oraz jakości wczesnego środowiska.

Uwaga

Błąd skrótu

Jung pisał o Jaźni, a Winnicott o prawdziwym self. Oba pojęcia dotyczą w pewnym sensie bycia sobą, ale mają inne źródła, zakres i funkcję. Nie należy ich tłumaczyć jako dwóch nazw tego samego zjawiska.

Poza pytaniem „jak usunąć objaw?”

Poza pytaniem „jak usunąć objaw?”

Zarówno Jung, jak i Winnicott pozwalają patrzeć na cierpienie psychiczne jako na część szerszej historii rozwoju, organizacji osobowości i sposobu przeżywania własnego istnienia.

Objaw może być ważnym sygnałem, ale nie wyczerpuje obrazu człowieka.

W ujęciu jungowskim objaw może wskazywać na konflikt między świadomą postawą a treściami nieświadomymi. Może również ujawniać jednostronność dotychczasowego sposobu życia.

W ujęciu winnicottowskim objaw może być rozumiany w kontekście rozwoju emocjonalnego, wczesnych zakłóceń środowiskowych, obrony prawdziwego self lub trudności w poczuciu rzeczywistości.

Podkreślić wspólną wartość obu perspektyw

Pytanie o znaczenie cierpienia nie powinno usuwać pytania o osobę, która cierpi.

Jung częściej prowadzi uwagę ku znaczeniu symbolicznemu, przeciwieństwom psychicznym i kierunkowi dalszego rozwoju.

Winnicott częściej prowadzi uwagę ku warunkom, w których psychika mogła się organizować, oraz ku temu, czy osoba mogła doświadczać ciągłości własnego istnienia.

Przykład

Osoba zgłasza utratę energii, poczucie bezsensu i brak zainteresowania dotychczasowym życiem.

Pytanie jungowskie

Czy dotychczasowa świadoma postawa stała się zbyt jednostronna i odcięta od ważnych treści psychiki?

Pytanie winnicottowskie

Czy osoba żyje głównie poprzez przystosowanie, bez dostępu do spontaniczności i poczucia, że jej życie należy do niej?

Dopisać

Są to różne kierunki rozumienia, a nie gotowe diagnozy.

Refleksja

Zamiast pytać wyłącznie, jak szybko usunąć objaw, można również zapytać: co ten objaw ujawnia o sposobie, w jaki człowiek dotąd żył, rozwijał się i chronił siebie?

Cztery pytania porządkujące cały materiał

Cztery pytania porządkujące cały materiał

Aby porównanie pozostało czytelne, każdą większą koncepcję należy analizować na czterech poziomach: obrazu psychiki, rozwoju, relacji z innymi oraz procesu terapeutycznego.

POZIOM 01 — OBRAZ PSYCHIKI

Pytanie

Z jakich obszarów, procesów lub napięć składa się życie psychiczne?

U Junga należy zwrócić uwagę na ego, nieświadomość osobową, kompleksy, nieświadomość zbiorową, archetypy i Jaźń.

U Winnicotta należy zwrócić uwagę na rozwój self, integrację, relację psychiki z ciałem, spontaniczny gest oraz organizację obronną.

POZIOM 02 — ROZWÓJ

Pytanie

Jak człowiek staje się bardziej sobą?

U Junga centralne znaczenie ma proces indywiduacji.

U Winnicotta centralne znaczenie ma dojrzewanie emocjonalne zachodzące w relacji z wystarczająco dobrym środowiskiem.

POZIOM 03 — RELACJA

Pytanie

Jak obecność drugiej osoby wpływa na organizację doświadczenia?

U Junga relacja może uruchamiać projekcje, kompleksy, obrazy archetypowe oraz proces konfrontacji z nieświadomością.

U Winnicotta realna jakość opieki i podtrzymywania stanowi podstawowy warunek wczesnej integracji oraz rozwoju self.

POZIOM 04 — TERAPIA

Pytanie

Co w spotkaniu terapeutycznym umożliwia zmianę?

U Junga istotne mogą być dialog z nieświadomością, analiza symboli, praca ze snem i przemiana relacji między ego a całością psychiki.

U Winnicotta istotne mogą być podtrzymujące środowisko, niezawodność, możliwość regresji do zależności, zabawa i odzyskiwanie spontaniczności.

PRZYKŁAD ZASTOSOWANIA

Temat: „brak twórczości”.

Na poziomie psychiki pytamy, jakie procesy wewnętrzne są odcięte.

Na poziomie rozwoju pytamy, kiedy swobodne tworzenie zostało ograniczone.

Na poziomie relacji pytamy, czy ekspresja mogła być przyjmowana bez nadmiernego wtargnięcia.

Na poziomie terapii pytamy, jakie warunki umożliwią ponowne eksperymentowanie.

Podobne brzmienie nie oznacza tego samego znaczenia

Podobne brzmienie nie oznacza tego samego znaczenia

Przed rozpoczęciem części poświęconych każdemu autorowi czytelnik powinien poznać najważniejsze pary pojęć, które mogą wydawać się podobne, lecz należą do odmiennych konstrukcji teoretycznych.

PARA 01: „Jaźń” u Junga oraz „prawdziwe self” u Winnicotta.

Wyjaśnienie: Oba pojęcia mogą kierować uwagę ku pełniejszemu lub bardziej autentycznemu istnieniu. Jaźń jest jednak centralnym pojęciem opisującym całość i zasadę organizującą psychikę w ujęciu jungowskim. Prawdziwe self odnosi się do doświadczenia spontaniczności, żywotności i działania z własnego centrum w ujęciu winnicottowskim.

PARA 02: „Persona” u Junga oraz „fałszywe self” u Winnicotta.

Wyjaśnienie: Persona jest potrzebnym sposobem funkcjonowania w świecie społecznym, choć może stać się nadmiernie dominująca. Fałszywe self jest organizacją ochronną związaną z przystosowaniem, które osłania bardziej spontaniczny rdzeń doświadczenia.

PARA 03: „Symbol” u Junga oraz „obiekt przejściowy” u Winnicotta.

Wyjaśnienie: Symbol jungowski wyraża treści, których nie da się w pełni sprowadzić do jednoznacznej definicji. Obiekt przejściowy należy do rozwoju przestrzeni pomiędzy rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną. Oba pojęcia wskazują na znaczenie obszaru pośredniego, ale opisują go z różnych perspektyw.

PARA 04: „Indywiduacja” u Junga oraz „dojrzewanie emocjonalne” u Winnicotta.

Wyjaśnienie: Indywiduacja dotyczy stopniowego różnicowania i integrowania psychiki w relacji do Jaźni. Dojrzewanie emocjonalne opisuje rozwój od pierwotnej zależności ku większej integracji, zdolności relacyjnej i samodzielności.

PARA 05: „Kompleks” u Junga oraz „organizacja obronna” u Winnicotta.

Wyjaśnienie: Kompleks jest względnie autonomicznym skupiskiem emocjonalnie naładowanych treści psychicznych. Organizacja obronna opisuje sposób ochrony self przed doświadczeniami zagrażającymi jego ciągłości lub integralności.

Uwaga: Pary przedstawione na tej stronie są punktami orientacyjnymi. Ich pełne znaczenie zostanie rozwinięte w kolejnych modułach. Na tym etapie najważniejsze jest zapamiętanie, że żadne z tych pojęć nie jest prostym tłumaczeniem terminu drugiego autora.

Ćwiczenie kontrolne

Polecenie: Przy każdej parze zaznacz jedno zdanie: co je do siebie zbliża oraz jaka jest najważniejsza granica porównania.

MODUŁ 10

Jung — psychika, symbol i indywiduacja

Jak świadomość spotyka się z nieświadomością i stopniowo poszerza rozumienie siebie



W tym module poznasz mapę psychiki Junga, rolę ego, persony, kompleksów, archetypów, cienia i Jaźni. Zobaczysz również, dlaczego symbol oraz proces indywiduacji zajmują centralne miejsce w psychologii analitycznej.

Jak Jung rozumiał strukturę psychiki?

Jak Jung rozumiał strukturę psychiki?

Psychika w ujęciu Junga nie ogranicza się do świadomości. Obejmuje zarówno treści znane ego, jak i rozległe obszary nieświadomości osobowej oraz zbiorowej.

Dla Junga psychika jest dynamiczną całością. Świadomość stanowi tylko jeden z jej obszarów, a nie pełny obraz człowieka.

POZIOM 01 — ŚWIADOMOŚĆ

Obejmuje myśli, uczucia, decyzje i doświadczenia, z których człowiek zdaje sobie sprawę.

Jej centrum stanowi ego.

POZIOM 02 — NIEŚWIADOMOŚĆ OSOBOWA

Obejmuje treści związane z indywidualnym życiem człowieka, które zostały zapomniane, wyparte, pominięte albo nigdy nie osiągnęły pełnej świadomości.

W tym obszarze funkcjonują kompleksy.

POZIOM 03 — NIEŚWIADOMOŚĆ ZBIOROWA

Nie wynika wyłącznie z osobistych przeżyć jednostki.

Stanowi najgłębszy poziom psychiki i zawiera archetypowe wzorce organizujące ludzkie doświadczenie.

Poziomów tych nie należy rozumieć jak trzech oddzielnych szuflad.

Psychika działa jako system wzajemnych wpływów.

Treści nieświadome mogą oddziaływać na decyzje, relacje, sny, fantazje, reakcje emocjonalne i sposób interpretowania świata.

Przykład

Osoba reaguje wyjątkowo silnym lękiem na krytykę przełożonego.

Świadomie może uważać, że chodzi wyłącznie o bieżącą sytuację zawodową.

Na poziomie nieświadomości osobowej reakcja może łączyć się z wcześniejszymi doświadczeniami odrzucenia i kompleksem związanym z poczuciem niższej wartości.

Na głębszym poziomie obraz surowego autorytetu może zostać wzmocniony przez treści archetypowe.

Dopisać

Takie odczytanie nie jest automatyczną diagnozą. Stanowi przykład sposobu budowania pytań w perspektywie jungowskiej.

Definicja

Psychika

Definicja

Całość procesów świadomych i nieświadomych, które wpływają na sposób przeżywania, działania, tworzenia relacji i rozumienia siebie.

Ego — centrum świadomego doświadczenia

Ego — centrum świadomego doświadczenia

Ego jest centrum świadomości i odpowiada za poczucie ciągłości własnej osoby. Nie jest jednak całością psychiki ani najwyższym poziomem ludzkiego rozwoju.

Ego to ten obszar psychiki, który pozwala człowiekowi powiedzieć: wiem, że to ja myślę, czuję, wybieram i działam.

Rozpoznawanie własnej tożsamości.

Organizowanie świadomych doświadczeń.

Podejmowanie decyzji.

Utrzymywanie ciągłości historii osobistej.

Odróżnianie siebie od otoczenia.

Planowanie i kierowanie codziennym działaniem.

Ego jest niezbędne.

Celem rozwoju nie jest zniszczenie ego ani całkowite podporządkowanie go nieświadomości.

Ego powinno stać się wystarczająco stabilne, aby pozostawać w relacji z treściami nieświadomymi bez zalewania przez nie i bez całkowitego ich odrzucania.

PIERWSZE ZAGROŻENIE — NADMIERNA KONTROLA

Ego uważa, że tylko to, co świadome, racjonalne i zaplanowane, ma znaczenie.

W takim przypadku człowiek może ignorować sny, uczucia, impulsy, konflikty i sygnały płynące z nieświadomości.

DRUGIE ZAGROŻENIE — INFLACJA EGO

Ego utożsamia się z treściami większymi od niego i zaczyna przypisywać sobie wyjątkową moc, nieomyślność lub szczególną misję.

Jest to nadmierne rozszerzenie poczucia własnej ważności wynikające z utożsamienia ego z treścią archetypową.

Przykład

Osoba odnosi sukces zawodowy i zaczyna uważać, że jej intuicja jest zawsze bezbłędna.

Nie przyjmuje informacji zwrotnych, interpretuje sprzeciw jako dowód niezrozumienia i postrzega siebie jako jedyną osobę zdolną uratować zespół.

W perspektywie jungowskiej warto zapytać, czy ego nie utożsamiło się z obrazem bohatera lub wybawcy.

Zapamiętaj

Ego jest centrum świadomości, ale nie jest centrum całej psychiki.

PYTANIE DO REFLEKSJI

Które doświadczenia uznajesz za część siebie, a które natychmiast odrzucasz, ponieważ nie pasują do twojego świadomego obrazu własnej osoby?

Persona — rola, dzięki której uczestniczymy w świecie

Persona — rola, dzięki której uczestniczymy w świecie

Persona jest sposobem prezentowania siebie w życiu społecznym. Jest potrzebna, ale staje się problemem, gdy człowiek utożsamia się z nią całkowicie.

Persona to społeczna twarz człowieka — sposób, w jaki przedstawiamy siebie innym i dostosowujemy zachowanie do wymagań określonej sytuacji.

Termin nawiązuje do maski używanej przez aktorów w teatrze antycznym.

Maska nie oznacza automatycznie fałszu.

Każdy człowiek potrzebuje persony, aby funkcjonować w pracy, rodzinie, grupie społecznej i przestrzeni publicznej.

Ułatwia komunikację społeczną.

Pomaga pełnić role zawodowe i rodzinne.

Pozwala dostosować zachowanie do kontekstu.

Chroni prywatność i życie wewnętrzne.

Wspiera przewidywalność relacji.

Człowiek może zacząć wierzyć, że jest wyłącznie swoją rolą, stanowiskiem, reputacją lub obrazem widzianym przez innych.

Wtedy potrzeby, uczucia i cechy niepasujące do persony zostają odsunięte do cienia.

Przykład

Nauczyciel buduje personę osoby zawsze cierpliwej, spokojnej i kompetentnej.

Nie pozwala sobie odczuwać złości, bezradności ani zmęczenia.

Z czasem reaguje rozdrażnieniem w domu, chociaż nadal utrzymuje idealny obraz w pracy.

W perspektywie jungowskiej można powiedzieć, że cechy niezgodne z personą zostały odsunięte od świadomości i mogą ujawniać się pośrednio.

Ważne rozróżnienie

Persona nie jest tym samym co kłamstwo.

Można świadomie i elastycznie korzystać z roli społecznej bez tracenia kontaktu z innymi częściami siebie.

Problem pojawia się, gdy rola zaczyna zastępować całą tożsamość.

Uwaga

Nie myl pojęć

Persona Junga nie jest odpowiednikiem fałszywego self Winnicotta. Persona opisuje przede wszystkim funkcję społeczną. Fałszywe self odnosi się do organizacji ochronnej powstającej w warunkach nadmiernego przystosowania.

Ćwiczenie

Rola, którą najczęściej pełnię

Cechy, które w tej roli pokazuję

Cechy, które w tej roli ukrywam

Kompleksy — emocjonalne węzły w psychice

Kompleksy — emocjonalne węzły w psychice

Nieświadomość osobowa zawiera treści związane z indywidualnym doświadczeniem. Kompleksy są skupiskami wspomnień, emocji, obrazów i oczekiwań, które mogą działać względnie niezależnie od świadomej woli.

Kompleks nie jest po prostu wadą, chorobą ani pojedynczym przykrym wspomnieniem. Jest zorganizowanym zespołem treści psychicznych skupionych wokół silnie naładowanego emocjonalnie tematu.

Wspomnienia.

Emocje.

Przekonania.

Obrazy.

Reakcje cielesne.

Oczekiwania wobec innych.

Automatyczne sposoby obrony.

Kompleks może zostać aktywowany przez sytuację przypominającą wcześniejsze doświadczenie.

Wtedy reakcja człowieka bywa silniejsza niż wynikałoby to z bieżących okoliczności.

