

# Tom V — Winnicott: Środowisko, Self i Dojrzewanie

Wizualny przewodnik po holdingu, rozwoju emocjonalnym, prawdziwym i fałszywym self, zabawie oraz poczuciu realności.



*Jak wystarczająco dobre środowisko  
pomaga człowiekowi zacząć istnieć  
jako prawdziwe, spontaniczne i żywe self.*



# Prawa autorskie i przeznaczenie edukacyjne



- ✕ © Wszystkie prawa zastrzeżone.
- ✕ Tom V — Winnicott: Środowisko, Self i Dojrzewanie.
- ✕ Publikacja ma charakter edukacyjny i służy porządkowaniu wybranych pojęć Donalda W. Winnicotta.
- ✕ Materiał nie zastępuje psychoterapii, diagnozy, superwizji klinicznej, szkolenia zawodowego ani konsultacji medycznej.
- ✕ Przykłady kliniczne są fikcyjne i służą wyłącznie objaśnianiu pojęć.



Pojedyncze zachowanie, emocja lub objaw nie pozwalają rozpoznać fałszywego self ani ocenić jakości wczesnego środowiska.



Pojęcia Winnicotta należy rozumieć w ich kontekście teoretycznym, rozwojowym i historycznym.



Materiał edukacyjny —  
nie narzędzie diagnostyczne



# Spis treści

•

## Mapa tomu

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| □ Wprowadzenie                                           | 03 |
| □ Moduł 01 — Podstawy myśli Winnicotta                   | 04 |
| □ Moduł 02 — Środowisko i holding                        | 11 |
| □ Moduł 03 — Proces dojrzewania emocjonalnego            | 19 |
| □ Moduł 04 — Prawdziwe i fałszywe self                   | 27 |
| □ Moduł 05 — Obiekt przejściowy i przestrzeń potencjalna | 35 |
| □ Moduł 06 — Zabawa, twórczość i zdolność bycia samemu   | 43 |
| □ Moduł 07 — Agresja, troska i używanie obiektu          | 50 |
| □ Moduł 08 — Poczucie realności i ciągłość self          | 57 |
| □ Moduł 09 — Klinika winnicottowska                      | 64 |
| □ Moduł 10 — Dojrzewanie, rodzina i środowisko społeczne | 72 |
| □ Moduł 11 — Synteza końcowa i praktyczna mapa           | 77 |

## Jak korzystać

- Czytaj moduły w kolejności, bo późniejsze pojęcia opierają się na wcześniejszych.
- Po każdej stronie zatrzymaj się przy diagramie i sprawdź jedno główne pojęcie.
- Nie używaj pojęć jako etykiet diagnostycznych dla konkretnych osób.



# Jak człowiek zaczyna czuć, że naprawdę istnieje?



Donald W. Winnicott pytał, co musi wydarzyć się w relacji z otoczeniem, aby człowiek mógł zacząć istnieć jako odrębne, żywe i realne self.

Dziecko nie rodzi się z gotowym, całkowicie zintegrowanym poczuciem siebie.

Na początku potrzebuje środowiska, które podtrzymuje, chroni, odpowiada i stopniowo wprowadza frustrację.

W dobrych warunkach  
rozwija się:



- ✕ integracja
- ✕ poczucie zamieszkiwania własnego ciała
- ✕ kontakt z rzeczywistością
- ✕ zdolność do zabawy
- ✕ prawdziwe *self* i poczucie realności

zależność

*holding*

integracja

*self*

zabawa

twórczość

poczucie realności



*Dla Winnicotta  
zdrowie nie oznacza  
wyłącznie braku  
objawów — oznacza  
zdolność czucia się  
realnym, spontanicznym  
i żywym we własnym  
życiu.*



# Podstawy myśli Winnicotta

*Jak środowisko pomaga niedojrzałemu dziecku stopniowo stać się osobą czującą, że naprawdę istnieje?*



## W tym module:

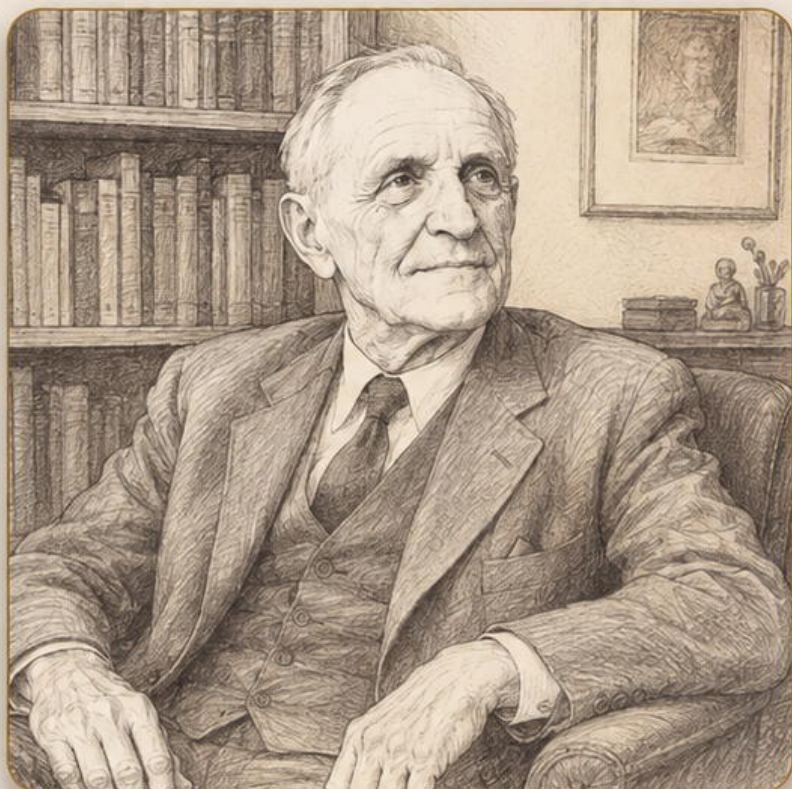
- ✕ kim był Winnicott
- ✕ dlaczego środowisko jest centralne
- ✕ czym jest dojrzewanie
- ✕ jak rozwija się zależność
- ✕ jak psychika łączy się z ciałem



*Czy rozwój psychiczny jest wyłącznie osiągnięciem dziecka, czy rezultatem spotkania potencjału z określonym środowiskiem?*



# Pediatra i psychoanalityk, który słuchał dziecka w relacji ze środowiskiem



## 1.1 Kim był:

- ✕ brytyjski pediatra
- ✕ psychoanalityk
- ✕ obserwator  
najwcześniejszych relacji
- ✕ autor koncepcji  
środowiska podtrzymującego
- ✕ badacz zabawy, self  
i poczucia rzeczywistości

## 1.2 Zmiana pytania:

**Klasyczne pytanie:** jakie popędy i konflikty działają w dziecku?

**Pytanie Winnicotta:** jakie warunki pozwalają dziecku przeżywać napięcia bez zagrożenia rozpadem?



Winnicott badał nie tylko to, czego człowiek pragnie, lecz także warunki, dzięki którym może doświadczać pragnienia jako własnego.

# Wewnętrznego świata dziecka nie można oddzielić od jakości opieki



Dwa obszary analizy:



**Obszar wewnętrzny:**

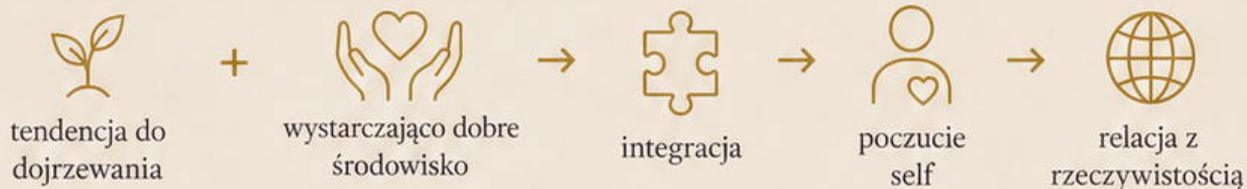
pobudzenie, głód, agresja,  
przyjemność, fantazja, lęk.



**Obszar środowiskowy:**

rytm opieki, przewidywalność,  
sposób trzymania, ochrona  
przed przeciążeniem.

Schemat rozwoju:



Pojęcie środowiska nie służy prostemu obwinianiu rodziców.  
Rozwój zależy także od zdrowia, warunków materialnych,  
wsparcia społecznego i późniejszych relacji.

# Rozwój wyrasta z wewnętrznego potencjału wspieranego przez otoczenie

## Dojrzewanie obejmuje:

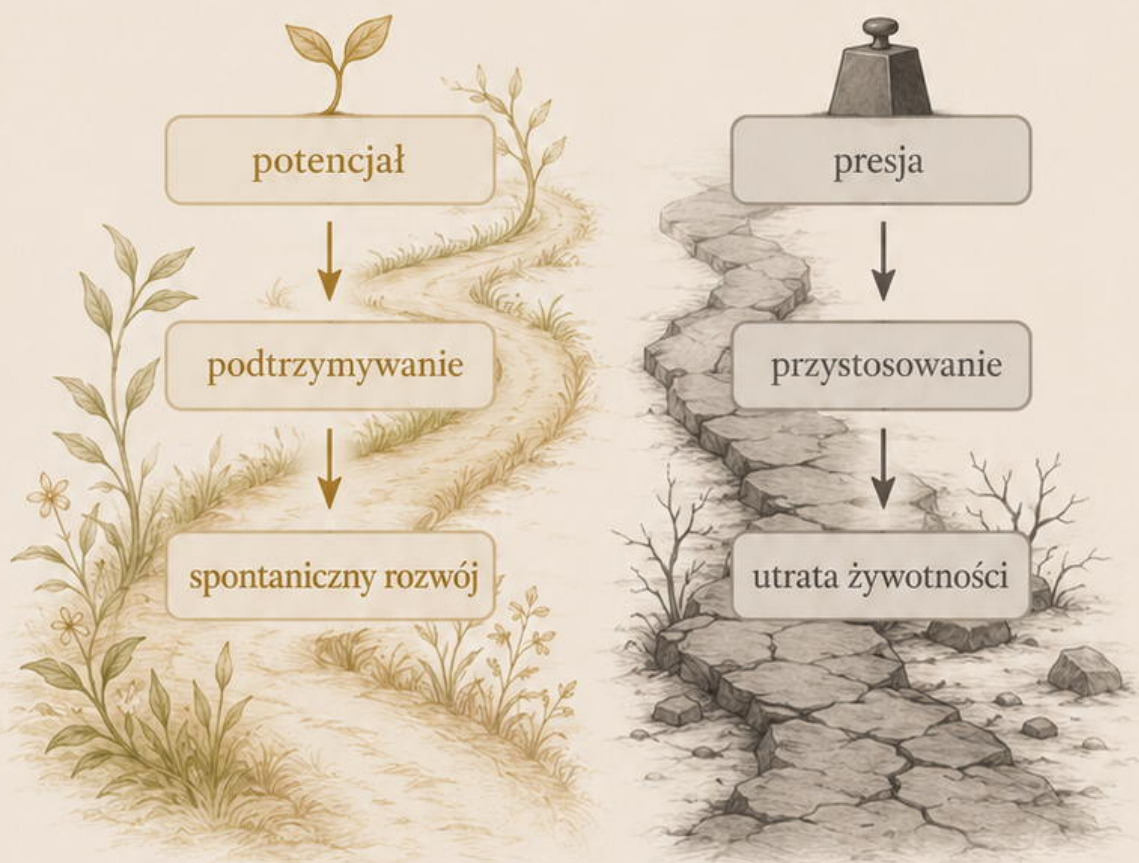
- ✕ integrację doświadczeń
- ✕ odczuwanie własnego ciała
- ✕ tolerowanie frustracji
- ✕ zdolność do relacji
- ✕ zabawę, troskę i twórczość

## Środowisko wspiera rozwój, gdy:

- ✕ nie wymaga przedwczesnej samodzielności
- ✕ odpowiada na potrzeby
- ✕ wprowadza frustrację stopniowo
- ✕ pozwala na spontaniczność



*Dojrzewanie nie polega na jak najszybszym uniezależnieniu, lecz na przeżyciu zależności w warunkach, które pozwalają stawać się odrębną osobą.*





# Niezależność rozwija się dzięki wystarczająco dobrze przeżytej zależności

•

✕ Etapy: \_\_\_\_\_

1



## Zależność absolutna:

niemowlę nie rozpoznaje jeszcze swojej zależności i potrzebuje intensywnego dostosowania.

2



## Zależność względna:

dziecko zaczyna zauważać obecność, brak, oczekiwanie i ograniczenia środowiska.

3



## Ku niezależności:

osoba korzysta z uwewnętrznionych doświadczeń opieki.

✕ Dwa możliwe skutki braku bezpieczeństwa: \_\_\_\_\_

- ✕ nadmierne przywiązanie
- ✕ skrajna samowystarczalność



Człowiek staje się względnie niezależny nie przez zaprzeczenie zależności, lecz dzięki temu, że może ją przeżyć i przekształcić.





# Self rozwija się poprzez stopniowe zamieszkiwanie ciała



## Soma:

żywe ciało: napięcie, ruch, głód, oddech, rytm, dotyk i pobudzenie.



## Psychika:

sposób opracowywania doświadczeń cielesnych i relacyjnych, który pozwala tworzyć pamięć, emocje i poczucie ciągłości.

