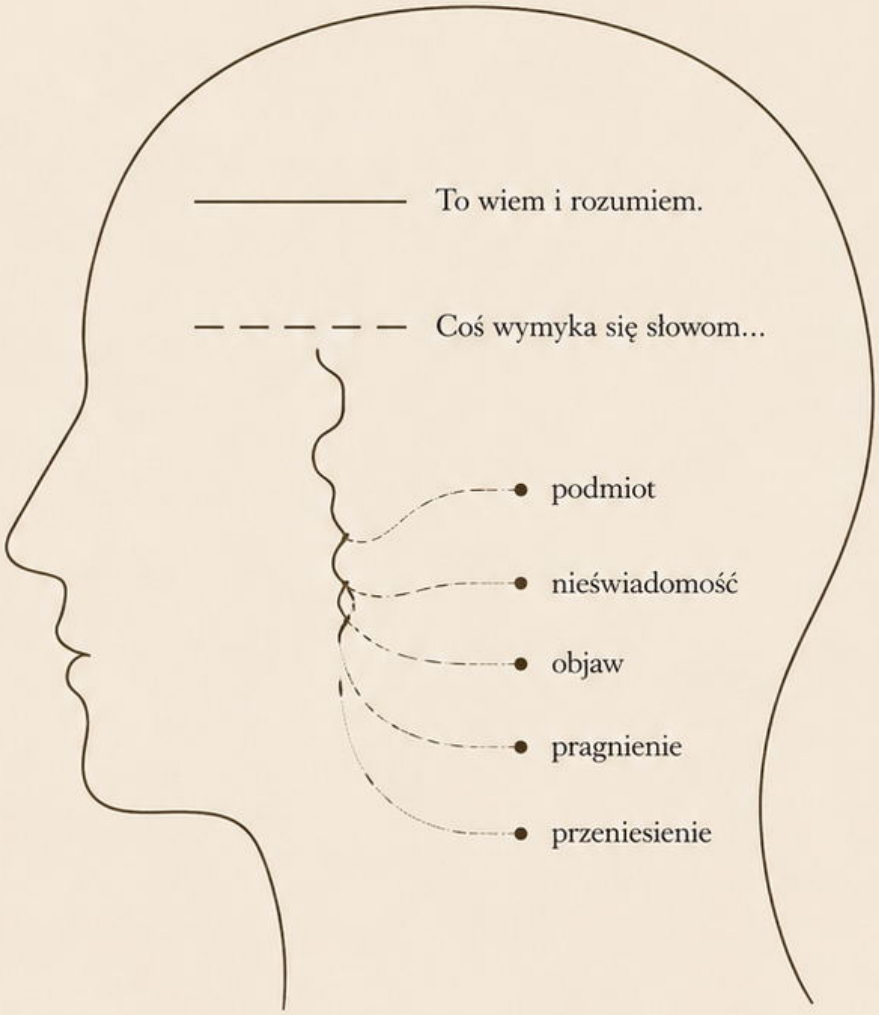
Tom II
Strukturalne Wprowadzenie do Psychoanalizy

Podstawowy tom wprowadzający w najważniejsze pojęcia psychoanalizy: podmiot, nieświadomość, objaw, pragnienie i przeniesienie.

Najpierw zrozum strukturę. Potem poznawaj autorów.



Informacje o materiale



© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Niniejszy materiał został opracowany do celów edukacyjnych, naukowych i powtórkowych.
Jego zadaniem jest porządkowanie podstawowych pojęć psychoanalizy i wspieranie samodzielnej nauki.

Materiał nie stanowi szkolenia zawodowego, certyfikacji, superwizji, psychoterapii ani analizy osobistej. Nie zastępuje również lektury oryginalnych dzieł autorów psychoanalitycznych.

Przedstawione przykłady kliniczne mają charakter fikcyjny i edukacyjny. Nie odnoszą się do konkretnych pacjentów ani rzeczywistych osób.

Żadna część tego opracowania nie może być kopiowana, rozpowszechniana, sprzedawana ani publikowana bez odpowiedniej zgody właściciela praw.

- Materiał pomaga organizować wiedzę, lecz nie zastępuje odpowiedzialnego procesu kształcenia klinicznego.

Spis treści

Wprowadzenie 03

Moduł 01 — Wejście w pole psychoanalizy 04

Moduł 02 — Podmiot: kto mówi, gdy człowiek mówi? 12

Moduł 03 — Nieświadomość: to, co działa poza świadomą kontrolą 22

Moduł 04 — Objaw: cierpienie, które ma własną logikę 32

Moduł 05 — Pragnienie: to, co porusza podmiot 42

Moduł 06 — Przeniesienie: relacja, w której powraca historia podmiotu 52

Moduł 07 — Pięć pojęć jako jeden system 62

Moduł 08 — Narzędzia do powtórki i samodzielnej nauki 70

Zakończenie i dalsza droga nauki 80

Wybrane źródła i nota etyczna 81

Zanim poznasz autorów, poznaj strukturę

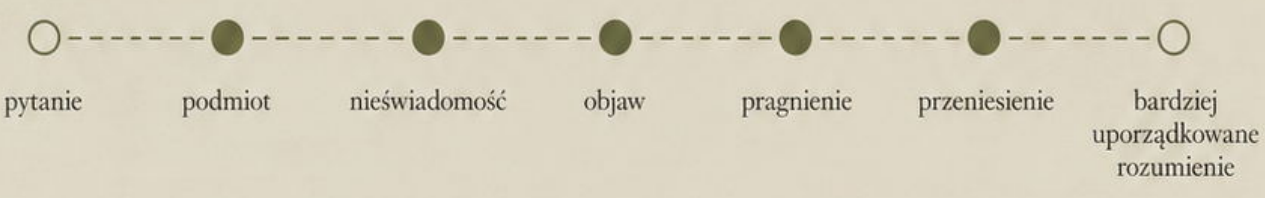
- **Na początku może wydawać się,** że psychoanaliza to zbiór trudnych terminów, sprzecznych teorii i wielu nazwisk.
  Właśnie dlatego ten tom powstał — aby uporządkować podstawy, zanim przejdziesz do studium poszczególnych autorów.

- **Najważniejsze jest zrozumienie,** że psychoanaliza oferuje szczególny sposób słuchania człowieka.
  Zwraca uwagę nie tylko na to, co ktoś świadomie chce powiedzieć, ale także na pauzy, powtórzenia, sprzeczności, objawy i ukryte pytania obecne w mowie.

- **W kolejnych modułach,** poznasz pięć fundamentalnych pojęć:
  podmiot, nieświadomość, objaw, pragnienie i przeniesienie.
  Najpierw każde z nich z osobna, a następnie w relacji do pozostałych.

Czytaj spokojnie, zatrzymuj się przy przykładach, wracaj do schematów.
Buduj sposób myślenia, a nie tylko gromadź informacje.

> *Nie próbuj od razu znać wszystkich odpowiedzi.*
> *Zacznij od nauczenia się zadawania lepszych pytań.*



MODUŁ 01
Wejście w pole psychoanalizy

Co zmienia się, gdy zamiast oceniać zachowanie, zaczynamy słuchać jego psychicznej logiki?

Psychoanaliza nie zaczyna się od gotowej odpowiedzi.
Zaczyna się od uważnego słuchania tego, co nie mieści się
w oczywistym wyjaśnieniu.



Psychoanaliza: więcej niż teoria i więcej niż technika

Psychoanaliza jest jednocześnie sposobem badania życia psychicznego, teorią nieświadomego oraz praktyką opartą na mowie, słuchaniu i relacji.

Wyjaśnienia, które tworzymy na poziomie świadomym, mogą być prawdziwe, ale nigdy nie są pełne. To, co sprzeczne, przypadkowe lub powtarzające się w naszym doświadczeniu — przejęzyczenia, pomyłki, sprzeczności, milczenie, sny czy objawy — traktujemy jako ślady procesów nieświadomych, które wpływają na nasze myśli, emocje i działania.

Trzy funkcje psychoanalizy

1. **Badanie —**
   Poznawanie procesów psychicznych, które nie są bezpośrednio dostępne świadomości.

2. **Teoria —**
   Tworzenie pojęć pomagających rozumieć podmiot, konflikt, objaw, pragnienie i relacje.

3. **Praktyka —**
   Słuchanie mowy człowieka w warunkach umożliwiających pojawienie się nowych znaczeń.



Ważne rozróżnienie

Psychoanaliza nie polega na odgadywaniu ukrytych myśli drugiej osoby. Polega na tworzeniu warunków, w których podmiot może usłyszeć coś nowego we własnej mowie.

Przykład z praktyki

Osoba mówi: „Zawsze trafiam na ludzi, którzy mnie porzucają".

Słuchanie analitycznie zapyta nie: „czy to prawda?", ale:

Co znaczy tu słowo „zawsze"? Czy mówi coś o skali, czy o wzorcu powtarzającym się w relacjach?

Jakie doświadczenia, pragnienia lub lęki mogą stać za tym powtórzeniem?

To samo zachowanie może pełnić różne funkcje

Psychoanaliza nie zakłada jednego, uniwersalnego znaczenia danego zachowania.

Ten sam gest, wybór, milczenie czy objaw może wynikać z innej historii, konfliktu i pozycji psychicznej osoby.



MILCZENIE

- ochrona przed konfliktem
- próba utrzymania kontroli
- lęk przed oceną
- oczekiwanie, że druga osoba sama zrozumie

Jedna forma zewnętrzna — wiele możliwych funkcji psychicznych.

Trzy poziomy słuchania

- **Poziom 1** — Co osoba robi?
- **Poziom 2** — W jakich sytuacjach to się powtarza?
- **Poziom 3** — Jaką funkcję może to pełnić w jej historii i relacjach?

Przykład praktyczny

„Nie powiedziałem nic, bo nie było sensu".

Możliwe pytania pomocnicze:

1. Co mogło sprawić, że osoba tak oceniła sytuację?
2. Czy wcześniej podobne sytuacje kończyły się niezrozumieniem lub odrzuceniem?
3. Czy milczenie pomagało jej w innych relacjach lub momentach życia?
4. Czego mogła oczekiwać od drugiej osoby?



Nie należy wybierać jednej interpretacji bez wysłuchania historii osoby. Schemat pomaga zadawać pytania, a nie wydawać wyroki.

Słuchać nie tylko treści, ale również sposobu mówienia

W ujęciu psychoanalitycznym słuchanie oznacza zwracanie uwagi nie tylko na to, co zostało powiedziane świadomie, ale również na formę wypowiedzi.

To właśnie w sposobie mówienia często ujawniają się powtórzenia, zmiany tematu, zawahania, sprzeczności, dobór słów, nagłe emocje i momenty ciszy.

Sześć punktów uwagi

1. **Powtórzenia.** Powtarzanie słów, zwrotów lub wątków może wskazywać na ważny, lecz nierozwiązany temat.
2. **Sprzeczności.** Gdy wypowiedź zawiera elementy wzajemnie się wykluczające, sprzeczność bywa znacząca.

   „Nie zależy mi już na jego opinii… Chociaż właściwie cały tydzień myślałam, co powie o mojej decyzji”. → Sprzeczność pomiędzy „nie zależy mi” a „myślałam cały tydzień” jest tu ważna i warta uwagi.

3. **Zawahania.** Przerwy, „yyy”, poprawki czy zawieszenia głosu mogą sugerować wewnętrzny konflikt lub niepewność.
4. **Zmiany tematu.** Nagle wprowadzone nowe wątki mogą pełnić funkcję obronną lub odciągać od trudnego doświadczenia.
5. **Emocje.** Nagłe wzruszenie, złość, śmiech lub napięcie mogą odsłaniać treści, które na poziomie słów pozostają nieuchwytne.
6. **Milczenie.** Pauzy i cisza również niosą znaczenie — mogą otwierać przestrzeń dla nieświadomego.

Nie chodzi o

łapanie osoby na błędzie.

Chodzi o

zauważenie miejsca, w którym wypowiedź otwiera nowe pytanie.



Mówić bez układania. Słuchać bez wybierania z góry.

Swobodne skojarzenia to sposób mówienia, w którym pozwalamy myślom płynąć, bez uprzedniego porządkowania i selekcji.

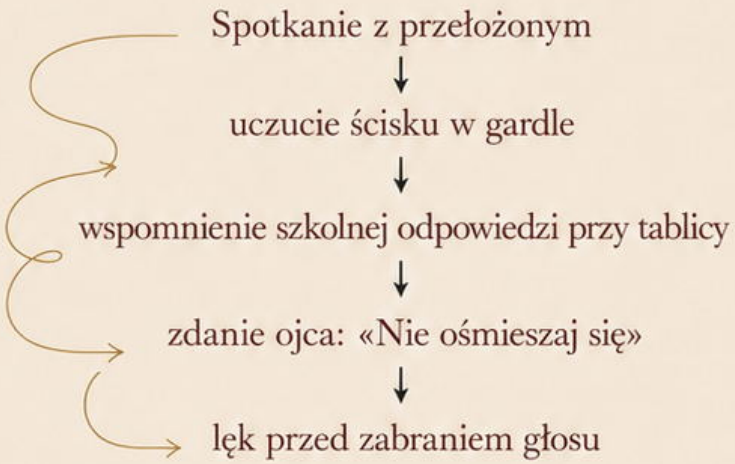
Uwaga swobodnie unosząca się to sposób słuchania, w którym nie wybieramy z góry, co jest najważniejsze, lecz podążamy za tym, jak sens się wyłania.

SWOBODNE SKOJARZENIA — PO STRONIE MÓWIĄCEGO

- mówić to, co przychodzi na myśl
- nie usuwać od razu myśli uznanych za nieważne
- zauważać przejścia między tematami
- pozwolić, aby wypowiedź prowadziła do nieoczekiwanych skojarzeń

UWAGA SWOBODNIE UNOSZĄCA SIĘ — PO STRONIE SŁUCHAJĄCEGO

- nie wybierać z góry najważniejszego fragmentu
- nie szukać wyłącznie potwierdzenia własnej hipotezy
- słuchać powtórzeń, przerw i zmian tonu
- zachować otwartość na sens pojawiający się później



Pierwszy temat dotyczy pracy. Łańcuch skojarzeń prowadzi jednak do wcześniejszego doświadczenia oceny, wstydu i prawa do zabierania głosu.



Swobodne skojarzenia nie oznaczają mówienia bez żadnych granic. Są zaproszeniem do ograniczenia wewnętrznej cenzury w bezpiecznych ramach pracy.

To, co przypadkowe, może mieć psychiczne znaczenie

Psychoanaliza zakłada, że pomyłki, zapomnienia, powtórzenia i pozornie przypadkowe wybory mogą łączyć się z konfliktami, pragnieniami lub obronami, które nie są świadomie rozpoznawane.

Nie każdy przypadek ma jednak ukryte znaczenie.

- Przykłady wypowiedzi pacjentów:
  - "Nie wiem, dlaczego znowu to zrobiłem"
  - "Zapomniałam właśnie o tym spotkaniu"
  - "Pomyliłem imię, chociaż dobrze wiem, jak ta osoba się nazywa"
  - "Po raz kolejny znalazłam się w podobnej relacji"



Znaczenie nie wynika z jednego zdarzenia.
Powstaje przez połączenie zdarzenia z historią, kontekstem i mową osoby.

- Przykład praktyczny

Osoba dwukrotnie zapomina o sesji, która następuje po rozmowie o złości wobec terapeuty.

To może być przypadek — ale może też mieć związek z czymś głębszym.

Zamiast wyciągać wnioski, warto zapytać:

1. Jaki był kontekst rozmowy poprzedzającej?
2. Jak wygląda sposób mówienia o tym zapomnieniu?
3. Czy podobne zapomnienia zdarzają się w innych relacjach?
4. Czy zapomnienie może pełnić funkcję unikania spotkania, poczucia winy, konfliktu lub zależności?

> ! Psychoanalityczne pytanie nie jest wyrokiem.
> Nie mówimy: "To na pewno znaczy…'.
> Pytamy: "Z czym może się to łączyć w historii tej osoby?"

Od przypadku → do pytania. Od pytania → do skojarzeń. Od skojarzeń → do indywidualnego znaczenia.



Słuchać bez narzucania gotowej odpowiedzi

Etyka psychoanalizy polega na uznaniu, że osoba nie jest przedmiotem do naprawienia ani przypadkiem do dopasowania do gotowej normy. Zadaniem analitycznego słuchania nie jest decydowanie za podmiot, czego powinien chcieć, lecz wspieranie go w odkrywaniu własnej pozycji, pragnienia i odpowiedzialności.

W wielu formach pomocy specjalista otrzymuje rolę osoby, która wie, co będzie najlepsze dla drugiego człowieka. Psychoanaliza zachowuje wobec tej pozycji szczególną ostrożność.

Człowiek może prosić o radę, jednoznaczną ocenę albo szybką odpowiedź. Gotowa wskazówka może jednak zamknąć pytanie, zanim osoba rozpozna, dlaczego znalazła się w danej sytuacji i jaki udział ma w jej powtarzaniu.

Etyczna pozycja nie oznacza obojętności. Oznacza odpowiedzialne słuchanie bez podporządkowywania drugiego człowieka własnym wartościom, oczekiwaniom i ideałom.

Centralne rozróżnienie

Narzucanie odpowiedzi

- mówi osobie, czego powinna pragnąć;
- ocenia jej wybory według zewnętrznego ideału;
- szybko zamyka niepewność;
- wzmacnia zależność od autorytetu.

Pozycja analityczna

- pomaga usłyszeć własne słowa;
- otwiera pytania zamiast dostarczać recept;
- bada powtarzające się konflikty;
- wspiera przejęcie odpowiedzialności za własne wybory.



Przykład praktyczny

Osoba pyta: «Czy powinnam zakończyć ten związek?»
Odpowiedź doradcza mogłaby brzmieć: «Tak, ta relacja jest dla pani zła».
Odpowiedź otwierająca pracę może brzmieć: «Co sprawia, że potrzebuje pani, aby ktoś inny podjął tę decyzję?»

Granica etyczna

Brak narzucania odpowiedzi nie oznacza ignorowania przemocy, zagrożenia życia, wykorzystania ani sytuacji wymagających interwencji ochronnej. Bezpieczeństwo i prawo zawsze wyznaczają realne granice pracy.

Pierwsza mapa psychoanalitycznego sposobu myślenia

Strona zbiera najważniejsze treści pierwszego modułu i pokazuje, że psychoanaliza przechodzi od widocznego zdarzenia do pytania o nieświadomą logikę, funkcję, powtórzenie i pozycję podmiotu.



1. MOWA
Słowa, skojarzenia, przejęzyczenia, przerwy i sposób budowania opowieści.

2. NIEŚWIADOME
Procesy psychiczne działające poza pełną wiedzą i kontrolą świadomego «ja».

3. POWTÓRZENIE
Sytuacje, relacje i konflikty powracające mimo świadomego zamiaru zmiany.

4. OBJAW
Forma cierpienia, która może jednocześnie wyrażać konflikt i pełnić określoną funkcję.

5. PRAGNIENIE
To, co porusza podmiot, lecz nie zawsze daje się wyrazić wprost jako świadome życzenie.

6. RELACJA
Miejsce, w którym dawne oczekiwania, lęki i sposoby odnoszenia się do innych mogą pojawić się ponownie.

Jak przebiega analityczne myślenie?

1. Zauważ zdarzenie, słowo albo objaw.
2. Sprawdź, w jakim kontekście się pojawia.
3. Poszukaj powtórzeń i sprzeczności.
4. Zapytaj o skojarzenia osoby.
5. Zastanów się nad funkcją danego elementu.
6. Nie zamykaj znaczenia zbyt szybko.

Najważniejsza zasada

Znaczenie nie jest przypisane do zachowania z góry.
Powstaje w indywidualnej historii, mowie i relacji konkretnego podmiotu.

Miniaturowe ćwiczenie powtórkowe

Przeczytaj zdanie: «Zawsze zapominam zadzwonić właśnie wtedy, gdy rozmowa jest dla mnie ważna».
Zaznacz trzy możliwe kierunki pytania: powtórzenie; konflikt; funkcja zapomnienia.