Jung opisywał kompleksy jako części psychiki, które mogą chwilowo zachowywać się niemal jak odrębne osobowości.

Człowiek może później powiedzieć

Nie wiem, co we mnie wstąpiło.

Nie oznacza to jednak obecności drugiej osoby w psychice.

Oznacza chwilową utratę swobodnego kontaktu ego z silnie pobudzonym zespołem treści.

Przykład

Pracownik otrzymuje neutralną prośbę o poprawienie raportu.

Natychmiast odczuwa wstyd, złość i przekonanie, że zostanie zwolniony.

Zaczyna się bronić, zanim przełożony zdąży wyjaśnić szczegóły.

Możliwe pytanie jungowskie

Czy została uruchomiona emocjonalnie naładowana historia związana z oceną, porażką lub autorytetem?

Kompleksy nie są wyłącznie negatywne.

Mogą również zawierać energię, zdolności i ważne potrzeby, które nie zostały dotąd świadomie rozwinięte.

Definicja

Kompleks to względnie autonomiczne skupisko emocji, wspomnień, obrazów i przekonań zorganizowanych wokół ważnego tematu.

Minićwiczenie

Polecenie

Przypomnij sobie sytuację, w której twoja reakcja była znacznie silniejsza niż samo wydarzenie. Zapisz: bodziec, emocję, automatyczną myśl i wcześniejsze skojarzenie.

Ćwiczenie służy autorefleksji i nie zastępuje diagnozy ani terapii.

Nieświadomość zbiorowa — głębszy poziom psychiki

Nieświadomość zbiorowa — głębszy poziom psychiki

Nieświadomość zbiorowa jest w teorii Junga najgłębszym poziomem psychiki. Nie składa się z osobistych wspomnień, lecz z odziedziczonych możliwości organizowania doświadczenia w typowo ludzkie wzorce.

Nieświadomość osobowa wynika z indywidualnej historii człowieka.

Nieświadomość zbiorowa nie jest zbiorem prywatnych przeżyć ani wspomnień przodków przekazywanych w gotowej formie.

Jung rozumiał ją jako wspólną ludziom warstwę psychiki zawierającą archetypowe możliwości nadawania formy doświadczeniu.

Nieświadomość zbiorowa nie przechowuje gotowych obrazów w taki sposób, jak archiwum przechowuje dokumenty.

Archetyp można porównać do struktury lub tendencji, która może przyjmować różne obrazy zależnie od kultury, epoki i osobistego życia człowieka.

Sny.

Mity.

Baśnie.

Religie.

Sztuka.

Fantazje.

Zbiorowe wyobrażenia.

Doświadczenia graniczne.

Podobieństwo motywów w różnych kulturach było dla Junga argumentem przemawiającym za istnieniem wspólnych wzorców psychicznych.

Nieświadomość zbiorowa jest kluczowym założeniem teorii Junga. Należy ją rozumieć w ramach psychologii analitycznej, a nie jako powszechnie potwierdzony model całej współczesnej psychologii.

Przykład

Motyw zejścia do podziemia może pojawiać się w mitach, snach i dziełach sztuki.

Nie oznacza zawsze tego samego.

Może jednak organizować doświadczenie spotkania z tym, co ukryte, nieznane, lękowe albo przemieniające.

Definicja

Nieświadomość zbiorowa to postulowana przez Junga wspólna ludziom warstwa psychiki zawierająca archetypowe wzorce organizowania doświadczenia.

Uwaga

Nie chodzi o gotowe wspomnienia odziedziczone po przodkach ani o identyczne znaczenie symbolu w każdej kulturze.

Archetyp nie jest gotowym obrazem

Archetyp nie jest gotowym obrazem

Archetyp jest wrodzoną możliwością organizowania ludzkiego doświadczenia. Konkretnie obrazy, postacie i symbole są sposobami, w jakie archetyp może przejawiać się w określonej kulturze i indywidualnym życiu.

Archetyp nie jest gotową postacią przechowywaną w psychice. Nie jest też prostą etykietą osobowości.

ARCHETYP

Niewidoczny bezpośrednio wzorzec lub możliwość organizowania doświadczenia.

OBRAZ ARCHETYPOWY

Konkretna postać, symbol, scena, motyw lub fantazja, przez którą archetyp staje się psychicznie dostępny.

Przykładowe pola archetypowego doświadczenia

Matka.

Ojciec.

Dziecko.

Bohater.

Mędrzec.

Przemiana.

Śmierć i odrodzenie.

Podróż.

Cień.

Konkretna osoba nie jest archetypem.

Matka człowieka jest realną osobą z własną historią i cechami.

Archetypowy wymiar macierzyństwa może wpływać na to, jak dziecko przeżywa opiekę, bezpieczeństwo, zależność, karmienie i ochronę.

Nie należy przypisywać ludziom sztywnych kategorii w rodzaju

On jest archetypem wojownika.

Bardziej precyzyjne sformułowanie

W jego sposobie przeżywania i działania może być aktywny wzorzec związany z walką, próbą, ochroną lub zdobywaniem.

Przykład

Osoba śni o przechodzeniu przez ciemny las w kierunku światła.

Nie wolno automatycznie uznać, że las ma jedno uniwersalne znaczenie.

Definicja

Archetyp to postulowany, wrodzony wzorzec organizujący doświadczenie. Obraz archetypowy jest konkretną formą, w której ten wzorzec pojawia się w psychice.

Uwaga

Archetypy nie są testem osobowości, zbiorem gotowych etykiet ani usprawiedliwieniem stereotypów.

Cień — to, czego nie chcemy uznać za własne

Cień — to, czego nie chcemy uznać za własne

Cień obejmuje cechy, impulsy, emocje i możliwości, których ego nie przyjmuje do świadomego obrazu siebie. Nie składa się wyłącznie z treści negatywnych.

Cień tworzą te aspekty osobowości, których człowiek nie chce, nie potrafi lub nie może rozpoznać jako należących do niego.

Cień powstaje wraz z rozwojem świadomej tożsamości.

Gdy człowiek wybiera określony sposób bycia, inne możliwości zostają odsunięte.

Osoba budująca obraz kogoś zawsze łagodnego może odrzucać własną złość.

Osoba identyfikująca się z racjonalnością może odcinać się od wrażliwości i intuicji.

Osoba postrzegająca siebie jako skromną może nie uznawać własnych ambicji.

Podkreślić, że cień może zawierać

Agresję.

Zazdrość.

Lęk.

Potrzebę kontroli.

Wrażliwość.

Twórczość.

Siłę.

Seksualność.

Ambicję.

Zdolność stawiania granic.

Cechę, której człowiek nie rozpoznaje w sobie, może z nadmierną intensywnością dostrzegać u innych.

Nie każda krytyczna obserwacja jest projekcją.

O projekcji można myśleć wtedy, gdy reakcja jest wyjątkowo silna, sztywna lub niewspółmierna.

Przykład

Osoba uważa siebie za całkowicie bezinteresowną.

Silnie potępia każdego, kto otwarcie mówi o pieniądzach lub sukcesie.

Możliwe pytanie

Czy część własnej potrzeby uznania i osiągnięć została odsunięta do cienia?

Integracja cienia nie oznacza bezrefleksyjnego realizowania każdego impulsu.

Oznacza rozpoznanie go, przyjęcie odpowiedzialności i znalezienie bardziej świadomej formy wyrażenia.

Zapamiętaj

To, co nieświadome, nie znika tylko dlatego, że nie pasuje do naszego obrazu siebie.

Ćwiczenie refleksyjne

Wybierz cechę, która szczególnie drażni cię u innych. Zapisz, kiedy ta cecha pojawia się w łagodniejszej lub ukrytej formie również w twoim zachowaniu.

Ćwiczenie nie służy obwinianiu siebie. Jego celem jest poszerzanie świadomości.

Indywiduacja — stawanie się bardziej całościową osobą

Indywiduacja — stawanie się bardziej całościową osobą

Indywiduacja jest procesem stopniowego różnicowania, rozpoznawania i integrowania różnych aspektów psychiki. Jej punktem odniesienia jest Jaźń, rozumiana jako całość psychiki i zasada jej organizacji.

Jaźń w ujęciu Junga oznacza zarówno całość psychiki świadomej i nieświadomej, jak i zasadę porządkującą jej rozwój.

Jaźń nie jest tym samym co ego.

Ego stanowi centrum świadomości.

Jaźń obejmuje większą całość, której ego jest częścią.

Indywiduacja to proces stawania się bardziej sobą poprzez rozwijanie świadomej relacji z nieświadomymi aspektami psychiki.

Indywiduacja nie oznacza:

Egoizmu.

Izolacji od innych.

Odrzucenia norm społecznych.

Osiągnięcia doskonałości.

Całkowitego poznania nieświadomości.

Stania się osobą wyjątkową lub lepszą od pozostałych.

Indywiduacja wymaga między innymi

Rozluźnienia nadmiernego utożsamienia z personą.

Rozpoznawania cienia.

Konfrontacji z kompleksami.

Tolerowania sprzeczności.

Słuchania snów i symboli.

Rozwijania bardziej odpowiedzialnych relacji.

Przyjmowania granic własnego ego.

Przykład

Osoba przez wiele lat budowała życie wyłącznie wokół oczekiwań rodziny.

Osiągnęła sukces, ale doświadcza pustki i powtarzających się snów o zamkniętym domu.

Proces indywiduacji nie polega na natychmiastowym porzuceniu rodziny i pracy.

Polega na badaniu, jaka część życia została pominięta, jakie pragnienia pozostają nieuznane i jak można włączyć je do świadomego życia bez destrukcyjnego działania.

Ważne rozróżnienie

Jaźń Junga nie jest tym samym co prawdziwe self Winnicotta.

Jaźń jest pojęciem odnoszącym się do całościowej organizacji psychiki.

Prawdziwe self dotyczy poczucia żywotności, spontaniczności i realnego istnienia.

Zapamiętaj

Celem indywiduacji nie jest doskonałość, lecz większa całościowość i odpowiedzialność za różne części własnej psychiki.

Jak nieświadomość przemawia obrazami?

Jak nieświadomość przemawia obrazami?

W psychologii analitycznej sny i symbole nie są przypadkowymi dodatkami do życia psychicznego. Mogą przedstawiać konflikty, możliwości rozwoju i treści, których świadomość jeszcze nie potrafi wyrazić bezpośrednio.

Jung traktował sen jako naturalny wytwór psychiki, który może uzupełniać, równoważyć lub korygować jednostronną postawę świadomości.

Kompensacja oznacza, że sen może pokazywać to, czego świadoma postawa nie zauważa, pomniejsza albo wyklucza.

Snów nie należy interpretować za pomocą gotowego słownika.

Ten sam obraz może mieć różne znaczenie dla różnych osób.

Analiza powinna uwzględniać

Osobiste skojarzenia śniącego.

Aktualną sytuację życiową.

Emocje obecne we śnie.

Relacje między postaciami.

Powtarzające się motywy.

Możliwe odniesienia kulturowe i archetypowe.

Symbol wyraża coś, czego znaczenia nie da się całkowicie zamknąć w jednej definicji.

Symbol różni się od znaku.

Znak ma ustalone, praktyczne znaczenie.

Symbol otwiera wiele warstw rozumienia i pozostaje częściowo niewyczerpany.

Aktywna imaginacja jest metodą świadomego pozostawania w kontakcie z obrazami pojawiającymi się w psychice oraz rozwijania z nimi dialogu.

Może obejmować

Pisanie dialogu.

Rysowanie.

Pracę z wyobrażeniem.

Obserwowanie rozwijającej się sceny.

Ruch.

Twórczą ekspresję.

Aktywna imaginacja nie jest zwykłym fantazjowaniem ani techniką relaksacyjną. Może uruchamiać intensywne treści i powinna być stosowana odpowiedzialnie. Osoby doświadczające dezorganizacji psychicznej, psychozy, ciężkiej traumy lub poważnego kryzysu nie powinny podejmować jej samodzielnie bez wsparcia odpowiednio przygotowanego specjalisty.

Przykład

Osoba śni, że spóźnia się na pociąg, chociaż na jawie prowadzi bardzo uporządkowane życie.

Zamiast używać gotowej interpretacji, należy zapytać

Co pociąg oznacza dla tej konkretnej osoby?

Dokąd miał jechać?

Jakie uczucie wywołało spóźnienie?

Czy istnieje w życiu możliwość, której świadomie nie zauważa?

Porównanie

ZNAK

Jednoznacznie wskazuje na określoną informację.

SYMBOL

Otwiera znaczenie, którego nie da się całkowicie wyczerpać.

Ćwiczenie

Polecenie

Zapisz jeden zapamiętany obraz ze snu. Następnie wypisz pięć własnych skojarzeń, nie korzystając ze słownika symboli.

Nie próbuj od razu ustalać jednej ostatecznej interpretacji.

MODUŁ 20

Winnicott — środowisko, self i dojrzewanie

Jak niezawodna opieka, spontaniczność i zabawa wspierają poczucie realnego istnienia



W tym module poznasz najważniejsze pojęcia Winnicotta: pierwotną zależność, wystarczająco dobrą opiekę, holding, integrację, prawdziwe i fałszywe self, zjawiska przejściowe, zabawę oraz zdolność do bycia samemu.

Na początku człowiek nie rozwija się sam

Na początku człowiek nie rozwija się sam

Winnicott rozumiał wczesny rozwój jako proces zachodzący w relacji z opiekuńczym środowiskiem. Niemowlę nie jest jeszcze niezależną jednostką zdolną samodzielnie regulować własne doświadczenie.

W ujęciu Winnicotta nie można opisywać niemowlęcia bez uwzględnienia osoby, która się nim opiekuje.

Na najwcześniejszym etapie życia dziecko zależy od środowiska nie tylko w zakresie karmienia i ochrony fizycznej.

Potrzebuje również warunków umożliwiających stopniowe organizowanie doświadczeń cielesnych, emocjonalnych i psychicznych.

W tym okresie dziecko nie potrafi jeszcze

Samodzielnie regulować napięcia.

Rozpoznawać opiekuna jako całkowicie odrębnej osoby.

Łączyć wszystkich doznań w spójne doświadczenie siebie.

Rozumieć przyczyn frustracji.

Utrzymywać stabilnego poczucia czasu i ciągłości.

Zależność nie jest wadą ani oznaką słabości.

Jest naturalnym etapem dojrzewania.

Winnicott opisywał rozwój jako przechodzenie przez trzy ogólne obszary:

Zależność absolutna.

Zależność względna.

Ku niezależności.

ZALEŻNOŚĆ ABSOLUTNA

Dziecko jest całkowicie zależne od opieki i nie rozpoznaje jeszcze zakresu tej zależności.

ZALEŻNOŚĆ WZGLĘDNA

Dziecko zaczyna zauważać obecność, nieobecność i ograniczenia opiekuna.

KU NIEZALEŻNOŚCI

Jednostka stopniowo rozwija zdolność funkcjonowania bez stałej bezpośredniej opieki, zachowując jednak wewnętrzne ślady wcześniejszych relacji.

Przykład

Niemowlę odczuwa głód jako narastające napięcie.

Nie potrafi nazwać uczucia ani powiedzieć sobie, że jedzenie pojawi się za kilka minut.

Powtarzalna, wystarczająco przewidywalna odpowiedź opiekuna pomaga doświadczeniu głodu uzyskać początek, rozwinięcie i zakończenie.

Z czasem takie doświadczenia wspierają rozwój zaufania do ciągłości życia.

Definicja

Pierwotna zależność to najwcześniejszy stan rozwoju, w którym istnienie i organizacja doświadczenia dziecka są głęboko zależne od jakości środowiska opiekuńczego.