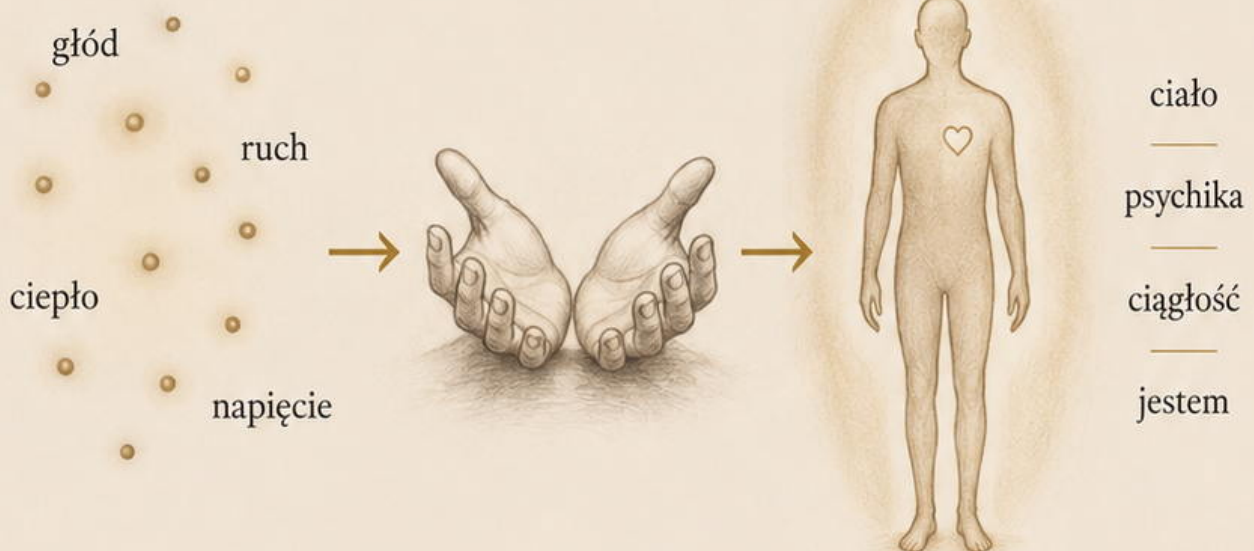


## Personalizacja:

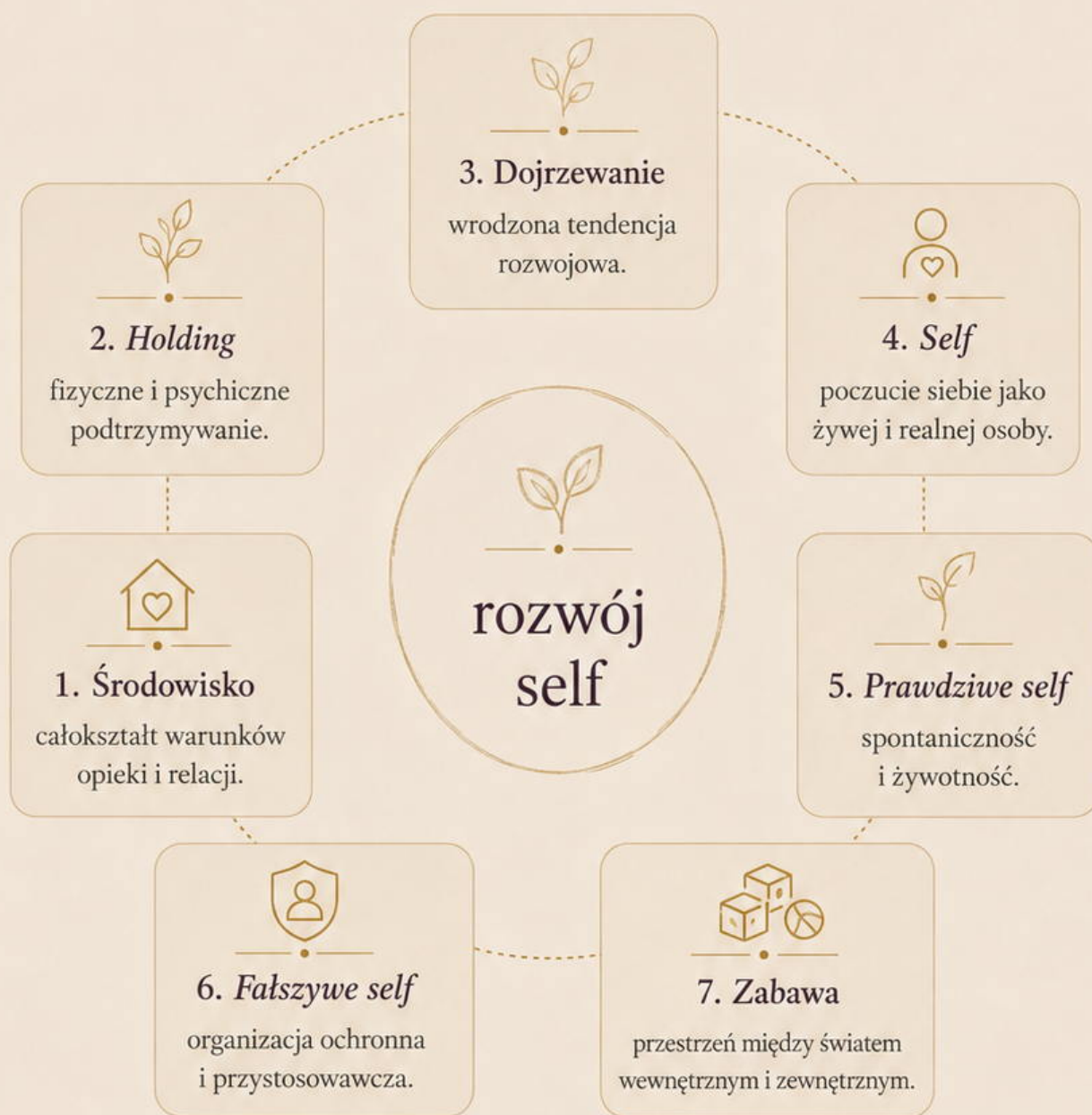
rozwój poczucia: 'to jest moje ciało', 'to ja odczuwam', 'moje życie dzieje się we mnie'.



Integracja zaczyna się wtedy, gdy rozproszone doświadczenia mogą zostać podtrzymane wystarczająco długo, aby stały się doświadczeniami jednej osoby.



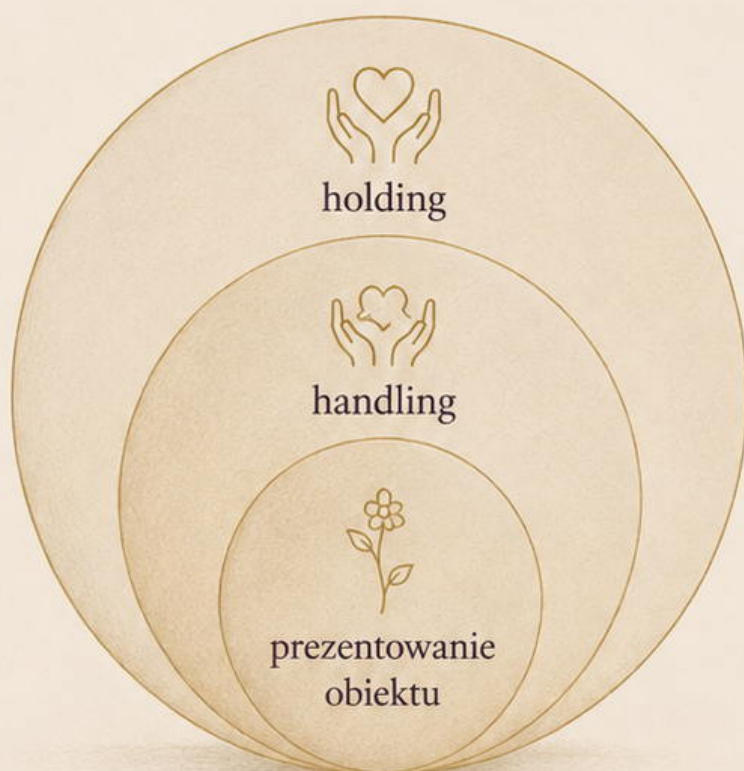
# Siedem pojęć, które organizują całą teorię Winnicotta



*U Winnicotta rozwój self nie zaczyna się od samodzielności, lecz od możliwości bezpiecznego istnienia w zależności.*

# Środowisko i holding

*Podtrzymywanie, dostrojenie i stopniowa zawodność  
jako warunki rozwoju self.*



## W tym module:

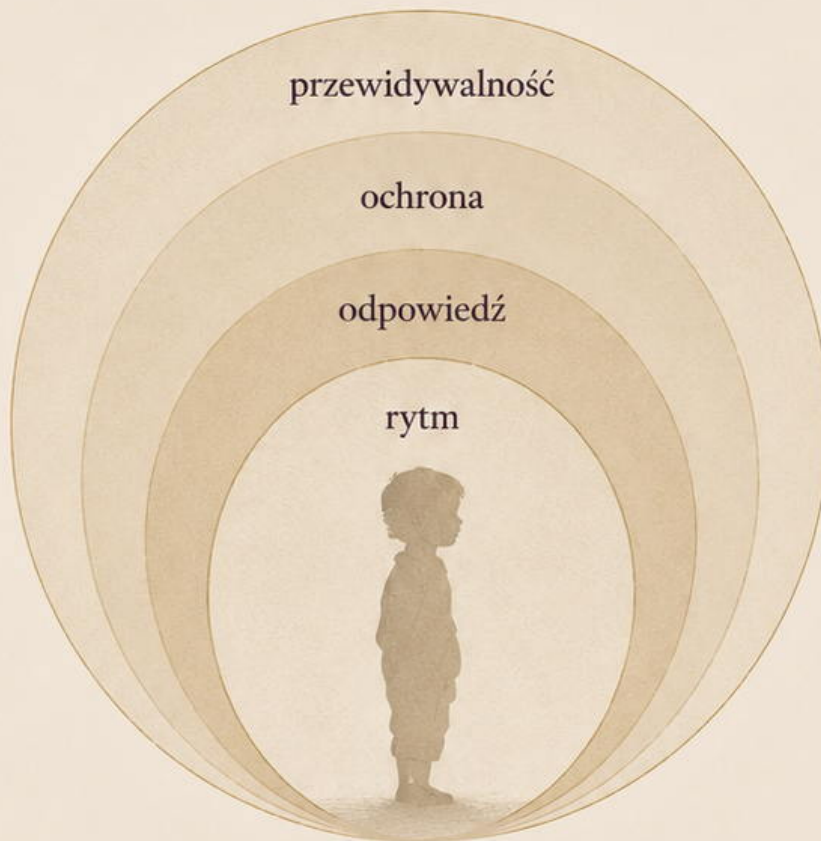
- ✕ środowisko podtrzymujące
- ✕ wystarczająco dobra opieka
- ✕ pierwotne zaabsorbowanie opiekuna
- ✕ *holding*, *handling* i prezentowanie obiektu
- ✕ konsekwencje zawodności środowiska



*Czy otoczenie  
pomaga dziecku  
po prostu być, czy zmusza  
je do ciągłego reagowania?*



# Środowisko chroni ciągłość istnienia, zanim dziecko potrafi chronić ją samodzielnie



## Środowisko obejmuje:



- ✕ rytm opieki
- ✕ reakcję na sygnały
- ✕ ochronę przed przeciążeniem
- ✕ przewidywalność i granice
- ✕ emocjonalną dostępność opiekuna

## Funkcja:



- ✕ Środowisko zmniejsza konieczność obronnego reagowania.
- ✕ Pomaga dziecku utrzymać ciągłość doświadczenia.
- ✕ Daje warunki do integracji ciała, emocji i relacji.



*Dobre środowisko nie dominuje nad dzieckiem —  
tworzy przestrzeń, w której rozwój może wydarzać się od środka.*





# Dziecko nie potrzebuje doskonałości — potrzebuje dostrojenia, które może się zmieniać

.

Wystarczająco dobra opieka



Na początku:



- ✘ opieka dostosowuje się intensywnie do zależności niemowlęcia
- ✘ odpowiada na podstawowe potrzeby
- ✘ chroni przed nagłym nadmiarem bodźców



Później:



- ✘ opieka stopniowo i możliwie bezpiecznie zawodzi
- ✘ dziecko zaczyna czekać, odróżniać, tolerować frustrację
- ✘ świat zewnętrzny staje się bardziej realny



Ważne:



- ✘ wystarczająco dobra opieka nie jest opieką idealną
- ✘ pojedyncza pomyłka nie niszczy rozwoju
- ✘ znaczenie mają powtarzalność, możliwość naprawy i etap rozwoju



## Szczególna wrażliwość pomaga opiekunowi dostroić się do skrajnej zależności niemowlęcia



### Definicja:

To czasowe zwiększenie wrażliwości opiekuna na sygnały niemowlęcia. Pomaga reagować na potrzeby zanim dziecko potrafi je jasno zakomunikować.



### Funkcja:

- ✕ ułatwia ochronę przed przeciążeniem
- ✕ wspiera ciągłość istnienia
- ✕ pozwala niemowlęciu doświadczać odpowiedzi jako spotkania z własnym gestem

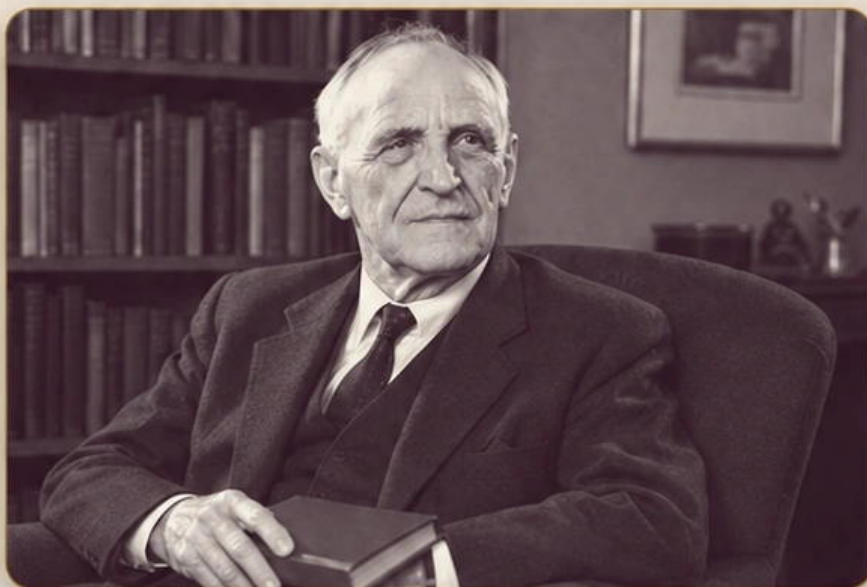


### Uwaga:

Nie każdy opiekun przeżywa ten stan tak samo. Znaczenie ma także wsparcie otoczenia wobec osoby opiekującej się dzieckiem.



# Wystarczająco dobre środowisko



## ✕ GŁÓWNA IDEA

Wystarczająco dobre środowisko jest jednym z centralnych pojęć teorii Winnicotta. Według niego niemowlę nie rozwija się w izolacji. Dojrzewanie emocjonalne zależy od środowiska, które potrafi podtrzymywać, przyjmować, dostosowywać się i stopniowo pozwalać dziecku doświadczać frustracji.

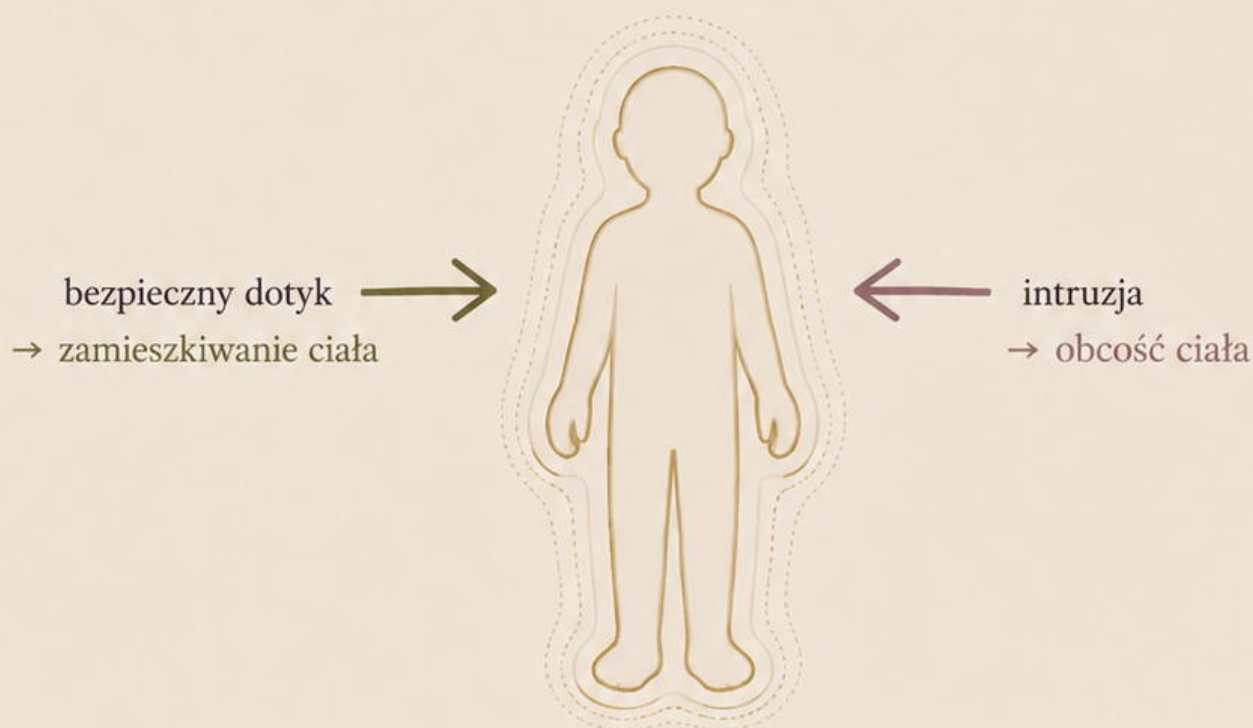
## 2.1 Co Winnicott nazywa środowiskiem

U Winnicotta środowisko nie oznacza wyłącznie przestrzeni fizycznej. Środowisko to zespół warunków, które podtrzymują dojrzewanie emocjonalne niemowlęcia. Obejmuje:

- ✕ opiekę nad ciałem
- ✕ obecność emocjonalną
- ✕ sposób, w jaki niemowlę jest trzymane
- ✕ przewidywalność opieki



# Ciało staje się „moje” poprzez powtarzalne doświadczenie bezpiecznej opieki.



## Handling to:

- ✕ podnoszenie
- ✕ odkładanie
- ✕ karmienie
- ✕ ubieranie
- ✕ dotyk i pielęgnacja



## Dostosowany handling wspiera:

- ✕ poczucie granic ciała
- ✕ zaufanie do doznań
- ✕ personalizację
- ✕ spokój w kontakcie fizycznym



## Zakłócony handling może zwiększać:

- ✕ obcość ciała
- ✕ poczucie intruzji
- ✕ napięcie i odłączenie
- ✕ trudność w odpoczynku



# Świat staje się realny, gdy odpowieź środowiska spotyka spontaniczny gest

•



## Definicja:

Opiekun przedstawia dziecku obiekt w momencie i w sposób, który może zostać przez dziecko przeżyty jako sensowny.