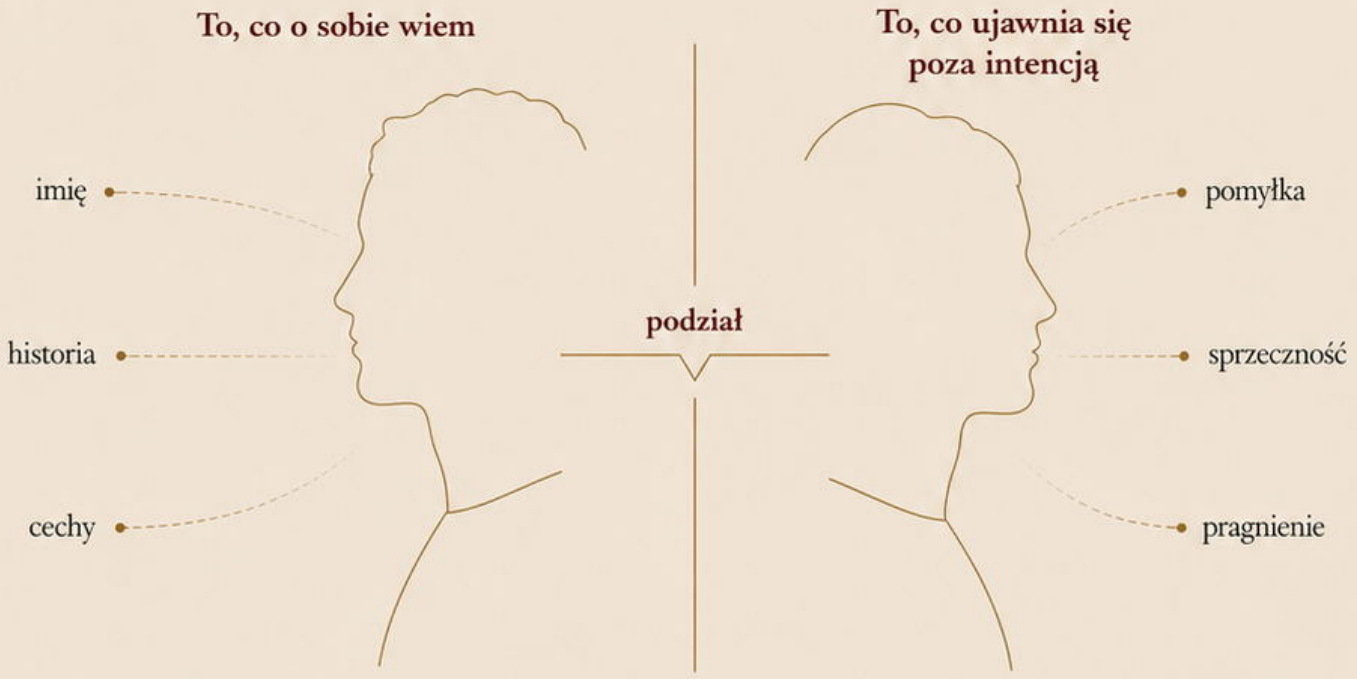
MODUŁ 02
Podmiot: kto mówi, gdy człowiek mówi?

Dlaczego psychoanaliza odróżnia podmiot od świadomego obrazu samego siebie?

Podmiot nie jest po prostu osobą, która wie, kim jest.
Ujawnia się także tam, gdzie słowa wymykają się intencji,
a świadoma opowieść przestaje być spójna.

Główne pytania modułu:

- Czy świadome «ja» zna wszystkie powody własnych działań?
- Co oznacza stwierdzenie, że podmiot jest podzielony?
- Jak język i relacje wpływają na sposób, w jaki człowiek doświadcza siebie?
- Dlaczego brak nie jest jedynie czymś, co należy usunąć?



Cztery słowa, które nie znaczą tego samego

W psychoanalizie należy odróżnić człowieka jako realną osobę, jednostkę społeczną, świadome «ja» oraz podmiot ujawniający się poprzez nieświadome procesy i mowę.

W codziennym języku słowa «osoba», «jednostka», «ja» i «podmiot» bywają używane zamiennie. W psychoanalizie każde z nich wskazuje jednak na inny poziom opisu. Rozróżnienie jest potrzebne, ponieważ człowiek może świadomie opisywać siebie w jeden sposób, a jednocześnie powtarzać działania, które nie pasują do tego obrazu.

OSOBA —
Konkretny człowiek posiadający ciało, historię, relacje i miejsce w świecie.

Przykład: «Anna ma trzydzieści pięć lat, pracuje i wychowuje dziecko».

JEDNOSTKA — Człowiek ujmowany jako odrębna całość w społeczeństwie, prawie lub statystyce.

Przykład: «Jednostka posiada prawa, obowiązki i określoną pozycję społeczną».

ŚWIADOME «JA» — Obraz samego siebie, z którym człowiek się utożsamia.

Przykład: «Jestem osobą spokojną, rozsądną i niezależną».

PODMIOT — Wymiar człowieka ujawniający się w mowie, pragnieniu, sprzeczności, objawie i nieświadomym powtórzeniu.

Przykład: Osoba określa się jako niezależna, lecz stale wybiera relacje, w których podporządkowuje własne decyzje drugiej osobie.

Podmiot nie jest kolejną cechą człowieka.
Jest sposobem rozumienia tego, że człowiek nie pokrywa się całkowicie z własnym świadomym obrazem.

Kto istnieje w świecie?	Osoba.
Kto zajmuje miejsce w strukturze społecznej?	Jednostka.
Kim uważam, że jestem?	Świadome «ja».
Co ujawnia się poza moją pełną wiedzą?	Podmiot.



Deklaracja: «Nigdy nie potrzebuję pomocy».
Powtarzające się zachowanie: Osoba czuje żal, gdy inni nie domyślają się jej potrzeb.
Świadome «ja» identyfikuje się z niezależnością.
Podmiot może ujawniać się w sprzeczności między odrzucaniem pomocy a pragnieniem, by ktoś ją zauważył.

Nie jestem wyłącznie tym, kim myślę, że jestem

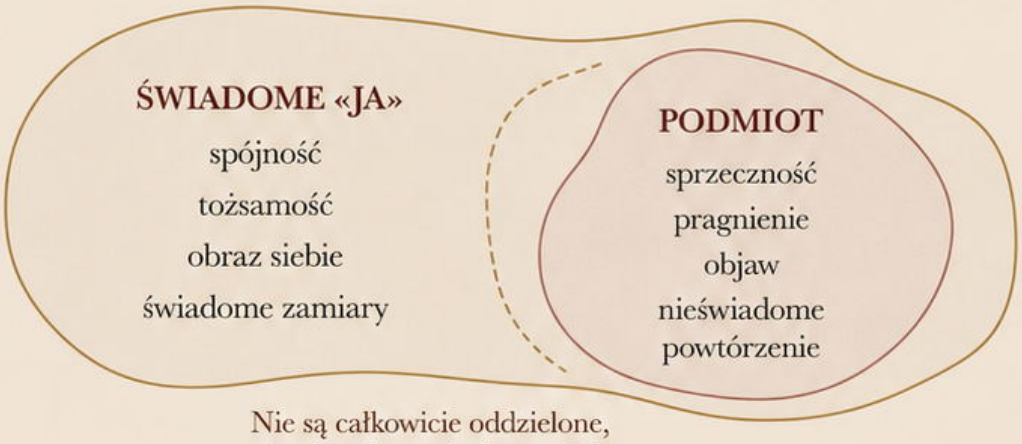
Świadome «ja» tworzy względnie spójny obraz własnej osoby. Podmiot psychoanalityczny ujawnia się natomiast w miejscach, w których ten obraz zostaje zakłócony przez sprzeczność, objaw, pomyłkę lub nieoczekiwane pragnienie.

Człowiek potrzebuje obrazu samego siebie. Dzięki niemu może powiedzieć: «Jestem odpowiedzialny». «Jestem silna». «Nie jestem zazdrosny». «Zawsze kieruję się rozsądkiem».

Taki obraz pomaga zachować poczucie ciągłości. Nie obejmuje jednak całego życia psychicznego.

Czasami działanie, emocja lub wypowiedź przeczą temu, co osoba świadomie o sobie sądzi. Psychoanaliza nie traktuje tego wyłącznie jako braku konsekwencji. Widzi w takim momencie możliwość pojawienia się podmiotu.





Nie są całkowicie oddzielone, ale nie pokrywają się w pełni.

- **Świadomy obraz:** «Jestem osobą, która zawsze unika konfliktów».
- **Zdarzenie:** Podczas rozmowy osoba wypowiada pozornie neutralne zdanie, które prowokuje drugą stronę do kłótni.
- **Możliwe pytanie:** Czy konflikt jest wyłącznie czymś, czego osoba unika, czy także czymś, co nieświadomie wywołuje, aby osiągnąć określony efekt?

Nie chodzi o demaskowanie

Celem nie jest udowodnienie osobie, że kłamie na swój temat. Świadomy obraz może być szczery. Jest jednak tylko częścią psychicznej rzeczywistości.

Chodzi o poszerzenie

Praca analityczna pozwala zauważyć także te elementy doświadczenia, które nie pasują do dotychczasowej opowieści o sobie.

Podział nie jest błędem — należy do ludzkiej struktury

Podmiot jest podzielony, ponieważ jego świadome zamiary, nieświadome pragnienia, słowa, działania i objawy nie tworzą całkowicie spójnej całości.
Człowiek może jednocześnie chcieć zmiany i bronić się przed nią.

Podział podmiotu nie oznacza rozdwojenia osobowości ani choroby.
Jest podstawowym sposobem opisania ludzkiej niespójności.

Człowiek może kochać i jednocześnie odczuwać złość.
Może pragnąć bliskości i wycofywać się, gdy ktoś się zbliża.
Może chcieć sukcesu i wielokrotnie podejmować działania, które utrudniają jego osiągnięcie.

Dwie sprzeczne tendencje mogą być psychicznie prawdziwe w tym samym czasie.



Sprzeczność nie zawsze wynika z braku wiedzy.
Może wyrażać konflikt między różnymi tendencjami psychicznymi.

- Bliskość — «Chcę związku» i jednocześnie «Kiedy ktoś jest blisko, czuję potrzebę ucieczki».
- Uznanie — «Nie zależy mi na opinii innych» i jednocześnie «Ciągle sprawdzam, czy mnie doceniono».
- Sukces — «Chcę ukończyć projekt» i jednocześnie «Odkładam pracę przed najważniejszym etapem».
- Samodzielność — «Nie chcę od nikogo zależeć» i jednocześnie «Czuję się odrzucony, gdy nikt nie oferuje mi pomocy».

Ważne
Podziału nie usuwa się przez prostą decyzję: «Od dziś będę konsekwentny».
Najpierw trzeba rozpoznać, czego broni każda ze stron konfliktu.

REFLEKSJA

- Co świadomie chcę osiągnąć?
- Co robię, gdy mozliwość osiągnięcia celu staje się realna?
- Co mogę stracić, jeśli rzeczywiście się zmienię?
- Jaką funkcję pełni pozostawanie w dotychczasowej sytuacji?

Zanim człowiek zacznie mówić, inni już mówią o nim
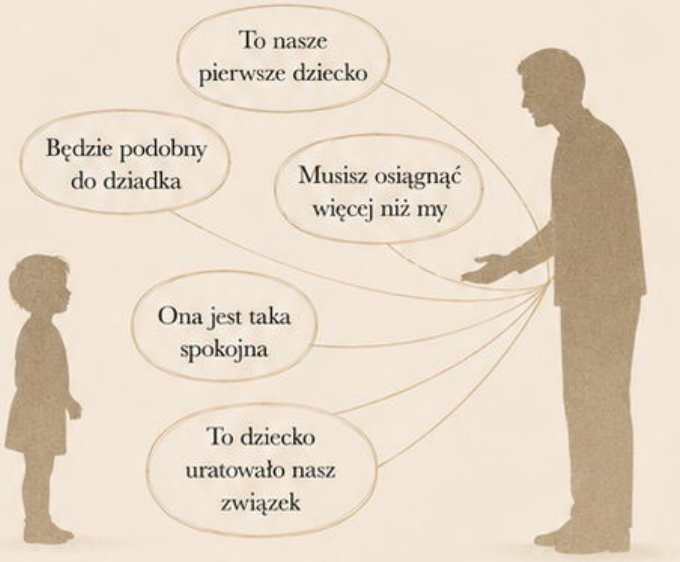
Podmiot kształtuje się w języku, który istnieje przed jego narodzinami. Imię, rodzinne opowieści, oczekiwania, zakazy i określenia nadawane przez innych wpływają na sposób, w jaki człowiek rozumie siebie i własne miejsce.

Dziecko przychodzi na świat w przestrzeni, w której język już istnieje. Zanim samo zacznie mówić, otrzymuje imię i zostaje włączone do rodzinnej historii.

Słyszy o sobie wiele rzeczy, jeszcze zanim zrozumie, co znaczą:

«To nasze pierwsze dziecko».
«Będzie podobny do dziadka».
«Ona jest taka spokojna».
«Musi osiągnąć więcej niż my».
«To dziecko uratowało nasz związek».

Takie słowa nie determinują całkowicie przyszłości. Tworzą jednak symboliczne miejsce, wobec którego dziecko później się ustosunkowuje.



1. JĘZYK ISTNIEJE WCZEŚNIEJ
Rodzina, kultura, imiona, role i znaczenia.

→

2. INNI NAZYWAJĄ DZIECKO
Przypisują mu cechy, nadzieje, podobieństwa i zadania.

→

3. DZIECKO UCZY SIĘ MÓWIĆ O SOBIE
Przejmuje część otrzymanych określeń.

→

4. PODMIOT MOŻE JE POWTARZAĆ, ODRZUCAĆ LUB PRZEKSZTAŁCAĆ
Nie jest wyłącznie biernym produktem słów innych.

Przykład praktyczny

Rodzinne zdanie: «W naszej rodzinie trzeba być silnym».

Możliwe skutki: trudność w proszeniu o pomoc; wstyd związany z płaczem; identyfikacja z rolą osoby ratującej innych; złość wobec własnej zależności; wybieranie relacji, w których trzeba stale coś udowadniać.

Znaczące — słowo, określenie lub element języka, który nabiera szczególnej wartości w historii podmiotu i łączy się z innymi słowami oraz doświadczeniami.

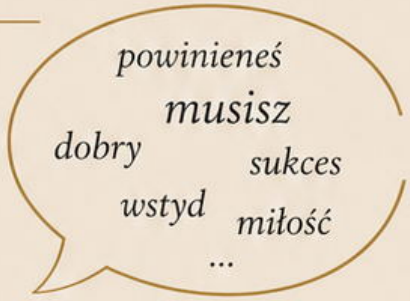
Minićwiczenie

Zapisz jedno zdanie często powtarzane w Twojej rodzinie.
Następnie zapytaj:

- Jaką rolę to zdanie przypisywało poszczególnym osobom?
- Co wolno było czuć lub robić?
- Czego nie wolno było pokazywać?

Inny: język, prawo i miejsce, z którego przychodzi odpowiedź

W ujęciu strukturalnym «Inny» nie oznacza po prostu drugiej osoby. Jest nazwą miejsca języka, norm, znaczeń i oczekiwań, poprzez które podmiot próbuje zrozumieć, kim jest i czego się od niego chce.



Człowiek od początku zależy od innych ludzi. To inni odpowiadają na jego płacz, nadają znaczenie jego zachowaniu i wprowadzają go w język.

Z czasem pytanie nie brzmi już tylko: «Czego potrzebuję?» Pojawiają się również pytania: «Czego oni ode mnie chcą?», «Kim jestem w ich oczach?», «Co muszę zrobić, aby zostać kochanym?», «Jak mam się zachować, aby zasłużyć na uznanie?»

Psychoanaliza nazywa miejsce, z którego przychodzą język, normy, pytania i oczekiwania, miejscem Innego.

- **inny — małą literą:**
  Konkretna osoba: rodzic, partner, nauczyciel, terapeuta, współpracownik.
- **Inny — wielką literą:**
  Symboliczne miejsce języka, prawa, zasad, wartości i znaczeń, które wykracza poza jedną osobę.

Konkretny nauczyciel może być «innym». Jednocześnie reprezentuje miejsce «Innego», ponieważ przekazuje język oceny, zasady szkoły, kryteria sukcesu i oczekiwania społeczne.



Osoba mówi: «Nie wiem, czego chcę. Wiem tylko, że nie mogę zawieść rodziny». Możliwe pytanie: Czy własne pragnienie zostało podporządkowane temu, czego osoba wyobraża sobie jako oczekiwanie Innego?

Ważne
Inny nie posiada pełnej i ostatecznej odpowiedzi na pytanie, kim podmiot powinien być. Odkrycie tej niepełności może budzić lęk, ale otwiera także możliwość własnego wyboru.

Budujemy obraz siebie z cech i spojrzeń innych



Identyfikacja polega na przyjmowaniu cech, obrazów, wartości lub pozycji pochodzących od ważnych osób i grup. Dzięki identyfikacjom człowiek buduje poczucie tożsamości, lecz może również zostać uwięziony w rolach, które ograniczają jego pragnienie.

Człowiek nie tworzy własnej tożsamości całkowicie samodzielnie. Rozpoznaje siebie poprzez obrazy, słowa i cechy pochodzące od innych.

«Jestem silna jak moja matka».
«Muszę być odpowiedzialny jak mój ojciec».
«Nie mogę być słaby».
«Jestem tym dzieckiem, które nigdy nie sprawia problemów».

Takie identyfikacje pomagają odpowiedzieć na pytanie: «Kim jestem?». Jednocześnie mogą stać się sztywnym obowiązkiem.

Identyfikacja — proces, w którym podmiot przyjmuje określoną cechę, obraz, wartość albo pozycję jako część własnej tożsamości.

- **IDENTYFIKACJA Z CECHĄ** — «Chcę być odważny jak mój dziadek».
- **IDENTYFIKACJA Z ROLĄ** — «To ja jestem osobą, która utrzymuje rodzinę razem».
- **IDENTYFIKACJA ZE SPOJRZENIEM INNEGO** — «Widzę siebie jako nieudacznika, ponieważ tak byłem traktowany».

SŁOWO LUB OBRAZ OD INNEGO → przyjęcie jako własne → IDENTYFIKACJA → wsparcie poczucia tożsamości / sztywna rola ograniczająca wybór

Rodzinna rola: «Ona zawsze radzi sobie sama».
Korzyść: Osoba rozwija samodzielność i zaradność.
Koszt: Nie potrafi poprosić o pomoc, ponieważ zależność zagraża jej obrazowi samej siebie.

Nie każda identyfikacja musi zostać porzucona.
Ważne jest rozpoznanie, czy pozostaje żywym wyborem,
czy stała się obowiązkiem, którego podmiot nie może zakwestionować.

- Z jakiej cechy jestem najbardziej dumny?
- Kto pierwszy przypisał mi tę cechę?
- Co muszę ukrywać, aby zachować ten obraz?
- Co wydarzyłoby się, gdybym czasem zachował się inaczej?

Nie wszystko można wypełnić, nazwać i posiadać

Brak nie oznacza wyłącznie utraty konkretnego przedmiotu lub niespełnionej potrzeby. W psychoanalizie wskazuje na strukturalną niepełność człowieka: żadna osoba, relacja, odpowiedź ani osiągnięcie nie może raz na zawsze zapewnić całkowitej pełni.

Człowiek często wyobraża sobie, że pełne zadowolenie pojawi się wtedy, gdy zdobędzie odpowiedni obiekt: «Gdy znajdę idealnego partnera, wszystko się ułoży». «Gdy osiągnę sukces, wreszcie poczuję własną wartość». «Gdy ktoś naprawdę mnie zrozumie, przestanę czuć niepokój».

Osiągnięcie celu może przynieść radość i ulgę. Zwykle jednak nie usuwa wszystkich pytań, napięć i pragnień. Po pewnym czasie pojawia się kolejny cel albo nowe poczucie braku.

Psychoanaliza nie traktuje tej niepełności wyłącznie jako problemu do usunięcia. **Brak** jest również tym, co uruchamia pragnienie, ciekawość, relacje i poszukiwanie.

◆ BRAK KONKRETNY

Nie mam określonej rzeczy, relacji lub możliwości.

Przykład: Brakuje mi czasu, pieniędzy albo kontaktu z bliską osobą.

◆ BRAK SYMBOLICZNY

Nie istnieje pełna odpowiedź na pytanie, kim jestem i czego oczekuje ode mnie Inny.

Przykład: Nawet uznanie innych nie gwarantuje trwałej pewności własnej wartości.

◆ BRAK STRUKTURALNY

Żaden obiekt nie może całkowicie i na zawsze zamknąć ludzkiego pragnienia.

Przykład: Po osiągnięciu jednego celu pojawia się następny.



Pragnienie nie jest prostą drogą do ostatecznej pełni.
*Jest ruchem odnawiającym się wokół **braku**.*

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Osoba przez lata wierzy, że awans rozwiąże jej poczucie niewystarczalności.
Po awansie przez krótki czas czuje satysfakcję.
Następnie zaczyna porównywać się z osobami na wyższych stanowiskach.

Pytanie psychoanalityczne nie brzmi jedynie:
«Jak osiągnąć jeszcze więcej?».
Może brzmieć:
«Jaką odpowiedź na pytanie o własną wartość osoba próbuje uzyskać poprzez kolejne osiągnięcia?»