Zapamiętaj

Niezależność nie pojawia się poprzez zaprzeczenie zależności, lecz rozwija się na podstawie zależności, która została wystarczająco dobrze przeżyta.

Opieka nie musi być doskonała

Opieka nie musi być doskonała

Wystarczająco dobra opieka początkowo dostosowuje się bardzo uważnie do potrzeb dziecka, a następnie stopniowo pozwala mu doświadczać możliwych do zniesienia frustracji.

Winnicott nie opisywał idealnego opiekuna, który nigdy się nie myli. Mówił o opiece wystarczająco dobrej — niezawodnej na tyle, aby wspierać rozwój, ale nie doskonałej.

Na początku opiekun w dużym stopniu dostosowuje się do potrzeb niemowlęcia.

Reaguje na głód, dyskomfort, zmęczenie, potrzebę kontaktu i ochrony.

Dzięki temu dziecko może przez pewien czas doświadczać świata tak, jakby odpowiedź pojawiała się zgodnie z jego potrzebą.

W miarę rozwoju dziecka opiekun nie musi i nie powinien dostosowywać się doskonale.

Stopniowe, możliwe do zniesienia opóźnienia i niedopasowania pomagają dziecku zauważać istnienie zewnętrznej rzeczywistości.

Podkreślić różnicę między frustracją rozwojową a przeciążeniem.

FRUSTRACJA ROZWOJOWA

Jest dostosowana do możliwości dziecka.

Pojawia się stopniowo.

Może zostać naprawiona.

Nie niszczy podstawowego poczucia bezpieczeństwa.

PRZECIĄŻENIE

Przekracza zdolność dziecka do organizowania doświadczenia.

Jest zbyt częste, intensywne lub nieprzewidywalne.

Nie zostaje odpowiednio naprawione.

Może zakłócać poczucie ciągłości istnienia.

Przykład

Małe dziecko czeka chwilę na posiłek, ale opiekun pozostaje obecny, mówi spokojnie i odpowiada na jego sygnały.

Jest to inne doświadczenie niż długotrwałe pozostawienie dziecka bez odpowiedzi w stanie silnego napięcia.

Pojęcie wystarczająco dobrej opieki nie służy ocenianiu rodziców ani tworzeniu nierealnego standardu.

Ma pokazać, że rozwój potrzebuje zarówno dostosowania, jak i stopniowego spotkania z ograniczeniami rzeczywistości.

Definicja

Wystarczająco dobra opieka to opieka niezawodna na tyle, aby wspierać ciągłość rozwoju, lecz nie wymagająca doskonałości ani całkowitego usuwania frustracji.

Uwaga

Pojęcie nie oznacza, że każde zaniedbanie jest nieszkodliwe ani że każdą trudność można uznać za rozwojową frustrację.

Trzy funkcje środowiska opiekuńczego

Trzy funkcje środowiska opiekuńczego

Winnicott opisywał konkretne sposoby, w jakie środowisko wspiera rozwój dziecka. Holding, handling i prezentowanie obiektu dotyczą fizycznego oraz emocjonalnego sposobu opieki.

Opieka nie jest jedynie zbiorem uczuć. Dziecko doświadcza jej poprzez sposób trzymania, dotykania, karmienia, reagowania i organizowania otoczenia.

FUNKCJA 01 — HOLDING

Holding oznacza szeroko rozumiane podtrzymywanie dziecka.

Obejmuje nie tylko fizyczne trzymanie, ale również ochronę przed nadmiarem bodźców, przewidywalność, rytm i emocjonalną obecność.

Holding pomaga dziecku doświadczać, że świat nie rozpada się w sposób całkowicie chaotyczny.

FUNKCJA 02 — HANDLING

Handling odnosi się do sposobu obchodzenia się z ciałem dziecka.

Obejmuje dotyk, ubieranie, kąpiel, przewijanie, karmienie i reagowanie na fizyczny dyskomfort.

Dzięki odpowiedniemu handlingowi dziecko stopniowo rozwija poczucie, że psychika i ciało należą do jednego doświadczenia.

FUNKCJA 03 — PREZENTOWANIE OBIEKTU

Prezentowanie obiektu oznacza dostarczanie tego, czego dziecko potrzebuje, w sposób odpowiadający jego aktualnym możliwościom rozwojowym.

Może dotyczyć piersi, butelki, pożywienia, zabawki, twarzy opiekuna lub innego elementu świata zewnętrznego.

Środowisko pozwala dziecku stopniowo odkrywać, że przedmioty i ludzie istnieją również poza jego własnym doświadczeniem.

Przykład

Podczas karmienia opiekun

Podtrzymuje ciało dziecka w stabilny sposób.

Reaguje na jego tempo i napięcie.

Dostarcza pokarm wtedy, gdy pojawia się potrzeba.

W jednej sytuacji mogą więc działać wszystkie trzy funkcje.

Definicja

Holding — podtrzymywanie i ochrona.

Handling — sposób fizycznego obchodzenia się z ciałem.

Prezentowanie obiektu — udostępnianie świata w formie możliwej do przyjęcia.

WAŻNE DOPRECYZOWANIE

W pracy z dorosłymi holding może być używany metaforycznie do opisu stabilności ram terapeutycznych, przewidywalności, uważności i zdolności terapeuty do wytrzymywania trudnych stanów pacjenta.

Nie oznacza automatycznie fizycznego dotykania ani przytulania.

Jak powstaje poczucie, że „to jestem ja”?

Jak powstaje poczucie, że „to jestem ja”?

Dziecko nie rozpoczyna życia z gotowym, w pełni spójnym poczuciem siebie.

Integracja rozwija się stopniowo dzięki powtarzalnym doświadczeniom cielesnym, emocjonalnym i relacyjnym.

Poczucie bycia jedną, ciągłą osobą jest osiągnięciem rozwojowym, a nie czymś w pełni gotowym od chwili narodzin.

Integracja oznacza stopniowe łączenie rozproszonych doznań, napięć, emocji i doświadczeń w poczucie, że należą do jednej osoby.

Na początku doświadczenie może być fragmentaryczne.

Głód, ciepło, dotyk, ból, głos i uspokojenie nie muszą być przeżywane jako części jednej spójnej historii.

Powtarzalna opieka pomaga organizować te doświadczenia.

Personalizacja oznacza rozwijanie poczucia, że psychika zamieszkuje ciało i że własne ciało jest miejscem osobistego doświadczenia.

Doświadczenie ciała może być wspierane przez:

Przewidywalny dotyk.

Odpowiednie tempo opieki.

Szacunek dla sygnałów dziecka.

Ochronę przed nadmiernym pobudzeniem.

Powtarzalne rytuały.

Bezpieczne granice.

Gdy opieka jest silnie nieprzewidywalna, wtargująca lub niewrażliwa na sygnały, jednostka może doświadczać trudności z poczuciem spójności, realności albo zamieszkiwania własnego ciała.

Nie należy jednak sugerować prostego związku przyczynowego na podstawie pojedynczego objawu.

Przykład

Dorośla osoba mówi

Rozumiem swoje emocje intelektualnie, ale często czuję, jakby moje ciało nie należało do mnie.

Perspektywa winnicottowska może skierować uwagę ku historii doświadczenia ciała, granic, dotyku, zależności i sposobu reagowania środowiska na potrzeby.

Nie jest to gotowa interpretacja ani diagnoza.

Definicja

Integracja to rozwój poczucia psychicznej spójności.

Personalizacja to rozwój poczucia związku psychiki z własnym ciałem.

Zapamiętaj

Człowiek nie tylko posiada ciało. Potrzebuje również doświadczać, że ciało jest miejscem jego własnego istnienia.

Prawdziwe self — doświadczenie żywotności i spontaniczności

Prawdziwe self — doświadczenie żywotności i spontaniczności

Prawdziwe self nie jest ukrytą idealną osobowością ani niezmiennym zestawem cech. Odnosi się do doświadczenia, że działanie, uczucie lub gest wypływają z własnego centrum.

Prawdziwe self ujawnia się w spontanicznym geście — w doświadczeniu, że to ja inicjuję ruch, reakcję, zabawę, pragnienie lub twórcze działanie.

Prawdziwe self wiąże się z:

Poczuciem żywotności.

Spontanicznością.

Twórczym stosunkiem do rzeczywistości.

Poczuciem realnego istnienia.

Możliwością odczuwania własnych potrzeb.

Zdolnością do osobistego nadawania znaczenia doświadczeniu.

Spontaniczność nie oznacza impulsywnego działania bez uwzględniania innych osób.

Dojrzałe funkcjonowanie pozwala łączyć kontakt z własnym centrum z odpowiedzialnością, granicami i rzeczywistością społeczną.

Gdy opiekun potrafi rozpoznać i przyjąć spontaniczny gest dziecka, dziecko może doświadczać, że jego inicjatywa ma miejsce w świecie.

Gdy środowisko wielokrotnie zastępuje gest dziecka własnymi wymaganiami, dziecko może rozwijać nadmierne przystosowanie.

Przykład

Dziecko zaczyna spontanicznie budować konstrukcję z klocków.

Opiekun interesuje się działaniem, ale nie przejmuje natychmiast kontroli i nie narzuca jedynego poprawnego efektu.

Dziecko doświadcza, że może inicjować, eksperymentować i odkrywać.

W życiu dorosłym podobne doświadczenie może ujawniać się jako zdolność tworzenia, wybierania i odczuwania, że decyzje są osobiste, a nie wyłącznie narzucone.

Uwaga

Prawdziwe self nie oznacza, że istnieje jedna czysta wersja człowieka, którą trzeba odnaleźć poza relacjami i społeczeństwem.

Porównanie

Prawdziwe self Winnicotta nie jest odpowiednikiem Jaźni Junga.

Wyjaśnienie

Prawdziwe self odnosi się przede wszystkim do spontaniczności, żywotności i poczucia realnego istnienia. Jaźń Junga odnosi się do całości psychiki i zasady jej organizowania.

Ćwiczenie refleksyjne

Przypomnij sobie działanie, podczas którego straciłeś poczucie czasu i czułeś, że naprawdę uczestniczysz w tym, co robisz. Zapisz, co umożliwiło tę spontaniczność.

Gdy przystosowanie zaczyna chronić przed utratą siebie

Gdy przystosowanie zaczyna chronić przed utratą siebie

Fałszywe self jest organizacją ochronną opartą na przystosowaniu do wymagań środowiska. Może pełnić potrzebne funkcje społeczne, ale w skrajnej formie ukrywa prawdziwe self i prowadzi do poczucia nierealności.

Fałszywe self nie oznacza zwykłego udawania, świadomego kłamstwa ani nieszczerości.

Powstaje jako sposób ochrony spontanicznego, podatnego na zranienie doświadczenia siebie.

Jeżeli środowisko nie rozpoznaje gestów dziecka i zbyt często narzuca własne wymagania, dziecko może nauczyć się reagować przede wszystkim poprzez zgodność.

Zamiast doświadczać

Ja inicjuję

Dziecko uczy się

Ja odpowiadam tak, jak oczekuje otoczenie.

Winnicott opisywał różne stopnie organizacji fałszywego self.

W łagodnej postaci pełni ono potrzebną funkcję społeczną.

Pozwala zachować maniery, prywatność, role i dostosowanie do sytuacji.

W bardziej nasilonej postaci człowiek może

Nie rozpoznawać własnych pragnień.

Automatycznie spełniać oczekiwania.

Odczuwać pustkę mimo sukcesów.

Budować życie na zewnętrznych kryteriach.

Czuć, że jedynie odgrywa rolę.

Chronić spontaniczność tak głęboko, że staje się ona trudno dostępna.

Przykład

Osoba jest ceniona jako pracownik, partner i przyjaciel.

Zawsze wie, czego potrzebują inni, ale nie potrafi odpowiedzieć na pytanie:

Czego chcesz dla siebie?

Po osiągnięciu kolejnego celu nie czuje satysfakcji, lecz jedynie ulgę, że spełniła oczekiwania.

Perspektywa winnicottowska może skierować uwagę ku organizacji nadmiernego przystosowania.

Zapamiętaj

Fałszywe self może wyglądać bardzo kompetentnie, a jednocześnie osłaniać głębokie poczucie braku realnego życia.

Ważne rozróżnienie

Fałszywe self nie jest tym samym co persona Junga.

Persona jest potrzebną funkcją kontaktu ze światem społecznym.

Fałszywe self opisuje ochronną organizację opartą na podporządkowaniu spontanicznego doświadczenia wymaganiom środowiska.

Ćwiczenie refleksyjne

Robię to, ponieważ naprawdę wybieram

Robię to, ponieważ boję się zawieść

To rozróżnienie nie zawsze jest jednoznaczne. Jedno działanie może zawierać oba motywy.

Przestrzeń pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym

Przestrzeń pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym

Zjawiska przejściowe dotyczą obszaru doświadczenia, który nie jest wyłącznie wewnętrzną fantazją ani całkowicie zewnętrzną rzeczywistością. W tej przestrzeni rozwijają się zabawa, symbolizacja i kultura.

Małe dziecko stopniowo odkrywa, że świat zewnętrzny nie jest częścią jego własnej kontroli. Przejście to nie odbywa się nagle.

Może nim być kocyk, fragment materiału, pluszowa zabawka lub inny szczególny przedmiot.

Przedmiot nie jest zwykłą zabawką.

Dziecko nadaje mu wyjątkowe znaczenie i korzysta z niego między innymi podczas zasypiania, rozłęki lub napięcia.

Obiekt przejściowy należy do obszaru pośredniego.

Nie jest całkowicie tworzony przez dziecko, ponieważ realnie istnieje.

Nie jest również przeżywany jak zwykły przedmiot zewnętrzny.

Jest równocześnie znaleziony i w pewnym sensie stworzony przez osobiste znaczenie.

Obejmują one szerszy zakres doświadczeń, takich jak

Dźwięki uspokajające.

Powtarzalne rytuały.

Ruchy ciała.

Melodie.

Fantazje.

Szczególne sposoby zasypiania.

Zabawa.

Przestrzeń potencjalna to obszar pomiędzy jednostką a otoczeniem, w którym możliwe stają się zabawa, symbol, twórczość, sztuka, religia i kultura.

Przykład

Dziecko zabiera ulubiony kocyk do nowego miejsca.

Kocyk nie zastępuje całkowicie opiekuna.

Pomaga jednak utrzymać ciągłość doświadczenia pomiędzy znanym bezpieczeństwem a nową sytuacją.

Ważne rozróżnienie

Obiekt przejściowy nie jest tym samym co symbol w teorii Junga.

Oba pojęcia dotyczą obszaru pośredniego i znaczenia.

Obiekt przejściowy jest jednak osadzony w konkretnej teorii wczesnego rozwoju i oddzielania rzeczywistości wewnętrznej od zewnętrznej.

Definicja

Obiekt przejściowy to szczególny przedmiot używany przez dziecko w procesie przechodzenia od pierwotnej jedności z opiekunem ku rozpoznawaniu zewnętrznej rzeczywistości.

Zabawa nie jest dodatkiem do rozwoju

Zabawa nie jest dodatkiem do rozwoju

Dla Winnicotta zabawa jest podstawowym obszarem zdrowego doświadczenia. To w zabawie człowiek może być spontaniczny, twórczy i otwarty na odkrywanie rzeczywistości.

Zabawa jest miejscem, w którym człowiek jednocześnie tworzy i odkrywa.

Zabawa zachodzi w przestrzeni potencjalnej pomiędzy rzeczywistością wewnętrzną a zewnętrzną.

Dziecko wykorzystuje realne przedmioty, ale nadaje im własne znaczenie.