Dziecko doświadcza, że świat odpowiada na jego gest, a nie tylko narzuca mu gotową rzeczywistość.

## ✕ Proces:



potrzeba  
lub gest



dostosowana  
odpowieź



iluzja  
tworzenia



stopniowe  
odkrywanie  
zewnętrzności  
obiektu



*Najpierw świat musi zostać znaleziony  
tak, jakby był stworzony;  
później może zostać uznany  
jako istniejący niezależnie.*



# Zawodność staje się rozwojowa tylko wtedy, gdy dziecko może ją przeżyć.



## Rozwojowa zawodność:

- ✘ pojawia się stopniowo
- ✘ jest dostosowana do etapu dziecka
- ✘ umożliwia frustrację bez rozpadu
- ✘ daje szansę na naprawę

## Zawodność przeciążająca:

- ✘ jest nagła, chaotyczna lub zbyt intensywna
- ✘ wymusza obronne reagowanie
- ✘ może zakłócać ciągłość istnienia

## Pytania:

- ✘ Czy osoba mogła potrzebować?
- ✘ Czy mogła protestować?
- ✘ Czy relacja po zakłóceniu wracała do życia?
- ✘ Czy środowisko naprawiało swoje błędy?



# Proces dojrzewania emocjonalnego

*Od rozproszonych stanów do poczucia:  
„jestem w swoim ciele i w realnym świecie”.*

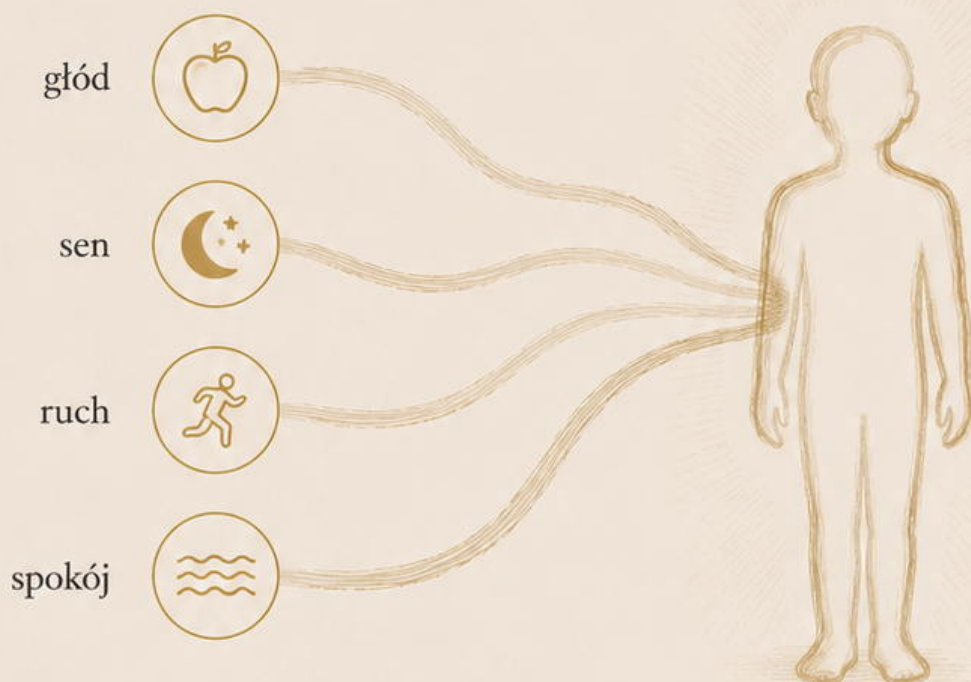


W tym module:



- ✕ integracja
- ✕ personalizacja
- ✕ realizacja
- ✕ etapy zależności
- ✕ ciągłość istnienia
- ✕ lęki pierwotne
- ✕ regresja jako możliwość naprawy

## Rozproszone stany mogą stopniowo stać się doświadczeniem jednej osoby



### Przed integracją:

- ✘ stany głodu, snu, pobudzenia i spokoju mogą być przeżywane fragmentarycznie
- ✘ dziecko nie musi jeszcze doświadczać ich jako należących do jednej ciągłej osoby

### Co wspiera integrację:

- ✘ holding
- ✘ powtarzalność opieki
- ✘ spokojne przechodzenie między stanami
- ✘ ochrona przed nadmiarem bodźców

*Integracja nie jest narzuconym porządkiem —  
jest stopniowym składaniem doświadczenia  
dzięki podtrzymującej obecności środowiska.*

Tabela podsumowująca

| Pojęcie                             | Wyjaśnienie                                                                                                  | Znaczenie u Winnicotta                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Środowisko                          | Zespół warunków opieki, które podtrzymują dojrzewanie                                                        | Uczestniczy w konstytuowaniu się podmiotu       |
| Wystarczająco dobre środowisko      | Środowisko, które na początku dostosowuje się do dziecka, a później stopniowo i w sposób tolerowalny zawodzi | Umożliwia ciągłość bycia i dojrzewanie          |
| Wystarczająco dobra matka           | Funkcja wrażliwej opieki, dostosowanej do początkowych potrzeb dziecka                                       | Nie oznacza matki idealnej                      |
| Aktywna adaptacja                   | Odpowiedź środowiska na potrzeby niemowlęcia                                                                 | Chroni niemowlę przed przedwczesnymi intruzjami |
| Tolerowalne zawiedzenie środowiska  | Frustracja zgodna z poziomem dojrzałości niemowlęcia                                                         | Pomaga w stopniowym wejściu w rzeczywistość     |
| Traumatyczne zawiedzenie środowiska | Nadmierne lub zbyt wczesne zawiedzenie, które przerywa ciągłość bycia                                        | Wymusza reakcję obronną                         |
| Intruzja                            | Wymaganie środowiska, które wkracza w doświadczenie niemowlęcia, zanim może ono je zintegrować               | Może przerwać spontaniczność                    |
| Podtrzymanie terapeutyczne          | Funkcja settingu i obecności terapeutycznej                                                                  | Pozwala powrócić do przerwanych doświadczeń     |

## BIBLIOGRAFIA ROZDZIAŁU

Ten rozdział opiera się przede wszystkim na:

- Donald W. Winnicott — *Procesy dojrzewania i sprzyjające środowisko*
- Donald W. Winnicott — *Od pediatrii do psychoanalizy*
- Donald W. Winnicott — *Rodzina a rozwój jednostki*
- Jean Laplanche i Jean-Bertrand Pontalis — *Słownik psychoanalizy*
- Élisabeth Roudinesco i Michel Plon — *Słownik psychoanalizy*
- Te odniesienia wspierają rozumienie wystarczająco dobrego środowiska jako podstawowego warunku dojrzewania emocjonalnego.
- Donald W. Winnicott — *Niemowlęta i ich matki*
- Donald W. Winnicott — *Natura ludzka*
- Jan Abram — *Język Winnicotta*
- Adam Phillips — *Winnicott*

## 2.8 Podsumowanie rozdziału

Wystarczająco dobre środowisko to takie, które podtrzymuje niemowlę na początku życia, dostosowuje się do jego potrzeb, a następnie stopniowo zawodzi w sposób możliwy do zniesienia.

Winnicott pokazuje, że podmiot nie konstytuuje się sam.

Potrzebuje środowiska, które umożliwi ciągłość, bezpieczeństwo, rytym i dojrzewanie.



# Świat zewnętrzny staje się realny stopniowo, nie przez gwałtowne narzucenie

•



## ✕ DEFINICJA

Realizacja oznacza rozwój zdolności do rozpoznawania świata zewnętrznego jako istniejącego niezależnie od własnej fantazji.



Rzeczywistość może zostać przyjęta wtedy, gdy nie pojawia się zbyt wcześnie jako brutalne przerwanie iluzji.



## Zależność zmienia formę, zanim stanie się względna niezależnością

.



### Zależność absolutna:

- ✕ dziecko nie wie, że zależy
- ✕ opieka organizuje podstawowe warunki istnienia
- ✕ zbyt duże zakłócenie może być przeżyte jako zagrożenie ciągłości



### Zależność względna:

- ✕ dziecko zaczyna zauważać brak i obecność
- ✕ uczy się czekania
- ✕ może stopniowo korzystać z doświadczeń opieki



*Czy dorosła samowystarczalność jest elastyczną  
zdolnością, czy obroną przed zbyt niebezpieczną  
zależnością?*



# Najpierw potrzebne jest doświadczenie: „mogę trwać”

.



sen



głód



zabawa



placz



spokój

## Ciągłość istnienia oznacza:



- ✘ doświadczenie trwania mimo zmian stanów
- ✘ możliwość bycia bez nieustannego reagowania
- ✘ poczucie, że własne stany należą do jednej osoby

## Co ją przerywa:



- ✘ nagłe przeciążenie
- ✘ chaotyczna opieka
- ✘ intruzja
- ✘ nieobecność odpowiedzi
- ✘ wymóg przedwczesnej samokontroli



Tam, gdzie brakuje ciągłości,  
osoba może funkcjonować,  
ale nie czuć, że naprawdę żyje od środka.



# Najwcześniejsze lęki dotyczą utraty organizacji istnienia, nie tylko konkretnego zagrożenia



## Lęki pierwotne mogą dotyczyć:

- ✕ rozpadu
- ✕ spadania bez końca
- ✕ utraty granic
- ✕ odłączenia od ciała
- ✕ braku realności

## Kiedy mogą się nasilać:

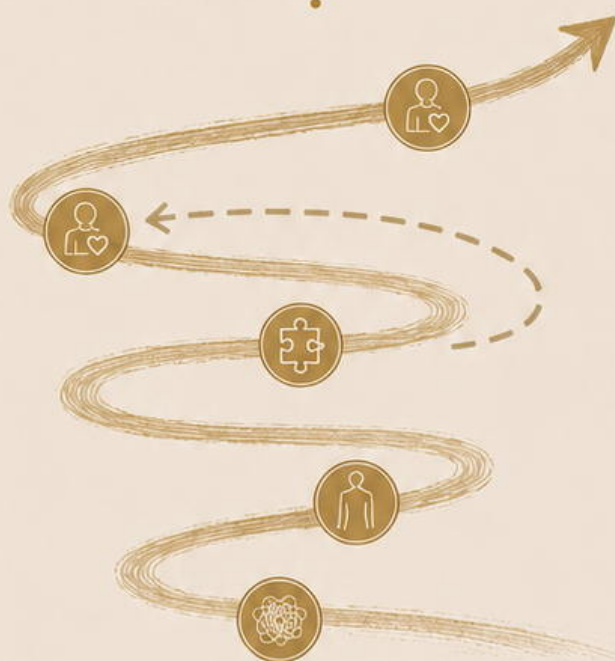
- ✕ gdy środowisko nie podtrzymuje
- ✕ gdy osoba musi zbyt wcześnie reagować
- ✕ gdy frustracja przekracza możliwości integracji

## Uwaga:

Takie doświadczenia wymagają ostrożnej, profesjonalnej oceny. Nie należy wyjaśniać ich jedną teorią ani nazywać po jednym objawie.



# Powrót do zależności może być szansą na naprawę, jeśli istnieje wystarczające podtrzymywanie



## 1. Regresja nie zawsze oznacza cofnięcie bez sensu:

- ✘ może odsłaniać potrzeby, które wcześniej nie miały bezpiecznych warunków
- ✘ może umożliwiać przeżycie opieki w nowy sposób
- ✘ wymaga stabilnych granic i odpowiedzialnego settingu

## 2. Warunki bezpieczeństwa:

- ✘ przewidywalność
- ✘ granice
- ✘ brak wykorzystania zależności
- ✘ cierpliwość wobec tempa pacjenta
- ✘ umiejętność powrotu do większej samodzielności



Regresja może być rozwojowa tylko wtedy, gdy nie zostawia osoby ponownie samej z zależnością.

# Prawdziwe i fałszywe self

*Kiedy self może wyrażać spontaniczny gest,  
a kiedy musi chronić się poprzez dostosowanie?*



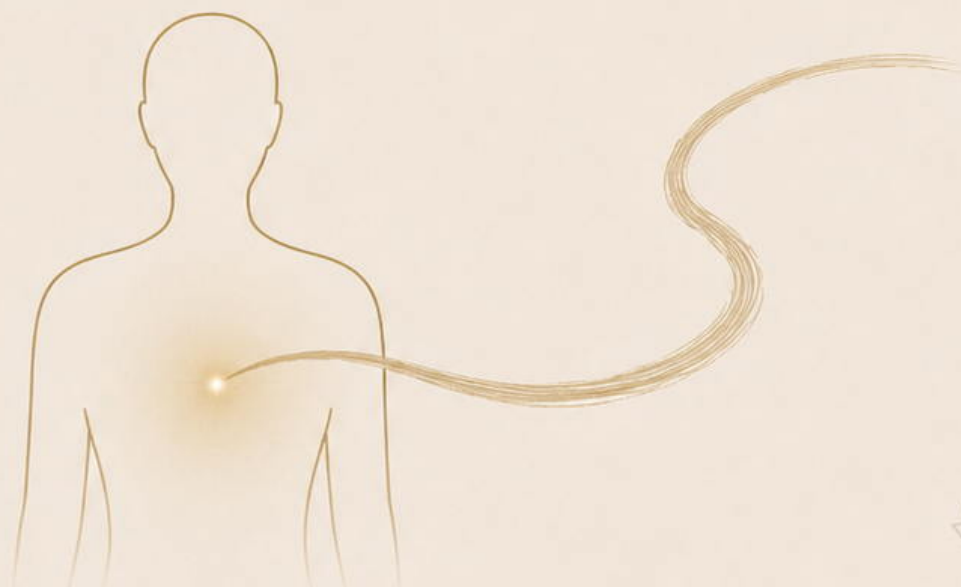
W tym module:



- ✕ prawdziwe self
- ✕ fałszywe self
- ✕ spontaniczny gest
- ✕ nadmierne przystosowanie
- ✕ pustka i nierealność
- ✕ relacje, praca i terapia



# Prawdziwe self rozwija się z poczucia, że własny gest ma miejsce w świecie



## Definicja:

Prawdziwe self nie jest listą cech ani idealnym obrazem siebie. Jest poczuciem, że własne działania, pragnienia i reakcje pochodzą z wewnętrznego centrum.