Ważne rozróżnienie — Uznanie braku nie oznacza rezygnacji z potrzeb, celów ani relacji. Oznacza porzucenie oczekiwania, że jeden obiekt zapewni całkowite i trwałe spełnienie.

Najpierw wchodzimy w język Innego. Później uczymy się nie być wyłącznie tym, czego Inny oczekuje.

Człowiek nie tworzy siebie od początku. Otrzymuje język, imię, rodzinne określenia i miejsce w opowieściach innych ludzi.

Aby móc mówić o sobie, musi posłużyć się słowami, które istniały wcześniej; w tym sensie podmiot jest zależny od języka Innego.

Alienacja to wejście w świat znaczeń, w którym człowiek może zostać rozpoznany, ale nigdy opisany w pełni.

Oddzielenie to moment, w którym podmiot zauważa, że oczekiwania Innego nie są całkowicie spójne i że Inny także nie posiada pełnej wiedzy.

- **ALIENACJA** — Proces, w którym podmiot przyjmuje język i znaczenia Innego, aby móc zaistnieć jako ktoś rozpoznawalny.

- **ODDZIELENIE** — Proces, w którym podmiot odkrywa brak w Innym i uzyskuje możliwość zajęcia własnej pozycji wobec jego oczekiwań.



ETAP 1 — ALIENACJA

„Jesteś odpowiedzialny"
„Jesteś naszym sukcesem"
„Nie wolno ci zawieść"

Podmiot przyjmuje miejsce:
Muszę być tym, kogo oni potrzebują.

ETAP 2 — ODDZIELENIE

„Oni również nie wiedzą wszystkiego"
„Ich oczekiwania są sprzeczne"
„Nie mogę zagwarantować im pełnego zadowolenia"

Nowe pytanie podmiotu:
Czego ja chcę wobec tego, czego oczekują inni?



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Osoba wybiera kierunek studiów i zawód zgodny z oczekiwaniami rodziny.
Zostaje odbierana jako ambitna i odpowiedzialna, ale wewnętrznie czuje narastającą pustkę.

Alienacja:
Jestem tym, kto realizuje rodzinne marzenie.

Początek oddzielenia:
Czy naprawdę tego chcę, czy próbuję zapewnić rodzinie poczucie sukcesu?

Ważne
Oddzielenie nie oznacza zerwania wszystkich relacji ani całkowitej niezależności.
Oznacza możliwość rozpoznania, że pragnienie podmiotu nie musi być identyczne z oczekiwaniem Innego.

Pytania do refleksji

- Jakie miejsce zostało mi przypisane przez ważne osoby?
- Co zyskuję, pozostając w tym miejscu?
- Czego się obawiam, gdy próbuję wybrać inaczej?
- Czy traktuję pragnienie Innego jak bezwzględny obowiązek?

Przykład kliniczny i mapa pojęcia podmiotu

Strona ma połączyć wszystkie elementy modułu: świadome „ja”, podział, język, Innego, identyfikacje, brak, alienację i oddzielenie. Krótki fikcyjny przykład ma pokazać, jak pojęcie podmiotu działa w praktyce.





Opis przypadku

Marta, trzydzieści dwa lata, mówi o sobie:
«Jestem bardzo samodzielna. Nigdy nie oczekuję, że ktoś będzie się mną zajmował».
Jednocześnie często czuje rozczarowanie, gdy partner nie rozpoznaje jej potrzeb bez wyraźnej prośby.
Kiedy partner pyta, czego potrzebuje, Marta odpowiada:
«Nic mi nie jest. Sama sobie poradzę».
Później wycofuje się z kontaktu i przeżywa jego zachowanie jako dowód braku miłości.

Analiza krok po kroku

1. **ŚWIADOME „JA”** — Marta identyfikuje się z obrazem osoby silnej, niezależnej i niewymagającej pomocy.
2. **IDENTYFIKACJA** — W jej rodzinie często powtarzano: «Silny człowiek nie obciąża innych swoimi problemami».
3. **PODZIAŁ** — Marta świadomie odrzuca zależność, a jednocześnie pragnie, aby druga osoba sama rozpoznała jej potrzeby.
4. **MIEJSCE INNEGO** — Partner ma potwierdzić jej wyjątkową wartość poprzez domyślenie się tego, czego Marta nie wypowiada.
5. **BRAK** — Żaden gest partnera nie może trwale zapewnić jej pewności, że jest kochana i ważna.
6. **ALIENACJA** — Marta pozostaje związana z rodzinnym znaczącym: «Muszę być silna».
7. **MOŻLIWOŚĆ ODDZIELENIA** — Pojawia się pytanie: «Czy mogę wyrazić potrzebę, nie tracąc obrazu siebie jako osoby wartościowej?»

Podmiot Marty nie znajduje się wyłącznie w jej deklaracji ani wyłącznie w zachowaniu. Ujawnia się w napięciu między niezależnością a pragnieniem bycia rozpoznaną.

◆ **Nie diagnozuj z przykładu**
Opis służy wyłącznie nauce pojęć. Jedna wypowiedź ani jedno zachowanie nie wystarczają do tworzenia interpretacji klinicznej.

Ćwiczenie

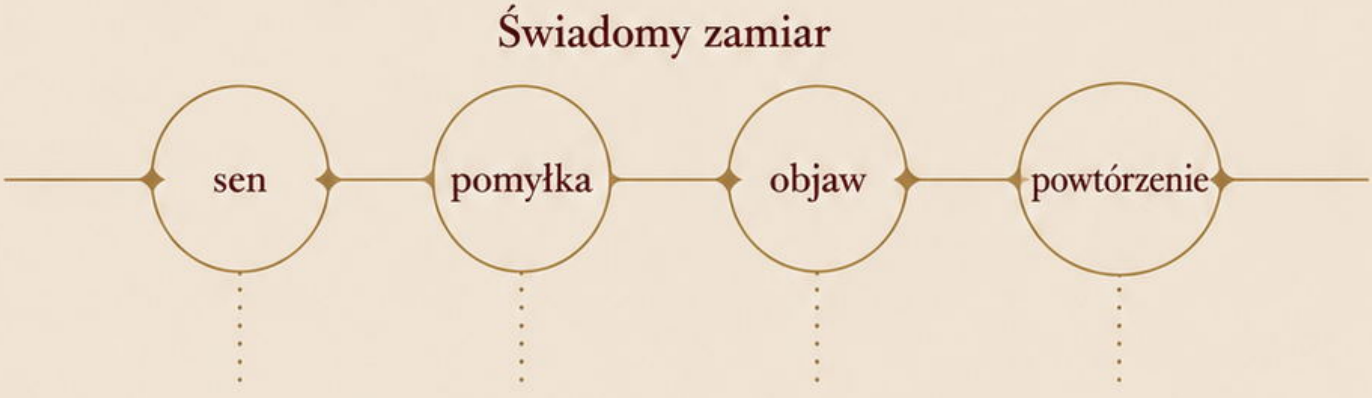
Świadome «ja» Marty mówi: _____
Jej powtarzające się działanie pokazuje: _____
Możliwy konflikt dotyczy: _____
Pytanie otwierające pracę brzmi: _____

MODUŁ 03
Nieświadomość: to, co działa poza świadomą kontrolą

Nieświadomość nie jest ukrytym pomieszczeniem. Ujawnia się w mowie, powtórzeniu i zakłóceniach świadomego zamiaru.

Nieświadome nie oznacza po prostu tego, czego obecnie nie pamiętamy. Jest aktywnym wymiarem życia psychicznego, który wpływa na słowa, wybory, relacje i objawy.

- Skąd wiemy, że nieświadomość działa?
- Dlaczego wyparta treść może powracać w zmienionej formie?
- Co sny, pomyłki i przejęzyczenia mówią o podmiocie?
- Dlaczego człowiek powtarza sytuacje, których świadomie nie chce?



Nieświadomość działa, nawet gdy człowiek jej nie rozpoznaje

Człowiek nie ma pełnego dostępu do wszystkich powodów własnego działania. Może znać intencję, a mimo to powiedzieć coś innego, zapomnieć o ważnym wydarzeniu albo wrócić do sytuacji, której chciał uniknąć.

Psychoanaliza używa terminu nieświadomość na określenie tego wymiaru życia psychicznego, który działa poza pełną kontrolą świadomego «ja».

Nie jest to druga osobowość ani magiczna siła. To sposób opisywania procesów, które poznajemy przez ich skutki.

◆ **Nieświadomość** — aktywny wymiar życia psychicznego rozpoznawany poprzez jego skutki: sny, objawy, pomyłki, powtórzenia, skojarzenia i sprzeczności.



Nie widzimy nieświadomości bezpośrednio. Rozpoznajemy ją poprzez ślady, jakie pozostawia.

1. NIE JEST W PEŁNI DOSTĘPNA WOLI

Nie można po prostu postanowić, że od tej chwili zna się wszystkie własne motywy.

2. UJAWNIA SIĘ POŚREDNIO

Pojawia się w zmienionej, fragmentarycznej lub zaszyfrowanej formie.

3. POSIADA WŁASNĄ LOGIKĘ

Łączy słowa, wspomnienia i pragnienia według relacji, które nie zawsze odpowiadają świadomemu rozumowaniu.

◆ **Przykład praktyczny** — Osoba chce powiedzieć: „Dziękuję za wsparcie", lecz mówi: „Dziękuję za wyparcie… przepraszam, za wsparcie".

Przejęzyczenie nie zawiera gotowej interpretacji. Może jednak otworzyć skojarzenia na temat relacji z przełożonym i tego, co w tej relacji jest trudne do przyjęcia.



Ważne — Nie każdy błąd jest znaczącą formacją nieświadomości.
Znaczenie pojawia się dopiero w kontekście wypowiedzi, historii i skojarzeń konkretnej osoby.

Nieświadome jest procesem, a nie zamkniętym archiwum

W kulturze popularnej nieświadome często wyobrażane jest jako piwnica, sejf lub archiwum, w którym przechowywane są zapomniane doświadczenia.

Metafora ta bywa częściowo użyteczna — nie wszystko, co nas dotyczy, jest dostępne świadomości. Staje się jednak myląca, gdy sugeruje, że analiza sprowadza się jedynie do odnalezienia kompletnego wspomnienia o jednym, prawdziwym znaczeniu.

Treści nieświadome nie pozostają nieruchome. Łączą się z aktualnymi wydarzeniami, słowami, fantazjami i relacjami, a następnie powracają w zmienionej formie.

MODEL MAGAZYNU

- treść jest gotowa i niezmienna
- pozostaje ukryta w jednym miejscu
- wystarczy ją odnaleźć
- posiada jedno stałe znaczenie

MODEL DYNAMICZNY

- treść jest przekształcana
- pojawia się poprzez różne formacje
- łączy przeszłość z teraźniejszością
- znaczenie powstaje w sieci skojarzeń

Analiza nie jest wykopaliskiem, podczas którego specjalista odnajduje ukrytą prawdę. Jest procesem, w którym podmiot tworzy nowe połączenia między słowami, historią i aktualnym doświadczeniem.

Osoba pamięta niewiele szczegółów z pierwszych lat szkolnych, ale w dorosłym życiu odczuwa intensywny lęk podczas wystąpień publicznych.

Nie należy automatycznie zakładać, że jedno zapomniane wydarzenie wyjaśnia całość lęku.

W pracy mogą pojawić się:

- aktualne doświadczenia oceny
- powtarzające się rodzinne słowa
- obrazy wstydu
- wspomnienia różnych sytuacji
- fantazje dotyczące ośmieszenia
- sposób, w jaki osoba przeżywa spojrzenie innych



Błędny obraz: gotowa treść ukryta w środku



Nieświadome działa poprzez ruch i połączenia.

Nie wolno sugerować osobie wydarzeń, których nie pamięta, ani traktować domysłu terapeuty jak odzyskanej prawdy historycznej.

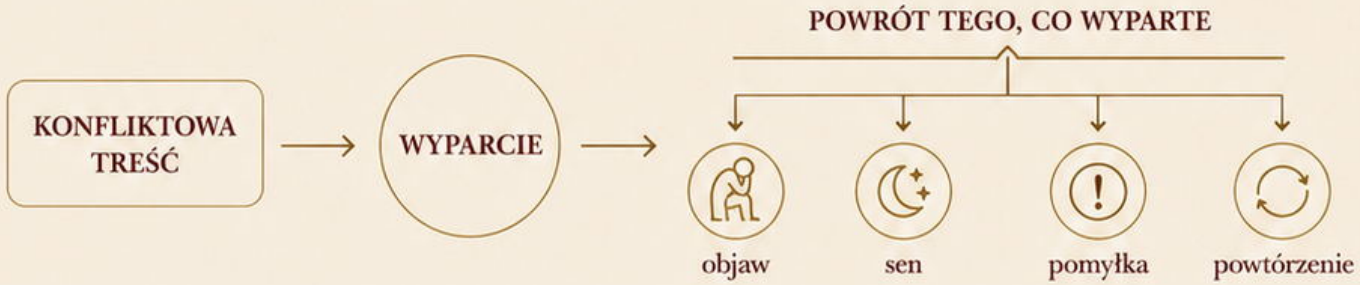
To, co zostało odsunięte od świadomości, może powrócić w innej formie

Niektóre myśli, pragnienia i wspomnienia trudno pogodzić z obrazem samego siebie, z zakazami, normami czy relacjami z ważnymi innymi.

Wyparcie ogranicza dostęp świadomości do takich treści. Nie jest to świadoma decyzja, lecz nieświadomy proces psychiczny.

To, co zostaje wyparte, nie znika. Pozostaje aktywne i może powrócić — nie w swojej pierwotnej postaci, lecz jako przekształcony ślad lub efekt.

◆ **Wyparcie** — nieświadomy proces utrzymujący konfliktową treść poza bezpośrednią świadomością.



Nie powraca dokładnie ta sama treść. Powraca jej ślad, przekształcona forma albo efekt.

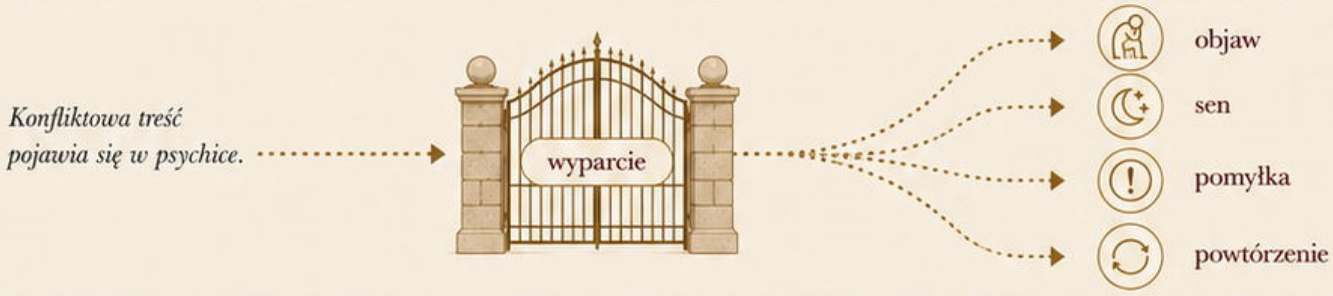
PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Osoba jest przekonana, że nigdy nie odczuwa złości na swoją matkę.
Za każdym razem, gdy matka dzwoni z prośbą o coś, pojawia się silny ból głowy i osoba odkłada rozmowę.

Nie oznacza to automatycznie, że ból głowy jest wyłącznie złością.
Praca może badać możliwe powiązania między: „zakazem odczuwania złości", „obowiązkiem bycia wdzięcznym dzieckiem", „reakcją ciała", „unikaniem rozmowy" i „poczuciem winy".

◆ **TŁUMIENIE**
Świadoma próba odsunięcia myśli: „Nie będę teraz o tym myśleć".

◆ **WYPARCIE**
Nieświadome wyłączenie treści z bezpośredniego dostępu świadomości.



Ważne
Celem pracy nie jest siłowe wydobycie wypartej treści.
Zbyt szybka interpretacja może wzmocnić obronę zamiast zwiększyć rozumienie.

Marzenie senne jako droga do nieświadomości

Marzenie senne przekształca nieświadome pragnienia, konflikty i pozostałości codziennych doświadczeń w obrazy oraz sceny. Znaczenie snu nie wynika z uniwersalnego słownika symboli, lecz ze skojarzeń śniącej osoby.

Sen może łączyć osoby, miejsca i wydarzenia, które w świadomym myśleniu nie występują razem. Psychoanaliza nie traktuje snu jak przypadkowego filmu ani gotowej przepowiedni. Widzi w nim formację nieświadomości powstałą w wyniku szczególnej pracy psychicznej. Treść, którą osoba pamięta po przebudzeniu, nazywamy treścią jawną. Myśli, konflikty i pragnienia związane z tą treścią można badać poprzez skojarzenia.

TREŚĆ JAWNA SNU	Obrazy, sceny i wydarzenia zapamiętane po przebudzeniu.
MYŚLI SENNE	Sieć skojarzeń, wspomnień, konfliktów i pragnień związanych ze snem.
PRACA SNU	Proces przekształcający myśli senne w obrazy i sceny treści jawnej.

Dwa główne mechanizmy

- **KONDENSACJA** — Jeden obraz może łączyć cechy kilku osób, wydarzeń lub znaczeń.
- **PRZEMIESZCZENIE** — Silne napięcie może zostać przeniesione z ważnego elementu na pozornie nieistotny szczegół.

Przykład snu

Śniąca osoba mówi: «Jestem na dworcu. Mam bilet, ale nie widzę nazwy miejsca. Pociąg odjeżdża, a ja szukam walizki».

Nie należy od razu stwierdzać: «Pociąg oznacza zmianę».

Należy zapytać:

- Z czym kojarzy się dworzec?
- Co oznacza dla tej osoby spóźnienie?
- Czy ostatnio podejmowała decyzję o wyjeździe lub zmianie?
- Z kim kojarzy się walizka?
- Jakie uczucie dominowało we śnie?

Najważniejsza zasada
Symbol nie ma jednego uniwersalnego znaczenia.
Pierwszeństwo mają skojarzenia osoby, która śniła.

SEN → **SKOJARZENIA** → **POŁĄCZENIA Z HISTORIĄ I TERAŹNIEJSZOŚCIĄ** → **MOŻLIWE ZNACZENIA**

DWORZEC



Skojarzenia:
.....
.....
.....

BILET



Skojarzenia:
.....
.....
.....

POCIĄG



Skojarzenia:
.....
.....
.....

WALIZKA



Skojarzenia:
.....
.....
.....

Znaczenie snu powstaje w pracy skojarzeniowej, a nie w odczytywaniu gotowego słownika symboli.

Kiedy zamiar zostaje zakłócony

Przejęzyczenia, pomyłki i zapomnienia mogą czasem ujawniać konflikt między świadomym zamiarem a nieuświadomioną tendencją. Nie wolno ich jednak interpretować bez kontekstu i skojarzeń osoby, której dotyczą.

Nie wszystkie takie zdarzenia mają znaczenie psychiczne. Czasem wynikają ze zmęczenia, roztargnienia lub zwykłego przypadku. Bywają jednak powiązane z wewnętrznym konfliktem.

Psychoanaliza nie zaczyna od pytania: „Co ta pomyłka oznacza?". Zaczyna od pytań:

- Jakie skojarzenia wywołuje?
- W jakim kontekście się pojawiła?
- Czy łączy się z innymi elementami wypowiedzi?

PRZEJĘZYCZENIE
Pojawia się inne słowo niż zamierzone.

POMYŁKA W DZIAŁANIU
Osoba wykonuje działanie inne niż planowane.

ZAPOMNIENIE
Określone imię, termin, przedmiot lub zobowiązanie staje się chwilowo niedostępne.

Przykład 1

Podczas spotkania rodzinnego ktoś chce powiedzieć: „Cieszę się, że wszyscy przyszli", a mówi: „Cieszę się, że wszyscy przeżyli".

Możliwe kierunki skojarzeń: napięcie rodzinne, konflikt, poczucie obowiązku, wcześniejsze kłótnie.

Przykład 2

Osoba trzykrotnie zapomina wysłać dokument potrzebny do rozpoczęcia nowej pracy.

Pytania, które mogą się pojawić:

- Co zmieni się po wysłaniu dokumentu?
- Czy nowa praca jest tylko oczekiwaną szansą?
- Jakie lęki wiążą się z odejściem ze starego miejsca?
- Czy zwłoka pozwala zachować dotychczasową sytuację?

Przykład skojarzeń wokół przejęzyczenia

Cieszę się, że wszyscy ~~przyszli~~. przeżyli.