Pudełko może stać się domem.

Patyk może stać się mieczem.

Krzesła mogą stać się pociągiem.

Przedmiot pozostaje realny, a jednocześnie uczestniczy w świecie wyobraźni.

Rozwijanie spontaniczności.

Eksperymentowanie z rolami.

Wyrażanie emocji.

Tworzenie symboli.

Badanie relacji.

Przetwarzanie doświadczeń.

Rozwijanie poczucia sprawstwa.

Uczenie się granic rzeczywistości.

Zdolność do zabawy dotyczy również dorosłych.

Może przejawiać się w

Twórczości.

Humorze.

Rozmowie.

Sztuce.

Elastycznym myśleniu.

Eksperymentowaniu.

Odkrywaniu nowych rozwiązań.

Relacji terapeutycznej.

Podkreślenie znaczenia zabawy w terapii.

Winnicott uważał, że psychoterapia odbywa się w nakładających się obszarach zabawy pacjenta i terapeuty.

Gdy pacjent nie potrafi się bawić, jednym z zadań terapii jest stworzenie warunków umożliwiających przejście do zabawy.

Nie oznacza to infantylizowania dorosłej osoby.

Oznacza rozwijanie przestrzeni, w której można eksperymentować bez natychmiastowego przymusu znalezienia jednej poprawnej odpowiedzi.

Przykład

Osoba mówi

Nie potrafię niczego robić bez myślenia, czy robię to poprawnie.

W perspektywie winnicottowskiej można zapytać, czy każda aktywność została podporządkowana ocenie i przystosowaniu, pozostawiając mało miejsca na swobodną eksplorację.

Zapamiętaj

Człowiek odkrywa siebie nie tylko poprzez analizowanie, ale również poprzez bezpieczne eksperymentowanie.

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Polecenie

Przez dziesięć minut wykonaj prostą aktywność bez ustalonego celu: rysuj linie, układaj przedmioty, pisz luźne skojarzenia lub twórz historię. Nie oceniaj efektu.

Pytanie po ćwiczeniu

W którym momencie pojawiła się ciekawość, a w którym potrzeba kontroli?

Być samemu bez poczucia opuszczenia

Być samemu bez poczucia opuszczenia

Zdolność do bycia samemu nie oznacza izolacji ani braku potrzeb relacyjnych. Rozwija się dzięki doświadczeniu bezpiecznej obecności drugiej osoby, przy której dziecko może pozostawać w kontakcie z własnym doświadczeniem.

Według Winnicotta zdolność do bycia samemu rozwija się najpierw w obecności kogoś, komu można zaufać.

Małe dziecko nie buduje tej zdolności poprzez nagłe pozostawianie go bez wsparcia.

Rozwija ją wtedy, gdy opiekun jest dostępny, ale nie narzuca ciągłej aktywności, kontroli ani stymulacji.

Dziecko może

Odpoczywać.

Bawić się we własnym rytmie.

Obserwować.

Fantazjować.

Odczuwać własne impulsy.

Doświadczać ciszy bez zagrożenia.

Stopniowo obecność opiekuna zostaje uwewnętrzniona.

Oznacza to, że człowiek może później pozostawać sam, zachowując poczucie podstawowego bezpieczeństwa i więzi.

SAMOTNOŚĆ

Może wiązać się z poczuciem opuszczenia, pustki lub odcięcia.

ZDOLNOŚĆ DO BYCIA SAMEMU

Pozwala zachować kontakt z własnym doświadczeniem bez konieczności natychmiastowego szukania bodźców, potwierdzenia lub obecności innych osób.

Zdrowa zdolność do bycia samemu nie wyklucza potrzeby relacji.

Człowiek może potrzebować innych i jednocześnie tolerować okresową samotność.

Przykład

Osoba po zakończeniu spotkania natychmiast włącza muzykę, wiadomości i media społecznościowe.

Cisza wywołuje napięcie i poczucie, że znika.

Perspektywa winnicottowska może skierować uwagę ku temu, czy samotność uruchamia doświadczenie opuszczenia, braku podtrzymania lub utraty kontaktu z własnym self.

Nie oznacza to, że korzystanie z mediów jest samo w sobie problemem.

Definicja

Zdolność do bycia samemu to możliwość pozostawania w kontakcie z własnym doświadczeniem przy zachowaniu wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa i relacji.

Zapamiętaj

Dojrzała samotność nie oznacza braku więzi. Jest możliwa dzięki więzi, która została wystarczająco dobrze uwewnętrzniona.

Ćwiczenie refleksyjne

Polecenie

Spędź pięć minut bez telefonu, muzyki i konkretnego zadania. Zauważ, jakie emocje, myśli i impulsy pojawiają się jako pierwsze.

Celem nie jest zmuszanie się do spokoju, lecz obserwacja własnej reakcji na brak zewnętrznej stymulacji.

Od relacji z wyobrażonym obiektem do spotkania z realną osobą

Od relacji z wyobrażonym obiektem do spotkania z realną osobą

Winnicott odróżniał odnoszenie się do obiektu od użycia obiektu. Aby druga osoba mogła zostać naprawdę uznana za zewnętrzną i niezależną, musi w doświadczeniu jednostki przetrwać jej impulsy, agresję oraz próby zniszczenia jej w fantazji.

Użycie obiektu nie oznacza wykorzystywania człowieka ani traktowania go instrumentalnie.

W języku Winnicotta pojęcie to opisuje osiągnięcie rozwojowe, w którym druga osoba zostaje rozpoznana jako istniejąca poza kontrolą i fantazją jednostki.

ETAP 01 — ODNOSZENIE SIĘ DO OBIEKTU

Obiekt jest przeżywany głównie poprzez potrzeby, fantazje, projekcje i wewnętrzne znaczenia jednostki.

Nie jest jeszcze w pełni rozpoznawany jako niezależny podmiot.

ETAP 02 — UŻYCIE OBIEKTU

Jednostka odkrywa, że obiekt istnieje poza jej wszechmocną kontrolą.

Druga osoba może mieć własne pragnienia, granice, myśli i sposób reagowania.

Agresja nie musi oznaczać świadomej chęci skrzywdzenia.

Może być częścią naturalnego impulsu, dzięki któremu dziecko sprawdza, czy obiekt przetrwa jego złość, frustrację, odmowę i fantazję o zniszczeniu.

„Przetrwanie obiektu” nie oznacza biernego znoszenia przemocy.

Oznacza, że opiekun nie rozpada się psychicznie, nie odpowiada odwetem i nie wycofuje miłości całkowicie tylko dlatego, że dziecko wyraża trudne uczucia.

Opiekun może stawiać granice, pozostając jednocześnie emocjonalnie obecny.

Przykład

Dziecko w złości krzyczy

Nie lubię cię!

Opiekun odpowiada spokojnie

Widzę, że jesteś bardzo zły. Nie pozwolę ci mnie uderzyć, ale nadal tutaj jestem.

Dziecko doświadcza, że relacja może przetrwać jego złość, a druga osoba nie jest jedynie przedłużeniem jego potrzeb.

ZASTOSOWANIE W RELACJI TERAPEUTYCZNEJ

Pacjent może krytykować terapeutę, odrzucać interpretację lub sprawdzać stabilność relacji.

Terapeuta nie powinien odpowiadać odwetem ani wymuszać wdzięczności.

Powinien jednak utrzymywać granice i odpowiedzialnie chronić ramy spotkania.

Definicja

Użycie obiektu to zdolność rozpoznania drugiej osoby jako realnej, odrębnej i istniejącej poza własną kontrolą.

Uwaga

Przetrwanie obiektu nie oznacza tolerowania przemocy, nadużyć ani przekraczania granic. Zdrowa relacja łączy stabilność z ochroną obu stron.

MODUŁ 31

Gdzie Jung i Winnicott się spotykają

Psychika jako proces, twórczość, symbolizacja, paradoks i możliwość bardziej autentycznego życia



Jung i Winnicott posługują się odmiennymi mapami psychiki, lecz w kilku obszarach ich pytania zbliżają się do siebie. Ten moduł pokazuje te miejsca spotkania, zachowując granice między pojęciami.

Człowiek pozostaje w procesie rozwoju

Człowiek pozostaje w procesie rozwoju

Zarówno Jung, jak i Winnicott opisują psychikę jako rzeczywistość dynamiczną. Człowiek nie jest ukończonym systemem cech, lecz organizmem psychicznym zdolnym do przemiany, integracji i tworzenia nowych form życia.

Obaj autorzy sprzeciwiają się traktowaniu człowieka jak nieruchomego zestawu właściwości, który można opisać raz na zawsze.

PERSPEKTYWA JUNGA

Psychika rozwija się poprzez napięcie między świadomością i nieświadomością.

Nowe treści mogą pojawiać się w snach, fantazjach, symbolach, konfliktach i relacjach.

Rozwój wymaga poszerzania świadomej postawy i integrowania aspektów dotąd pomijanych.

Proces ten Jung określał mianem indywiduacji.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Self rozwija się w relacji z wystarczająco dobrym środowiskiem.

Integracja, personalizacja, zdolność do relacji i spontanicznego działania nie są w pełni gotowe od początku.

Mogą być wspierane, zakłócone, chronione lub częściowo odzyskiwane w późniejszym życiu.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy rozumieją rozwój jako proces, który wymaga kontaktu z tym, co dotąd nie mogło zostać w pełni przeżyte.

U Junga może to być odsunięta treść nieświadoma.

U Winnicotta może to być zatrzymany spontaniczny gest lub doświadczenie wymagające bardziej podtrzymującego środowiska.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

Jung koncentruje się przede wszystkim na relacji ego z całością psychiki.

Winnicott koncentruje się przede wszystkim na warunkach rozwoju self w relacji z opiekuńczym środowiskiem.

Przykład

Osoba przez wiele lat funkcjonuje według jednego sztywnego wzorca

Muszę być silna i nigdy nie potrzebować pomocy.

Jungowskie pytanie

Jakie odsunięte części psychiki sprzeciwiają się tej jednostronnej postawie?

Winnicottowskie pytanie

Czy zależność mogła być kiedyś bezpiecznie przeżywana, czy została zastąpiona przedwczesną samowystarczalnością?

Zapamiętaj

Podobieństwo: rozwój pozostaje możliwy.

Różnica: autorzy inaczej wyjaśniają, co organizuje ten rozwój.

Pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne

Pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne

Jungowski symbol i winnicottowska przestrzeń zabawy wskazują, że ważne doświadczenia psychiczne często rozwijają się w obszarze pośrednim, którego nie można sprowadzić ani do czystej fantazji, ani do dosłownej rzeczywistości.

Nie wszystko, co psychicznie prawdziwe, musi być dosłowne.

PERSPEKTYWA JUNGA

Symbol łączy świadomość z treściami nieświadomymi.

Nie jest prostym znakiem ani zakodowaną wiadomością o jednym znaczeniu.

Pozwala psychice wyrazić coś, czego ego nie potrafi jeszcze ująć w jednoznacznym pojęciu.

Symbol może pojawić się w śnie, obrazie, mowie, fantazji, dziele sztuki lub spontanicznym skojarzeniu.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Zabawa i zjawiska przejściowe powstają w przestrzeni pomiędzy rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną.

Dziecko korzysta z realnego przedmiotu, lecz nadaje mu własne znaczenie.

W tej przestrzeni rozwijają się symbolizacja, twórczość, kultura i możliwość eksperymentowania.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy uznają wartość doświadczenia pośredniego.

Nie trzeba natychmiast rozstrzygać, czy obraz jest „tylko wewnętrzny”, czy „wyłącznie zewnętrzny”.

Można badać, co umożliwia, jakie znaczenie tworzy i jak wpływa na rozwój.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

Jung opisuje symbol przede wszystkim w kontekście relacji świadomości z nieświadomością.

Winnicott opisuje przestrzeń przejściową przede wszystkim w kontekście rozwoju relacji między self i rzeczywistością zewnętrzną.

Przykład

Dorośła osoba tworzy obraz domu bez drzwi.

Perspektywa jungowska może badać symboliczne znaczenie domu, zamknięcia i relacji z nieświadomością.

Perspektywa winnicottowska może badać, czy samo tworzenie obrazu odbywa się w przestrzeni swobodnej zabawy, czy jest kontrolowane przez lęk przed oceną.

Dopisać

Jedna perspektywa pyta przede wszystkim o znaczenie obrazu. Druga może pytać o warunki, w których obraz mógł zostać spontanicznie stworzony.

Porównanie

Symbol u Junga

Przestrzeń zabawy u Winnicotta

Wspólne: umożliwiają doświadczenie, którego nie da się sprowadzić do prostego faktu.

Różne: należą do odmiennych modeli psychiki i rozwoju.

Twórczość jako sposób bycia, nie tylko wytwarzania dzieł

Twórczość jako sposób bycia, nie tylko wytwarzania dzieł

Zarówno Jung, jak i Winnicott przypisują twórczości znaczenie wykraczające poza sztukę. Twórcze życie oznacza aktywne uczestniczenie w doświadczeniu i nadawanie mu osobistej formy.

Człowiek może żyć twórczo, nawet jeśli nie maluje, nie pisze i nie wykonuje zawodu artystycznego.

PERSPEKTYWA JUNGA

Twórczość może umożliwiać kontakt z treściami nieświadomymi.

Obraz, opowieść, sen, ruch lub forma artystyczna mogą stać się naczyniem dla treści, których świadomość nie potrafi jeszcze bezpośrednio wyrazić.

Proces tworzenia może uczestniczyć w indywiduacji.

Pozwala rozwijać relację z symbolami i przeciwieństwami psychicznymi.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Twórcze życie wiąże się z poczuciem, że świat jest osobiście doświadczany, a nie jedynie biernie przyjmowany.

Twórczość wyrasta ze spontanicznego gestu i zdolności do zabawy.

Jej przeciwieństwem jest życie podporządkowane wyłącznie przystosowaniu, obowiązkowi i zewnętrznym wymaganiom.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy łączą twórczość z możliwością bardziej autentycznego życia.

Tworzenie umożliwia pojawienie się czegoś, czego nie da się wcześniej całkowicie zaplanować.

Człowiek jest jednocześnie twórcą i odbiorcą nowego doświadczenia.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

U Junga twórczość może służyć dialogowi z nieświadomością i rozwojowi symbolicznemu.

U Winnicotta twórczość jest przede wszystkim podstawową jakością poczucia, że życie jest realne i osobiste.

Przykład

Osoba przygotowuje posiłek.

Może wykonywać wszystkie czynności mechanicznie, kierując się wyłącznie instrukcją.

Może również eksperymentować, smakować, wybierać i tworzyć coś odpowiadającego chwili.

Drugi sposób nie musi prowadzić do lepszego rezultatu technicznego, lecz może zawierać więcej osobistego uczestnictwa.

Definicja

Twórcze życie to zdolność uczestniczenia w rzeczywistości w sposób osobisty, elastyczny i otwarty na pojawienie się nowego znaczenia.

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Polecenie

Wybierz jedną rutynową czynność i wykonaj ją dziś z jednym własnym, nieobowiązkowym elementem.

Pytania

Co zmieniło się w twoim doświadczeniu?

Czy pojawiła się ciekawość, lęk przed błędem, przyjemność lub potrzeba kontroli?

Dwie drogi do bardziej własnego życia

Dwie drogi do bardziej własnego życia

Jung i Winnicott opisują rozwój jako proces stawania się bardziej sobą. Nie oznacza to jednak odkrycia jednej ukrytej, niezmiennego tożsamości.

Co właściwie znaczy: być sobą?

W obu teoriach odpowiedź wymaga czegoś więcej niż realizowania chwilowych pragnień.