## Wiąże się z:

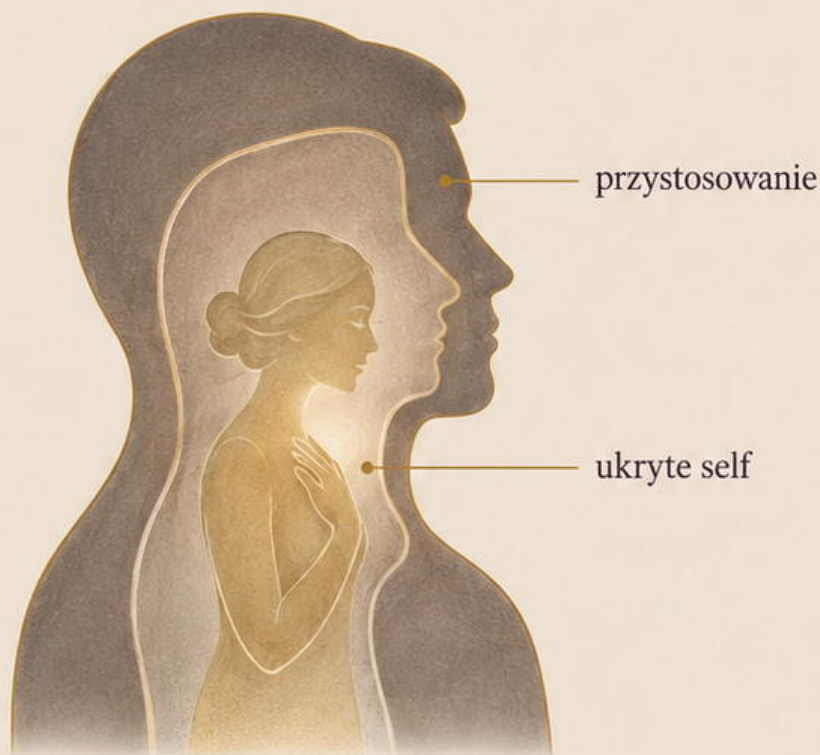
- ✕ żywotnością
- ✕ spontanicznym gestem
- ✕ twórczością
- ✕ poczuciem realności
- ✕ możliwością posiadania własnych potrzeb



*Prawdziwe self pojawia się tam,  
gdzie osoba może doświadczać:  
„to ja żyję, czuję i działam”.*



# Fałszywe self chroni, przystosowuje i czasem zasłania życie spontaniczne



## ✕ Definicja:

Fałszywe self jest organizacją ochronną i przystosowawczą. Może pomagać funkcjonować społecznie, spełniać role i chronić delikatne prawdziwe self.

## ✕ Kiedy staje się problemem:

- ✕ gdy całkowicie zastępuje spontaniczność
- ✕ gdy osoba żyje głównie dla oczekiwań innych
- ✕ gdy skuteczność nie łączy się z poczuciem żywotności

## ✕ Ważne:

Nie należy mówić o kimś: „ma fałszywe self” na podstawie jednego zachowania. Potrzebna jest analiza całego sposobu funkcjonowania.



# Fałszywe self może być zdrową warstwą społeczną albo dominującym sposobem istnienia



## Pytania:

- ✘ Czy osoba może odmówić?
- ✘ Czy może się bawić?
- ✘ Czy zna własne potrzeby?
- ✘ Czy czuje żywotność poza rolą?



# Spontaniczny gest potrzebuje odpowiedzi, która go spotyka, a nie zastępuje



Gdy środowisko  
odpowiada:

- ✕ gest zostaje rozpoznany
- ✕ dziecko doświadcza sprawstwa
- ✕ poczucie self wzmacnia się

Gdy środowisko  
narzuca:

- ✕ dziecko uczy się reagować
- ✕ spontaniczność może zostać ukryta
- ✕ rośnie przystosowanie kosztem żywotności

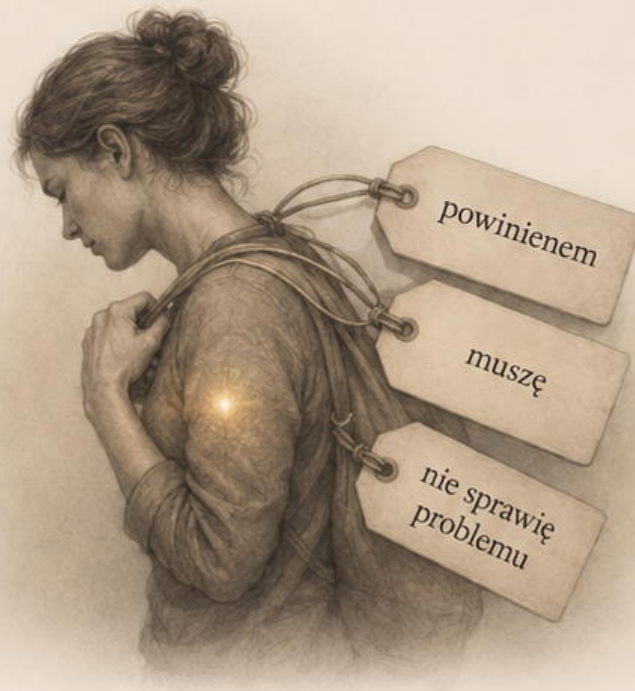


Spontaniczny gest to:

- ✕ pierwotny impuls
- ✕ ruch ku światu
- ✕ własna inicjatywa
- ✕ żywy sposób wyrażenia potrzeby lub zainteresowania



# Skuteczne funkcjonowanie nie zawsze oznacza żywe poczucie self



## 1. Może wyglądać jak:

- ✘ odpowiedzialność
- ✘ perfekcyjna grzeczność
- ✘ stała gotowość do pomocy
- ✘ brak konfliktów
- ✘ wysoka skuteczność

## 2. Może kosztować:

- ✘ brak odpoczynku
- ✘ trudność w mówieniu „nie”
- ✘ poczucie pustki
- ✘ życie pod cudzym oczekiwaniem
- ✘ utrata kontaktu z własnym pragnieniem



Nadmierne przystosowanie może być formą  
przetrwania tam, gdzie spontaniczność  
nie była bezpieczna.



## Gdy życie jest poprawne, ale nie jest przeżywane jako własne



### ✕ Doświadczenie może brzmieć:

- Wszystko robię dobrze, ale nie czuję, że to naprawdę ja.
- Nie wiem, czego chcę.
- Funkcjonuję, ale jakby zza szyby.

### ✕ Możliwe pytania winnicottowskie:

- Czy spontaniczny gest miał miejsce?
- Czy osoba mogła potrzebować?
- Czy przystosowanie chroni ukryte self?
- Czy ciało i emocje są przeżywane jako własne?

### ✕ Uwaga:

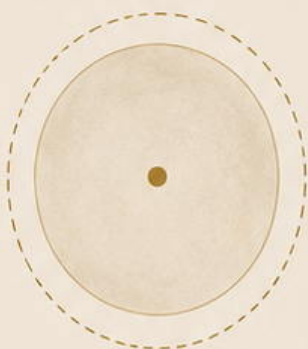
Poczucie nierealności może mieć wiele przyczyn i wymaga odpowiedzialnej oceny. Teoria nie zastępuje diagnostyki.



## Jedna organizacja ochronna może pojawiać się w wielu obszarach życia

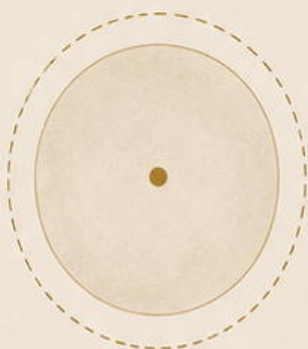
.

### W relacjach



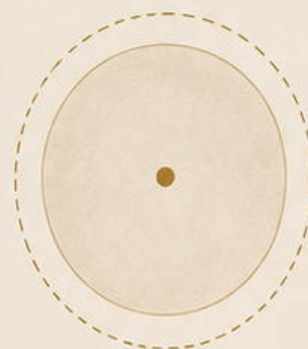
- ✘ zgadywanie potrzeb innych
- ✘ unikanie konfliktu
- ✘ poczucie winy po odmowie

### W pracy



- ✘ skuteczność bez żywotności
- ✘ perfekcjonizm jako ochrona
- ✘ trudność z własną inicjatywą

### W terapii



- ✘ mówienie „właściwych” rzeczy
- ✘ dostosowanie do terapeuty
- ✘ trudność w zabawie, milczeniu i zależności



Pytanie nie brzmi: „czy osoba działa poprawnie?”,  
lecz: „czy działanie jest przeżywane jako własne?”



# Obiekt przejściowy i przestrzeń potencjalna

*Między tym, co stworzone w fantazji,  
a tym, co znalezione w świecie.*



## W module:

- ✕ obiekt przejściowy
- ✕ zjawiska przejściowe
- ✕ iluzja i rozczarowanie
- ✕ przestrzeń potencjalna
- ✕ symbolizacja
- ✕ kultura jako rozwinięcie przestrzeni przejściowej



## Pierwsze „nie-ja”, które nie zostaje całkowicie narzucone z zewnątrz



### ✕ Definicja:

Obiekt przejściowy to przedmiot, który dziecko przeżywa jako szczególnie ważny w przejściu od zależności ku większej odrębności.

Może to być kocyk, pluszowy przedmiot, fragment tkaniny lub inny osobisty obiekt.

### ✕ Funkcja:

- ✕ uspokaja podczas nieobecności opiekuna
- ✕ łączy świat wewnętrzny i zewnętrzny
- ✕ wspiera symbolizację
- ✕ pomaga tolerować separację



*Obiekt przejściowy nie jest zwykłą rzeczą —  
jest miejscem spotkania iluzji, relacji i rzeczywistości.*



# Przejściowość obejmuje gesty, rytuały, dźwięki, zabawy i sposoby uspokajania



## Co jest ważne:

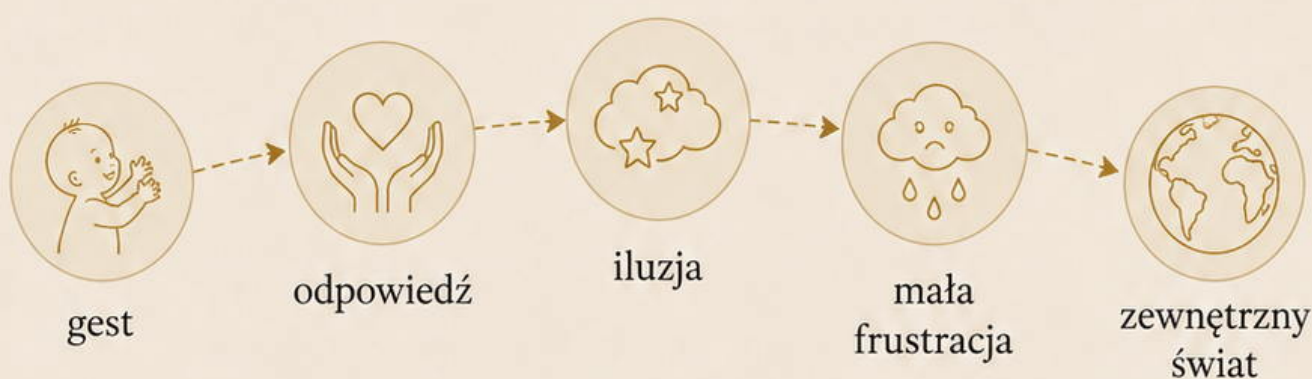
- ✦ osobiste znaczenie
- ✦ niepełna kontrola dorosłego
- ✦ związek z separacją
- ✦ miejsce między fantazją i rzeczywistością



Zjawisko przejściowe nie musi wyglądać niezwykle —  
jego znaczenie wynika z miejsca, jakie zajmuje w rozwoju dziecka.



## Najpierw dziecko potrzebuje iluzji, później stopniowo może przyjmować odrębność świata



### ✕ Iluzja:

Na początku odpowiedź środowiska może być przeżywana tak, jakby dziecko samo tworzyło to, czego potrzebuje. To wspiera poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa.

### ✕ Stopniowe rozczarowanie:

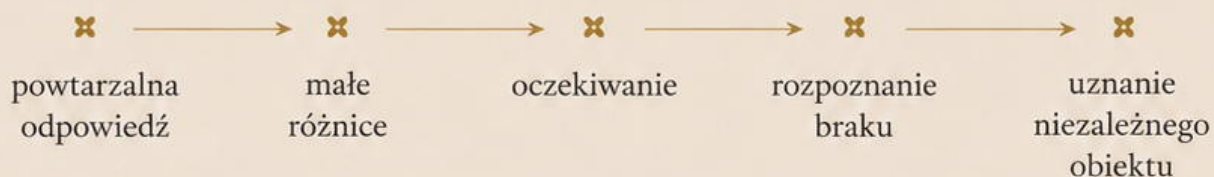
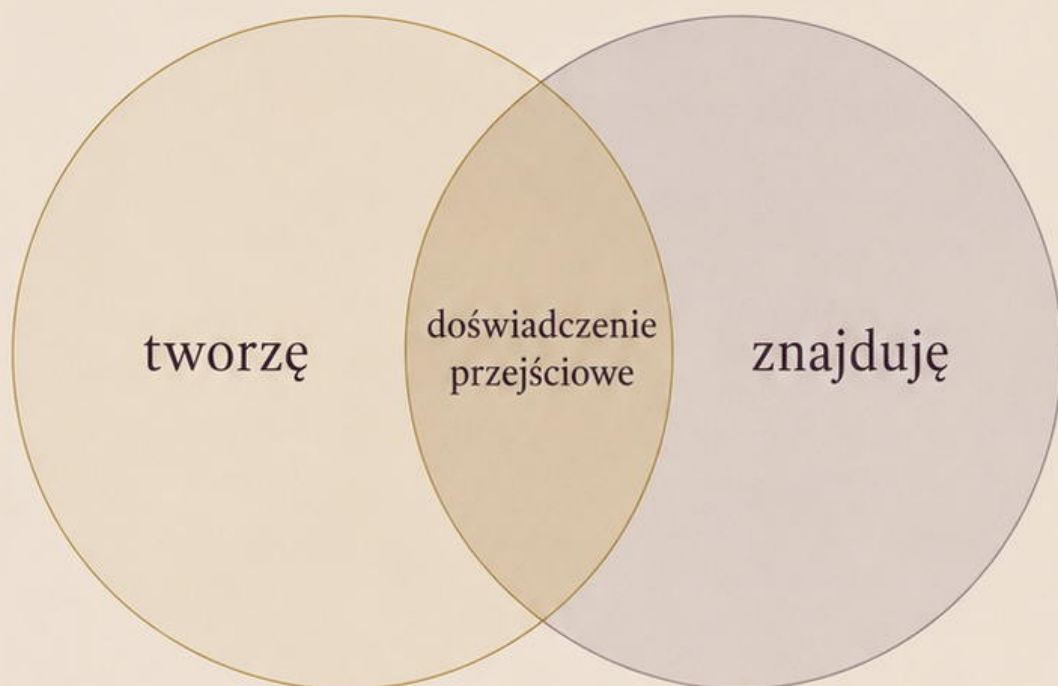
- ✕ Świat nie odpowiada zawsze natychmiast.
- ✕ Dziecko zaczyna rozpoznawać obiekt jako odrębny.
- ✕ Frustracja musi być dostosowana do możliwości rozwojowych.

Dobra opieka najpierw wspiera iluzję,  
a dopiero potem pomaga ją łagodnie przekształcać.