- oczekiwanie
- uprzejmość
- obowiązek społeczny

- lęk o bezpieczeństwo
- poczucie zagrożenia
- wspomnienia trudnych sytuacji

Schemat analizy zdarzenia

1 Świadomy zamiar → 2 Rzeczywiste słowo lub działanie → 3 Kontekst → 4 Skojarzenia → 5 Powtarzalność → 6 Możliwy konflikt

Nie każda pomyłka jest formacją nieświadomości.
Znaczenie nie należy do słuchającego z góry — powstaje w pracy z osobą.

Śmiech może pojawić się tam, gdzie zakazana myśl znajduje pośrednią drogę

Żart może umożliwiać wyrażenie agresji, pragnienia, krytyki lub zakazanej myśli w formie, która omija część świadomej kontroli.

Siła oddziaływania żartu zależy od wieloznaczności, skrótu, zaskoczenia i gry słownej.

Śmiech może na krótko rozładować napięcie.

Nie każdy żart ujawnia głęboki konflikt, ale psychoanaliza pyta, dlaczego konkretny żart pojawia się w danym momencie i wobec konkretnej osoby.

- **WIELOZNACZNOŚĆ**
  Jedno słowo uruchamia dwa różne sensy.
- **SKRÓT**
  Długa myśl zostaje zamknięta w krótkiej formule.
- **ZAMIANA**
  Napięcie zostaje wyrażone poprzez pozornie niewinny temat.
- **ZASKOCZENIE**
  Sens pojawia się nagle i omija część świadomej kontroli.

Przykład sytuacyjny

Pracownik po kolejnej prośbie przełożonego mówi z uśmiechem:

„Oczywiście, mam przecież osiem rąk”.

Jestem przeciążony

Nie potrafię odmówić

Chcę, żeby ktoś to zauważył

Na poziomie jawnym

to żart.

Na poziomie możliwych treści pośrednich może to być:

- złość na nadmiar obowiązków
- trudność w bezpośredniej odmowie
- pragnienie uznania wysiłku
- krytyka nierealnych oczekiwań

Pytania analityczne

- Dlaczego żart pojawił się właśnie teraz?
- Do kogo był skierowany?
- Co można było powiedzieć poprzez humor, ale nie wprost?
- Czy śmiech zmniejszył napięcie, czy zakrył konflikt?

Ważne
Nie należy odbierać humorowi spontaniczności przez analizowanie każdego żartu. Znaczenie kliniczne pojawia się wtedy, gdy dowcip łączy się z powtarzającym się konfliktem lub istotnym momentem relacji.

Dlaczego ta sama historia wraca pod inną postacią?

Powtarzanie oznacza tendencję do odtwarzania podobnych konfliktów, pozycji i wzorców relacyjnych — nawet wtedy, gdy podmiot świadomie doświadcza ich jako bolesnych i chce ich unikać.

Możemy wiedzieć, że dana sytuacja nam szkodzi, a mimo to wchodzić w podobne układy: wybierać emocjonalnie niedostępnych partnerów, porzucać projekty tuż przed ukończeniem albo ponownie wchodzić w konflikt z osobami na stanowiskach władzy.

Powtarzanie nie oznacza, że ktoś świadomie chce cierpieć. Działa nieuświadomiona logika, a sama wiedza o schemacie często nie wystarcza, by go zmienić.



Zmieniają się osoby i okoliczności.
Pozycja podmiotu może pozostawać podobna.

Przykład praktyczny

Powracająca myśl: „Każdy przełożony w końcu zaczyna mnie lekceważyć".

Znany przebieg zdarzeń:

1. Osoba początkowo pracuje ponad miarę.
2. Nie mówi o przeciążeniu.
3. Oczekuje spontanicznego uznania.
4. Czuje się pominięta.
5. Zaczyna odpowiadać ironią i wycofaniem.
6. Relacja z przełożonym staje się konfliktowa.

Pytanie pomocne

- Czy osoba znajduje się wyłącznie w roli ofiary lekceważenia, czy również nieświadomie współtworzy układ, w którym potrzeba uznania nie zostaje wypowiedziana wprost?

POWTARZAJĄCE SIĘ ZDARZENIE

Podobne zakończenia w różnych sytuacjach.

POWTARZAJĄCA SIĘ POZYCJA

Podmiot zajmuje podobne miejsce: odrzuconego, ratownika, niewidzialnego albo kontrolowanego.

POWTARZAJĄCA SIĘ SATYSFAKCJA

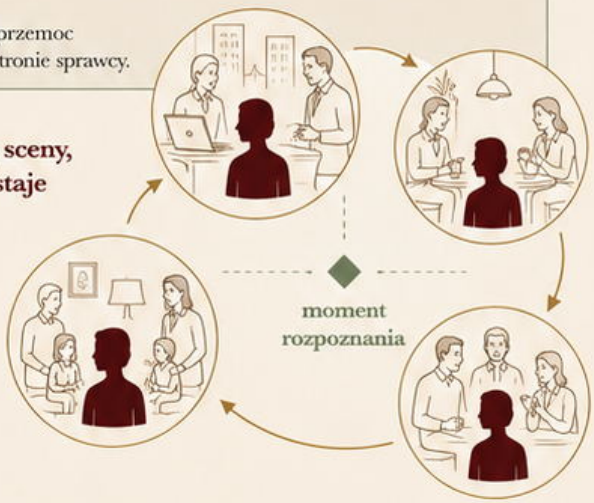
Mimo cierpienia układ może podtrzymywać znany obraz siebie, relacji lub pragnienia.

Ważne
Rozpoznanie własnego udziału nie oznacza obwiniania osoby za krzywdę, przemoc ani zachowanie innych. Odpowiedzialność za cudze działania pozostaje po stronie sprawcy.

Pytania do refleksji

- Co pozostaje podobne mimo zmiany ludzi i miejsc?
- Jaką pozycję zwykle zajmuję?
- W którym momencie rozpoczyna się znany przebieg?
- Co byłoby trudne w zachowaniu się inaczej?
- Jaki obraz siebie podtrzymuje ta historia?

Zmieniają się sceny, pozycja pozostaje



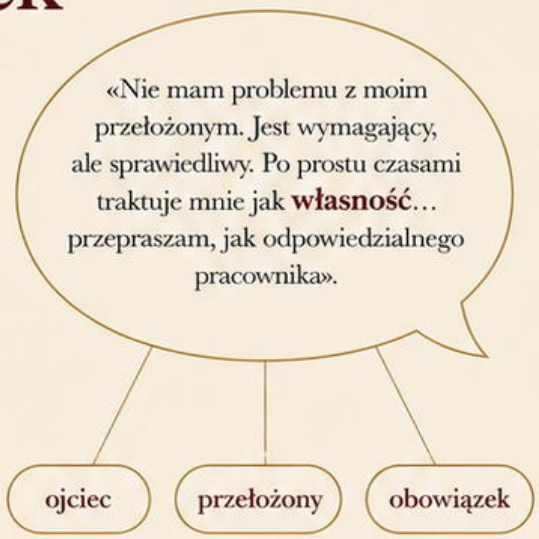
Kiedy jedno słowo otwiera nieoczekiwany kierunek

Nieświadome może ujawnić się w pojedynczym słowie, pomyłce lub nagłym skojarzeniu, które zakłóca świadomie przygotowaną opowieść. Znaczenie nie wynika jednak z samego słowa, lecz z jego miejsca w wypowiedzi i skojarzeń osoby.

Paweł, trzydzieści dziewięć lat, mówi o konflikcie w pracy:

«Nie mam problemu z moim przełożonym. Jest wymagający, ale sprawiedliwy. Po prostu czasami traktuje mnie jak **własność**… przepraszam, jak odpowiedzialnego pracownika».

Po pomyłce Paweł śmieje się i szybko zmienia temat.



Pierwsza zasada

Nie należy natychmiast mówić:
«Tak naprawdę czuje się pan własnością przełożonego».
Pomyłka jest zaproszeniem do pytania, a nie gotową interpretacją.

Analiza krok po kroku

1. **ŚWIADOMY ZAMIAR** — Paweł chce przedstawić przełożonego jako wymagającego, lecz sprawiedliwego.
2. **SŁOWO, KTÓRE SIĘ POJAWIA** — Zamiast słowa «odpowiedzialny» wypowiada słowo «własność».
3. **REAKCJA** — Paweł śmieje się, poprawia wypowiedź i natychmiast zmienia temat.
4. **MOŻLIWE PYTANIE** — «Co przychodzi panu na myśl, gdy słyszy pan słowo „własność”?»
5. **SKOJARZENIA PAWŁA** — «Mój ojciec mówił, że skoro utrzymuje rodzinę, wszyscy muszą robić to, czego chce». «W pracy czuję, że powinienem być dostępny o każdej porze». «Boję się odmówić, bo wtedy okażę się niewdzięczny».
6. **POŁĄCZENIE** — Słowo «własność» łączy aktualną relację zawodową z wcześniejszym doświadczeniem zależności, obowiązku i podporządkowania.

**Pomyłka nie ujawniła pełnej prawdy o Pawle.
Otworzyła jednak drogę do sieci znaczeń, których wcześniej nie włączył do swojej świadomej opowieści.**

Mapa formacji nieświadomości



Co zrobił słuchający?

- nie ocenił
- nie wyjaśnił pomyłki za Pawła
- zatrzymał się przy konkretnym słowie
- poprosił o skojarzenia
- pozwolił, aby znaczenie powstało z wypowiedzi podmiotu

Czego nie zrobił?

- nie użył słownika symboli
- nie nazwał pomyłki dowodem ukrytej traumy
- nie narzucił jednej interpretacji
- nie oderwał słowa od kontekstu

Słowo → skojarzenia → sieć znaczeń

Nieświadomość rozpoznajemy poprzez jej efekty

Ta strona podsumowuje moduł i porządkuje najważniejsze idee: nieświadomość, wyparcie, powrót tego, co wyparte, sen, pomyłkę, dowcip, i powtórzenie.



Czego nieświadomość nie oznacza?

- drugą osobowością;
- magiczną siłą;
- magazynem gotowych wspomnień;
- uniwersalnym słownikiem symboli;
- prawdą, którą specjalista odgaduje bez udziału podmiotu.

Jak ją badać?

1. Zatrzymaj się przy zakłóceniu.
2. Zapytaj o skojarzenia.
3. Sprawdź kontekst.
4. Poszukaj powtórzeń.
5. Połącz aktualne doświadczenie z historią.
6. Zachowaj otwartość na więcej niż jedno znaczenie.

Zdanie:
«Chciałam powiedzieć „do zobaczenia", ale powiedziałam „do zapomnienia"».

Nie pytaj:
«Jaki symbol ukrywa słowo?»

Zapytaj:
«Z czym kojarzy się pani słowo „zapomnienie" w tej relacji?»

Nieświadomość nie znajduje się wyłącznie za słowami.
Ujawnia się także w sposobie, w jaki słowa łączą się, przerywają i prowadzą podmiot w nieoczekiwanym kierunku.

MODUŁ 04
Objaw: cierpienie, które ma własną logikę

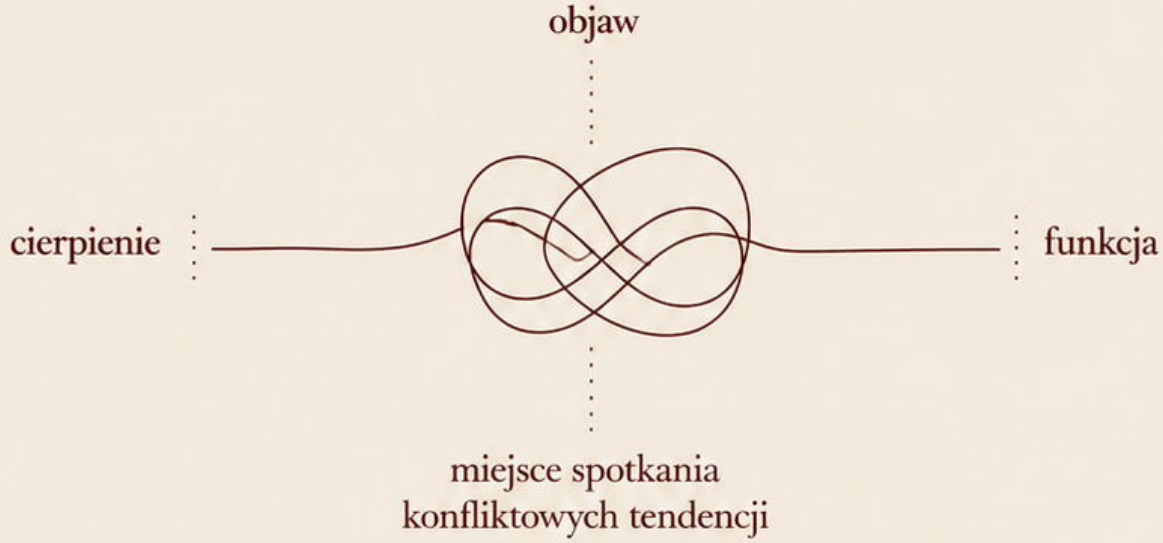
Dlaczego objaw nie jest wyłącznie przeszkodą, którą należy jak najszybciej usunąć?

W tym module wprowadzamy perspektywę objawu jako formacji, która ma znaczenie, funkcję i pozostaje w określonej relacji z konfliktem oraz nieświadomą satysfakcją.

Objaw może sprawiać cierpienie, a jednocześnie chronić przed innym konfliktem, wyrażać zakazane pragnienie albo podtrzymywać określony sposób relacji.

Główne pytania modułu:

- Jak objaw może jednocześnie przeszkadzać i pomagać?
- Co oznacza, że objaw jest formacją kompromisową?
- Dlaczego cierpienie może się powtarzać?
- Jak słuchać objawu bez upraszczania go do jednego znaczenia?
- Co może się wydarzyć, gdy objaw zostanie usunięty zbyt szybko?



Objaw nie jest wyłącznie sygnałem uszkodzenia

W psychoanalizie objaw to forma cierpienia, która może wyrażać konflikt psychiczny, zastępować zakazaną treść oraz pełnić określoną funkcję w życiu podmiotu.

W medycynie objaw często wskazuje na chorobę lub zaburzenie funkcjonowania organizmu.

W psychoanalizie pojęcie objawu obejmuje także znaczenie indywidualne oraz miejsce objawu w historii osoby.

Objaw może przyjmować różne formy:

- lęku;
- natrętnej myśli;
- rytuału;
- zahamowania;
- reakcji ciała;
- powtarzającej się sytuacji relacyjnej;
- działania, którego osoba nie potrafi zrozumieć ani zatrzymać.

Nie każda trudność jest objawem w sensie psychoanalitycznym. Mówimy o objawie wtedy, gdy forma cierpienia staje się powtarzalna, trudna do kontrolowania i związana z konfliktem psychicznym.



Objaw — powtarzalna formacja psychiczna, która powoduje cierpienie, lecz może jednocześnie wyrażać konflikt, chronić przed innym napięciem i dostarczać nieświadomej satysfakcji.

Cztery wymiary objawu

1 CIERPIENIE
Objaw ogranicza życie, relacje, pracę albo zdolność wyboru.

2 ZNACZENIE
Może łączyć się z historią, słowami i konfliktem podmiotu.

3 FUNKCJA
Może chronić przed trudniejszym doświadczeniem lub rozwiązywać konflikt w pośredni sposób.

4 POWTARZALNOŚĆ
Powraca mimo świadomej chęci zmiany.

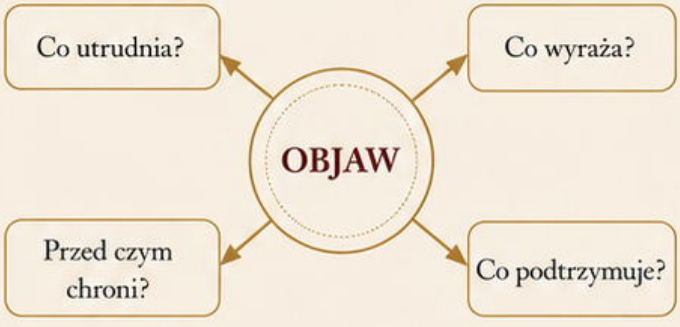
Przykład praktyczny



Osoba odczuwa silny lęk przed wystąpieniami publicznymi.
Poziom widoczny: Unika prezentacji.
Możliwe znaczenia indywidualne:

- lęk przed oceną;
- wstyd związany z wcześniejszym ośmieszeniem;
- zakaz wyróżniania się;
- obawa przed przewyższeniem ważnej osoby;
- konflikt między pragnieniem uznania a lękiem przed widocznością.

Schemat znaczeń objawu



Ważne
Objaw nie posiada jednego uniwersalnego znaczenia.
Ten sam lęk może pełnić inną funkcję u różnych osób.

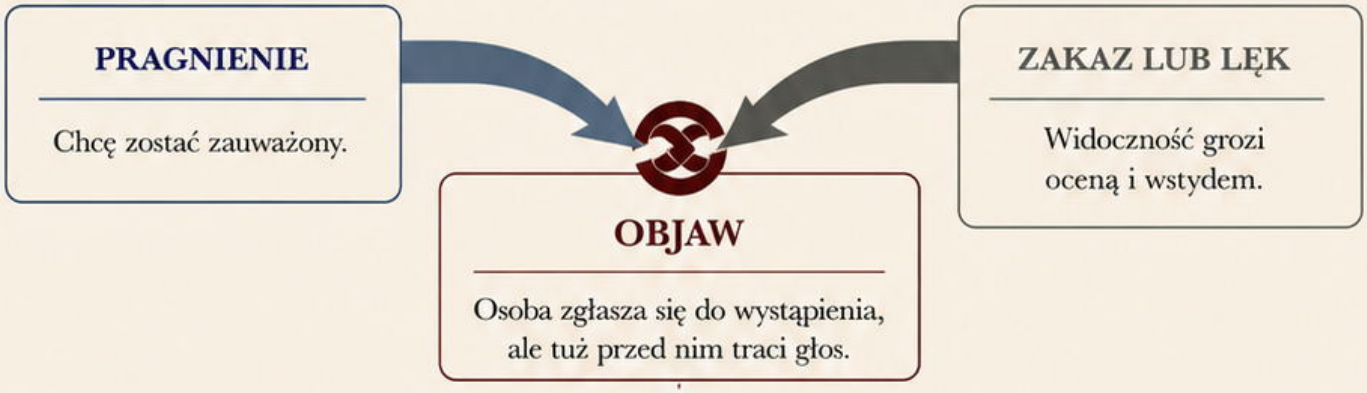
Objaw łączy to, co chce się ujawnić, z tym, co próbuje to zatrzymać

W konflikcie psychicznym jedna tendencja dąży do wyrażenia, a druga próbuje ją powstrzymać.

Pragnienie może być sprzeczne z zakazem, obrazem samego siebie albo lękiem przed konsekwencją. Objaw tworzy pośrednie rozwiązanie: coś ujawnia, ale jednocześnie ukrywa; coś umożliwia, ale również ogranicza.

Dlatego objaw może wydawać się nielogiczny z punktu widzenia świadomego zamiaru, a jednocześnie posiadać własną logikę psychiczną.

Formacja kompromisowa — rozwiązanie, w którym konfliktowe tendencje znajdują częściowe i zniekształcone spełnienie.



Objaw pozwala znaleźć się w centrum uwagi, a jednocześnie uniemożliwia pełne zabranie głosu.

Przykład praktyczny

Kobieta regularnie zapomina o spotkaniach, podczas których ma przedstawić własne osiągnięcia.

Jedna tendencja: Pragnie uznania i awansu.

Druga tendencja: Obawia się, że sukces zostanie odebrany jako pycha lub zdrada rodzinnych wartości.

Kompromis: Zgłasza się do udziału, ale zapomnienie uniemożliwia pełną prezentację.

Dlaczego kompromis?

Ponieważ żadna ze stron konfliktu nie zwycięża całkowicie. Pragnienie znajduje częściową drogę. Obrona nadal ogranicza jego realizację.

Nie upraszczaj

Objaw nie jest świadomie zaplanowanym sposobem osiągania korzyści. Jego logika działa poza pełną wiedzą podmiotu.

Pytania wspierające analizę

- Jakie pragnienie może próbować się ujawnić?
- Jaki zakaz lub lęk próbuje je zatrzymać?
- Co objaw umożliwia?
- Czego objaw pozwala uniknąć?
- Jak obie strony konfliktu zostają częściowo zachowane?

Nie tylko: «Co objaw oznacza?», ale także: «Co objaw robi?»

Zrozumienie objawu wymaga uwzględnienia zarówno jego znaczenia symbolicznego, jak i funkcji, jaką pełni w aktualnym życiu podmiotu — w jego relacjach i w jego organizacji psychicznej.