PERSPEKTYWA JUNGA

Stawanie się sobą oznacza rozwijanie bardziej świadomej relacji z całością psychiki.

Ego stopniowo rozpoznaje personę, cień, kompleksy, przeciwieństwa oraz treści symboliczne.

Indywidualizacja wymaga różnicowania się od zbiorowych oczekiwań, ale nie oznacza odrzucenia odpowiedzialności społecznej.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Stawanie się sobą oznacza możliwość działania ze spontanicznego centrum oraz doświadczania własnego życia jako realnego.

Rozwój self wymaga środowiska, które najpierw dostosowuje się do potrzeb, a następnie umożliwia stopniowe spotkanie z rzeczywistością i odrębnością.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy pokazują, że nadmierne podporządkowanie zewnętrznym wymaganiom może oddalać człowieka od bardziej osobistego życia.

Jung opisuje niebezpieczeństwo całkowitego utożsamienia z personą i normami zbiorowymi.

Winnicott opisuje nadmierne przystosowanie organizowane przez fałszywe self.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

Indywidualizacja nie jest odzyskiwaniem prawdziwego self.

Prawdziwe self nie jest jungowską Jaźnią.

Pierwsze pojęcie opisuje proces relacji ego z całością psychiki.

Drugie dotyczy żywotności, spontaniczności i poczucia realnego istnienia.

Przykład

Osoba wybiera zawód zgodny z oczekiwaniami rodziny i odnosi sukces.

Po latach zaczyna doświadczać pustki.

Jungowskie pytania

Które części osobowości nie znalazły miejsca w świadomym życiu?

Czy persona zawodowa zastąpiła szerszą tożsamość?

Winnicottowskie pytania

Czy wybór był związany ze spontanicznym gestem, czy głównie z przystosowaniem?

Czy osoba potrafi rozpoznać własne pragnienie bez natychmiastowego odwoływania się do oczekiwań innych?

Zapamiętaj

Bycie sobą nie oznacza robienia wszystkiego, na co ma się ochotę. Oznacza większy kontakt z własnym doświadczeniem oraz większą odpowiedzialność za sposób, w jaki wchodzi się w relację ze światem.

Rozwój nie zawsze wymaga szybkiego rozwiązania sprzeczności

Rozwój nie zawsze wymaga szybkiego rozwiązania sprzeczności

Obaj autorzy doceniają zdolność pozostawania w kontakcie z napięciem, paradoksem i niejednoznacznością. Psychiczna przemiana może wymagać powstrzymania się od przedwczesnego wyboru jednej strony.

Nie każdą sprzeczność trzeba natychmiast rozstrzygnąć.

PERSPEKTYWA JUNGA

Psychika zawiera przeciwieństwa, takie jak

Świadomość i nieświadomość.

Persona i cień.

Rozum i uczucie.

Indywidualność i przynależność.

Kontrola i spontaniczność.

Jung opisywał możliwość pojawienia się nowej formy symbolicznej, która nie usuwa jednej strony, lecz tworzy szersze rozwiązanie.

Proces ten wiąże się z funkcją transcendentną.

Funkcja transcendentna oznacza psychiczny proces, dzięki któremu napięcie między przeciwieństwami może prowadzić do pojawienia się nowej postawy.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Winnicott podkreślał znaczenie paradoksu w obszarze przejściowym.

Obiekt przejściowy jest jednocześnie znaleziony i stworzony.

Nie należy zmuszać dziecka do rozstrzygnięcia, czy przedmiot został przez nie wymyślony, czy istnieje niezależnie.

Twórcze doświadczenie wymaga zachowania tego paradoksu.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy uznają, że zbyt szybkie wyjaśnienie może zniszczyć ważny proces psychiczny.

Czasami potrzebne jest utrzymanie pytania, napięcia lub niepewności wystarczająco długo, aby mogło pojawić się nowe znaczenie.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

Jung koncentruje się na napięciu między przeciwieństwami psychicznymi i możliwości symbolicznej transformacji.

Winnicott koncentruje się na paradoksie przestrzeni przejściowej między tym, co stworzone, a tym, co zastane.

Przykład

Osoba zastanawia się, czy pozostać w bezpiecznej pracy, czy podjąć ryzyko zmiany.

Przedwczesna odpowiedź może brzmieć

„Musisz wybrać bezpieczeństwo” albo „Musisz podążać za pasją”.

Bardziej rozwojowe pytania

Co każda możliwość chroni?

Jakie potrzeby pozostają niewysłuchane?

Czy istnieje trzecia forma, która jeszcze nie została zauważona?

Zapamiętaj

Tolerowanie napięcia nie oznacza bezczynności. Oznacza rezygnację z fałszywej pewności, zanim sytuacja zostanie wystarczająco poznana.

Ćwiczenie refleksyjne

Pierwsza strona konfliktu

Druga strona konfliktu

Jakie nowe pytanie powstaje pomiędzy nimi?

Zmiana nie zachodzi wyłącznie poprzez zdobycie wiedzy

Zmiana nie zachodzi wyłącznie poprzez zdobycie wiedzy

Jung i Winnicott przypisują relacji terapeutycznej istotne znaczenie, choć inaczej opisują jej funkcję. W obu perspektywach terapeuta nie jest wyłącznie zewnętrznym ekspertem przekazującym poprawne interpretacje.

Rozumienie może być ważne, ale samo intelektualne wyjaśnienie nie zawsze prowadzi do przemiany.

PERSPEKTYWA JUNGA

Spotkanie terapeutyczne może uruchamiać projekcje, kompleksy i wzorce archetypowe.

Terapeuta oraz pacjent uczestniczą w procesie, który wpływa na obie strony, choć ich role i odpowiedzialność pozostają nierówne.

Interpretacja snów i symboli powinna rozwijać się w dialogu, a nie poprzez narzucanie gotowego znaczenia.

Celem jest wspieranie bardziej świadomej relacji ego z nieświadomością.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Relacja terapeutyczna może pełnić funkcję podtrzymującego środowiska.

Znaczenie mają niezawodność, przewidywalne ramy, zdolność terapeuty do wytrzymywania trudnych stanów oraz możliwość zabawy.

W niektórych sytuacjach pacjent potrzebuje najpierw doświadczyć bezpieczeństwa i ciągłości, zanim interpretacja stanie się możliwa do przyjęcia.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy pokazują, że terapeuta powinien respektować indywidualny proces pacjenta.

Zmiana nie może być wyprodukowana siłą ani narzucona z zewnątrz.

Terapeuta tworzy warunki, w których nowe doświadczenie, znaczenie lub spontaniczny gest mogą się pojawić.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

U Junga większy nacisk może padać na dialog z nieświadomością, symbole i przemianę relacji ego z psychiką.

U Winnicotta większy nacisk może padać na jakość środowiska, podtrzymanie, regresję do zależności oraz odzyskiwanie zdolności do zabawy.

Przykład

Pacjent milczy przez dłuższą część spotkania.

Możliwy błąd

Natychmiastowe uznanie ciszy za opór i narzucenie interpretacji.

Perspektywa jungowska może pytać, jakie obrazy, emocje lub nieświadome napięcia organizują ciszę.

Perspektywa winnicottowska może pytać, czy cisza jest pierwszą możliwością istnienia bez przymusu reagowania na wymagania drugiej osoby.

RAMKA ETYCZNA

Relacja terapeutyczna nie jest relacją równorzędnej odpowiedzialności. Terapeuta odpowiada za granice, poufność, bezpieczeństwo i zgodność pracy z własnymi kompetencjami.

Gdy zwykłe słowa nie wystarczają

Gdy zwykłe słowa nie wystarczają

Obaj autorzy pozostawiają miejsce dla doświadczeń, których nie można od razu wyrazić w logicznym, jednoznacznym języku. Obraz, mit, fantazja i zabawa mogą nadawać formę temu, co dopiero staje się możliwe do pomyślenia.

Człowiek często najpierw coś przeżywa, a dopiero później potrafi to nazwać.

PERSPEKTYWA JUNGA

Obrazy snów, fantazji, mitów i sztuki mogą przedstawiać treści wykraczające poza aktualne rozumienie ego.

Mit nie jest jedynie dawną opowieścią.

Może dostarczać symbolicznej formy dla doświadczeń przemiany, straty, konfliktu, inicjacji, śmierci i odrodzenia.

Obraz nie powinien być natychmiast redukowany do jednej racjonalnej definicji.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Zabawa, gest, rysunek i użycie przedmiotu mogą wyrażać doświadczenie, zanim zostanie ono ujęte w słowa.

Fantazja i symbolizacja rozwijają się w przestrzeni potencjalnej.

Dziecko oraz dorosły mogą poprzez zabawę stworzyć formę, w której wcześniej nieprzetworzone doświadczenie staje się możliwe do przeżycia.

MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy zachęcają do szacunku wobec formy, w której pojawia się doświadczenie.

Nie każda treść wymaga natychmiastowej interpretacji.

Czasami ważniejsze jest pozwolenie, aby obraz, opowieść lub zabawa rozwinęły się we własnym rytmie.

NAJWAŻNIEJSZA GRANICA

Jung częściej odnosi obraz do symboliki nieświadomości osobowej i zbiorowej.

Winnicott częściej bada, czy dana forma powstała w przestrzeni wystarczająco bezpiecznej, aby mogła być spontaniczna i twórcza.

Przykład

Osoba wielokrotnie rysuje most pomiędzy dwiema wyspami.

Jungowskie pytania

Jakie przeciwieństwa przedstawiają wyspy?

Co oznacza możliwość przejścia między nimi?

Winnicottowskie pytania

Czy rysowanie odbywa się swobodnie, czy pod presją stworzenia poprawnego znaczenia?

Czy relacja pozwala osobie bawić się obrazem bez natychmiastowej oceny?

Dopisać

Obraz może być jednocześnie nośnikiem symbolicznego znaczenia i wynikiem twórczego gestu. Te dwa odczytania nie muszą się wykluczać.

RAMKA PRAKTYCZNA

Zanim zinterpretujesz obraz, zapytaj:

Jakie emocje mu towarzyszą?

Jak zmienia się w czasie?

Jakie osobiste skojarzenia wywołuje?

W jakich warunkach został stworzony?

Czy autor obrazu czuje się swobodnie, czy oceniany?

MODUŁ 39

Gdzie drogi Junga i Winnicotta się rozchodzą

Jaźń i prawdziwe self, archetyp i środowisko, indywiduacja i dojrzewanie oraz odmienne rozumienie terapii



Podobieństwa pomagają rozpocząć dialog, lecz to różnice pozwalają naprawdę zrozumieć obu autorów. W tym module zestawimy ich najważniejsze pojęcia bez redukcji jednego systemu do drugiego.

Dwa pojęcia, których nie wolno traktować jako synonimów

Jaźń Junga i prawdziwe self Winnicotta mogą kojarzyć się z autentycznością, ale należą do odmiennych modeli psychiki.

Perspektywa Junga - Jaźń

- Oznacza całość psychiki świadomej i nieświadomej.
- Jest zasadą organizującą rozwój psychiczny.
- Ego jest częścią Jaźni, ale nie jest z nią tożsame.
- Relacja ego z Jaźnią rozwija się w procesie indywiduacji.
- Nie oznacza prostego „prawdziwego ja”.

Perspektywa Winnicotta - prawdziwe self

- Odnosi się do spontaniczności, żywotności i osobistego źródła działania.
- Ujawnia się w spontanicznym geście.
- Rozwija się dzięki środowisku, które przyjmuje inicjatywę dziecka.
- Nie jest symbolicznym centrum całej psychiki.

Główna różnica

Jung: Jak rozumieć całość psychiki i kierunek jej integracji?

Winnicott: Czy człowiek czuje, że jego życie i gesty wypływają z osobistego centrum?

Przykład

Gdy ktoś mówi: „Odgrywam swoje życie, ale nie wiem, kim jestem”, Jung może badać personę, cień i relację ego z nieświadomością. Winnicott może pytać o nadmierne przystosowanie, fałszywe self i utratę żywotności.

Uwaga: Jaźń Junga nie jest tym samym co prawdziwe self Winnicotta.

Wrodzone wzorce czy jakość wczesnej opieki?

Wrodzone wzorce czy jakość wczesnej opieki?

Jung i Winnicott inaczej rozkładają akcenty w wyjaśnianiu rozwoju psychicznego. Jung kieruje uwagę ku archetypowym możliwościom organizowania doświadczenia, natomiast Winnicott podkreśla znaczenie realnego środowiska opiekuńczego.

Co ma większe znaczenie dla rozwoju: wewnętrzne możliwości psychiki czy rzeczywiste warunki relacyjne?

Obaj autorzy nie udzielają prostej odpowiedzi „tylko jedno”, lecz rozpoczynają analizę z innych miejsc.

PERSPEKTYWA JUNGA

Archetypy są wrodzonymi wzorcami organizującymi ludzkie doświadczenie.

Nie są gotowymi obrazami ani odziedziczonymi wspomnieniami.

Ujawniają się poprzez symbole, sny, mity, relacje i fantazje.

Realne osoby mogą uruchamiać archetypowe oczekiwania oraz obrazy.

Na przykład doświadczenie konkretnej matki może łączyć się z archetypowym polem macierzyństwa.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Rozwój self zależy od rzeczywistej jakości opieki.

Dziecko potrzebuje fizycznego i emocjonalnego podtrzymywania.

Znaczenie mają rytm, przewidywalność, reakcja na potrzeby, dotyk, ochrona i zdolność naprawiania niedopasowania.

Środowisko nie jest jedynie ekranem dla wewnętrznych projekcji.

Jego rzeczywiste działania mogą wspierać lub zakłócać rozwój.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Jung pyta między innymi

Jaki głębszy wzorec psychiczny organizuje doświadczenie?

Winnicott pyta między innymi

Co realnie wydarzyło się w relacji i czy środowisko było wystarczająco dobre?

RYZIKO BŁĘDNego POŁĄCZENIA

Nie wolno zastępować realnej historii relacyjnej wyłącznie archetypową interpretacją.

Jeżeli człowiek doświadczył zaniedbania, przemocy lub skrajnej nieprzewidywalności, nie należy redukować tych doświadczeń do symbolicznego obrazu „ciemnej matki” albo „negatywnego archetypu”.

Podobnie nie należy zakładać, że opis realnego środowiska całkowicie wyczerpuje znaczenie obrazów, snów i fantazji.

Przykład

Osoba przeżywa terapeutę jako wszechmocnego wybawcę.

Perspektywa jungowska może badać aktywację obrazu mędrca, uzdrowiciela lub zbawcy.

Perspektywa winnicottowska może pytać, czy pacjent poszukuje doświadczenia niezawodnej opieki, którego wcześniej brakowało.

Odpowiedzialne podejście powinno uwzględniać zarówno symboliczną intensywność doświadczenia, jak i realną historię relacji.

Zapamiętaj

Archetyp nie zastępuje biografii, a biografia nie zawsze wyczerpuje symboliczne znaczenie doświadczenia.

Dwa różne poziomy wyjaśniania ludzkiego doświadczenia

Dwa różne poziomy wyjaśniania ludzkiego doświadczenia

Nieświadomość zbiorowa Junga i teoria rozwoju emocjonalnego Winnicotta opisują psychikę na odmiennych poziomach. Pierwsza dotyczy wspólnych ludziom wzorców, druga — stopniowego organizowania się konkretnej jednostki w relacji z jej środowiskiem.

Nieświadomość zbiorowa i rozwój emocjonalny nie są konkurencyjnymi nazwami tego samego procesu.

PERSPEKTYWA JUNGA

Nieświadomość zbiorowa jest postulowaną, wspólną ludziom warstwą psychiki.

Zawiera archetypowe możliwości organizowania doświadczenia.