# Rzeczywistość zostaje odkryta, gdy nie niszczy zbyt wcześnie poczucia tworzenia



## **x SUBIEKTYWNA WSZECHMOC:**

Dziecko może początkowo doświadczać odpowiedzi środowiska tak, jakby była wynikiem jego własnego gestu.



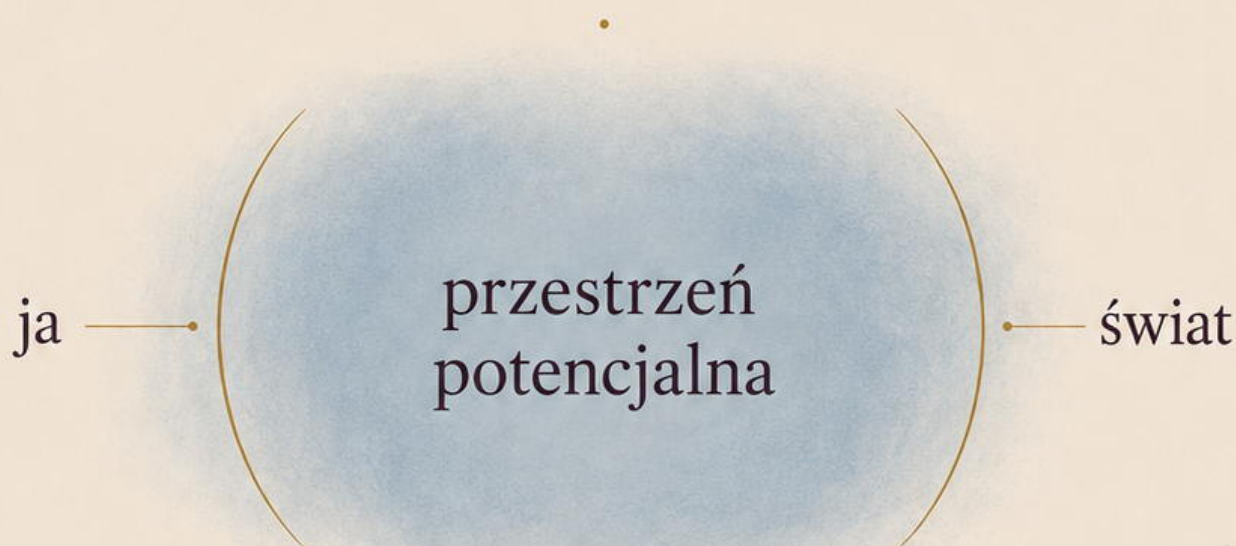
## **x ZAGROŻENIA:**

- x** zbyt brutalna rzeczywistość przerywa iluzję
- x** zbyt idealne dostosowanie utrudnia odkrywanie odrębności





## Między osobą i światem powstaje obszar zabawy, symbolu i kultury



### Definicja:

- ✕ Przestrzeń potencjalna to obszar pomiędzy rzeczywistością wewnętrzną i zewnętrzną.
- ✕ Nie należy całkowicie do fantazji ani wyłącznie do obiektywnego świata.

### W tej przestrzeni rozwijają się:

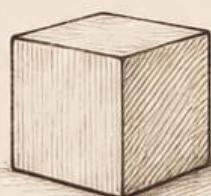
- ✕ zabawa
- ✕ symbol
- ✕ wyobraźnia
- ✕ twórczość
- ✕ kultura
- ✕ psychoterapia

Przestrzeń potencjalna pozwala człowiekowi spotykać świat bez utraty własnej wyobraźni.

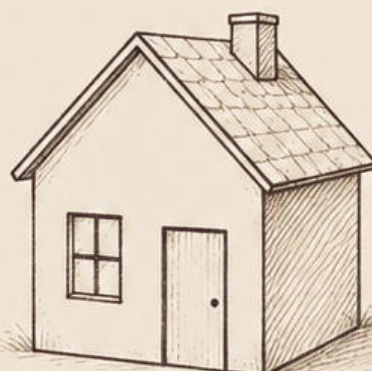


Symbol pojawia się tam,  
gdzie brak może zostać przeżyty,  
a nie tylko zaprzeczony

.



rzecz



znaczenie

Symbolizacja pozwala:

- ✕ zastępować nieobecność obrazem
- ✕ tworzyć znaczenia
- ✕ bawić się tym, co nie jest dosłownie obecne
- ✕ łączyć uczucia, relacje i wyobraźnię

Przykład:

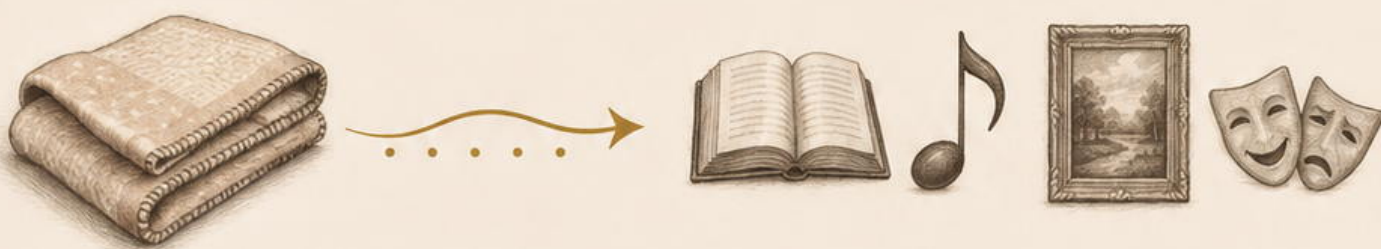
- ✕ Dziecko bawi się, że klocek jest domem.
- ✕ Klocek nie przestaje być klockiem,  
ale może symbolizować dom w przestrzeni zabawy.

✿ Symbol nie jest ucieczką od rzeczywistości —  
jest sposobem twórczego zamieszkania  
przestrzeni pomiędzy.



# Sztuka, religia, nauka i codzienna twórczość wyrastają z przestrzeni pomiędzy

.



## ✕ Kultura może obejmować:

- ✕ sztukę
- ✕ muzykę
- ✕ opowieści
- ✕ rytuały
- ✕ naukę
- ✕ wspólne symbole

## ✕ Winnicottowska perspektywa:

- ✕ kultura nie jest tylko dodatkiem do życia
- ✕ jest rozwinięciem zdolności do zabawy i tworzenia znaczeń
- ✕ pozwala dzielić przestrzeń bez całkowitego podporządkowania się rzeczywistości

## ✕ Synteza modułu:

Od kocyka do kultury prowadzi ta sama logika: człowiek potrzebuje przestrzeni, w której może jednocześnie znajdować i tworzyć świat.



# Zabawa, twórczość i zdolność bycia samemu



*Zabawa jako miejsce spotkania  
własnego świata, drugiej osoby i rzeczywistości.*



W module:



- ✕ zabawa w obecności drugiej osoby
- ✕ zdolność bycia samemu
- ✕ opiekun w tle
- ✕ twórcze życie
- ✕ trudność w zabawie
- ✕ zabawa w terapii



# Zabawa wymaga poczucia bezpieczeństwa, nie jest tylko rozrywką

•



*W przestrzeni między „ja” a światem dziecko tworzy znaczenia.  
To przestrzeń uporządkowanej wolności, nie chaosu.*

## Zabawa pozwala:

- ✕ symbolizować
- ✕ eksperymentować
- ✕ łączyć fantazję i rzeczywistość
- ✕ spotykać drugą osobę
- ✕ odkrywać własną inicjatywę

## Warunki zabawy:

- ✕ wystarczające bezpieczeństwo
- ✕ przestrzeń potencjalna
- ✕ brak nadmiernej intruzji
- ✕ możliwość improwizacji



*Tam, gdzie nie można się bawić,  
często najpierw trzeba stworzyć warunki,  
w których zabawa stanie się możliwa.*



Można bawić się razem tylko wtedy,  
gdy nikt nie musi całkowicie zniknąć



### Wspólna zabawa wymaga:

- ✕ własnej przestrzeni
- ✕ obecności drugiej osoby
- ✕ możliwości różnicy
- ✕ wzajemnego reagowania
- ✕ braku całkowitej kontroli

### Gdy zabawa nie jest możliwa:

- ✕ jedna osoba dominuje
- ✕ druga tylko się dostosowuje
- ✕ fantazja zostaje wyśmiana
- ✕ wszystko musi mieć poprawny wynik



Zabawa łączy, ale nie pochłania —  
pozwala być razem i osobno jednocześnie.



# Bycie samemu rozwija się dzięki doświadczeniu bycia samemu w obecności kogoś bezpiecznego



## ✕ Definicja:

- ✕ Zdolność bycia samemu nie oznacza izolacji ani braku potrzeb.
- ✕ Oznacza możliwość pozostawania ze sobą bez rozpadu i bez przymusu natychmiastowego reagowania.



## ✕ Rozwija się, gdy:

- ✕ opiekun jest obecny w tle
- ✕ dziecko może odpoczywać od interakcji
- ✕ relacja nie wymaga stałej odpowiedzi
- ✕ samotność nie oznacza opuszczenia

Najpierw ktoś musi być wystarczająco obecny, aby później możliwe było spokojne bycie samemu.

# Twórczość oznacza sposób przeżywania życia jako własnego

•



## Twórczość to nie tylko sztuka:

- ✕ może pojawiać się w mówieniu
- ✕ w relacji
- ✕ w pracy
- ✕ w codziennym wyborze
- ✕ w sposobie używania wyobraźni

## Przeciwieństwo:

- ✕ życie wyłącznie reaktywne
- ✕ funkcjonowanie bez poczucia sprawstwa
- ✕ spełnianie oczekiwań bez żywotności



*Twórcze życie zaczyna się tam,  
gdzie osoba może poczuć,  
że jej gest rzeczywiście należy do niej.*



# Brak zabawy może wskazywać na lęk, przystosowanie albo brak bezpiecznej przestrzeni



## Może wyglądać jak:

- ✕ sztywność
- ✕ dosłowność
- ✕ potrzeba poprawnej odpowiedzi
- ✕ lęk przed błędem
- ✕ brak wyobraźni w relacji

## Możliwe źródła:

- ✕ intruzja środowiska
- ✕ nadmierna kontrola
- ✕ przedwczesne dostosowanie
- ✕ brak prawa do spontaniczności
- ✕ lęk przed utratą granic

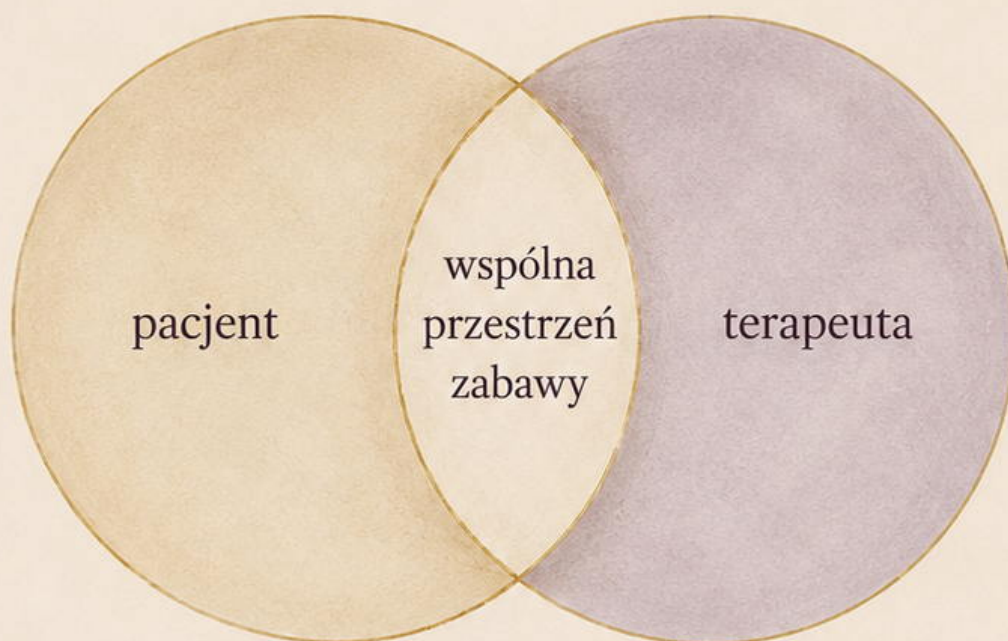
## ✕ Pytanie:



*Czy osoba nie chce się bawić, czy nigdy nie miała  
warunków, aby zabawa była bezpieczna?*



## Psychoterapia zaczyna się tam, gdzie może powstać wspólna przestrzeń zabawy



### Według Winnicotta:

- ✕ terapia zachodzi w obszarze nakładania się dwóch przestrzeni zabawy: pacjenta i terapeuty.
- ✕ Jeśli pacjent nie potrafi się bawić, zadaniem terapii jest umożliwienie tej zdolności.

### W praktyce oznacza to:

- ✕ nie tylko interpretację
- ✕ także obecność, rytm i bezpieczne ramy
- ✕ miejsce na gest, milczenie, symbol i improwizację

#### ✕ SYNTEZA MODUŁU:

Zabawa, bycie samemu i twórczość są różnymi formami tej samej zdolności: żywego istnienia w przestrzeni pomiędzy.



# Agresja, troska i używanie obiektu

.

*Jak obiekt staje się realny, gdy przetrwa  
fantazjowaną destrukcję i pozostaje odrębny.*



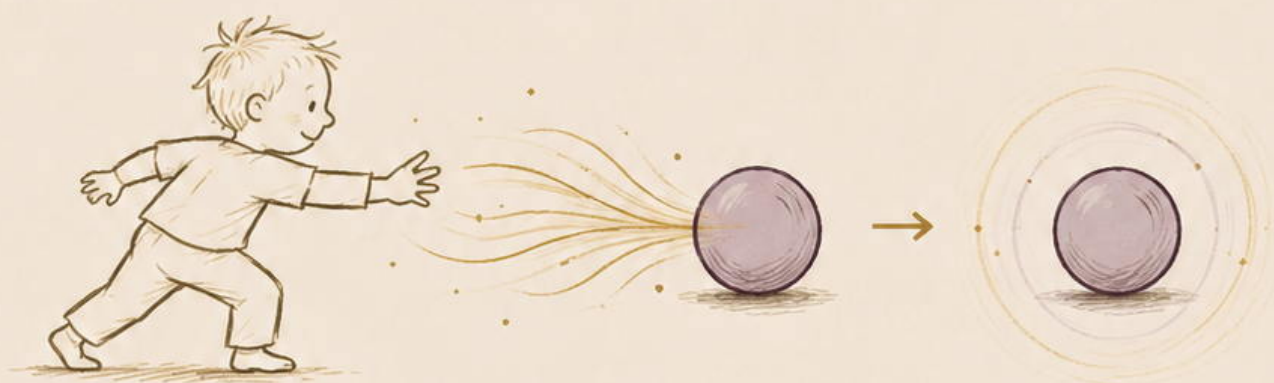
W module:



- ✕ pierwotna agresja
- ✕ zdolność do troski
- ✕ wina i naprawa
- ✕ relacja z obiektem
- ✕ używanie obiektu
- ✕ tendencja antyspołeczna



## Wczesna agresja nie jest moralną złością, lecz częścią żywego impulsu



### Winnicottowskie ujęcie:

- ✕ Wczesna agresja wiąże się z energią życia, ruchem i bezwzględną potrzebą.
- ✕ Nie musi oznaczać świadomej intencji skrzywdzenia.

### Dziecko może:

- ✕ chcieć obiektu intensywnie
- ✕ używać go bez rozpoznania jego odrębności
- ✕ stopniowo odkrywać, że obiekt ma własną zewnętrżność

“

Agresja staje się rozwojowo ważna wtedy, gdy relacja może ją przeżyć bez odwetu i bez zaprzeczania.