- Pytanie o **znaczenie** prowadzi nas ku słowom, wspomnieniom i konfliktom związanym z objawem.
- Pytanie o **funkcję** dotyczy tego, co objaw umożliwia, czego pomaga unikać oraz jaki układ pomaga utrzymać.
- Oba pytania są istotne. Skupienie się wyłącznie na znaczeniu może prowadzić do efektownych, ale mało użytecznych interpretacji. Skupienie się wyłącznie na funkcji może pomijać indywidualną historię.

ZNACZENIE OBJAWU

«Z jakimi słowami, wydarzeniami i konfliktami łączy się ten objaw?»

Przykład:
Ból gardła pojawia się przed rozmowami, w których osoba chce odmówić.

FUNKCJA OBJAWU

«Co staje się możliwe albo czego można uniknąć dzięki objawowi?»

Przykład:
Ból gardła umożliwia odwołanie rozmowy i uniknięcie bezpośredniego konfliktu.

Znaczenie mówi o tym, z czym objaw się łączy.
Funkcja pokazuje, jaką rolę odgrywa w aktualnym życiu podmiotu.

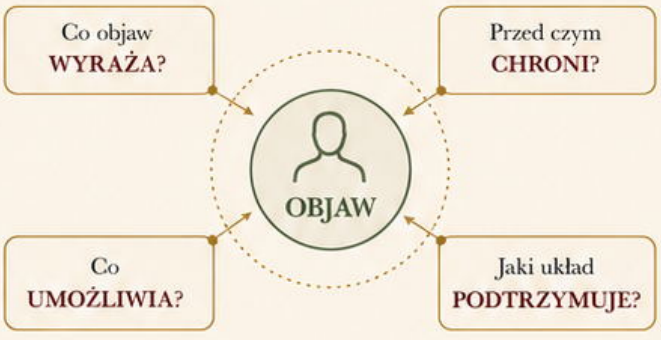
Przykład praktyczny

Mężczyzna doświaadza silnej senności zawsze wtedy, gdy ma pracować nad ważnym projektem.

Możliwe znaczenia:
- rodzinne przekonanie, że ambicja prowadzi do samotności;
- wspomnienie krytyki za wyróżnianie się;
- konflikt związany z sukcesem.

Możliwe funkcje:
- odsunięcie momentu oceny;
- uniknięcie ryzyka porażki;
- uniknięcie ryzyka sukcesu;
- zachowanie obrazu osoby posiadającej potencjał, lecz pozbawionej możliwości jego pokazania.

Diagram czterech pytań



Ważne

Funkcja objawu nie oznacza korzyści w prostym, świadomym sensie. Osoba może realnie cierpieć i jednocześnie nieświadomie potrzebować rozwiązania, które objaw zapewnia.

Ćwiczenie – pytania do samodzielnej pracy

Przykład: Osoba zawsze spóźnia się na spotkania rodzinne.

Nie twórz interpretacji. Zapisz tylko pytania:
- Co poprzedza spóźnienie?
- Jak reaguje rodzina?
- Jakie miejsce osoba zajmuje po wejściu?
- Czego nie musi przeżywać dzięki spóźnieniu?

Ciało może uczestniczyć w konflikcie psychicznym

Niektóre dolegliwości ciała mogą pozostawać w związku z procesami psychicznymi. Zanim jednak rozważymy je w sposób psychoanalityczny, konieczna jest właściwa ocena medyczna. Psychoanaliza nie zastępuje diagnozy ani leczenia chorób somatycznych.

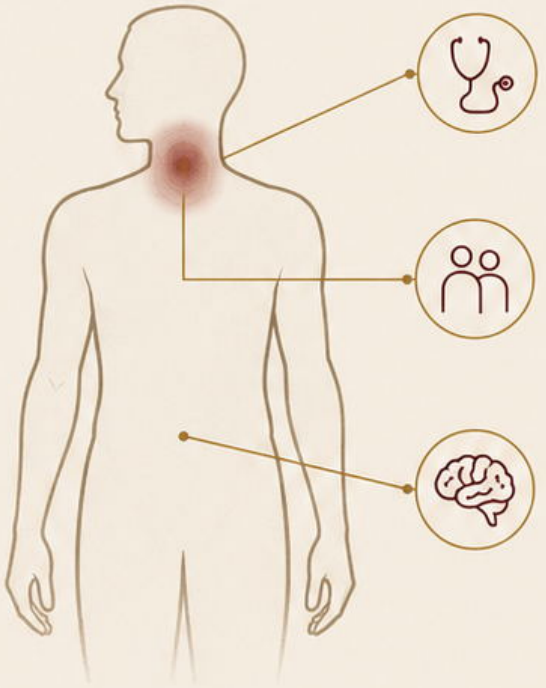
Ciało i życie psychiczne nie są dwoma całkowicie oddzielonymi światami.

Napięcie, lęk, konflikt czy relacje mogą wpływać na to, jak ciało jest doświadczane.

Objaw somatyczny może pojawić się w określonym momencie, w związku z konkretną osobą lub w ramach ważnego konfliktu.

Nie oznacza to jednak, że każdy ból, skurcz, zawrót głowy czy trudność w oddychaniu ma przyczynę psychiczną. Objawy fizyczne wymagają odpowiedzialnego podejścia medycznego.

Najpierw należy wykluczyć lub odpowiednio leczyć możliwe przyczyny medyczne. Interpretacja psychiczna nigdy nie może służyć do bagatelizowania bólu ani odkładania konsultacji lekarskiej.



medycyna
Ocena i leczenie chorób, zaburzeń fizjologicznych i urazów.

kontekst
Sytuacje życiowe, relacje, moment pojawiania się i nasilenia objawu.

psychika
Słowa, emocje, konflikty wewnętrzne i wzorce relacyjne.

Trzy możliwe poziomy rozumienia

1 POZIOM MEDYCZNY
Czy istnieje choroba, uraz, zaburzenie fizjologiczne lub działanie substancji wymagające leczenia?

→

2 POZIOM SYTUACYJNY
Kiedy objaw się pojawia, nasila albo ustępuje?

→

3 POZIOM PSYCHICZNY
Z jakimi słowami, relacjami, konfliktami i emocjami objaw może się łączyć?

Przykład praktyczny

Osoba odczuwa ucisk w gardle przed spotkaniami z matką.

Najpierw: Konsultuje objaw medycznie.

Następnie, jeśli nie ma przeciwwskazań do pracy psychologicznej, można badać:

- Co osoba chciałaby powiedzieć matce?
- Jakich słów nie wypowiada?
- Czy ucisk pojawia się także w innych relacjach?
- Jakie rodzinne zasady dotyczą złości i sprzeciwu?
- Czy objaw pozwala przerwać rozmowę?

Nie mów
«To tylko stres».
«Ból jest wyłącznie w głowie».
«Nie ma choroby, więc nic pani nie jest».

Można powiedzieć
«Objaw jest realny, Warto zadbać o ocenę medyczną i jednocześnie sprawdzić, czy określone sytuacje psychiczne wpływają na jego pojawianie się».

OBJAW SOMATYCZNY
Objaw związany z procesem chorobowym lub fizjologicznym.

OBJAW Z MOŻLIWYM UDZIAŁEM CZYNNIKÓW PSYCHICZNYCH
Objaw realny, którego przebieg może być powiązany z napięciem, konfliktem lub relacją.

Dlaczego człowiek wraca do tego, co sprawia mu ból?

Niektóre objawy mogą zawierać formę nieświadomej satysfakcji.

Nie jest to zwykła przyjemność ani świadome dążenie do cierpienia.
Chodzi o sposób, w jaki podmiot pozostaje związany ze znanym napięciem, pozycją lub wzorcem relacyjnym.

Wiele objawów utrzymuje się mimo wiedzy, motywacji do zmiany i realnego cierpienia.
Psychoanaliza pyta, czy objaw może dostarczać szczególnej formy satysfakcji.
Słowo „satysfakcja" nie oznacza tu świadomego lubienia cierpienia.
Oznacza to, że objaw podtrzymuje znaną pozycję, rozładowuje napięcie lub zapewnia powtarzalny sposób uzyskiwania czegoś od siebie lub od innych.

Nieświadoma satysfakcja — forma psychicznego zaspokojenia obecna w objawie mimo świadomego cierpienia i pragnienia zmiany.

Przykład praktyczny

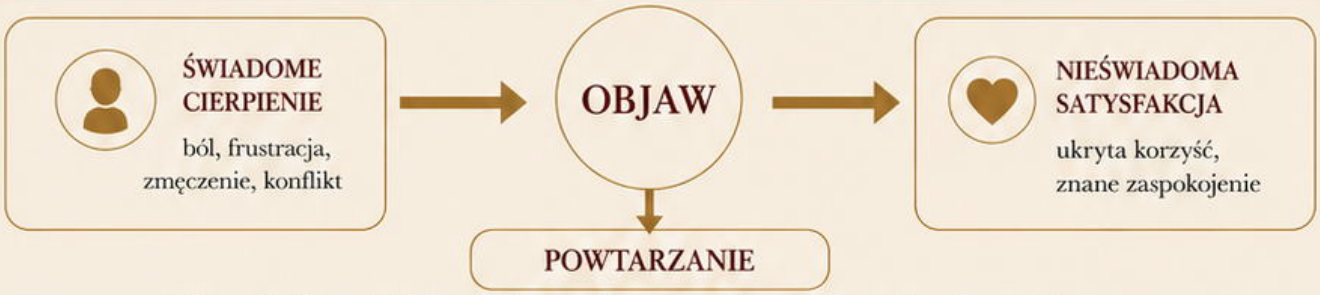
Osoba stale podejmuje się ratowania innych, ignorując własne granice.

Cierpienie:

- zmęczenie;
- poczucie wykorzystywania;
- brak czasu dla siebie;
- złość na osoby potrzebujące pomocy.

Możliwa satysfakcja:

- poczucie bycia niezastąpionym;
- moralna przewagą;
- unikanie własnych problemów;
- utrzymanie roli «silnego opiekuna»;
- prawo do późniejszego oskarżania innych o niewdzięczność.



To, co boli, może jednocześnie podtrzymywać znaną organizację psychiczną.

Nie obwiniaj

Rozpoznanie satysfakcji nie oznacza stwierdzenia: „Sam tego chcesz" albo „Podoba ci się cierpienie". Takie sformułowania upraszczają konflikt i mogą zwiększać wstyd.

Pytaj

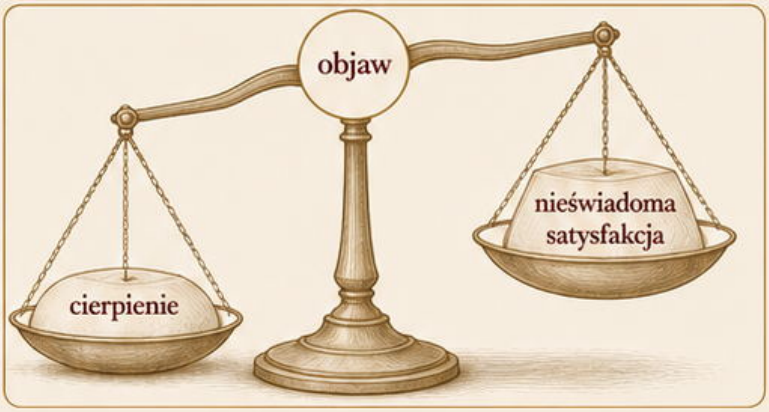
- Co objaw pomaga zachować?
- Jaką rolę podmiot traciłby bez objawu?
- Co stałoby się trudniejsze, gdyby objaw ustąpił?
- Jak reagują inni, kiedy objaw się pojawia?
- Jaki znany scenariusz zostaje odtworzony?

Mini przykład

Osoba mówi: „Nienawidzę, gdy wszyscy na mnie liczą".

Jednocześnie odrzuca każdą próbę podziału obowiązków.

Pytanie: „Co stałoby się z pani miejscem w rodzinie, gdyby inni naprawdę zaczęli radzić sobie bez pani?"



Objaw może mówić tam, gdzie podmiot nie potrafi powiedzieć wprost

Objaw można rozumieć jako formację mającą strukturę zbliżoną do komunikatu, ale nie jest to komunikat z jednym gotowym tłumaczeniem. Jego sens powstaje w relacji z językiem, historią i skojarzeniami podmiotu.

Objaw czasem pojawia się tam, gdzie istnieje niewypowiedziany konflikt.
Osoba może nie być w stanie powiedzieć:

- «Nie chcę».
- «Jestem zły».
- «Potrzebuję pomocy».
- «Boję się, że mnie opuścisz».
- «Nie chcę spełniać tego oczekiwania».

Wtedy konflikt może znaleźć inną drogę wyrazu.

Psychoanaliza porównuje objaw do zaszyfrowanej komunikacji, ponieważ jego forma nie odsłania znaczenia wprost.

Potrzebne są skojarzenia, kontekst oraz uważność na to, co mówi podmiot, by sens mógł się odsłonić.

GŁÓWNY SCHEMAT



Analiza nie odczytuje gotowego kodu. Pomaga podmiotowi tworzyć połączenia.

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Mężczyzna regularnie traci głos przed spotkaniami, podczas których powinien odmówić ojcu.

Nie należy stwierdzać: «Utrata głosu oznacza, że ojciec zabrania panu mówić».

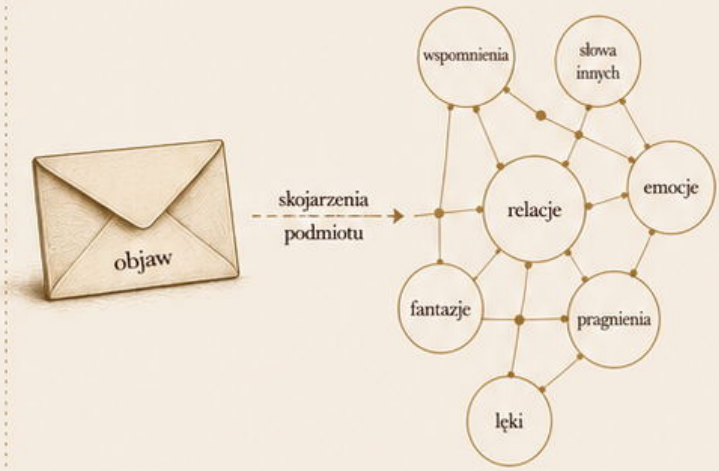
Można zapytać:

- Co chciałby pan powiedzieć?
- Jak ojciec reagował na sprzeciw?
- Kiedy po raz pierwszy pojawił się ten objaw?
- Czy utrata głosu pozwala uniknąć odmowy?
- Co dzieje się później w relacji?

MOŻLIWA SIEĆ POWIĄZAŃ



SCHEMAT POŁĄCZEŃ



Objaw nie mówi sam

Objaw nie posiada słownika niezależnego od podmiotu. Znaczenie bólu, lęku, milczenia albo rytuału nie może zostać ustalone bez indywidualnej historii.

Co może się zmienić?

Gdy konflikt zaczyna być nazywany i przeżywany w mowie, objaw może utracić część swojej konieczności. Nie jest to jednak automatyczne ani natychmiastowe.

Objaw może podtrzymywać równowagę, której jeszcze nie rozumiemy

Usunięcie objawu zbyt szybko, bez rozpoznania jego funkcji, może pozostawić konflikt bez innej drogi wyrazu. Celem psychoanalizy nie jest zachowanie cierpienia, lecz uważna praca z tym, co organizuje i czego objaw jest substytutem.

Osoba zgłasza się po pomoc, ponieważ chce ulgi od objawu. To pragnienie należy traktować poważnie.

Jednocześnie objaw może stabilizować coś ważnego: chronić przed konfliktem, utrzymywać granice, organizować relację lub zastępować niewypowiedziane działanie.

Jeśli zostanie usunięty bez zrozumienia tego, co podtrzymywał, napięcie może powrócić w innej formie lub stać się trudniejsze do udźwignięcia.

USUWANIE OBJAWU ZA WSZELKĄ CENĘ

- skupienie wyłącznie na widocznym zachowaniu;
- pomijanie historii i funkcji;
- narzucanie szybkiej normalizacji;
- ryzyko pojawienia się innej formy cierpienia.

PRACA NAD OBJAWEM

- uznanie realnego cierpienia;
- badanie znaczenia i funkcji;
- tworzenie nowych sposobów wyrażania konfliktu;
- stopniowe zwiększanie możliwości wyboru.

PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Osoba doświadcza silnego lęku przed samodzielnymi podróżami i zawsze zabiera ze sobą partnera.

Objaw: Lęk ogranicza swobodę.

Funkcja: Wspólne podróże gwarantują stałą obecność partnera i chronią przed pytaniem, czy osoba potrafi działać niezależnie.

Ryzyko zbyt szybkiego podejścia: Zmuszenie do samotnej podróży może zwiększyć lęk i pominąć konflikt dotyczący zależności, opuszczenia oraz prawa do samodzielności.

Pytania przed interwencją

- Kiedy objaw się pojawił?
- Co zmieniło się wtedy w życiu osoby?
- Przed czym objaw chroni?
- Co stanie się możliwe bez objawu?
- Co może stać się trudniejsze bez objawu?
- Czy osoba posiada inne sposoby regulowania napięcia?

Ważne

Ostrożność nie oznacza rezygnacji z leczenia ani przedłużania cierpienia. Oznacza, że interwencja powinna uwzględniać bezpieczeństwo, tempo osoby i funkcję objawu.

Sytuacje wymagające pilnego działania

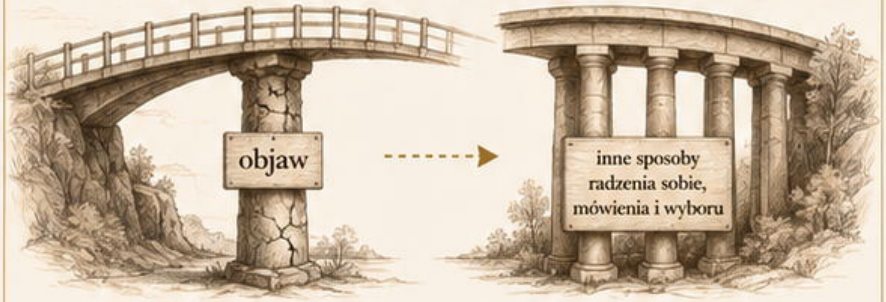
Bezpośrednie zagrożenie życia, samouszkodzenie, przemoc, ciężkie zaniedbanie, utrata kontaktu z rzeczywistością lub poważne pogorszenie stanu zdrowia wymagają natychmiastowej oceny i odpowiedniej specjalistycznej interwencji.

ZROZUMIEĆ, ZANIM ZMIENIĆ



Najpierw rozumiemy, co objaw powoduje i co podtrzymuje. Dopiero wtedy planujemy zmianę, która jest bezpieczna i możliwa.

OBJAW PEŁNI FUNKCJĘ TYMCZASOWEGO WSPARCIA



Podtrzymuje równowagę dziś, ale nie jest fundamentem na zawsze.

Budujemy trwałe wsparcie w postaci nowych możliwości.

Objaw może ograniczać życie, a jednocześnie osłaniać głębszy konflikt

Fikcyjny przykład kliniczny ma pokazać, że objaw nie jest przypadkową przeszkodą. Może chronić podmiot przed decyzją, odpowiedzialnością, konfliktem, utratą relacji albo konfrontacją z własnym pragnieniem.



Karolina, trzydzieści sześć lat, od kilku miesięcy doświadcza silnego lęku przed prowadzeniem samochodu.

Badania medyczne nie wykazały przyczyny somatycznej. Lęk pojawił się krótko po tym, jak Karolina otrzymała propozycję awansu wymagającego częstych samodzielnych podróży.

Karolina mówi: «Bardzo chcę tego awansu. To dokładnie to, na co pracowałam. Gdyby nie ten lęk, wszystko byłoby idealnie».

Jednocześnie wspomina, że jej partner od początku krytykuje nową propozycję i obawia się, że Karolina stanie się bardziej niezależna.

Analiza krok po kroku

1. **WIDOCZNE CIERPIENIE** — Karolina odczuwa realny lęk, napięcie w ciele i ograniczenie mobilności.
2. **MOMENT POJAWIENIA SIĘ OBJAWU** — Lęk rozpoczyna się w okresie, gdy możliwość awansu staje się rzeczywista.
3. **ŚWIADOME PRAGNIENIE** — Karolina mówi, że chce przyjąć awans.
4. **KONFLIKT** — Awans oznacza większą samodzielność, widoczność i zmianę równowagi w związku.
5. **MOŻLIWA FUNKCJA OBJAWU** — Lęk pozwala nie podejmować decyzji wprost. Karolina nie musi powiedzieć: «Rezygnuję z awansu dla związku». Może powiedzieć: «Chciałabym, ale objaw mi nie pozwala».
6. **OCHRONA** — Objaw może chronić ją przed: konfliktem z partnerem; poczuciem winy; lękiem przed przewyższeniem bliskiej osoby; odpowiedzialnością za własny wybór; ryzykiem utraty dotychczasowej pozycji w związku.