Nie wynika wyłącznie z osobistej historii jednostki.

Jej obecność można analizować poprzez powtarzające się motywy mitologiczne, religijne, kulturowe i symboliczne.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Rzeczywistość emocjonalna rozpoczyna się w stanie pierwotnej zależności.

Jednostka stopniowo osiąga integrację, personalizację, kontakt z rzeczywistością i zdolność relacyjną.

Proces ten wymaga wystarczająco dobrego środowiska.

Każdy etap jest osadzony w konkretnej historii opieki, niedopasowań, napraw i dojrzewiania.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Nieświadomość zbiorowa opisuje ponadindywidualny poziom organizacji psychiki.

Rzeczywistość emocjonalna Winnicotta opisuje, jak konkretna osoba stopniowo osiąga poczucie spójności i realnego istnienia.

MOŻLIWE PYTANIA PORÓWNAWCZE

Jung

Czy doświadczenie zawiera wzorzec wykraczający poza osobistą historię?

Winnicott

Jakie warunki rozwojowe umożliwiły albo utrudniły zorganizowanie tego doświadczenia?

Przykład

Osoba wielokrotnie śni o zagubionym dziecku.

Perspektywa jungowska może badać obraz dziecka jako symbol potencjału, odnowy, bezbronności lub przyszłego rozwoju.

Perspektywa winnicottowska może badać osobiste doświadczenie zależności, opieki, opuszczenia i dostępu do spontanicznego self.

Nie należy automatycznie wybierać jednej interpretacji.

Najpierw trzeba poznać osobiste skojarzenia i kontekst życia śniącej osoby.

Uwaga

Motywy archetypowe nie dowodzą konkretnego wydarzenia z dzieciństwa.

Trudność rozwojowa nie oznacza automatycznie obecności określonego archetypu.

Dwa modele rozwoju, dwa różne punkty ciężkości

Dwa modele rozwoju, dwa różne punkty ciężkości

Indywiduacja Junga i dojrzewanie emocjonalne Winnicotta opisują rozwój człowieka, ale nie są dwoma nazwami tego samego procesu.

Obaj autorzy pytają, jak człowiek może stać się bardziej sobą, lecz inaczej opisują początek, przebieg i cel tego rozwoju.

PERSPEKTYWA JUNGA — INDYWIDUACJA

Indywiduacja rozwija relację ego z całością psychiki.

Obejmuje konfrontację z personą, cieniem, kompleksami oraz treściami symbolicznymi.

Wymaga tolerowania przeciwieństw i stopniowego integrowania odsuniętych aspektów psychiki.

Nie jest prostym osiągnięciem niezależności społecznej.

Może szczególnie intensywnie ujawniać się w okresach kryzysu, przejścia lub drugiej połowy życia.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA — DOJRZEWANIE EMOCJONALNE

Dojrzewanie rozpoczyna się w pierwotnej zależności.

Obejmuje rozwój integracji, personalizacji, zdolności do relacji z obiektami, troski, zabawy i bycia samemu.

Zależy od jakości środowiska.

Prowadzi ku większej samodzielności, ale nigdy nie usuwa całkowicie potrzeby zależności i relacji.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Indywiduacja opisuje relację świadomości z szerszą całością psychiki.

Dojrzewanie emocjonalne opisuje rozwój organizacji self w relacji z otoczeniem.

MOŻLIWE ZBLIŻENIE

Oba modele sprzeciwiają się rozumieniu dojrzałości jako prostego dopasowania do społecznych oczekiwań.

W obu rozwój wymaga zdolności do bardziej osobistego, zróżnicowanego i odpowiedzialnego życia.

Przykład

Osoba w wieku czterdziestu pięciu lat doświadcza kryzysu po latach stabilnego funkcjonowania.

Perspektywa jungowska może badać

Jednostronność dotychczasowego życia.

Niezrealizowane aspekty osobowości.

Symbole pojawiające się w snach.

Nowe zadania indywiduacji.

Perspektywa winnicottowska może badać

Czy dotychczasowe życie było organizowane przez fałszywe self.

Czy osoba potrafi rozpoznać spontaniczne pragnienia.

Czy ma zdolność do zabawy, odpoczynku i zależności.

Czy sukces zewnętrzny współistnieje z poczuciem nierealności.

Zapamiętaj

Indywiduacja pyta o relację ego z całością psychiki.

Dojrzewanie emocjonalne pyta o rozwój self w wystarczająco dobrym środowisku.

Co objaw mówi i przed czym może chronić?

Co objaw mówi i przed czym może chronić?

Jung i Winnicott mogą inaczej odczytywać psychiczny objaw. Jung częściej pyta o jego symboliczną funkcję i relację ze świadomą postawą, natomiast Winnicott może badać jego związek z rozwojem self oraz ochroną ciągłości istnienia.

Objaw nie ma jednego uniwersalnego znaczenia i nie powinien być interpretowany bez poznania historii konkretnej osoby.

PERSPEKTYWA JUNGA

Objaw może wskazywać na konflikt między świadomością i nieświadomością.

Może kompensować zbyt jednostronną postawę ego.

Może ujawniać odsunięte uczucia, potrzeby, kompleksy lub kierunek wymagający rozwoju.

Pytanie nie brzmi wyłącznie

Jak usunąć objaw?

Może również brzmieć

Jaką treść psychika próbuje wprowadzić do świadomości?

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Objaw może pełnić funkcję ochronną.

Może podtrzymywać organizację self, gdy bardziej spontaniczne doświadczenie wydaje się zagrożone.

Może wiązać się z wcześniejszym zakłóceniem poczucia ciągłości istnienia.

W niektórych sytuacjach przedwczesne usunięcie obrony bez stworzenia bezpieczniejszych warunków może zwiększyć dezorganizację.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Jung może pytać przede wszystkim o znaczenie i kompensacyjną funkcję objawu.

Winnicott może pytać przede wszystkim o rozwojową funkcję obrony i o to, przed jakim rozpadem chroni.

Przykład

Osoba kompulsywnie planuje każdy szczegół dnia i silnie reaguje na zmianę.

Perspektywa jungowska może badać

Czy nadmierna kontrola kompensuje odsuniętą spontaniczność.

Czy istnieje konflikt między racjonalną personą a nieświadomymi potrzebami.

Czy sny zawierają obrazy chaosu, wody, dzikości lub utraty kierunku.

Perspektywa winnicottowska może badać

Czy przewidywalność chroni poczucie ciągłości istnienia.

Czy niespodziewana zmiana uruchamia doświadczenie wtargnięcia.

Czy osoba może spontanicznie reagować bez lęku przed dezorganizacją.

Uwaga

Symboliczne odczytanie nie może zastępować oceny klinicznej, medycznej ani psychiatrycznej.

Nie każdy objaw jest symbolem, a nie każda obrona powinna zostać natychmiast usunięta.

Kiedy wyjaśniać, a kiedy przede wszystkim podtrzymywać?

Kiedy wyjaśniać, a kiedy przede wszystkim podtrzymywać?

Jung i Winnicott inaczej rozkładają akcenty w opisie pracy terapeuty. W psychologii analitycznej ważny jest dialog z symbolami i nieświadomością, natomiast w podejściu Winnicotta podstawowe znaczenie może mieć stworzenie środowiska umożliwiającego bezpieczne istnienie i zabawę.

Dobra interpretacja podana w niewłaściwym momencie może zostać przeżyta jako wtargnięcie, a nie pomoc.

PERSPEKTYWA JUNGA

Terapeuta pomaga badać sny, obrazy, fantazje, kompleksy i relacje między świadomością a nieświadomością.

Interpretacja nie powinna być gotowym werdyktem.

Powinna rozwijać się poprzez skojarzenia pacjenta, amplifikację i dialog.

Amplifikacja polega na poszerzaniu rozumienia symbolu poprzez zestawianie go z motywami kulturowymi, mitologicznymi i historycznymi, bez pomijania osobistego znaczenia.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Terapeuta zapewnia stabilne ramy, niezawodność i możliwość stopniowego rozwijania spontaniczności.

Nie każda chwila wymaga interpretacji.

Czasami ważniejsze jest przetrwanie ciszy, chaosu, zależności, złości lub braku gotowości do symbolizacji.

Terapia może tworzyć przestrzeń, w której pacjent po raz pierwszy nie musi natychmiast odpowiadać na wymagania drugiej osoby.

GŁÓWNA RÓŻNICA

U Junga interpretacja symboliczna może być ważną drogą poszerzania świadomości.

U Winnicotta interpretacja staje się użyteczna wtedy, gdy pacjent ma wystarczające warunki, aby ją przyjąć bez utraty poczucia ciągłości.

Przykład

Pacjent przynosi sen o zalanym domu, ale mówi o nim bez emocji.

Możliwa interwencja jungowska

Badanie osobistych skojarzeń z domem i wodą oraz ich związku z aktualną sytuacją.

Możliwa wrażliwość winnicottowska

Zauważenie, czy pacjent czuje się wystarczająco bezpiecznie, aby doświadczać emocji, czy jedynie dostarcza materiałów oczekiwany przez terapeuta.

Połączenie obu wrażliwości może oznaczać

Nie rezygnować z symbolu, ale nie zmuszać pacjenta do natychmiastowego przeżywania lub interpretowania.

RAMKA PRAKTYCZNA

Przed interpretacją terapeuta powinien zapytać:

Czy pacjent ma przestrzeń na własne skojarzenia?

Czy relacja jest wystarczająco stabilna?

Czy interpretacja poszerza doświadczenie, czy je zamyka?

Czy pacjent może się nie zgodzić?

RAMKA ETYCZNA

Podtrzymywanie nie oznacza zaspokajania każdej potrzeby pacjenta. Obejmuje odpowiedzialne granice, przewidywalność i pracę zgodną z kompetencjami terapeuty.

Dlaczego Jung tak często wychodzi poza gabinet terapeutyczny?

Dlaczego Jung tak często wychodzi poza gabinet terapeutyczny?

Jung poświęcał wiele uwagi religii, mitologii, alchemii, sztuce i historii symboli. Obszary te zajmują znacznie bardziej centralne miejsce w jego teorii niż w myśleniu Winnicotta.

Psychologia analityczna bada nie tylko osobistą biografię, lecz również obrazy i narracje tworzone przez kultury.

PERSPEKTYWA JUNGA

Mity mogą przedstawiać powtarzające się wzorce ludzkiego doświadczenia.

Religijne obrazy mogą wyrażać relację ego z treściami większymi od świadomości.

Baśnie mogą ukazywać konflikty, przemiany, próby, utratę i odnowę.

Alchemiczne obrazy interesowały Junga jako symboliczne przedstawienia procesów transformacji psychicznej.

Kultura może dostarczać form dla doświadczeń, których jednostka nie potrafi wyrazić wyłącznie językiem osobistej historii.

PERSPEKTYWA WINNICOTTA

Winnicott również uznawał znaczenie kultury.

Sztuka, religia i twórczość rozwijają się w przestrzeni potencjalnej pomiędzy jednostką a środowiskiem.

Nie budował jednak tak rozbudowanego systemu interpretacji mitów, archetypów i tradycji symbolicznych jak Jung.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Dla Junga analiza kulturowego i archetypowego wymiaru obrazu może stanowić centralną część rozumienia psychiki.

Dla Winnicotta kultura jest przede wszystkim rozwinięciem zdolności do zabawy, symbolizacji i życia w przestrzeni pośredniej.

Przykład

Osoba przeżywa głęboki kryzys po utracie dotychczasowej wiary.

Perspektywa jungowska może badać

Znaczenie utraconych symboli.

Przemianę obrazu sensu.

Motywy śmierci i odrodzenia.

Relację ego z doświadczeniem numinotycznym.

Doświadczenie numinotyczne to przeżycie czegoś fascynującego, poruszającego i większego od zwykłej kontroli ego.

Perspektywa winnicottowska może badać

Czy religijna przestrzeń wspierała twórcze doświadczenie.

Czy była obszarem osobistej wiary, czy przymusowego przystosowania.

Czy utrata wspólnoty zakłóciła poczucie podtrzymania i przynależności.

Uwaga

Psychologiczna interpretacja religii nie powinna oceniać prawdziwości wiary ani narzucać pacjentowi światopoglądu.

Symboliczne odczytanie nie może zastępować szacunku wobec osobistej i kulturowej tradycji człowieka.

MODUŁ 47

Dwa sposoby czytania ludzkiego doświadczenia

Pustka, tożsamość, przystosowanie, twórczość, samotność, sny i utrata sensu



Kolejne strony nie przedstawiają diagnoz ani gotowych recept. Pokazują, jak Jung i Winnicott mogliby skierować uwagę na różne aspekty tego samego problemu.

„Nic nie czuję” — co może kryć się za pustką?

„Nic nie czuję” — co może kryć się za pustką?

Poczucie pustki może oznaczać różne zjawiska. W perspektywie Junga może wskazywać na odcięcie od nieświadomych źródeł znaczenia, a w perspektywie Winnicotta — na życie zorganizowane przez fałszywe self lub brak poczucia realności.

Osoba funkcjonuje, pracuje i utrzymuje relacje, lecz mówi, że wewnątrz nic jej nie porusza. Sukces nie daje satysfakcji, a odpoczynek nie przynosi ulgi.

Pustka nie jest jednym objawem o jednej przyczynie.

Może towarzyszyć między innymi depresji, traumie, żałobie, wypaleniu, zaburzeniom osobowości, izolacji lub kryzysowi sensu.

Materiał nie powinien zastępować profesjonalnej oceny.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE JUNG:
Czy świadome życie stało się jednostronne?

Które uczucia, potrzeby albo cechy zostały odsunięte do cienia?

Czy persona całkowicie zdominowała tożsamość?

Jakie obrazy pojawiają się w snach i fantazjach?

Czy pustka sygnalizuje utratę relacji z symbolami i znaczeniem?

MOŻLIWE ROZUMIENIE JUNGA: Pustka może pojawiać się wtedy, gdy ego funkcjonuje wyłącznie według zewnętrznych wymagań i traci kontakt z nieświadomymi źródłami energii psychicznej.

Może być również okresem przejściowym, w którym stara forma życia utraciła znaczenie, a nowa jeszcze się nie ukształtowała.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE WINNICOTTA: Czy osoba czuje, że naprawdę istnieje?

Czy jej działania wynikają z własnej inicjatywy, czy przede wszystkim z przystosowania?

Czy potrafi rozpoznać własne pragnienia?

Czy posiada przestrzeń do zabawy i spontaniczności?

Czy sukcesy należą do niej, czy wyłącznie do organizacji fałszywego self?

MOŻLIWE ROZUMIENIE WINNICOTTA: Pustka może wiązać się z doświadczeniem nierealności.

Człowiek może funkcjonować poprawnie, lecz nie odczuwać osobistego udziału w swoim życiu.

MIEJSCE SPOTKANIA: Obie perspektywy mogą zwrócić uwagę na życie podporządkowane zewnętrznym wymaganiom i utratę kontaktu z osobistym doświadczeniem.

GRANICA PORÓWNIANIA: Jung może interpretować pustkę w relacji do symbolu, energii psychicznej i procesu indywiduacji.

Winnicott może analizować ją jako problem organizacji self, spontaniczności i poczucia realnego istnienia.

Przykład

Osoba mówi: Osiągnąłem wszystko, czego ode mnie oczekiwano, ale nie czuję, że to moje życie.

Jungowskie pytanie: Które części psychiki nie znalazły miejsca w tym modelu sukcesu?

Winnicottowskie pytanie: Czy osiągnięcia rozwinęły się ze spontanicznego gestu, czy z potrzeby idealnego przystosowania?