## Troska rozwija się, gdy osoba może uznać własne impulsy bez niszczenia relacji



### ✕ Troska oznacza:

- ✕ rozpoznanie, że drugi może zostać dotknięty naszym działaniem
- ✕ możliwość odpowiedzialności
- ✕ chęć naprawy bez całkowitego podporządkowania się
- ✕ uznanie miłości i agresji w tej samej relacji

### ✕ Warunek:

- ✕ obiekt musi być wystarczająco stabilny, aby przetrwać złość, frustrację i naprawę.

Troska nie jest rezygnacją z siebie —  
jest zdolnością do pozostawania w relacji  
po własnym impulsie.



# Dojrzała wina może prowadzić do troski, a nie do samounicestwienia



*odpowiedzialność  
i naprawa*

*samokaranie  
i znikanie self*

## ✕ Zdrowa odpowiedzialność:

- rozpoznaje realny udział
- pozwala naprawiać
- nie wymaga zniknięcia własnych potrzeb



## ✕ Nadmierna wina:

- może pojawiać się za samo pragnienie
- może prowadzić do rezygnacji z self
- może służyć kontroli relacji przez samokaranie



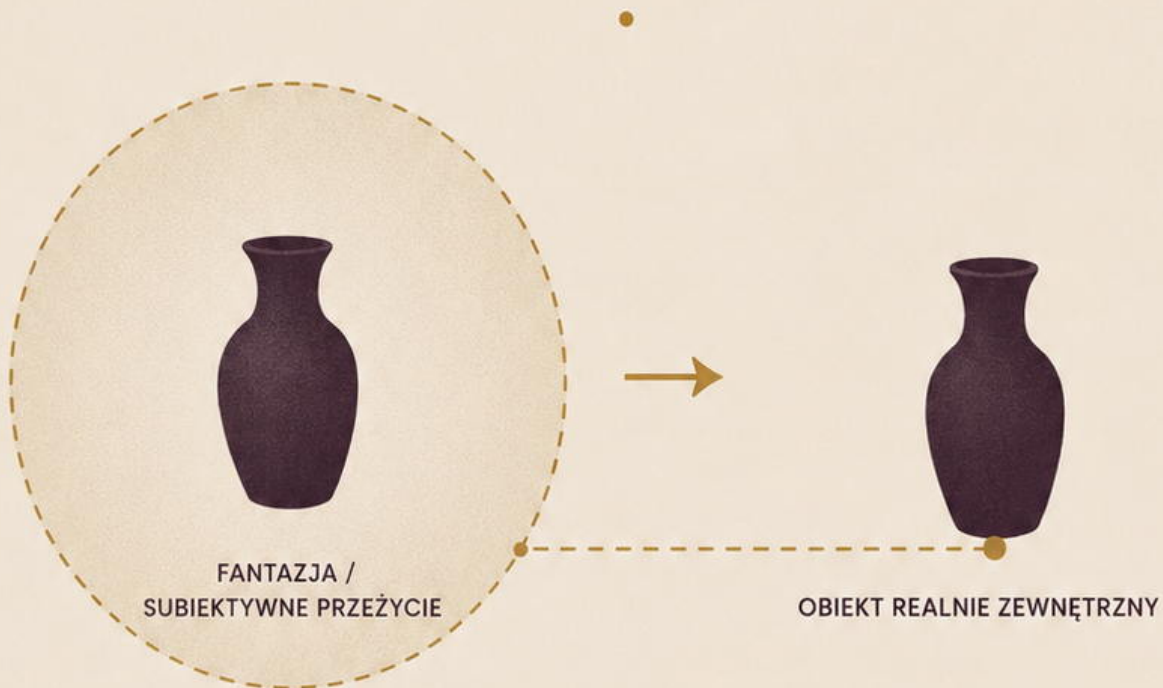
## ✕ Pytania:

- Czy naprawa uwzględnia drugą osobę?
- Czy osoba może pozostać sobą po przeprosinach?
- Czy wina dotyczy realnego czynu, czy samego istnienia potrzeb?





## Obiekt staje się używany wtedy, gdy zostaje odkryty jako realnie zewnętrzny



### ✕ Relacja z obiektem:

- obiekt może być nadal silnie związany z fantazją i subiektywnym przeżyciem osoby.

### ✕ Używanie obiektu:

- osoba odkrywa, że obiekt istnieje poza jej kontrolą
- obiekt może przetrwać fantazjowaną destrukcję
- relacja staje się bardziej realna i odrębna

Używanie obiektu nie oznacza wykorzystywania osoby,  
lecz uznanie jej jako realnie zewnętrznej.



# Obiekt musi przetrwać, aby zostać odnaleziony jako odrębny



- ✕ **Przetrwanie oznacza:**
- ✕ brak odwetu
- ✕ brak zniknięcia
- ✕ brak załamania relacji
- ✕ pozostanie realnie obecnym mimo agresji lub frustracji

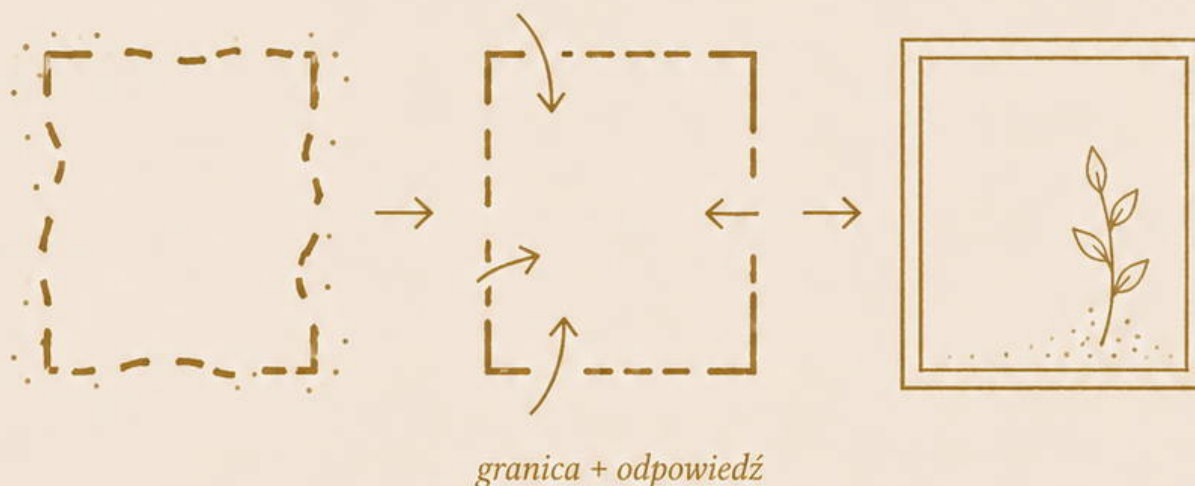
- ✕ **W terapii:**
- ✕ pacjent może idealizować, krytykować, milczeć, odrzucać lub testować obecność terapeuty.
- ✕ Terapeuta nie powinien odpowiadać odwetem ani udawać, że nic się nie wydarzyło.



Przetrwany obiekt nie jest obiektem idealnym —  
jest obiektem, który pozostaje realny.



## Zachowanie zakłócające może czasem domagać się odzyskania utraconego środowiska



### Perspektywa Winnicotta:

- ✘ Niektóre zachowania antyspołeczne mogą wyrażać nadzieję, że środowisko odpowie, znajdzie granicę i przywróci coś utraconego.

### Może chodzić o:

- ✘ poszukiwanie stabilnej granicy
- ✘ domaganie się zauważenia
- ✘ próbę odzyskania opieki
- ✘ testowanie, czy środowisko przetrwa

### Uwaga:

- ✘ Nie oznacza to akceptacji przemocy ani braku odpowiedzialności. Potrzebne są granice, bezpieczeństwo i rozumienie funkcji zachowania.

#### ✘ SYNTEZA MODUŁU:

Agresja, troska i używanie obiektu opisują drogę od impulsu ku realnej relacji z odrębnym drugim.

# Poczucie realności i ciągłość self

*Co oznacza czuć, że życie jest naprawdę moje?*



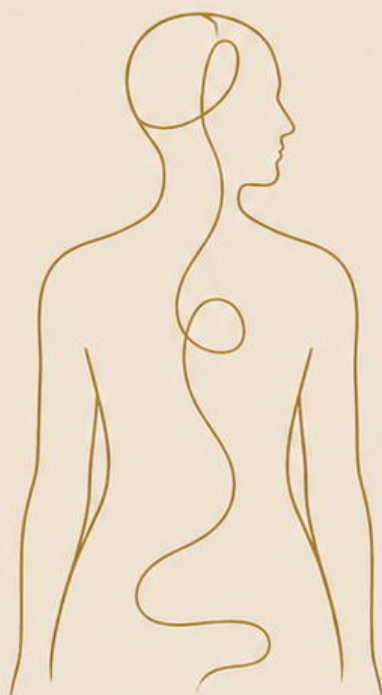
W module:

×

- × poczucie realności
- × zamieszkiwanie ciała
- × depersonalizacja i nierealność
- × lustrzana rola twarzy opiekuna
- × samotność i bycie samemu
- × tożsamość i ciągłość istnienia



Realność self to poczucie,  
że własne życie jest przeżywane od wewnątrz



*moje życie*

#### Czuć się realnym to doświadczać:

- ✕ że ciało jest moje
- ✕ że działania pochodzą ze mnie
- ✕ że emocje są moje
- ✕ że mogę odpocząć w byciu
- ✕ że życie nie jest tylko rolą do wykonania

#### Nie oznacza to:

- ✕ ciągłej pewności siebie
- ✕ braku cierpienia
- ✕ stałej spontaniczności
- ✕ idealnej integracji

Poczucie realności nie polega  
na perfekcyjnym funkcjonowaniu,  
lecz na przeżywaniu życia jako własnego.



## Ciało może być przeżywane jako dom, narzędzie, obiekt kontroli albo coś obcego



### ✕ Gdy ciało jest przeżywane jako własne:

- ✕ osoba rozpoznaje sygnały
- ✕ może odpoczywać
- ✕ czuje granice
- ✕ doświadcza emocji w ciele bez natychmiastowego odłączenia

### ✕ Gdy ciało jest obce:

- ✕ pojawia się dystans
- ✕ nadmierna kontrola
- ✕ trudność w czuciu
- ✕ poczucie życia poza ciałem

### ✕ Pytanie:

- ✕ Czy osoba zamieszkuje ciało, czy tylko nim zarządza?



# Nierealność może być sygnałem przeciążenia, obrony lub przerwania ciągłości



## ✕ Możliwe wypowiedzi:

- Czuję się, jakbym oglądał życie z zewnątrz.
- Wiem, że jestem tutaj, ale nie czuję tego.
- Moje ciało działa, ale jakby nie należało do mnie.

## ✕ Winnicottowskie pytania:

- Czy self ma wystarczające podtrzymywanie?
- Czy ciało jest przeżywane jako własne?
- Czy istnieje nadmiar przystosowania?
- Czy osoba może odpocząć od reagowania?



### Uwaga:

- Takie doświadczenia mogą wymagać konsultacji specjalistycznej. Materiał edukacyjny nie zastępuje pomocy klinicznej.



# Dziecko zaczyna widzieć siebie w sposobie, w jaki jest widziane



## ✕ Idea:

- ✕ Twarz opiekuna może odzwierciedlać stan dziecka.
- ✕ Dziecko doświadcza wtedy, że jego stan został rozpoznany i może zostać przeżyty.

## ✕ Gdy opiekun odzwierciedla głównie siebie:

- ✕ dziecko widzi lęk, napięcie, obcość lub brak odpowiedzi
- ✕ może zacząć szukać siebie w reakcji innych
- ✕ spontaniczne doświadczenie zostaje zastąpione obserwowaniem otoczenia

“

*Lustro opiekuna pomaga self  
stawać się widzialnym dla samego siebie.*

”



# Samotność może oznaczać opuszczenie albo spokojną obecność przy sobie

•



## Bolesna samotność:

- ✕ poczucie opuszczenia
- ✕ lęk przed zniknięciem
- ✕ brak wewnętrznej obecności obiektu
- ✕ przymus natychmiastowego kontaktu albo całkowite wycofanie



## Zdolność bycia samemu:

- ✕ obecność dobrego obiektu w tle
- ✕ możliwość odpoczynku
- ✕ kontakt z własną wyobraźnią
- ✕ brak konieczności stałej odpowiedzi

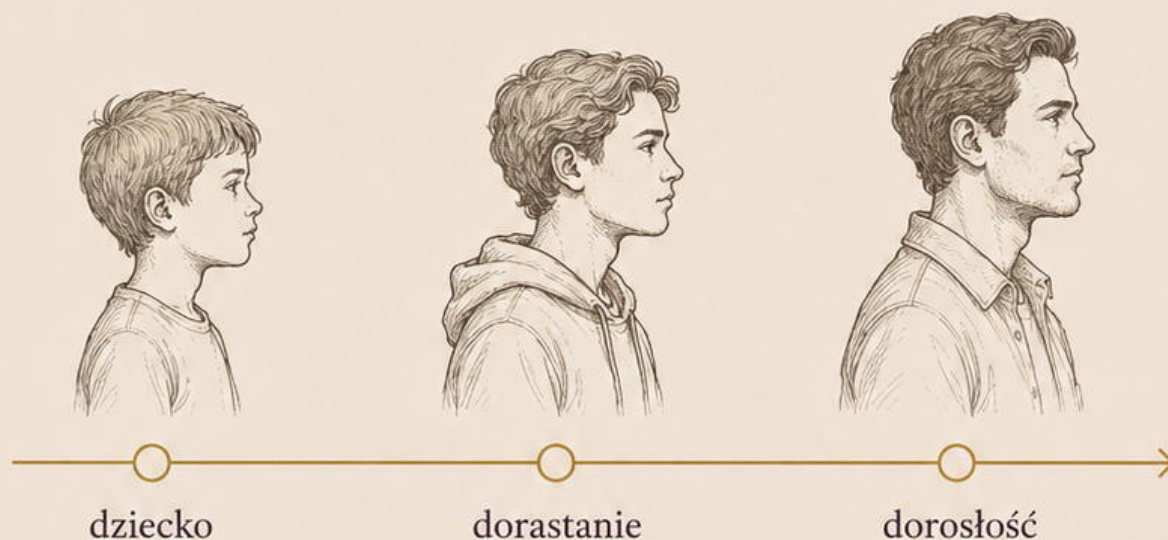
## Pytanie:



Czy osoba jest sama w obecności wewnętrznego podtrzymywania,  
czy sama bez podtrzymania?



Tożsamość rozwija się nie tylko z odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”, ale także z poczucia „trwam”.



### Ciągłość self obejmuje:

- ✕ pamięć emocjonalną
- ✕ poczucie ciała
- ✕ własne gesty
- ✕ relacje, które przetrwały
- ✕ możliwość zmiany bez całkowitej utraty siebie

### Zagrożenia:

- ✕ przerwy w podtrzymywaniu
- ✕ nadmierne przystosowanie
- ✕ brak bezpiecznej zależności
- ✕ życie w roli bez żywotności



### Synteza modułu:



Czuć się realnym oznacza móc istnieć w ciele, czasie i relacji bez konieczności ciągłego udowadniania, że się istnieje.