Granica interpretacji

Nie należy stwierdzać, że Karolina «wytworzyła» objaw, ponieważ nie chce awansu. Objaw jest realnym cierpieniem, a jego funkcję można rozumieć wyłącznie poprzez stopniową pracę z jej skojarzeniami.

Objaw nie musi być świadomym sposobem unikania decyzji. Może nieświadomie przejąć funkcję rozstrzygnięcia konfliktu, którego podmiot nie potrafi jeszcze nazwać.

Pytania otwierające pracę

- Co zmieniłoby się w związku po przyjęciu awansu?
- Jak Karolina wyobraża sobie reakcję partnera?
- Co oznacza dla niej większa samodzielność?
- Czy sukces kojarzy się z utratą bliskości?
- Jakie rodzinne doświadczenia dotyczą kobiet odnoszących sukces?
- Co Karolina mogłaby powiedzieć, gdyby objaw **nie podejmował decyzji za nią?**



Objaw: cierpienie, znaczenie, funkcja i powtórzenie

Strona ma zebrać cały moduł w jedną przejrzystą mapę i umożliwić szybkie odróżnienie najważniejszych wymiarów objawu.

OBJAW

Powtarzalna formacja powodująca cierpienie, która może jednocześnie wyrażać konflikt, pełnić funkcję ochronną i zawierać nieświadomą satysfakcję.

CIERPIENIE

Objaw ogranicza swobodę, relacje, pracę, ciało albo możliwość wyboru.

KONFLIKT

Dwie lub więcej tendencji psychicznych pozostają ze sobą w napięciu.

ZNACZENIE

Objaw łączy się z indywidualnymi słowami, wspomnieniami i historią podmiotu.

FUNKCJA

Objaw coś umożliwia, przed czymś chroni albo utrzymuje określony układ.

SATYSFAKCJA

Mimo cierpienia objaw może podtrzymywać znaną rolę, pozycję lub sposób rozładowania napięcia.

POWTÓRZENIE

Objaw powraca, ponieważ konflikt nie został jeszcze przepracowany w inny sposób.

Sześć pytań o objaw

1. Kiedy objaw się pojawił?
2. W jakich sytuacjach się nasila?
3. Co utrudnia?
4. Czego pozwala uniknąć?
5. Jaki sposób relacji podtrzymuje?
6. Co mogłoby stać się trudne, gdyby zniknął?

Czego nie robić?

- Nie przypisuj objawowi uniwersalnego znaczenia.
- Nie bagatelizuj realnego cierpienia.
- Nie pomijaj diagnostyki medycznej.
- Nie zakładaj, że osoba świadomie wybiera objaw.
- Nie usuwaj funkcji objawu bez budowania innych możliwości.

Objaw może jednocześnie:

boleć,
chronić,
wyrażać,
ukrywać,
powtarzać
i organizować.

Wybierz dowolny fikcyjny objaw i uzupełnij cztery pola:

Co powoduje?	Co wyraża?	Przed czym chroni?	Co podtrzymuje?
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

MODUŁ 05
Pragnienie: to, co porusza podmiot

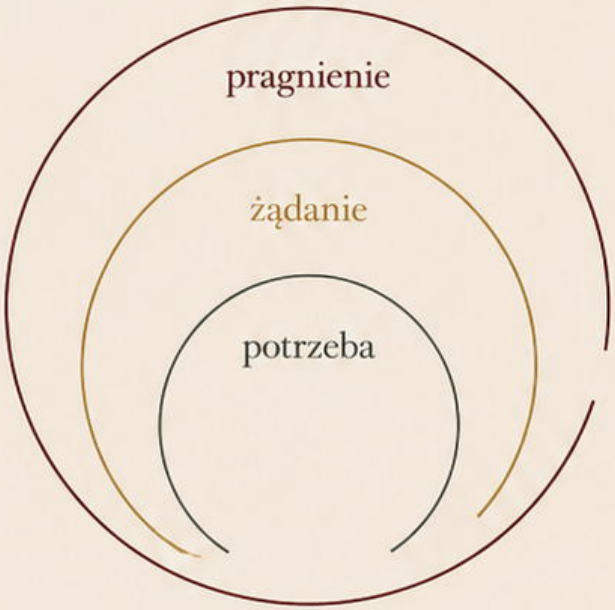
Dlaczego to, czego człowiek pragnie, nie jest tym samym co to, czego potrzebuje albo o co prosi?

Wprowadzić pojęcie pragnienia jako ruchu związanego z brakiem, językiem i relacją z Innym.

Pragnienie nie zawsze daje się wypowiedzieć wprost. Może ukrywać się za żądaniem, zmianą celu, fantazmatem i pytaniem o to, czego oczekują inni.

Główne pytania modułu:

- Czym różnią się potrzeba, żądanie i pragnienie?
- Dlaczego spełnienie jednej prośby nie zamyka pragnienia?
- Jak pragnienie podmiotu wiąże się z oczekiwaniem Innego?
- Czym jest fantazmat?
- Dlaczego człowiek może nie wiedzieć, czego chce?



To, o co prosimy, nie zawsze wyczerpuje to, czego pragniemy.

Trzy poziomy, których nie należy mylić

Potrzeba dotyczy konkretnego braku biologicznego lub praktycznego.
Żądanie jest potrzebą wyrażoną w języku i skierowaną do drugiego człowieka.
Pragnienie powstaje w przestrzeni, której żadna konkretna odpowiedź nie wypełnia całkowicie.

Człowiek nie tylko potrzebuje. Musi również zwrócić się do innej osoby, aby jego potrzeba została rozpoznana i zaspokojona.

W chwili, gdy potrzeba zostaje wyrażona słowami, staje się żądaniem. Żądanie nie dotyczy już wyłącznie konkretnego przedmiotu. Zawiera również prośbę o uwagę, obecność, miłość i uznanie.

Nawet gdy konkretna potrzeba zostaje zaspokojona, pytanie o miejsce podmiotu w pragnieniu drugiej osoby może pozostać otwarte. W tej przestrzeni działa pragnienie.

POTRZEBA

Konkretny stan wymagający określonego zaspokojenia.

Przykład:
Głód może zostać zaspokojony jedzeniem.

ŻĄDANIE

Potrzeba wyrażona w języku i skierowana do drugiej osoby.

Przykład:
«Daj mi coś do jedzenia» może oznaczać również: «Zauważ mnie», «Zadbaj o mnie», «Pokaż, że jestem ważny».

PRAGNIENIE

To, co pozostaje aktywne, gdy konkretna potrzeba została zaspokojona, lecz pytanie o miłość, uznanie i miejsce wobec Innego nadal pozostaje otwarte.

POTRZEBA → wchodzi w język → **ŻĄDANIE** → otrzymuje odpowiedź, lecz nie całkowitą → **PRAGNIENIE**



Dziecko prosi:
«Zostań jeszcze chwilę».

Potrzeba: Może potrzebować pomocy w zasypianiu.

Żądanie: Prosi o fizyczną obecność rodzica.

Pragnienie: Może pytać: «Czy jestem dla ciebie ważny również wtedy, gdy niczego nie robię?»



Osoba mówi partnerowi:
«Napisz do mnie, gdy dotrzesz».

Jawne żądanie: Informacja o bezpiecznym dotarciu.

Możliwe pytanie pragnienia: «Czy pamiętasz o mnie, kiedy mnie nie ma obok?»

Ważne

Nie każde żądanie ukrywa skomplikowane znaczenie. Rozróżnienie pomaga jednak zauważyć, dlaczego spełnienie konkretnej prośby czasami nie przynosi oczekiwanej ulgi.



Pragnienie trwa, ponieważ żadna odpowiedź nie jest ostateczna

Pragnienie nie wynika wyłącznie z braku konkretnego przedmiotu. Jest związane ze strukturalną niepełnością podmiotu, przez którą żaden obiekt, sukces ani relacja nie zapewniają trwałego i całkowitego spełnienia.

Człowiek często nadaje pragnieniu konkretny cel:

«*Gdy zdobędę tę pracę, będę spełniony*».

«Gdy *znajdę właściwą osobę, przestanę czuć pustkę*».

«Gdy inni mnie uznają, wreszcie poczuję własną wartość».

Osiągnięcie celu może dać realną satysfakcję. Nie zamyka jednak całkowcie ruchu pragnienia.

Po zdobyciu jednego obiektu pojawia się kolejny. Zmienia się cel, ale pytanie podmiotu może pozostać podobne.

Schemat ruchu pragnienia



Pragnienie porusza się od obiektu do obiektu, ponieważ żaden obiekt nie odpowiada na wszystkie pytania podmiotu.

Mężczyzna wierzy, że zakup mieszkania zapewni mu poczucie dorosłości i bezpieczeństwa.

Po zakupie przez pewien czas odczuwa dumę. Następnie zaczyna myśleć, że mieszkanie jest zbyt małe, znajduje się w niewłaściwej dzielnicy i nie robi odpowiedniego wrażenia na rodzinie.

Możliwe pytanie:

Czy kolejne nieruchomości mają rozwiązać praktyczną potrzebę, czy również odpowiedzieć na pytanie:

«Czy jestem już wystarczająco dorosły, wartościowy i uznany?»

BRAK KONKRETNEGO OBIEKTU

Można go częściowo lub całkowicie uzupełnić.

Przykład: Brak mieszkania, pracy albo określonej informacji.



BRAK STRUKTURALNY

Nie istnieje jeden obiekt, który ostatecznie odpowie na pytanie o wartość, tożsamość i miejsce w pragnieniu Innego.

Nie chodzi o rezygnację

Uznanie strukturalnego braku nie oznacza, że cele są nieważne. Pozwala jedynie nie obciążać jednego sukcesu lub jednej relacji niemożliwym zadaniem zapewnienia całkowitej pełni.

Pytania do refleksji

- Jaką zmianę wewnętrzną obiecuję sobie po osiągnięciu celu?
- Czy podobne oczekiwanie pojawiało się już wcześniej?
- Jak długo trwa satysfakcja po zdobyciu obiektu?
- Jakie pytanie powraca mimo kolejnych osiągnięć?

Czy pragnę tego, czego chcę, czy tego, czego oczekują ode mnie inni?

Pragnienie podmiotu kształtuje się w relacji z Innym. Człowiek może wybierać cele po to, aby uzyskać miłość, uznanie lub odpowiedzieć na wyobrażone oczekiwania innych.

Człowiek uczy się pragnąć w relacji z innymi. To ważne osoby pokazują, co jest wartościowe, godne podziwu, dozwolone albo wstydliwe.

Dlatego pragnienie nie powstaje w całkowitej izolacji.

Podmiot może pytać:

- «Czego oni ode mnie chcą?»
- «Kim muszę być, aby mnie kochano?»
- «Jaki sukces sprawi, że zostanę uznany?»
- «Co powinienem wybrać, aby nikogo nie zawieść?»

Z czasem oczekiwanie Innego może zostać przeżyte jako własne pragnienie.



Czy to mój wybór, obowiązek czy połączenie obu?

Anna od dziecka słyszała:

«Będziesz pierwszą lekarką w naszej rodzinie».

Zdobyła wykształcenie medyczne i rozpoczęła pracę w szpitalu. Mimo sukcesu doświadcza poczucia pustki i zazdrości wobec osób zajmujących się sztuką.

Nie oznacza to automatycznie, że medycyna nie jest jej pragnieniem. Można jednak zbadać:

- które elementy zawodu naprawdę ją poruszają;
- które wynikają z rodzinnego ideału;
- czego obawia się w przypadku zmiany drogi;
- czy rezygnacja z roli lekarki byłaby przeżywana jako utrata miłości rodziny.

1. PODPORZĄDKOWANIE

«Chcę tylko tego, czego oczekują inni».

Rezygnuję z własnych pragnień, aby uzyskać akceptację i pewność, że nie zawiodę ważnych osób.

2. BUNT

«Muszę odrzucić wszystko, czego chcą inni».

Odrzucam oczekiwania Innego, ale często nadal definiuję się w opozycji do nich.

3. WŁASNA POZYCJA

«Mogę rozpoznać wpływ Innego i jednocześnie zdecydować, co chcę z nim zrobić».

Uznaję wpływ Innego, ale podejmuję świadomy wybór i biorę za niego odpowiedzialność.

Ważne

Własne pragnienie nie oznacza wyboru całkowicie wolnego od wpływu innych. Chodzi o możliwość zajęcia odpowiedzialnej pozycji wobec otrzymanych oczekiwań.



praca nad własną pozycją

Pytania do refleksji

- Kto pierwszy nazwał ten cel wartościowym?
- Czy pragnę rezultatu, czy uznania, które ma mu towarzyszyć?
- Co wyobrażam sobie, że powiedzą inni?
- Co straciłbym, wybierając inaczej?
- Czy mój bunt nadal jest podporządkowany temu, przeciw czemu się buntuję?

Fantazmat organizuje sposób, w jaki podmiot wyobraża sobie siebie i innych

Fantazmat jest względnie trwałym, często nieświadomym scenariuszem, który nadaje formę pragnieniu. Określa typowe miejsce podmiotu, rolę innych oraz oczekiwany przebieg relacji.

Pragnienie rzadko pojawia się jako proste i całkowicie jasne zdanie.

Często zostaje ujęte w scenariusz:

«Ktoś wreszcie mnie wybierze».

«Będę niezastąpiony».

«Oni mnie odrzucą, a ja udowodnię, że ich nie potrzebuję».

«Ktoś silniejszy przejmie odpowiedzialność za moje decyzje».

Psychoanaliza nazywa taki scenariusz fantazmatem.

Fantazmat nie jest zwykłym marzeniem na jawie. Jest strukturą organizującą sposób, w jaki podmiot interpretuje relacje i szuka określonej satysfakcji.



Fantazmat — świadomy lub nieświadomy scenariusz określający miejsce podmiotu, rolę Innego oraz sposób, w jaki pragnienie ma zostać rozpoznane lub zaspokojone.



PODMIOT — Kim jestem w tej scenie?



INNY — Jaką rolę pełni druga osoba?



OBIEKT — Co ma zostać otrzymane, utracone lub udowodnione?



SCENARIUSZ — Jak ta historia ma się rozwijać?



Powtarzający się scenariusz:

«Daję innym wszystko. Oni tego nie doceniają. W końcu odchodzę zraniona».

Miejsce podmiotu:	Poświęcająca się osoba.
Miejsce Innego:	Niewdzięczny odbiorca.
Obiekt:	Uznanie, które nigdy nie zostaje udzielone w wystarczającym stopniu.
Satysfakcja:	Podtrzymywanie obrazu siebie jako osoby lepszej, potrzebnej i skrzywdzonej.



Fantazmat nie jest świadomie napisanym planem. Podmiot może wierzyć, że wydarzenia po prostu mu się przydarzają, podczas gdy nieświadomie zajmuje w nich podobne miejsce.

Pytania analityczne

- Jaką rolę zwykle odgrywam w powtarzających się relacjach?
- Jaką rolę przypisuję innym?
- Co powinno się wydarzyć, aby scenariusz został potwierdzony?
- Jak reaguję, gdy druga osoba nie odgrywa swojej przewidzianej roli?
- Jakie pragnienie fantazmat podtrzymuje?



Ważne

Celem nie jest usunięcie wszystkich fantazji. Chodzi o rozpoznanie scenariusza, który ogranicza możliwość innych relacji i wyborów.

powtarzający się scenariusz



podmiot Inny oczekiwany obiekt

To, co niedostępne, może stać się szczególnie pożądane

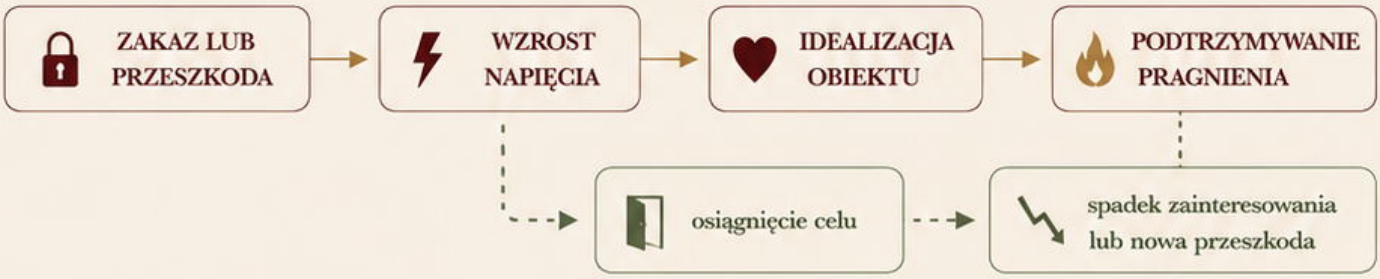
Zakaz i granica nie tylko ograniczają pragnienie. Mogą również je organizować, wzmacniać i utrzymywać. Podmiot czasami bardziej pragnie przeszkody, napięcia i pościgu niż rzeczywistego osiągnięcia celu.

Człowiek może wyobrażać sobie, że pragnienie byłoby całkowicie swobodne, gdyby nie istniały zakazy, normy i przeszkody.

W rzeczywistości granica często nadaje pragnieniu kierunek.

To, co zakazane, niedostępne albo trudne do zdobycia, może nabierać szczególnej wartości. Po usunięciu przeszkody zainteresowanie czasami słabnie.

Nie oznacza to, że podmiot świadomie wybiera frustrację. Może jednak pozostawać związany z pragnieniem, które najlepiej działa wtedy, gdy cel znajduje się poza zasięgiem.



Przykład

- Mężczyzna wielokrotnie zakochuje się w osobach niedostępnych emocjonalnie.
- Kiedy druga osoba utrzymuje dystans, jego pragnienie rośnie.
- Gdy relacja staje się możliwa i wzajemna, pojawia się nuda, krytyka albo potrzeba wycofania.

Pytania do samodzielnej pracy

- Czy przeszkoda podtrzymuje intensywność pragnienia?
- Co staje się niebezpieczne, gdy bliskość jest realnie dostępna?
- Czy podmiot pragnie osoby, czy pozycji osoby pragnącej z oddali?
- Jakie lęki pojawiają się po zniknięciu przeszkody?

GRANICA ZEWNĘTRZNA

Realny zakaz, niedostępność lub przeszkoda.

GRANICA WEWNĘTRZNA

Nieświadomy konflikt, który sprawia, że osiągnięcie celu staje się trudne do zniesienia.

Przeszkoda podtrzymuje pragnienie



Cel widoczny, ale niedostępny.

Usunięcie przeszkody nie wystarcza



Droga otwarta, ale podmiot się waha.

Ważne

Nie każda trudna relacja jest wynikiem podtrzymywania pragnienia przez przeszkodę. Należy uwzględnić realne zachowania innych, bezpieczeństwo i kontekst.

Zdanie:
«Najbardziej go pragnę wtedy, gdy mówi, że nie może być ze mną».
Pytanie:
«Co zmieniłoby się w pani pragnieniu, gdyby on naprawdę był dostępny?»

Za prośbą o uwagę może kryć się pytanie: «Czy jestem dla ciebie wyjątkowy?»

W relacjach pragnienie często dotyczy nie tylko obecności drugiej osoby, ale również uznania własnej wyjątkowości i miejsca w jej pragnieniu.

Człowiek może otrzymywać troskę, czas i konkretne gesty, a mimo to nadal nie czuć się wystarczająco kochany.

Dzieje się tak między innymi dlatego, że żądanie miłości nie posiada jednej ostatecznej odpowiedzi.

Podmiot nie pyta wyłącznie:

«Czy coś dla mnie zrobisz?»

Może również pytać:

- «Czy wybierasz właśnie mnie?»
- «Czy jestem niezastąpiony?»
- «Czy pamiętasz o mnie, gdy mnie nie widzisz?»
- «Czy jestem ważniejszy niż inni?»