RAMKA BEZPIECZEŃSTWA: Długotrwała pustka, utrata przyjemności, myśli o śmierci lub niemożność codziennego funkcjonowania wymagają kontaktu z odpowiednim specjalistą zdrowia psychicznego.

Kim jestem, gdy dotychczasowa rola przestaje wystarczać?

Kryzys tożsamości pojawia się, gdy dotychczasowy sposób rozumienia siebie przestaje wystarczać.

Sytuacje uruchamiające kryzys

- zmiana pracy lub przejście na emeryturę
- rozstanie, żałoba albo rodzicielstwo
- choroba, migracja lub nowy etap życia
- zmiana światopoglądu lub utrata dawnej roli

Pytania w perspektywie Junga

- Czy osoba utożsamiła się z jedną personą?
- Jakie części cienia domagają się uznania?
- Czy kryzys zaprasza do kolejnego etapu indywiduacji?

Pytania w perspektywie Winnicotta

- Czy osoba potrafi czuć się realna bez potwierdzenia zewnętrznego?
- Czy zmiana roli odsłoniła organizację fałszywego self?
- Czy istnieje przestrzeń do eksperymentowania bez natychmiastowej etykiety?

Miejsce spotkania

Obaj autorzy mogą uznać, że szybkie przyjęcie nowej etykiety nie zawsze rozwiązuje kryzys. Potrzebna bywa przestrzeń na niepewność i odkrywanie nowych form doświadczenia.

Granica porównania

Jung analizuje poszerzanie tożsamości w relacji do nieświadomości i indywiduacji. Winnicott pyta, czy tożsamość opiera się na żywym doświadczeniu self, czy na przystosowaniu.

Ćwiczenie refleksyjne: Zapisz role, które pełnisz, oraz cechy, które istnieją niezależnie od tych ról.

Kiedy społeczna rola zaczyna zastępować osobiste życie?

Persona Junga i fałszywe self Winnicotta mogą przejawiać się jako dostosowanie do otoczenia, ale opisują inne poziomy funkcjonowania psychicznego.

Doświadczenie

Osoba dobrze pełni swoje role i rzadko sprawia problemy, ale trudno jej określić, czego sama pragnie, co naprawdę czuje i jaką decyzję podjęłaby bez zewnętrznej oceny.

Pytania w perspektywie Junga

- Z jaką personą osoba utożsamiała się najsilniej?
- Które cechy nie pasują do jej społecznego obrazu?
- Co zostało odsunięte do cienia?
- Czy pełniona rola pozostaje elastyczna?

Pytania w perspektywie Winnicotta

- Czy przystosowanie chroni bardziej spontaniczne self?
- Czy osoba rozpoznaje własny gest przed reakcją na oczekiwania?
- Czy sukces jest przeżywany jako osobisty?
- Czy sprzeciw wywołuje lęk przed utratą relacji?

Miejsce spotkania

Obie perspektywy ostrzegają przed życiem całkowicie zorganizowanym przez zewnętrzny obraz i społeczne wymagania.

Granica porównania

Persona jest funkcją społeczną. Fałszywe self jest organizacją ochronną, która może osłaniać spontaniczne self przed naruszeniem.

Uwaga: Nie każda uprzejmość, rola zawodowa ani zdolność dostosowania oznacza fałszywe self.

Dlaczego wszystko musi być poprawne?

Dlaczego wszystko musi być poprawne?

Trudność w tworzeniu może wynikać z lęku przed oceną, nadmiernej kontroli, odcięcia od nieświadomości lub braku bezpiecznej przestrzeni do spontanicznego eksperymentowania.

Osoba chce pisać, rysować, tworzyć lub rozwijać nowe pomysły, lecz każdą próbę natychmiast ocenia. Zanim pojawi się pierwsza wersja, uruchamia się pytanie, czy rezultat będzie wystarczająco dobry.

Twórczość nie dotyczy wyłącznie sztuki.

Może obejmować sposób myślenia, rozwiązywania problemów, przygotowywania posiłków, prowadzenia rozmów i organizowania codzienności.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE JUNGA: Czy świadoma postawa jest nadmiernie kontrolująca?

Które obrazy, uczucia i skojarzenia zostają odrzucone jako bezsensowne?

Czy osoba pozwala nieświadomości wnieść coś nieplanowanego?

Jakie treści cienia pojawiają się w lęku przed błędem?

Czy twórczość mogłaby stać się przestrzenią dialogu z psychiką?

MOŻLIWE ROZUMIENIE JUNGA: Blokada może wynikać z dominacji ego, które chce wcześniej znać sens, rezultat i wartość całego procesu.

Tworzenie wymaga czasowego zawieszenia pełnej kontroli i dopuszczenia obrazów, których znaczenie nie jest jeszcze jasne.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE WINNICOTTA: Czy osoba miała przestrzeń do zabawy bez bycia ocenianą?

Czy eksperymentowanie było tolerowane?

Czy każdy gest był poprawiany lub przejmowany przez otoczenie?

Czy twórczość jest osobistym działaniem, czy kolejnym zadaniem do spełnienia?

Czy można stworzyć coś bez obowiązku pokazania efektu innym?

MOŻLIWE ROZUMIENIE WINNICOTTA:

Trudność może wynikać z braku bezpiecznej przestrzeni potencjalnej.

Osoba może nie umieć bawić się materiałem, ponieważ każda aktywność została podporządkowana zewnętrznej ocenie.

MIEJSCE SPOTKANIA: Obie perspektywy pokazują, że twórczość wymaga tolerowania niepewności i czasowego braku gotowego wyniku.

GRANICA PORÓWNIANIA: Jung podkreśla kontakt z nieświadomym materiałem i symbolicznym znaczeniem.

Winnicott podkreśla spontaniczny gest oraz warunki umożliwiające zabawę.

Przykład: Osoba przez godzinę wybiera temat tekstu, lecz nie zapisuje ani jednego zdania.

Jungowskie pytanie: Czy ego odrzuca wszystkie obrazy, które nie pasują do zaplanowanej koncepcji?

Winnicottowskie pytanie: Czy pisanie stało się próbą spełnienia oczekiwań zamiast przestrzenią zabawy słowem?

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Polecenie: Przez siedem minut twórz bez poprawiania. Nie usuwaj zdań, linii ani pomysłów. Po zakończeniu zaznacz fragment, który najbardziej cię zaskoczył.

Celem nie jest stworzenie dobrego rezultatu, lecz obserwacja własnej relacji z kontrolą i spontanicznością.

Samotność jako brak więzi czy przestrzeń spotkania z sobą?

Bycie samemu nie zawsze oznacza samotność, a obecność innych nie zawsze chroni przed poczuciem osamotnienia.

Trzy doświadczenia

- dobrowolne wycofanie i odpoczynek
- samotność połączona z tęsknotą za więzią
- izolacja chroniąca przed lękiem, zależnością lub zranieniem

Pytania w perspektywie Junga

- Czy wycofanie służy kontaktowi z nieświadomością?
- Czy dotychczasowa persona stała się zbyt wyczerpująca?
- Czy samotność jest etapem przemiany, czy utrwalconym odcięciem?

Pytania w perspektywie Winnicotta

- Czy osoba potrafi być sama bez poczucia, że znika?
- Czy wewnętrznie zachowuje doświadczenie obecności wspierającej osoby?
- Czy izolacja chroni self przed wtargnięciem innych?

Miejsce spotkania

Obie perspektywy rozróżniają twórcze wycofanie od odcinającej izolacji.

Granica porównania

Jung widzi samotność w kontekście indywiduacji i spotkania z nieświadomością. Winnicott analizuje ją przez zdolność do bycia samemu i uwewnętrznione podtrzymanie.

Zapamiętaj: Dojrzała zdolność do samotności pozwala zarówno pozostać samemu, jak i wrócić do relacji.

Czy obraz należy interpretować, czy najpierw pozwolić mu istnieć?

Czy obraz należy interpretować, czy najpierw pozwolić mu istnieć?

Jung i Winnicott uznają znaczenie obrazów wewnętrznych, lecz inaczej rozkładają akcenty. Jung pyta o ich symboliczne znaczenie i relację z nieświadomością, natomiast Winnicott może badać, czy pojawiają się w bezpiecznej przestrzeni zabawy i symbolizacji.

Obraz wewnętrzny może być jednocześnie znaczący i kruchy. Zbyt szybkie wyjaśnienie może pomóc, ale może również przerwać proces jego rozwijania.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE JUNGA: Jakie emocje wywołuje obraz?

Jakie są osobiste skojarzenia osoby?

Czy obraz kompensuje świadomą postawę?

Czy pojawia się w snach wielokrotnie?

Czy ma możliwe odniesienia archetypowe lub kulturowe?

Jak obraz zmienia się w czasie?

MOŻLIWE ROZUMIENIE JUNGA: Sen i fantazja mogą przedstawiać treści nieświadome.

Obraz nie powinien być redukowany do jednego kodu.

Jego znaczenie rozwija się poprzez osobiste skojarzenia, kontekst życia i ostrożne poszerzanie symbolicznych odniesień.

PYTANIA W PERSPEKTYWIE WINNICOTTA: Czy osoba może swobodnie opowiadać o obrazie?

Czy czuje presję, aby nadać mu poprawne znaczenie?

Czy fantazja ma charakter twórczej zabawy, czy odcina od rzeczywistości?

Czy obraz pojawia się w relacji, która potrafi go przyjąć bez narzucania interpretacji?

Czy osoba może zmieniać obraz i eksperymentować z nim?

MOŻLIWE ROZUMIENIE WINNICOTTA:

Obraz może rozwijać się w przestrzeni potencjalnej.

Jego wartość nie musi wynikać wyłącznie z treści symbolicznej.

Ważne może być również to, że osoba po raz pierwszy tworzy coś własnego w obecności drugiego człowieka.

MIEJSCE SPOTKANIA: Obaj autorzy przestrzegają przed traktowaniem psychiki jak systemu gotowych znaków.

GRANICA PORÓWNIANIA: Jung koncentruje się bardziej na znaczeniu obrazu i jego relacji z nieświadomością.

Winnicott koncentruje się bardziej na warunkach, w których obraz może powstać, być utrzymany i twórczo rozwijany.

Przykład: Osoba wyobraża sobie mały, zamknięty pokój bez okien.

Podejście jungowskie: Zbadać skojarzenia z zamknięciem, ochroną, uwięzieniem i ukrytą przestrzenią psychiki.

Podejście winnicottowskie: Zapytać, czy pokój jest bezpiecznym schronieniem, czy przestrzenią izolacji oraz czy osoba może decydować, kto do niego wchodzi.

RAMKA PRAKTYCZNA: Pięć kroków pracy z obrazem:

Najpierw opisz.

Następnie zauważ emocję.

Dodaj osobiste skojarzenia.

Sprawdź kontekst życia.

Dopiero później rozważ szersze znaczenia.

Czy życie straciło znaczenie, czy przestało być przeżywane jako własne?

Utrata sensu i poczucie nierealności mogą występować razem, ale nie są tym samym doświadczeniem.

Dwa pytania

Utrata sensu: Po co żyję?

Poczucie nierealności: Czy naprawdę uczestniczę we własnym życiu?

Pytania w perspektywie Junga

- Czy dotychczasowe wartości przestały odpowiadać aktualnemu etapowi życia?
- Czy świadoma postawa stała się jednostronna?
- Czy kryzys jest wyłącznie utratą, czy także początkiem przemiany?

Pytania w perspektywie Winnicotta

- Czy działania są przeżywane jako osobiste?
- Czy życie organizują wymagania fałszywego self?
- Czy istnieje dostęp do spontaniczności, odpoczynku i zabawy?

Miejsce spotkania

Obie perspektywy zwracają uwagę na rozdzźwięk między zewnętrze poprawnym życiem a wewnętrznym doświadczeniem.

Granica porównania

Jung skupia się bardziej na symbolicznym i egzystencjalnym wymiarze znaczenia. Winnicott skupia się na żywotności, spontaniczności i poczuciu realnego istnienia.

Bezpieczeństwo: Utrata sensu połączona z myślami o śmierci, beznadzieją lub samouszkodzeniem wymaga natychmiastowego kontaktu z lokalną pomocą kryzysową albo specjalistą.

MODUŁ 55

Synteza i samodzielna nauka

Mapa porównawcza, pytania kontrolne, najczęstsze błędy i dalsze kierunki lektury



Ten moduł zamienia poznane idee w praktyczne narzędzia nauki. Pomoże ci szybko rozpoznać, do którego autora należy dane pojęcie, co można porównywać i gdzie należy zachować wyraźną granicę.

Tabela porównawcza bez mieszania pojęć

Tabela porównawcza bez mieszania pojęć

Strona ma zebrać najważniejsze różnice i miejsca spotkania w formie czytelnej tabeli. Nie należy tworzyć dużej, przeładowanej siatki. Tabela ma pomóc w szybkim odróżnieniu języka Junga od języka Winnicotta.

Poniższa tabela nie sprowadza Junga i Winnicotta do jednego modelu. Pokazuje, jakie pytania każdy z nich pomaga postawić i gdzie przebiega granica porównania.

Tabela porównawcza

Obszar

Jung

Winnicott

Granica porównania

Wiersz 01 — Obraz psychiki

Jung: relacja ego, nieświadomości osobowej, kompleksów, archetypów i Jaźni.

Winnicott: rozwój self, integracja, poczucie realności i ciągłość istnienia.

Granica: Jaźń nie jest prawdziwym self.

Wiersz 02 — Rozwój

Jung: indywiduacja jako stopniowe różnicowanie i integrowanie psychiki.

Winnicott: dojrzewanie emocjonalne zależne od jakości środowiska.

Granica: indywiduacja nie jest tym samym co rozwój od zależności ku samodzielności.

Wiersz 03 — Relacja ze światem

Jung: persona, cień, projekcje i spotkanie z nieświadomością.

Winnicott: holding, obiekt przejściowy, użycie obiektu i zdolność do zabawy.

Granica: persona nie jest fałszywym self.

Wiersz 04 — Symbolizacja

Jung: symbol jako obraz otwierający wiele warstw znaczenia.

Winnicott: przestrzeń potencjalna jako obszar pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym.

Granica: symbol nie jest obiektem przejściowym.

Wiersz 05 — Terapia

Jung: dialog z nieświadomością, praca ze snem, symbolem i kompleksem.

Winnicott: niezawodne środowisko, możliwość regresji, zabawa i odzyskiwanie spontaniczności.

Granica: interpretacja symbolu nie zastępuje funkcji podtrzymującego środowiska.

Zapamiętaj

Dobre porównanie nie usuwa różnic. Pomaga zobaczyć, dlaczego podobne pytanie może prowadzić do dwóch odmiennych sposobów rozumienia.

Pytania, które porządkują porównanie

Pytania, które porządkują porównanie

Strona ma działać jak praktyczna lista kontrolna. Zamiast długiego komentarza należy pokazać krótkie pytania, które pomagają rozpoznać, czy czytelnik myśli w języku Junga, Winnicotta czy porównania między nimi.

Kiedy pojęcia zaczynają brzmieć podobnie, wróć do pytań. To one pokazują, z jakiej perspektywy naprawdę patrzysz.

RAMKA „ZAPAMIĘTAJ”

Jeżeli nie potrafisz wskazać granicy porównania, prawdopodobnie jeszcze nie porównujesz teorii — tylko mieszasz słowa.

Ćwiczenie

Wybierz jedno doświadczenie, na przykład pustkę, lęk albo nadmierne przystosowanie. Odpowiedz na jedno pytanie jungowskie, jedno winnicottowskie i jedno porównawcze.