# Klinika winnicottowska

•

*Kiedy relacja terapeutyczna staje się środowiskiem  
podtrzymującym, a nie tylko miejscem interpretacji.*



## W module:

- ✕ setting jako środowisko
- ✕ niezawodność, rytm i granice
- ✕ holding terapeutyczny
- ✕ interpretacja i właściwy moment
- ✕ regresja
- ✕ zależność pacjenta
- ✕ przeciwprzeniesienie
- ✕ rozstania i zakończenie terapii

# Ramy terapii mogą działać jak podtrzymujące środowisko



## Setting obejmuje:

- ✕ stały czas
- ✕ miejsce
- ✕ ramy płatności i odwołań
- ✕ granice kontaktu
- ✕ poufność
- ✕ przewidywalny rytm

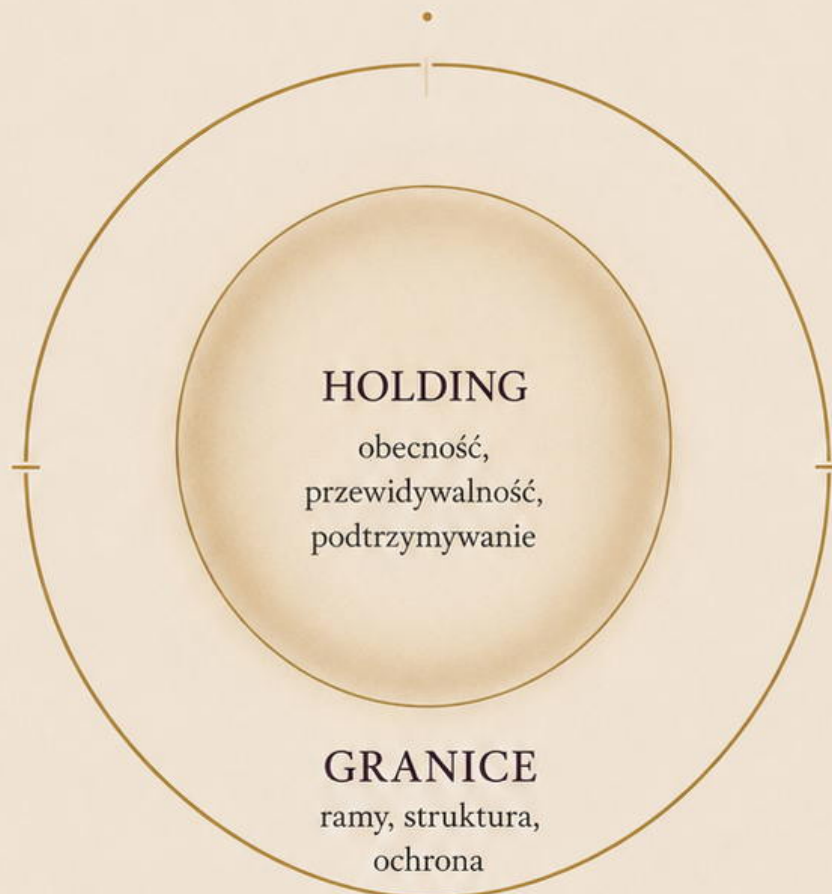
## Funkcja:

- ✕ zmniejsza chaos
- ✕ umożliwia zależność
- ✕ daje przestrzeń na regresję i symbolizację
- ✕ pozwala pacjentowi sprawdzać, czy środowisko przetrwa

W klinice Winnicotta setting  
nie jest formalnością — jest częścią leczenia.



# Bezpieczne podtrzymywanie wymaga zarówno obecności, jak i granic



## Niezawodność oznacza:

- ✕ przewidywalność
- ✕ dotrzymywanie ram
- ✕ jasne zasady
- ✕ możliwość naprawy zakłóceń

## Granice chronią:

- ✕ pacjenta
- ✕ terapeutę
- ✕ proces
- ✕ realność relacji

## Ważne:

- ✕ Holding bez granic może stać się intruzją albo zależnością bez formy. Granice bez holdingu mogą stać się zimnym formalizmem.

# Terapeuta podtrzymuje doświadczenie, zanim będzie można je zinterpretować



## Holding terapeutyczny może oznaczać:

- ✕ cierpliwe słuchanie
- ✕ nieprzyspieszanie procesu
- ✕ utrzymywanie ram
- ✕ przyjmowanie zależności bez jej wykorzystania
- ✕ pomoc w nazywaniu stanów

## Nie oznacza:

- ✕ spełniania wszystkich oczekiwań
- ✕ usuwania frustracji
- ✕ braku granic
- ✕ zastępowania życia pacjenta

”

*Czasem najpierw trzeba podtrzymać  
doświadczenie, aby interpretacja nie stała się  
kolejną intruzją.*



# Interpretacja może pomagać, gdy nie przerywa przedwcześnie procesu istnienia



## ✕ Dobra interpretacja:

---

- ✕ wynika z materiału pacjenta
- ✕ uwzględnia poziom integracji
- ✕ pojawia się w odpowiednim momencie
- ✕ nie zastępuje doświadczenia teorią

## ✕ Zbyt wczesna interpretacja może:

---

- ✕ zostać przeżyta jako intruzja
- ✕ wzmocnić fałszywe self
- ✕ przerwać proces zabawy
- ✕ zmusić pacjenta do dostosowania się

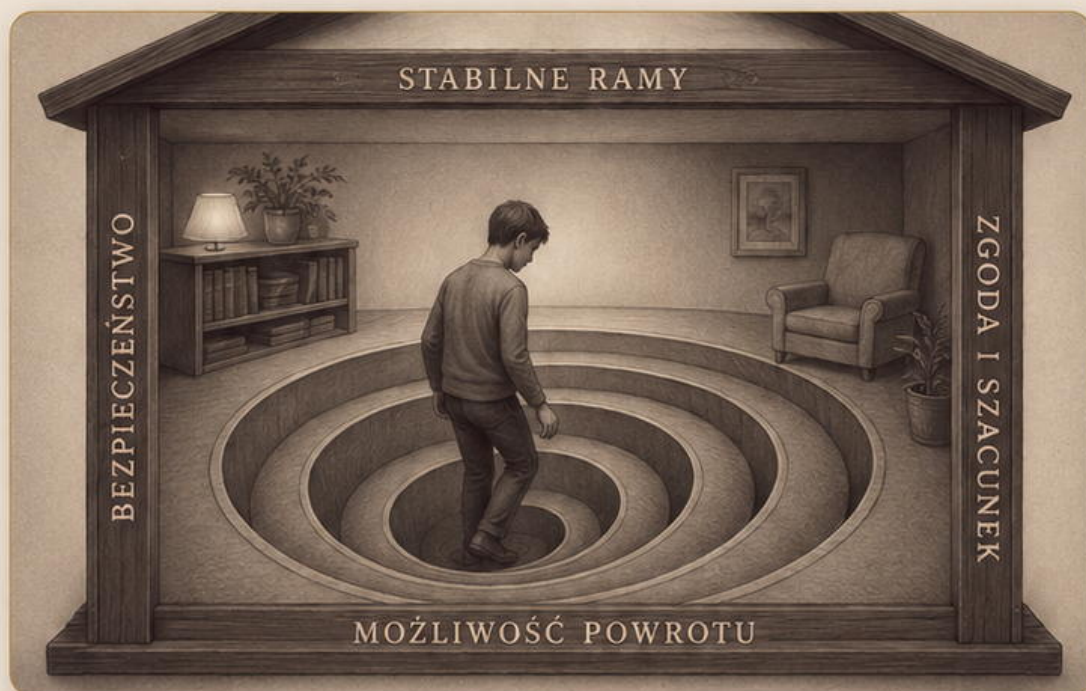
## ✕ Pytanie:

---

Czy pacjent potrzebuje teraz znaczenia,  
czy najpierw doświadczenia bycia podtrzymanym?



# Regresja wymaga odpowiedzialnego środowiska, które nie wykorzystuje zależności



## Regresja może ujawniać:

- ✕ potrzebę podtrzymywania
- ✕ lęk przed rozpadem
- ✕ brak wcześniejszej odpowiedzi
- ✕ pragnienie zależności
- ✕ nadzieję na naprawę

## Wymaga:

- ✕ stabilnych ram
- ✕ etyki
- ✕ cierpliwości
- ✕ braku nadużywania władzy
- ✕ możliwości powrotu do funkcjonowania

*Regresja nie jest techniką do wywołania, lecz stanem, który wymaga odpowiedzialnego rozpoznania i podtrzymywania.*

# Zależność w terapii może być lecznicza tylko wtedy, gdy jest bezpiecznie utrzymywana



## Zależność może obejmować:

- ✕ potrzebę stałości
- ✕ lęk przed przerwą
- ✕ oczekiwanie odpowiedzi
- ✕ testowanie granic
- ✕ pragnienie wyjątkowego miejsca

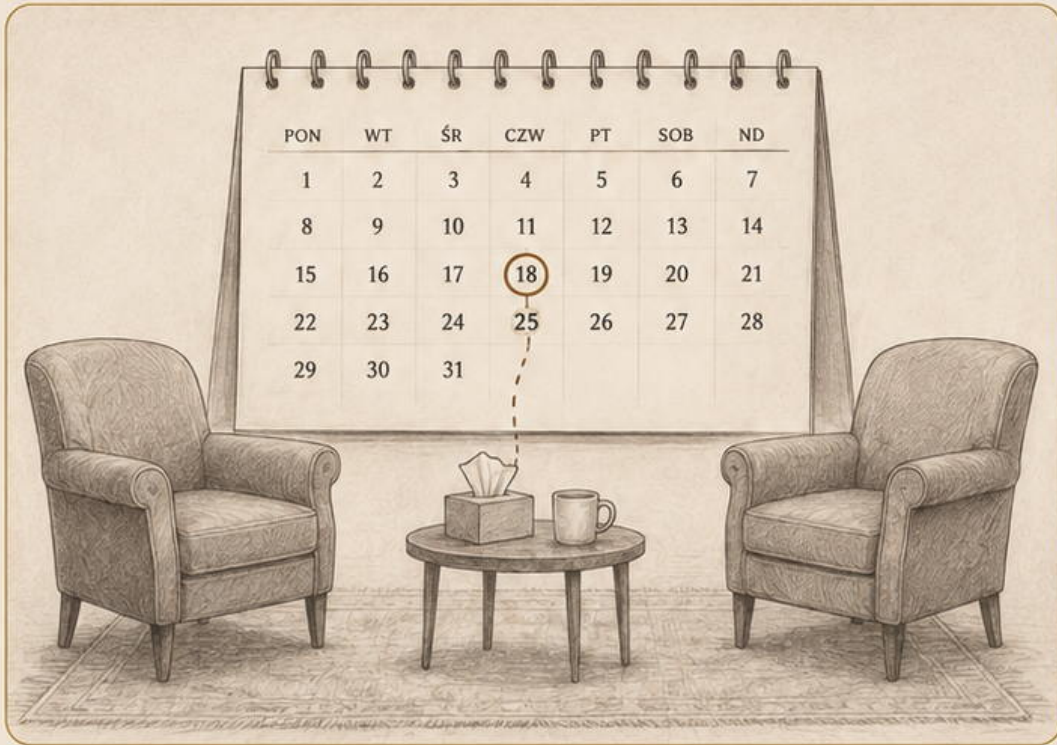
## Odpowiedzialność terapeuty:

- ✕ utrzymywać granice
- ✕ nie wykorzystywać zależności
- ✕ nazywać realne ramy
- ✕ nie karać pacjenta za potrzeby
- ✕ nie udawać wszechmocnej dostępności

*Pacjent może potrzebować zależności,  
ale terapeuta musi chronić ją przed nadużyciem.*



# Dobre zakończenie nie usuwa bólu rozstania, lecz pomaga go przeżyć bez utraty realności relacji



## Przerwy mogą uruchamiać:



- ✕ lęk przed nieobecnością
- ✕ poczucie opuszczenia
- ✕ złość
- ✕ testowanie trwałości relacji
- ✕ poczucie nierealności więzi

## Zakończenie wymaga:



- ✕ nazwania separacji
- ✕ uznania straty
- ✕ zachowania realnych granic
- ✕ pracy nad tym, co zostaje uwewnętrznione

## Synteza modułu:

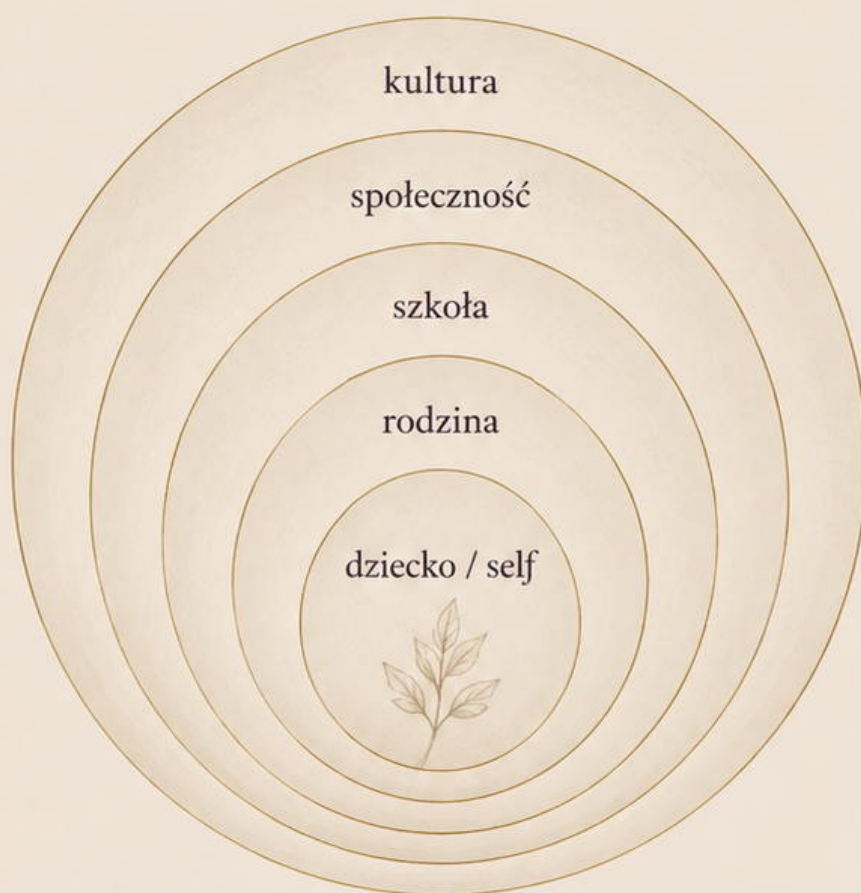


Klinika Winnicotta pyta nie tylko, co interpretować, ale jakie środowisko jest potrzebne, aby pacjent mógł istnieć, bawić się, zależeć i oddzielać.