KONKRETNA PROŚBA	ŻĄDANIE OBECNOŚCI	PYTANIE PRAGNIENIA
Przykład: *Zadzwoń do mnie wieczorem.*	**Przykład:** *Pokaż, że o mnie pamiętasz.*	**Przykład:** *Jakie miejsce zajmuję w twoim życiu?*

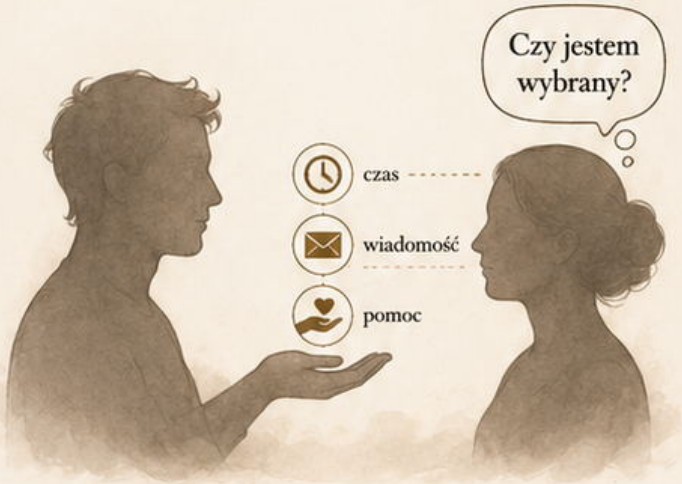
Partner regularnie pisze wiadomości, pomaga w codziennych sprawach i planuje wspólny czas.

Druga osoba nadal pyta:
«Ale czy naprawdę mnie kochasz?»

Możliwe znaczenie:
Nie chodzi wyłącznie o brak gestów. Pytanie może dotyczyć pewności, której żaden pojedynczy gest nie potrafi zagwarantować na zawsze.

CYKL RELACYJNY

1. Podmiot prosi o dowód miłości.
2. Inny udziela odpowiedzi.
3. Pojawia się chwilowa ulga.
4. Odpowiedź zostaje zakwestionowana.
5. Powstaje nowe żądanie.
6. Pytanie o bycie wybranym pozostaje otwarte.



MIŁOŚĆ NIE JEST POMIAREM

Nie istnieje całkowicie obiektywny test, który raz na zawsze potwierdzi miejsce podmiotu w pragnieniu drugiej osoby. Próba zdobycia absolutnej pewności może prowadzić do kontroli, zazdrości i niekończących się prób.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- Jakiego dowodu miłości oczekuję najczęściej?
- Jak długo działa uspokojenie po jego otrzymaniu?
- Co sprawia, że zaczynam wątpić ponownie?
- Czy proszę o konkretny gest, czy o niemożliwą gwarancję?
- Jak reaguję, gdy druga osoba posiada własne pragnienia i granice?

Ważne
Psychoanalityczne rozumienie pragnienia nie usprawiedliwia zaniedbania, manipulacji ani przemocy. Realna jakość relacji nadal ma znaczenie.

Żądanie może zasłaniać głębsze pytanie



Jawna prośba może być próbą uzyskania odpowiedzi na bardziej złożone pytanie dotyczące miłości, uznania, zależności, odpowiedzialności lub miejsca wobec Innego.

Człowiek często formułuje konkretne żądanie:

- «Powiedz mi, co mam zrobić».
- «Obiecaj, że nigdy mnie nie zostawisz».
- «Zdecyduj za mnie».
- «Powiedz, że mam rację».
- «Zmień się, a wtedy będę spokojny».

Spełnienie żądania może przynieść chwilową ulgę.
Jeśli jednak prośba zasłania inne pytanie, napięcie szybko powraca.

JAWNE ŻĄDANIE To, o co osoba prosi bezpośrednio.	MOŻLIWE PYTANIE PRAGNIENIA To, co osoba próbuje rozstrzygnąć poprzez odpowiedź Innego.
1 **Żądanie:** «Powiedz mi, czy powinienem odejść z pracy».	Możliwe pytanie: «Czy mogę podjąć decyzję i ponieść jej konsekwencje?»
2 **Żądanie:** «Zapewnij mnie, że mnie kochasz».	Możliwe pytanie: «Czy mogę być kochany bez ciągłego udowadniania własnej wartości?»
3 **Żądanie:** «Przyznaj, że mam rację».	Możliwe pytanie: «Czy różnica zdań oznacza, że tracę znaczenie w relacji?»
4 **Żądanie:** «Zrób to dokładnie tak, jak proszę».	Możliwe pytanie: «Czy mogę znieść, że druga osoba posiada własne pragnienie?»



Pozycja słuchającego

Słuchający nie powinien automatycznie odmawiać każdej prośbie ani traktować jej jako nieautentycznej.

Może jednak sprawdzić:

- dlaczego odpowiedź jest potrzebna właśnie teraz;
- co osoba chce dzięki niej uzyskać;
- co wydarzy się, jeśli nie otrzyma gotowej odpowiedzi;
- czy podobne żądanie powtarza się w innych relacjach.

Przykład z praktyki

Osoba pyta terapeutę:

«Czy uważa pan, że jestem dobrą matką?»

Zamiast natychmiast odpowiedzieć «tak» lub «nie», można zapytać:

«Co dla pani znaczy usłyszeć tę ocenę właśnie ode mnie?»

Możliwe kierunki

- potrzeba potwierdzenia;
- lęk przed osądem;
- pragnienie uzyskania przebaczenia;
- oczekiwanie, że autorytet zdejmie odpowiedzialność;
- powtórzenie relacji z krytycznym rodzicem.

Ważne

Nie chodzi o ukrywanie prostych odpowiedzi tam, gdzie są potrzebne. Chodzi o rozpoznanie sytuacji, w której odpowiedź miałaby zastąpić pracę podmiotu nad własnym pytaniem.

Kiedy prośba o radę ukrywa pytanie o pragnienie

Fikcyjny przykład kliniczny ma pokazać różnicę między świadomym żądaniem a pytaniem pragnienia. Osoba może prosić o gotową decyzję, ponieważ trudno jej przyjąć odpowiedzialność, niepewność albo możliwość rozczarowania Innego.



Tomasz, czterdzieści jeden lat, od kilku tygodni rozważa odejście z rodzinnej firmy. Mówi: «Proszę mi powiedzieć, czy powinienem odejść. Potrzebuję obiektywnej odpowiedzi».

Tomasz opisuje pracę jako wyczerpującą i pozbawioną sensu. Jednocześnie podkreśla, że jego ojciec przez całe życie budował przedsiębiorstwo i oczekuje, że syn przejmie nad nim pełną kontrolę.

Kiedy terapeuta pyta, czego sam Tomasz chce, odpowiada: «Nie wiem. Chcę tylko podjąć właściwą decyzję».

Analiza krok po kroku

1. **JAWNE ŻĄDANIE** — Tomasz prosi, aby terapeuta powiedział mu, czy powinien odejść z firmy.
2. **POTRZEBA PRAKTYCZNA** — Potrzebuje rozważyć konsekwencje finansowe, zawodowe i rodzinne.
3. **OCZEKIWANIE WOBEC INNEGO** — Terapeuta ma zająć miejsce autorytetu posiadającego pewną i obiektywną odpowiedź.
4. **MOŻLIWE PYTANIE PRAGNIENIA** — «Czy mogę wybrać własną drogę, nawet jeśli zawiodę ojca?»
5. **KONFLIKT** — Z jednej strony Tomasz pragnie odejścia i samodzielności. Z drugiej strony chce pozostać lojalnym synem oraz zachować uznanie ojca.
6. **FUNKCJA GOTOWEJ RADY** — Gdyby decyzję podjął terapeuta, Tomasz mógłby uniknąć części odpowiedzialności i powiedzieć: «Odszedłem, ponieważ specjalista uznał, że tak będzie najlepiej».



ŻĄDANIE:
«Powiedz mi, co mam zrobić»



OCZEKIWANIE WOBEC INNEGO:
«Posiadaj pewność, której ja nie mam»



UKRYTE PYTANIE:
«Czy mogę wybrać i ponieść konsekwencje?»



PYTANIE PRAGNIENIA:
«Czy mogę chcieć czegoś innego niż mój ojciec?»

> Tomasz nie pyta wyłącznie o miejsce pracy.
> Pyta również, czy ma prawo posiadać pragnienie odmienne od pragnienia ojca.

Możliwe pytania otwierające pracę

- Co dla pana oznacza «właściwa decyzja»?
- Wobec kogo decyzja ma być właściwa?
- Co wyobraża pan sobie, że powie ojciec?
- Co straciłby pan, pozostając w firmie?
- Co straciłby pan, odchodząc?
- Czy istnieje wybór, który nie wiązałby się z żadną stratą?
- Dlaczego potrzebuje pan, aby odpowiedź pochodziła ode mnie?

Czego nie należy robić?

- Nie podejmować decyzji za Tomasza.
- Nie uznawać rodzinnej lojalności za zwykłą słabość.
- Nie zakładać, że odejście jest automatycznie bardziej autentyczne.
- Nie mylić pragnienia z impulsywnym działaniem.
- Nie pomijać realnych konsekwencji ekonomicznych i rodzinnych.

Cel pracy

Celem nie jest doprowadzenie Tomasza do określonej decyzji. Celem jest umożliwienie mu rozpoznania własnej pozycji, konfliktu i odpowiedzialności za wybór.

Pragnienie: ruch między brakiem, językiem i Innym

Strona ma podsumować cały moduł oraz połączyć potrzebę, żądanie, brak, oczekiwanie Innego, fantazmat, granicę, miłość i odpowiedzialność za własny wybór.



NAJWAŻNIEJSZE ROZRÓŻNIENIA

Potrzeba pyta:	«Czego mi brakuje?»
Żądanie pyta:	«Czy mi to dasz?»
Pragnienie pyta:	«Kim jestem dla ciebie i czego ja sam chcę?»

TYPOWY RUCH PRAGNIENIA

Brak
↓
wybór obiektu
↓
oczekiwanie pełni
↓
częściowa satysfakcja
↓
pojawienie się kolejnego celu
↓
powrót podstawowego pytania

SIEDEM PYTAŃ DO REFLEKSJI

1. Czym różnią się potrzeba, żądanie i pragnienie?
2. Dlaczego spełnienie jednej prośby nie zmyka pragnienia?
3. Jak pragnienie podmiotu wiąże się z oczekiwaniem Innego?
4. Czym jest fantazmat?
5. Dlaczego człowiek może nie wiedzieć, czego chce?
6. Czy pragnienie jest wolne od wpływu innych?
7. Jak mogę przejąć odpowiedzialność za własny wybór?

CZEGO NIE NALEŻY MYLIĆ Z PRAGNIENIEM?

Pragnienie nie jest:

- każdą chwilową zachcianką
- prostym przeciwieństwem obowiązku
- dowodem, że należy natychmiast działać
- wyborem całkowicie wolnym od wpływu innych
- gwarancją szczęścia po osiągnięciu celu

ĆWICZENIE: ZASTOSUJ WIEDZĘ

„Chcę, żeby partner codziennie zapewniał mnie, że mnie kocha"

Jawne żądanie: .....
Możliwa potrzeba: .....
Pytanie pragnienia: .....
Rola przypisana partnerowi: .....
Brak, którego nie zamknie jedna odpowiedź: .....

Praca nad pragnieniem nie polega na odnalezieniu jednego ukrytego celu.
Polega na rozpoznaniu sposobu, w jaki podmiot pragnie, wybiera i oczekuje odpowiedzi od Innego.

MODUŁ 06
Przeniesienie: relacja, w której *powraca* historia podmiotu

Dlaczego uczucia, oczekiwania i konflikty z ważnych relacji pojawiają się ponownie w kontakcie z terapeutą?

Wprowadzić przeniesienie jako podstawowe zjawisko psychoanalityczne, dzięki któremu wcześniejsze wzory relacyjne stają się obecne w aktualnej relacji terapeutycznej.

Przeniesienie nie jest zwykłą pomyłką w ocenie drugiej osoby.
Jest sposobem, w jaki historia podmiotu aktualizuje się w teraźniejszej relacji.

Główne pytania modułu

- Czym jest przeniesienie?
- Dlaczego pojawia się w terapii?
- Jak dawne relacje są odtwarzane w teraźniejszości?
- Dlaczego terapeuta może zostać uznany za osobę posiadającą szczególną wiedzę?
- Jak analityk powinien odpowiadać na miłość, złość, idealizację i rozczarowanie?
- Jakie granice chronią proces terapeutyczny?



Teraźniejszość może stać się sceną
dla wcześniejszych oczekiwań i konfliktów.

Przeszłość pojawia się w teraźniejszej relacji

Przeniesienie jest procesem, w którym podmiot kieruje wobec aktualnej osoby uczucia, oczekiwania, lęki i sposoby odnoszenia się ukształtowane w ważnych wcześniejszych relacjach.

Każda nowa relacja jest częściowo interpretowana poprzez wcześniejsze doświadczenia. Człowiek rozpoznaje ton głosu, gest, milczenie albo sposób zadawania pytań i nadaje im znaczenie zgodne z własną historią. W terapii proces ten staje się szczególnie widoczny, ponieważ osoba mówi o intymnych sprawach, oczekuje odpowiedzi, doświadcza zależności i spotyka się z granicami.

Przeniesienie sprawia, że terapeuta nie jest przeżywany wyłącznie jako realna osoba. Może również zajmować miejsce przypisywane wcześniej rodzicowi, nauczycielowi, partnerowi, sędziemu, opiekunowi albo osobie odrzucającej.



Przeniesienie — aktualizacja wcześniejszych wzorów uczuć, oczekiwań, fantazmatów i pozycji relacyjnych w teraźniejszym kontakcie.

WCZEŚNIEJSZA RELACJA
oczekiwanie
lęk
rola
sposób szukania miłości

→

AKTUALNA RELACJA TERAPEUTYCZNA



→

PODOBNE UCZUCIE LUB SCENARIUSZ



Nie powtarza się dokładnie ta sama osoba. Powraca sposób zajmowania miejsca w relacji.



Terapeuta informuje, że w następnym tygodniu sesja się nie odbędzie.
Pacjent natychmiast myśli: «Znów stałem się dla kogoś nieważny».
Realne zdarzenie: Terapeuta odwołuje spotkanie z określonego powodu.
Znaczenie przeniesieniowe: Przerwa zostaje odczytana poprzez wcześniejsze doświadczenia nieobecności i odrzucenia.

UCZUCIE
Miłość, złość, lęk, zazdrość, wstyd, podziw lub rozczarowanie.

OCZEKIWANIE
Przekonanie, że terapeuta będzie oceniać, ratować, porzucać, kontrolować albo wiedzieć wszystko.

POZYCJA PODMIOTU
Rola, którą osoba zajmuje: dziecka potrzebującego aprobaty, buntownika, ratownika, osoby niewidzialnej albo oskarżonego.

Ważne
Przeniesienie nie oznacza, że wszystkie reakcje pacjenta są oderwane od rzeczywistości. Terapeuta naprawdę mówi, milczy, popełnia błędy i podejmuje decyzje. Należy odróżniać realny wpływ jego działań od znaczeń wynikających z historii podmiotu.



RELACJA Z RODZICEM
Oczekiwanie akceptacji, lęk przed odrzuceniem, pragnienie miłości.



RELACJA Z NAUCZYCIELEM
Obawa przed oceną, chęć zadowolenia, potrzeba uznania.



RELACJA Z PARTNEREM
Lęk przed bliskością, obawa przed utratą, poszukiwanie czułości.



Co należy do teraźniejszości, a co powraca z historii?

Relacja terapeutyczna uruchamia pytania o wiedzę, zależność i uznanie

Przeniesienie pojawia się w terapii, ponieważ osoba zwraca się do terapeuty z cierpieniem, powierza mu ważne treści i przypisuje mu możliwość rozumienia tego, czego sama jeszcze nie rozumie.

Terapia nie jest neutralnym spotkaniem dwóch osób. Pacjent przychodzi z pytaniem, problemem albo objawem i zakłada, że terapeuta może pomóc mu odkryć znaczenie tego doświadczenia.

Relacja terapeutyczna ma określone warunki:

- regularne spotkania;
- uwagę skierowaną na jedną osobę;
- poufność;
- ograniczoną wiedzę o życiu terapeuty;
- ustalone zasady;
- płatność;
- przerwy i zakończenia sesji;
- możliwość mówienia o intymnych sprawach.

Te warunki mogą przypominać wcześniejsze doświadczenia zależności, oczekiwania, zakazu i pragnienia bycia rozpoznanym.



Przykład z praktyki

Pacjentka przed każdą sesją starannie przygotowuje listę tematów i przeprasza, gdy wypowiedź staje się chaotyczna.
Mówi: «Nie chcę marnować pani czasu».

W jej historii matka okazywała uwagę głównie wtedy, gdy córka była spokojna, dobrze przygotowana i odnosiła sukcesy.

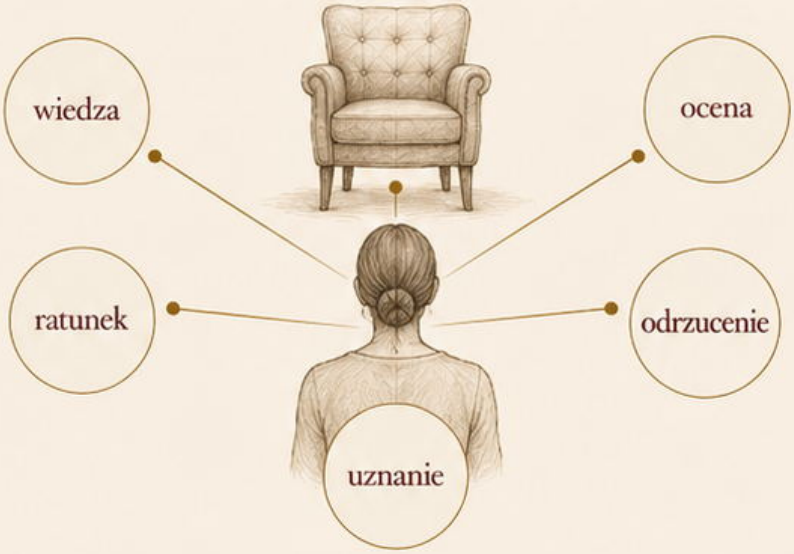
W terapii może powracać pytanie: «Czy będę godna uwagi również wtedy, gdy nie będę uporządkowana i doskonała?»

Pięć elementów sprzyjających przeniesieniu

1. ASYMETRIA — Jedna osoba mówi o sobie więcej niż druga.
2. OCZEKIWANIE POMOCY — Terapeuta zostaje umieszczony w miejscu kogoś posiadającego szczególną możliwość rozumienia.
3. REGULARNOŚĆ — Stałe spotkania tworzą przestrzeń oczekiwania, przywiązania i reakcji na przerwy.
4. GRANICE — Czas, płatność i zasady mogą uruchamiać konflikty dotyczące prawa, odmowy i zależności.
5. MOWA — Wypowiadanie skojarzeń sprawia, że wcześniejsze znaczenia zaczynają łączyć się z aktualną relacją.

Przeniesienie nie jest przeszkodą zewnętrzną

Nie pojawia się dlatego, że terapia przebiega nieprawidłowo. Jest jednym z głównych sposobów, w jaki konflikt podmiotu staje się dostępny w teraźniejszości.



Zmieniają się osoby, lecz miejsce podmiotu może pozostać podobne

W przeniesieniu podmiot nie odtwarza fotograficznie dawnej relacji. Powtarza raczej określoną pozycję, oczekiwanie oraz sposób interpretowania zachowania drugiej osoby.

Przeniesienie nie polega na tym, że pacjent świadomie myli terapeutę z rodzicem. Powtarza się struktura relacji: kto ma wiedzieć; kto ma oceniać; kto powinien domyślić się potrzeby; kto zostanie porzucony; kto musi zasłużyć na uwagę; kto ma przejąć odpowiedzialność. Terapeuta może różnić się od wszystkich wcześniejszych osób, a mimo to zostać umieszczony w znanym scenariuszu.

WCZEŚNIEJSZY SCENARIUSZ

Muszę być doskonały, aby otrzymać uwagę.

→

AKTUALNA RELACJA

Muszę mówić interesująco, aby terapeuta mnie nie odrzucił.

→

REAKCJA PODMIOTU

Przygotowuję każdą wypowiedź i ukrywam chaos.

→

POTWIERDZENIE ZNANEJ HISTORII

Nikt nie chce mnie, gdy nie jestem idealny.

Pacjent zauważa, że terapeuta patrzy na zegar pod koniec sesji. Natychmiast czuje złość i myśli: «Już się mną znudził». W dzieciństwie często próbował zainteresować ojca, który podczas rozmowy zajmował się pracą. Przeniesienie może łączyć realny gest terapeuty z wcześniejszym doświadczeniem bycia niewystarczająco interesującym.

Trzy poziomy badania

1. CO REALNIE SIĘ WYDARZYŁO? — Terapeuta spojrzał na zegar.
2. JAKIE ZNACZENIE NADAŁ TEMU PACJENT? — «Terapeuta jest znudzony i chce zakończyć kontakt».
3. Z JAKIM WCZEŚNIEJSZYM SCENARIUSZEM TO SIĘ ŁĄCZY? — «Muszę zasługiwać na uwagę, a inni szybko tracą mną zainteresowanie».