SEKCJA 01 — PYTANIA JUNGOWSKIE

1. Jaką rolę odgrywa tutaj świadomość ego?
1. Czy pojawia się kompleks lub silnie naładowany obraz?
1. Jakie treści zostały odsunięte do cienia?
1. Czy symbol otwiera znaczenie szersze niż dosłowny opis?

SEKCJA 02 — PYTANIA WINNICOTTOWSKIE

1. Jakie środowisko podtrzymywało lub zakłócało rozwój?
1. Czy osoba doświadcza ciągłości własnego istnienia?
1. Czy widoczny jest spontaniczny gest, czy głównie przystosowanie?
1. Czy istnieje przestrzeń zabawy, eksperymentowania i twórczości?

SEKCJA 03 — PYTANIA PORÓWNAWCZE

1. Czy porównuję funkcję pojęcia, a nie tylko podobne słowo?
1. Gdzie oba ujęcia naprawdę się zbliżają?
1. Gdzie zaczyna się różnica, której nie wolno zacierać?
1. Które pytanie będzie bardziej pomocne w tej konkretnej analizie?

Dziesięć uproszczeń, których należy unikać

Dziesięć uproszczeń, których należy unikać

Strona ma chronić czytelnika przed powierzchownym łączeniem teorii oraz pokazać, jak formułować bardziej precyzyjne porównania.

BŁĄD 01: Jaźń Junga i prawdziwe self Winnicotta to to samo.

KOREKTA: Oba pojęcia dotyczą w pewnym sensie bycia sobą, ale Jaźń oznacza całość psychiki, a prawdziwe self — spontaniczność i żywotność.

BŁĄD 02: Persona jest fałszywym self.

KOREKTA: Persona jest społeczną funkcją. Fałszywe self jest organizacją ochronną opartą na przystosowaniu.

BŁĄD 03: Archetyp to gotowa postać ukryta w psychice.

KOREKTA: Archetyp jest wzorcem organizującym doświadczenie, a konkretna postać jest obrazem archetypowym.

BŁĄD 04: Obiekt przejściowy jest symbolem jungowskim.

KOREKTA: Obiekt przejściowy należy do teorii wczesnego rozwoju i przestrzeni przejściowej. Nie jest odpowiednikiem symbolu Junga.

BŁĄD 05: Indywiduacja i dojrzewanie emocjonalne opisują ten sam proces.

KOREKTA: Indywiduacja dotyczy relacji ego z całością psychiki. Dojrzewanie emocjonalne dotyczy organizacji self w relacji z otoczeniem.

BŁĄD 06: Jung ignoruje relacje, a Winnicott ignoruje nieświadomość.

KOREKTA: Obaj zajmują się relacjami i procesami nieświadomymi, ale nadają im inne miejsce oraz używają odmiennych modeli.

BŁĄD 07: Każdy sen ma uniwersalne znaczenie archetypowe.

KOREKTA: Interpretacja snu wymaga osobistych skojarzeń, kontekstu życia i ostrożnego poszerzania znaczeń.

BŁĄD 08: Wystarczająco dobra opieka oznacza zgodę na każde zachowanie dziecka.

KOREKTA: Obejmuje dostosowanie, przewidywalność, stopniową frustrację i odpowiedzialne granice.

BŁĄD 09: Przetrawianie obiektu oznacza tolerowanie przemocy.

KOREKTA: Oznacza emocjonalne przetrwanie złości i fantazji o zniszczeniu przy jednoczesnym utrzymaniu granic.

BŁĄD 10: Połączenie obu autorów daje jedną pełniejszą teorię.

KOREKTA: Można prowadzić dialog między perspektywami, lecz nie należy usuwać ich różnic ani przedstawiać ich jako jednego systemu.

RAMKA PRAKTYCZNA: Zamiast pisać:

Jung i Winnicott mówią o tym samym.

Lepiej napisać:

Obaj zajmują się podobnym obszarem doświadczenia, ale wyjaśniają go za pomocą innych pojęć i założeń.

Ćwiczenie kontrolne

Polecenie: Wybierz trzy błędne zdania i przepisz je własnymi słowami w bardziej precyzyjnej formie.

Słownik pojęć do szybkiej orientacji

Słownik pojęć do szybkiej orientacji

Słownik ma być krótki, czytelny i przydatny podczas powtórki. Nie powinien zawierać zbyt wielu haseł ani długich definicji, ponieważ pełne wyjaśnienia pojawiły się już na wcześniejszych stronach.

Wprowadzenie

Poniższe definicje są punktami orientacyjnymi. Służą szybkiemu przypomnieniu, a nie zastępują pełnego omówienia pojęć.

SEKCJA 01 — JUNG

Ego

Centrum świadomości i poczucia „ja”, ale nie całość psychiki.

Persona

Spółeczna twarz człowieka, potrzebna w relacjach, lecz niebezpieczna, gdy zastępuje całą tożsamość.

Cień

Cechy, impulsy i możliwości, których ego nie chce lub nie potrafi uznać za własne.

Kompleks

Emocjonalnie naładowany zespół wspomnień, obrazów i reakcji skupiony wokół ważnego tematu.

Archetyp

Wzorzec organizujący doświadczenie, który ujawnia się przez obrazy, symbole, sny, mity i fantazje.

Jaźń

Całość psychiki oraz zasada jej organizacji w ujęciu jungowskim.

Indywidualizacja

Proces stawania się bardziej całościową osobą poprzez relację ego z nieświadomością.

SEKCJA 02 — WINNICOTT

Holding

Podtrzymujące środowisko fizyczne i emocjonalne, które pomaga dziecku stopniowo integrować doświadczenie.

Prawdziwe self

Doświadczenie żywotności, spontaniczności i działania z własnego centrum.

Fałszywe self

Organizacja ochronna oparta na nadmiernym przystosowaniu do wymagań otoczenia.

Obiekt przejściowy

Przedmiot lub zjawisko pomagające dziecku przechodzić między światem wewnętrznym i zewnętrznym.

Przestrzeń potencjalna

Obszar pośredni, w którym możliwe są zabawa, symbolizacja, kultura i twórczość.

Użycie obiektu

Zdolność uznania, że obiekt istnieje niezależnie od własnej fantazji i może przetrwać agresywne impulsy.

Uwaga

Nie tłumacz pojęć jednego autora językiem drugiego. Najpierw zachowaj ich własną logikę, dopiero potem buduj porównanie.

Jak dalej czytać Junga?

Jak dalej czytać Junga?

Strona ma uporządkować dalszą naukę bez przeładowania bibliografią. Czytelnik powinien dostać prostą kolejność lektury i wiedzieć, na co zwracać uwagę.

Wprowadzenie

Junga warto czytać stopniowo. Najpierw dobrze zbudować ogólną orientację, a dopiero później sięgać po teksty bardziej specjalistyczne.

ETAP 01 — WPROWADZENIE DO SYMBOLI

Zobaczyć, jak Jung myśli o symbolu, śnie i obrazach psychicznych.

Proponowana lektura

Człowiek i jego symbole.

Na co zwrócić uwagę

Różnica między znakiem a symbolem.

Znaczenie snów.

Obrazy archetypowe.

Rola wyobraźni w rozumieniu psychiki.

ETAP 02 — KONTEKST ŻYCIA I MYŚLENIA

Poznać drogę intelektualną Junga i jego sposób stawiania pytań.

Proponowana lektura

Wspomnienia, sny, myśli.

Na co zwrócić uwagę

Miejsce doświadczenia osobistego.

Relacja między biografią, snem i teorią.

Rozwój zainteresowania religią, kulturą i mitem.

ETAP 03 — ARCHETYPY I NIEŚWIADOMOŚĆ

Pogłębić rozumienie nieświadomości zbiorowej, archetypów, cienia i Jaźni.

Proponowana lektura

Archetypy i nieświadomość zbiorowa.

Na co zwrócić uwagę

Nie traktować archetypów jak gotowych etykiet.

Odróżniać wzorzec archetypowy od konkretnego obrazu.

Sprawdzać, jak Jung uzasadnia swoje rozróżnienia.

ETAP 04 — TEKSTY SPECJALISTYCZNE

Rozwijać bardziej precyzyjne rozumienie psychologii analitycznej.

Możliwe kierunki

Typy psychologiczne.

Aion.

Psychologia a religia.

Psychologia przeniesienia.

RAMKA „METODA CZYTANIA”

Przy każdym tekście zapisz trzy rzeczy: główne pojęcie, przykład obrazu lub symbolu oraz granicę tego, czego nie należy upraszczać.

Jak dalej czytać Winnicotta?

Jak dalej czytać Winnicotta?

Strona ma zaproponować czytelnikowi spokojną kolejność dalszej nauki: od tekstów bardziej przystępnych do pojęć klinicznie i teoretycznie gęstszych.

Wprowadzenie

Winnicotta warto czytać przez pytanie o środowisko: co umożliwia rozwój, co go zakłóca i w jakich warunkach człowiek może czuć, że istnieje naprawdę?

ETAP 01 — DZIECKO, RODZINA I CODZIENNA OPIEKA

Zrozumieć, dlaczego zwykłe, codzienne warunki opieki mają znaczenie dla rozwoju emocjonalnego.

Proponowana lektura

Dziecko, jego rodzina i świat.

Na co zwrócić uwagę

Zależność dziecka.

Rola opiekuna.

Frustracja dostosowana do rozwoju.

Stopniowe odkrywanie rzeczywistości.

ETAP 02 — ZABAWA I PRZESTRZEŃ POTENCJALNA

Pogłębić rozumienie zabawy, obiektu przejściowego, symbolizacji i kultury.

Proponowana lektura

Zabawa a rzeczywistość.

Na co zwrócić uwagę

Obszar pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym.

Znaczenie zabawy dla twórczego życia.

Warunki, w których symbolizacja może się rozwijać.

ETAP 03 — DOJRZEWANIE I ŚRODOWISKO

Poznać pojęcia holdingu, integracji, personalizacji i dojrzewania emocjonalnego.

Kierunek lektury

Teksty o procesach dojrzewania i środowisku, które je wspiera.

Na co zwrócić uwagę

Zależność absolutna i względna.

Wystarczająco dobra opieka.

Zdolność do bycia samemu.

Rozwój troski i relacji z obiektem.

ETAP 04 — PRAWDZIWE I FAŁSZYWE SELF

Zrozumieć, kiedy przystosowanie chroni self, a kiedy zaczyna oddzielać osobę od spontaniczności.

Pytania pomocnicze

Co dzieje się ze spontanicznym gestem?

Jak środowisko reaguje na inicjatywę dziecka?

Dlaczego sprawne funkcjonowanie może współistnieć z poczuciem nierealności?

Uwaga

Pojęcia Winnicotta nie służą do prostego oceniania rodziców ani do wyjaśniania każdej trudności jedną przyczyną.

Źródła podstawowe i dalsze kierunki nauki

Źródła podstawowe i dalsze kierunki nauki

Bibliografia ma być uporządkowana i czytelna. Nie powinna próbować wymienić wszystkiego. Jej zadaniem jest wskazanie podstawowych źródeł oraz zasad bezpiecznego uzupełniania listy przed publikacją.

Wprowadzenie

Bibliografia powinna prowadzić do tekstów źródłowych. Opracowania pomagają w orientacji, ale nie zastępują bezpośrednio lektury Junga i Winnicotta.

SEKCJA 01 — CARL GUSTAV JUNG: TEKSTY PODSTAWOWE

„Człowiek i jego symbole” — wprowadzenie do symboli i obrazów psychicznych.

„Wspomnienia, sny, myśli” — kontekst biograficzny i rozwój pytań Junga.

„Archetypy i nieświadomość zbiorowa” — archetypy, cień, Jaźń i nieświadomość zbiorowa.

„Typy psychologiczne” — postawy, funkcje i różnice w sposobie orientowania się w świecie.

„Psychologia a religia” — relacja między psychiką, symbolem i doświadczeniem religijnym.

SEKCJA 02 — DONALD W. WINNICOTT: TEKSTY PODSTAWOWE

„Dziecko, jego rodzina i świat” — codzienna opieka i rozwój dziecka.

„Zabawa a rzeczywistość” — obiekt przejściowy, przestrzeń potencjalna, zabawa i kultura.

„Procesy dojrzewania i środowisko, które je wspiera” — rozwój emocjonalny, holding i zależność.

„Prawdziwe i fałszywe self” — spontaniczność, przystosowanie i organizacja ochronna.

„Zdolność do bycia samemu” — relacja, dojrzałość i obecność drugiego człowieka.

SEKCJA 03 — OPRACOWANIA POMOCNICZE

Opracowania pomocnicze

Wprowadzenia do psychologii analitycznej.

Wprowadzenia do teorii relacji z obiektem.

Komentarze do koncepcji symbolu, zabawy i twórczości.

Opracowania dotyczące brytyjskiej psychoanalizy.

Krytyczne teksty pokazujące ograniczenia obu teorii.

SEKCJA 04 — ZASADY PRZED PUBLIKACJĄ

Przed publikacją sprawdź

Pełny tytuł użytego wydania.

Nazwisko tłumacza.

Wydawnictwo, miejsce i rok wydania.

Numer tomu lub zakres stron, jeżeli chodzi o rozdział albo artykuł.

Zgodność cytatu z konkretnym wydaniem.

Uwaga

Nie należy wpisywać do bibliografii pozycji, których nie sprawdzono. Każdy tytuł, rok, tłumacz i cytat muszą zostać zweryfikowane przed publikacją.

Dialog, który nie usuwa różnic

Dialog, który nie usuwa różnic

Rozpoczęliśmy od dwóch autorów, których zwykle omawia się osobno. Najpierw poznaliśmy ich podstawowe pojęcia, następnie miejsca spotkania, później wyraźne różnice, a na końcu zastosowaliśmy oba sposoby myślenia do konkretnych doświadczeń człowieka.

PODSUMOWANIE JUNGA

Jung kieruje uwagę ku relacji między świadomością i nieświadomością. Pyta o kompleksy, cień, symbole, archetypy, Jaźń i proces indywiduacji. Pomaga zauważyć, że człowiek jest większy niż jego świadomy obraz siebie.

PODSUMOWANIE WINNICOTTA

Winnicott kieruje uwagę ku rozwojowi self w realnej relacji z opiekuńczym środowiskiem. Pyta o zależność, holding, integrację, spontaniczny gest, prawdziwe i fałszywe self, zabawę oraz poczucie realnego istnienia.

GŁÓWNE MIEJSCE SPOTKANIA

Obaj autorzy pokazują, że zdrowe życie nie polega wyłącznie na skutecznym dopasowaniu się do świata. Człowiek potrzebuje kontaktu z doświadczeniem, które jest żywe, osobiste i szersze niż społeczna rola.

GŁÓWNA RÓŻNICA

Jung opisuje przede wszystkim relację ego z całością psychiki. Winnicott opisuje przede wszystkim rozwój self w relacji z wystarczająco dobrym środowiskiem.

PIĘĆ ZDAŃ DO ZAPAMIĘTANIA

Jaźń nie jest prawdziwym self.

Persona nie jest fałszywym self.

Symbol nie jest obiektem przejściowym.

Indywiduacja nie jest tym samym co dojrzewanie emocjonalne.

Dialog między teoriami nie wymaga usunięcia różnic.

ĆWICZENIE KOŃCOWE

Najważniejsze pojęcie Junga, które teraz rozumiem:

Najważniejsze pojęcie Winnicotta, które teraz rozumiem:

Podobieństwo, które potrafię wyjaśnić bez mieszania teorii:

Różnica, której wcześniej nie dostrzegałem:

OSTATNIA RAMKA

Najważniejsza zasada całego materiału

Najpierw zrozum autora w jego własnym języku. Dopiero później buduj porównanie.