# Dojrzewanie, rodzina i środowisko społeczne

*Środowisko dziecka obejmuje opiekunów, dom, szkołę, kulturę, ekonomię i dostępne formy wsparcia.*

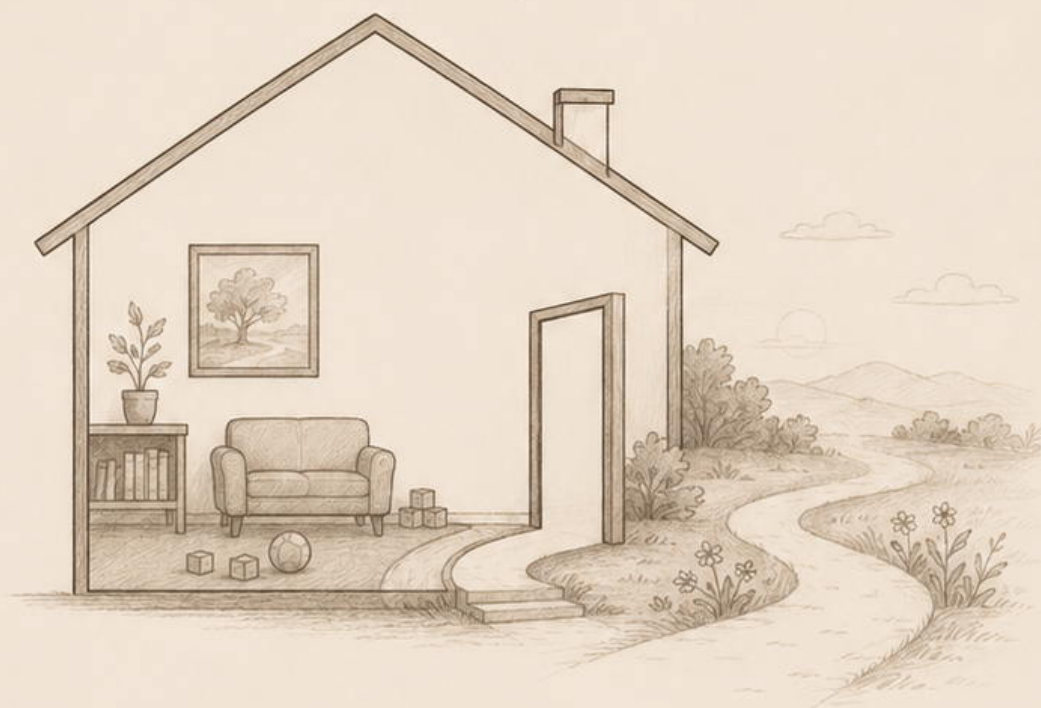


## W module:

- ✕ rodzina jako środowisko
- ✕ dorastanie i prawo do niedojrzałości
- ✕ bunt i przetrwanie dorosłych
- ✕ szkoła jako środowisko
- ✕ społeczny holding



# Rodzina wspiera rozwój, gdy daje przynależność i przestrzeń do oddzielania się



## Rodzina podtrzymuje, gdy:



- ✕ zapewnia rytym i bezpieczeństwo
- ✕ uznaje emocje
- ✕ pozwala na złość i naprawę
- ✕ daje miejsce na zabawę
- ✕ wspiera stopniową odrębność

## Rodzina może zakłócać, gdy:



- ✕ wymaga przedwczesnej dojrzałości
- ✕ nie toleruje różnicy
- ✕ narzuca rolę dziecku
- ✕ każe funkcjonować kosztem self



Dobre środowisko rodzinne  
nie zatrzymuje dziecka przy sobie —  
pomaga mu stopniowo stawać się sobą.



# Nastolatek potrzebuje przestrzeni do eksperymentowania, zanim przejmie ciężar dorosłości



## Dorastanie obejmuje:



- ✕ eksperymentowanie
- ✕ zmienność
- ✕ bunt
- ✕ testowanie granic
- ✕ szukanie własnego miejsca

## Prawo do niedojrzałości nie oznacza:



- ✕ braku granic
- ✕ zgody na przemoc
- ✕ rezygnacji z odpowiedzialności dorosłych



Niedojrzałość nastolatka może być częścią rozwoju, jeśli dorośli potrafią utrzymać ramy bez niszczenia żywotności.



# Nastolatek potrzebuje dorosłych, którzy przetrwają konfrontację bez odwetu i załamania

.



## Bunt może służyć:



- ✕ oddzielaniu się
- ✕ sprawdzaniu granic
- ✕ szukaniu własnego głosu
- ✕ testowaniu realności dorosłych

## Dorosły przetrwa, gdy:



- ✕ utrzymuje granice
- ✕ nie odpowiada odwetem
- ✕ nie wycofuje całkowicie miłości
- ✕ nie wymaga natychmiastowej dojrzałości



## Pytanie:

*Czy konfrontacja niszczy relację,  
czy pomaga wyraźniej zobaczyć dwie odrębne osoby?*



# Instytucja może podtrzymywać rozwój albo wzmacniać fałszywe self



## Instytucja podtrzymuje, gdy:



- ✘ zapewnia przewidywalność
- ✘ widzi osobę, nie tylko wynik
- ✘ chroni przed przemocą
- ✘ daje jasne granice
- ✘ umożliwia rozwój, zabawę i naukę

## Społeczny holding obejmuje:



- ✘ mieszkanie
- ✘ dochód
- ✘ bezpieczeństwo
- ✘ dostęp do opieki
- ✘ wsparcie dla opiekunów



## Synteza modułu:

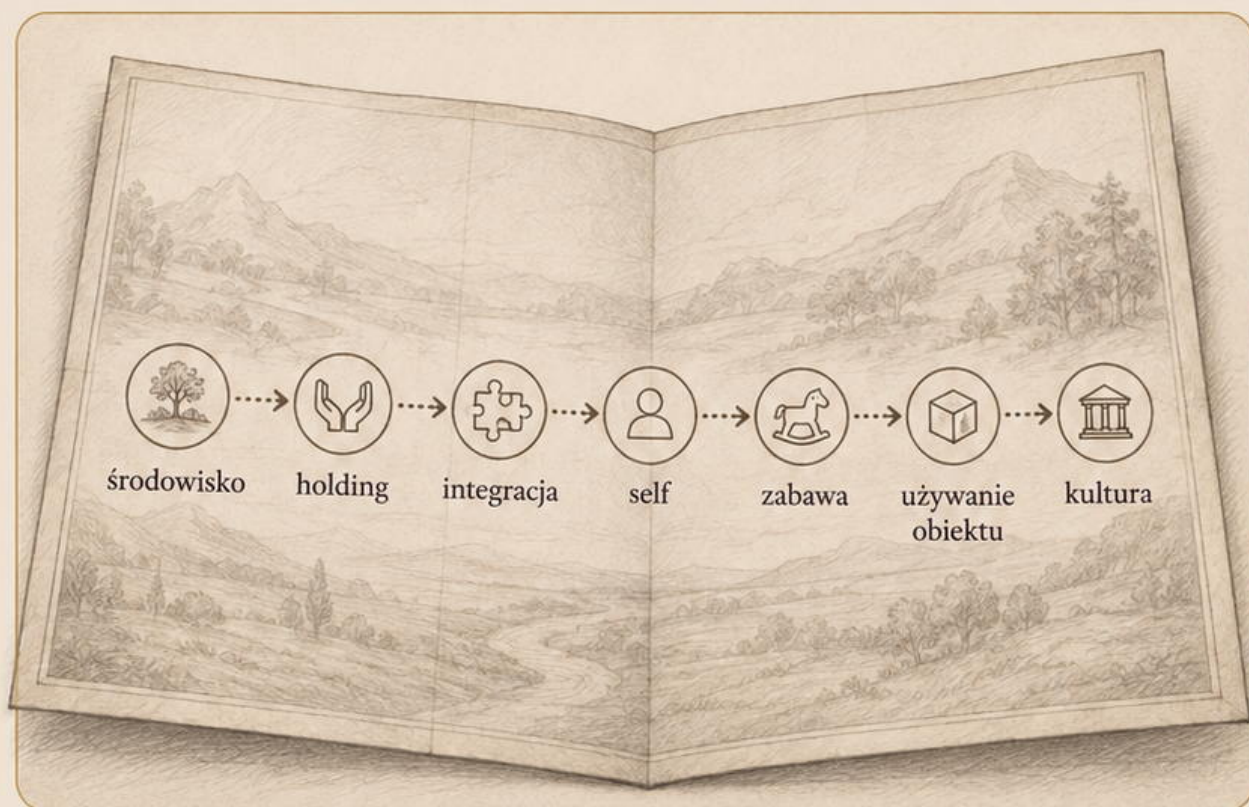


*Nie można oddzielić dojrzewania dziecka  
od warunków, w których rodzina próbuje je podtrzymywać.*



# Synteza końcowa i praktyczna mapa

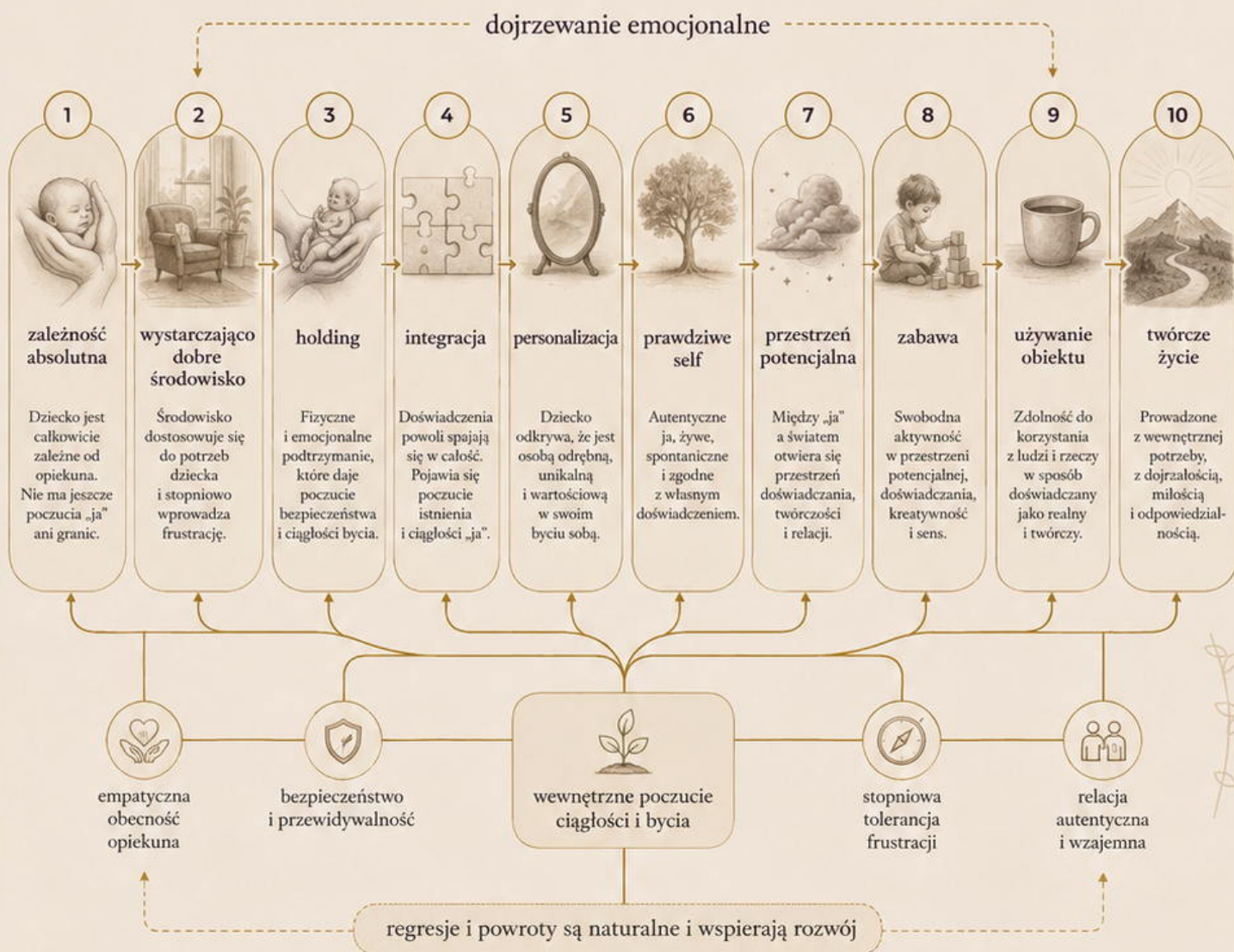
*Od podtrzymywania do twórczego życia  
wśród realnych, odrębnych ludzi.*



## W module:

- ✕ wielka mapa pojęć
- ✕ pojęcia, których nie należy mieszać
- ✕ model analizy winnicottowskiej
- ✕ końcowa nota edukacyjna

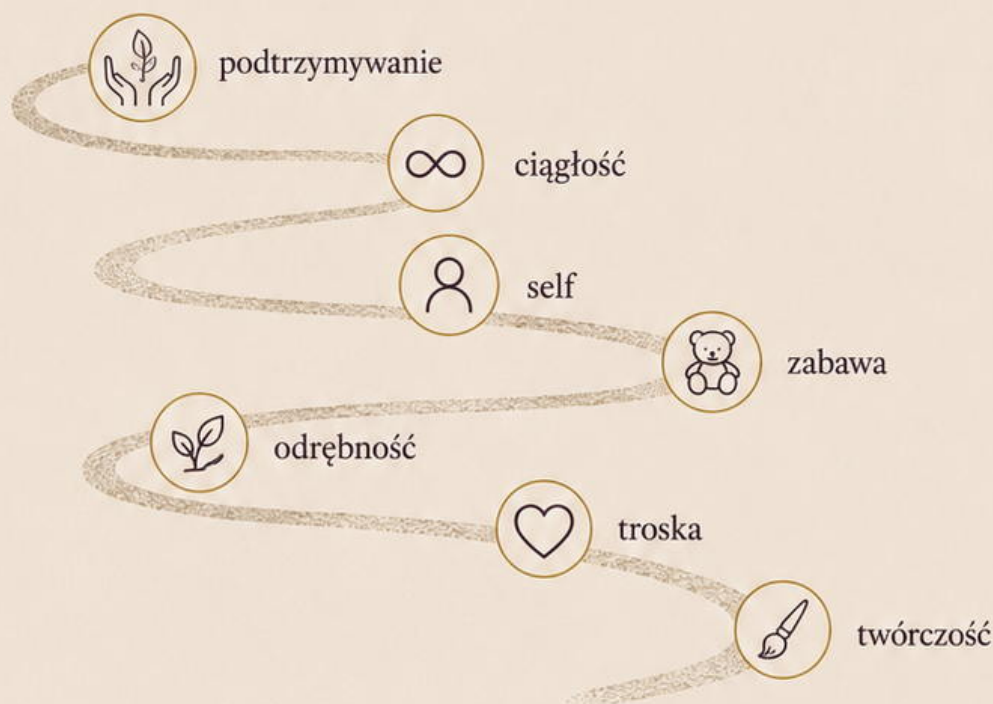
# Od całkowitej zależności do twórczego życia



## Nie myl pojęć:

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>holding nie jest nadopiekuńczością</b></p> <p>To uważne podtrzymywanie potrzeb dziecka, które pozwala mu z czasem stać się samodzielnym.</p> |  <p><b>fałszywe self nie jest zwykłą uprzejmością</b></p> <p>To przystosowanie, które chroni przed poczuciem niebycia widzianym, a nie świadomy wybór kulturalny.</p> |  <p><b>regresja nie jest techniką do wywołania</b></p> <p>To naturalny powrót do wcześniejszego poziomu funkcjonowania, by odzyskać ciągłość i bezpieczeństwo.</p> |  <p><b>zabawa nie jest wyłącznie rozrywką</b></p> <p>To sposób bycia w świecie, w którym rodzi się kreatywność, relacja i znaczenie.</p> |  <p><b>niezależność nie jest brakiem potrzeb</b></p> <p>To umiejętność polegania na sobie dzięki doświadczeniu bycia zależnym w dzieciństwie.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# Człowiek staje się sobą dzięki środowisku, które pozwala mu żyć własnym życiem



## Synteza:

- ✘ Winnicott pokazuje, że rozwój self nie jest samotnym osiągnięciem jednostki.
- ✘ Człowiek potrzebuje środowiska, które najpierw podtrzymuje, później stopniowo zawodzi, a wreszcie pozwala na odrębność.
- ✘ Z takiego procesu mogą wyrastać zabawa, troska, twórczość i poczucie realności.

## Pytania końcowe:

- ✘ Czy osoba może po prostu być?
- ✘ Czy jej ciało jest przeżywane jako własne?
- ✘ Czy spontaniczny gest ma miejsce?
- ✘ Czy relacja może przetrwać złość i separację?
- ✘ Czy życie jest funkcjonowaniem, czy twórczym doświadczeniem?

## Nota edukacyjna:

Materiał służy nauce i powtórce pojęć. Nie jest narzędziem diagnozy, psychoterapii ani superwizji klinicznej.