Możliwość zmiany

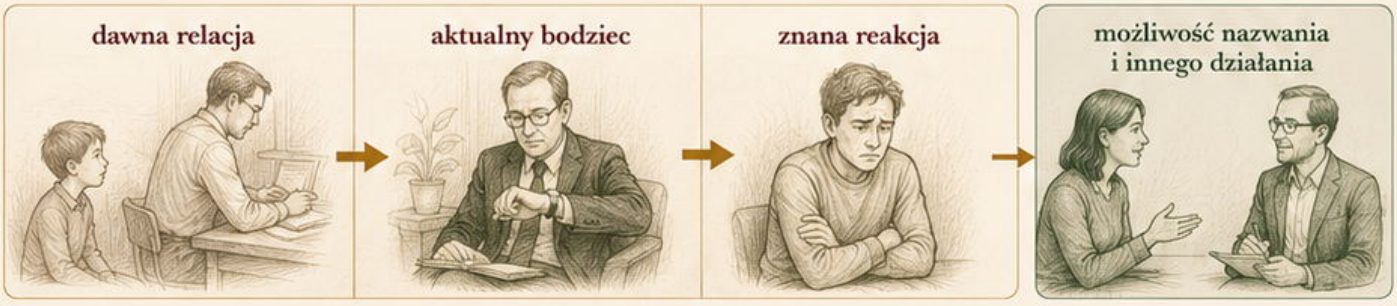
Terapia może stworzyć sytuację, w której znany scenariusz zostanie rozpoznany bez automatycznego powtórzenia jego zakończenia.

Praktyczna nowa możliwość

Zamiast wycofać się lub opuścić kolejną sesję, pacjent może powiedzieć: «Kiedy spojrzał pan na zegar, pomyślałem, że już pana nudzę».

Wspólna refleksja

To, co wcześniej było przeżywane jako oczywista prawda o drugiej osobie, może stać się przedmiotem wspólnej refleksji.



Terapeuta może zostać umieszczony w miejscu tego, który zna odpowiedź

Pojęcie podmiotu przypuszczalnie wiedzącego opisuje sytuację, w której pacjent zakłada, że terapeuta posiada wiedzę o ukrytym znaczeniu jego słów, objawu i pragnienia. To przypisanie wiedzy uruchamia pracę, lecz nie powinno zostać wykorzystane do budowania zależności.

Pacjent często przychodzi z przekonaniem: «Terapeuta wie, co naprawdę mi jest». «On rozumie znaczenie mojego snu». «Powinna powiedzieć mi, czego nie widzę». «Specjalista zna właściwą decyzję».

W psychoanalizie to przypisanie wiedzy ma szczególne znaczenie. Pacjent zaczyna mówić, ponieważ zakłada, że jego wypowiedź może posiadać sens, którego sam jeszcze nie rozpoznaje, a terapeuta pomoże mu do niego dotrzeć. Nie oznacza to jednak, że terapeuta rzeczywiście posiada gotową wiedzę o podmiocie.

Podmiot przypuszczalnie wiedzący — miejsce przypisane terapeucie przez pacjenta, który zakłada, że terapeuta zna lub może odkryć prawdę jego nieświadomego doświadczenia.

PACJENT POSIADA PYTANIE → PRZYPISUJE TERAPEUCIE WIEDZĘ → ZACZYNA MÓWIĆ I TWORZYĆ SKOJARZENIA → WIEDZA POJAWIA SIĘ W MOWIE PODMIOTU

Terapeuta nie dostarcza gotowej prawdy. Podtrzymuje warunki, w których podmiot może ją częściowo wytworzyć i usłyszeć.

Pacjent mówi: «Na pewno już pan wie, dlaczego wybieram takich partnerów».
Odpowiedź wzmacniająca zależność: «Tak, rozumiem pana mechanizm i zaraz go wyjaśnię».
Odpowiedź otwierająca pracę: «Co sprawia, że zakłada pan, iż ja już znam odpowiedź?»

Możliwe kierunki pracy

- potrzeba spotkania kogoś wszechwiedzącego;
- lęk przed samodzielnym tworzeniem znaczenia;
- oczekiwanie na ocenę;
- pragnienie bycia całkowicie przejrzanym;
- fantazja, że ktoś może rozwiązać niepewność podmiotu.

PUŁAPKA 1 — TERAPEUTA POTWIERDZA, ŻE WIE WSZYSTKO.

Skutek: Zależność, idealizacja i osłabienie odpowiedzialności pacjenta.

PUŁAPKA 2 — TERAPEUTA ODRZUCA KAŻDĄ WIEDZĘ.

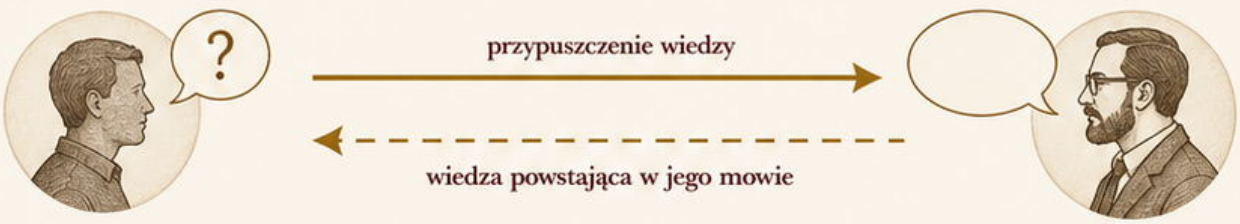
Skutek: Pacjent może czuć się pozostawiony bez kierunku i bez uznania realnych kompetencji terapeuty.

Właściwa pozycja

Terapeuta posiada wiedzę zawodową, lecz nie zna z góry indywidualnej prawdy podmiotu. Używa teorii do słuchania, a nie do zamykania znaczenia.

Cel procesu

Z czasem pacjent może odkryć, że wiedza nie znajduje się wyłącznie po stronie terapeuty. Powstaje również poprzez jego własne słowa, skojarzenia i rozpoznanie powtarzających się pozycji.



Przeniesienie pozytywne i negatywne

**Najważniejsze nie jest to, czy uczucie jest przyjemne.
Ważne jest, jaką historię, oczekiwanie i pozycję podmiotu ujawnia.**

Pacjent może doświadczać terapeuty jako osoby wyjątkowo rozumiejącej, dobrej i godnej zaufania. Może również uznać go za chłodnego, krytycznego, obojętnego albo kontrolującego. Nie należy automatycznie traktować uczuć pozytywnych jako korzystnych, a negatywnych jako przeszkody. Idealizacja może uniemożliwiać krytyczne myślenie. Złość może natomiast otworzyć ważny temat, jeśli zostanie wypowiedziana i przepracowana.

PRZENIESIENIE POZYTYWNE

Może obejmować:
- zaufanie; sympatię; wdzięczność; podziw;
- przywiązanie; zakochanie; idealizację.

Może wspierać pracę poprzez:
- poczucie bezpieczeństwa;
- gotowość do mówienia;
- utrzymanie zaangażowania.

Może utrudniać pracę poprzez:
- podporządkowanie;
- ukrywanie złości;
- potrzebę zadowalania terapeuty;
- przekonanie, że terapeuta nie popełnia błędów.

Pacjent mówi:
«Tylko pani naprawdę mnie rozumie. Nikt inny nie jest mi potrzebny».

Możliwe pytanie:
«Co oznacza dla pana relacja, w której tylko jedna osoba może pana rozumieć?»

PRZENIESIENIE NEGATYWNE

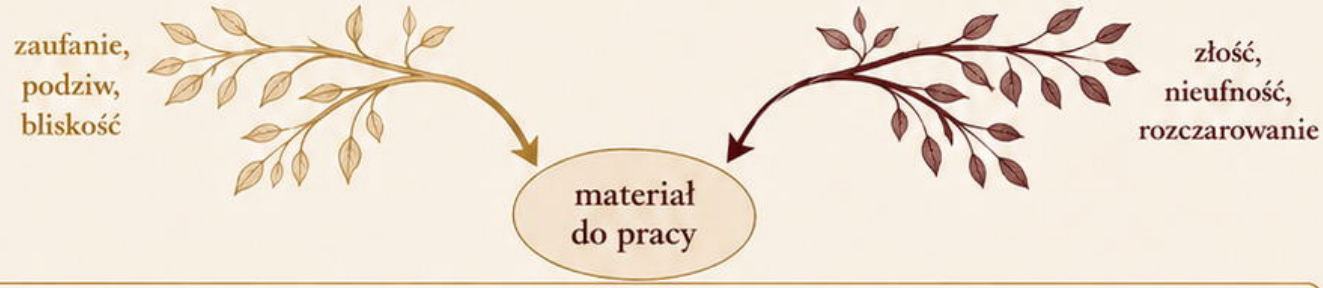
Może obejmować:
- złość; nieufność; rozczarowanie; zazdrość;
- podejrzliwość; poczucie odrzucenia; wrogość.

Może otwierać pracę poprzez:
- ujawnienie konfliktu;
- nazwanie granic;
- pokazanie znanego scenariusza relacyjnego.

Może utrudniać pracę poprzez:
- wycofanie;
- przerwanie terapii;
- ciągłe testowanie;
- niemożność przyjęcia jakiejkolwiek interwencji.

Pacjentka mówi:
«Zadaje pani pytania tylko po to, żeby udowodnić, że jestem beznadziejna».

Możliwe pytanie:
«W którym momencie moje pytanie zostało przez panią przeżyte jako oskarżenie?»



Uczucia są realne

Nazwanie reakcji przeniesieniem nie oznacza, że uczucie jest fałszywe.
Pacjent rzeczywiście kocha, złości się, boi albo czuje rozczarowanie.
Analiza pyta, jak aktualna relacja łączy się z wcześniejszą historią.

Nie odpowiadać z miejsca rodzica, sędziego ani wybawcy

Analityk powinien rozpoznawać miejsce przypisywane mu w przeniesieniu, lecz nie odgrywać go automatycznie. Jego zadaniem jest umożliwienie podmiotowi zobaczenia własnego scenariusza relacyjnego.

Pacjent może zapraszać terapeutę do następujących ról:

- surowego sędziego;
- idealnego opiekuna;
- osoby zawsze dostępnej;
- wybawcy;
- przeciwnika;
- autorytetu podejmującego decyzje;
- kogoś, kogo trzeba rozczarować lub pokonać.

Terapeuta nie może całkowicie uniknąć zajmowania miejsca w przeniesieniu. Może jednak powstrzymać się od automatycznego potwierdzania znanego scenariusza.



PACJENT PRZYPISUJE ROLĘ
„Proszę mnie uratować."

1 TERAPEUTA ODGRYWA ROLĘ
Przejmuje decyzje, nadmiernie chroni i staje się niezbędny.

Scenariusz zostaje wzmocniony.

TERAPEUTA ROZPOZNAJE ROLĘ 2
Pomaga pacjentowi nazwać oczekiwanie i własną pozycję.

Scenariusz może stać się przedmiotem refleksji.

Cztery zadania analityka

1. **SŁUCHAĆ POZYCJI PRZYPISYWANEJ MU PRZEZ PACJENTA** — Jaką rolę mam odegrać?
2. **ROZPOZNAWAĆ WŁASNE REAKCJE** — Czy czuję potrzebę ratowania, pouczania, bronienia się albo zdobywania aprobaty?
3. **NIE ZASPOKAJAĆ AUTOMATYCZNIE KAŻDEGO ŻĄDANIA** — Brak natychmiastowej odpowiedzi może otworzyć pytanie o pragnienie.
4. **INTERWENIOWAĆ W SPOSÓB WSPIERAJĄCY PRACĘ PODMIOTU** — Interwencja ma zwiększać możliwość mówienia, rozpoznania i wyboru.

Przykład z praktyki

Pacjent stale mówi: «Proszę powiedzieć, co zrobiłby pan na moim miejscu».

Rola przypisywana terapeucie:
Wszechwiedzący doradca.

Ryzyko odegrania roli:
Pacjent pozostaje zależny od zewnętrznej odpowiedzi.

Możliwa interwencja:
«Co staje się dla pana trudne, kiedy to pan ma zdecydować?»

Analityk nie jest pustą ścianą

Neutralność nie oznacza braku człowieczeństwa, reakcji ani odpowiedzialności. Terapeuta realnie uczestniczy w relacji, ale powinien korzystać ze swojej pozycji w sposób etyczny i przemyślany.

Przeciwprzeniesienie

Przeciwprzeniesienie — uczucia, myśli i reakcje terapeuty pojawiające się w kontakcie z pacjentem. Mogą dostarczać ważnych informacji, ale nie powinny być automatycznie wyrażane ani traktowane jako nieomylna prawda. Wymagają refleksji, szkolenia i superwizji.

Pytania dla profesjonalisty

- Jaką rolę pacjent próbuje mi przypisać?
- Co czuję, gdy jestem umieszczany w tym miejscu?
- Czy moja reakcja służy pacjentowi, czy mojej potrzebie?
- Czy wzmacniam zależność?
- Czy interwencja otwiera mowę, czy ją zamyka?

Granice chronią możliwość pracy z przeniesieniem

Ramy terapii chronią pacjenta, terapeutę i proces. Zasada abstynencji oznacza, że terapeuta nie wykorzystuje przeniesienia do zaspokajania własnych potrzeb ani nie odpowiada na uczucia pacjenta poprzez relację prywatną, romantyczną, seksualną, finansową lub zależnościową.

Przeniesienie może prowadzić do silnej miłości, idealizacji, złości, potrzeby bliskości albo pragnienia wyjątkowego traktowania. Właśnie dlatego terapia wymaga jasnych granic. Granice nie są karą ani chłodnym dystansem. Tworzą bezpieczną strukturę, w której uczucia mogą zostać nazwane i zrozumiane bez przekształcania terapii w relację prywatną.

Abstynencja — zasada, według której terapeuta nie wykorzystuje relacji terapeutycznej do zaspokajania własnych potrzeb emocjonalnych, seksualnych, towarzyskich, finansowych ani narcystycznych.

Główne elementy ramy

- **CZAS** — Ustalona długość i częstotliwość sesji.
- **MIEJSCE** — Bezpieczna i odpowiednia przestrzeń spotkań.
- **PŁATNOŚĆ** — Jasne zasady dotyczące kosztu, odwoływania i nieobecności.
- **POUFNOŚĆ** — Ochrona informacji z wyjątkami wynikającymi z prawa i bezpieczeństwa.
- **KONTAKT POZA SESJĄ** — Określone zasady dotyczące wiadomości, telefonów i sytuacji kryzysowych.
- **CHARAKTER RELACJI** — Brak relacji romantycznej, seksualnej, towarzyskiej, biznesowej i innej relacji podwójnej zagrażającej procesowi.

Centralne rozróżnienie

UZNAĆ UCZUCIE

«Słyszę, że doświadcza pani wobec mnie silnego przywiązania. Możemy wspólnie przyjrzeć się temu, co ono dla pani oznacza».

⟷

ZASPOKOIĆ ŻĄDANIE POZA RAMĄ

Prywatne spotkania, flirt, dotyk o charakterze intymnym, tajemnicza korespondencja albo tworzenie wyjątkowej relacji poza zasadami terapii.

Pacjent mówi: «Chciałbym spotkać się z panią prywatnie. Mam wrażenie, że moglibyśmy być sobie bardzo bliscy».

Odpowiedź etyczna powinna:

- jasno utrzymać granicę;
- nie zawstydzać pacjenta;
- uznać realność uczucia;
- otworzyć możliwość rozmowy o jego znaczeniu;
- nie pozostawiać dwuznaczności.

Granica bez upokorzenia

Stanowczość nie wymaga chłodu, ironii ani moralizowania. Pacjent nie powinien być karany za uczucia, których doświadcza.

Odpowiedzialność terapeuty

To terapeuta odpowiada za utrzymanie zawodowych granic. Nie może przenosić tej odpowiedzialności na pacjenta ani twierdzić, że naruszenie nastąpiło z powodu jego uwodzenia, zależności lub prowokacji.

„Nasza relacja pozostaje relacją terapeutyczną, dlatego nie spotkam się z panem prywatnie. To, co pan czuje i czego pan ode mnie oczekuje, jest jednak ważne i możemy o tym rozmawiać podczas sesji.”

Sytuacje wymagające konsultacji lub superwizji

- silna potrzeba ratowania pacjenta;
- wyjątkowe traktowanie jednej osoby;
- ukrywanie kontaktu przed współpracownikami;
- prywatne spotkania;
- intensywna złość lub fascynacja terapeuty;
- częste przekraczanie ustalonych zasad;
- myśli o relacji romantycznej lub seksualnej;
- wykorzystywanie pacjenta finansowo, zawodowo lub emocjonalnie.

Relacja seksualna lub romantyczna z aktualnym pacjentem jest poważnym naruszeniem etycznym i wykorzystaniem nierówności wynikającej z relacji terapeutycznej.





Kiedy terapeuta ma wiedzieć, wybrać i zdjąć odpowiedzialność

Studium kliniczne (fikcyjne) ilustruje, jak przeniesienie może przyjmować formę przypisywania terapeucie wiedzy, oczekiwania gotowych odpowiedzi oraz powtarzania wcześniejszej relacji z autorytetem. Zrozumienie tych dynamik otwiera przestrzeń do pracy nad podmiotowością pacjentki.

PRZYPADEK KLINICZNY

Ewa, 34 lata, od dłuższego czasu zmaga się z trudnością w podejmowaniu decyzji.

W trakcie terapii wielokrotnie zwraca się z pytaniami: „Co pani zrobiłaby na moim miejscu?", „Czy uważa pani, że źle postąpiłam?", „Proszę powiedzieć, jaka decyzja jest właściwa".

Gdy terapeutka nie udziela bezpośredniej rady, Ewa staje się napięta i mówi: „Mam wrażenie, że zostawia mnie pani samą dokładnie wtedy, gdy najbardziej potrzebuję pomocy".

KONTEKST BIOGRAFICZNY

W dzieciństwie i wczesnej dorosłości większość decyzji za Ewę podejmowała matka, mówiąc między innymi: „Ja wiem, co będzie dla ciebie najlepsze", „Nie kombinuj, tylko mnie słuchaj", „Kiedy decydujesz sama, zawsze coś psujesz".

Ewa nauczyła się, że właściwy wybór wymaga potwierdzenia zewnętrznego autorytetu, który weźmie na siebie odpowiedzialność i ochroni ją przed błędem.

ANALIZA KROK PO KROKU

1. **AKTUALNE ŻĄDANIE**
   Ewa oczekuje, że terapeutka poda gotową odpowiedź.
2. **MIEJSCE PRZYPISANE TERAPEUTCE**
   Terapeutka ma wiedzieć lepiej i wziąć odpowiedzialność.
3. **POWTÓRZENIE**
   Aktualna relacja zaczyna przypominać relację z matką.
4. **REAKCJA NA BRAK RADY**
   Brak bezpośredniej rady jest przeżywany jako porzucenie, obojętność lub odmowa pomocy.
5. **KONFLIKT PODMIOTU**
   Ewa pragnie autonomii, a jednocześnie boi się winy, błędu i utraty aprobaty.
6. **MOŻLIWOŚĆ PRACY**
   Zamiast stawać się wszechwiedzącą matką, terapeutka może pomóc Ewie rozpoznać, dlaczego niepewność wydaje się niebezpieczna.

PYTANIE PACJENTKI
Co mam zrobić?

↓

MIEJSCE TERAPEUTKI
Ta, która wie

↓

OCZEKIWANA ODPOWIEDŹ
Podejmij decyzję za mnie

↓

MOŻLIWA PRACA
Dlaczego własny wybór jest przeżywany jako niebezpieczny?

MOŻLIWA INTERWENCJA

Kiedy nie podaję pani gotowej decyzji, doświadcza pani tego tak, jakbym odmawiała pomocy. Z czym kojarzy się pani sytuacja, w której to pani ma wybrać?

MOŻLIWE SKOJARZENIA EWY

- lęk przed krytyką
- przekonanie, że błąd odbiera wartość
- lęk przed zawiedzeniem kogoś ważnego
- pragnienie, by ktoś zagwarantował bezpieczeństwo
- złość na zależność, której jednocześnie potrzebuje



RYZYKO ODEGRANIA PRZENIESIENIA

- wzmacnianie zależności i bierności
- potwierdzanie przekonania Ewy, że sama nie potrafi wybrać
- przejmowanie odpowiedzialności za jej życie
- zamykanie pytania o jej pragnienie
- utrwalanie dawnego scenariusza relacyjnego

RYZYKO CHŁODNEJ ODMOWY

Samo powtarzanie „to pani decyzja" może być przeżywane jako odrzucenie. Interwencja powinna utrzymywać granicę odpowiedzialności, a jednocześnie uznawać realny lęk i potrzebę pomocy.

CEL PRACY

Celem nie jest pozostawienie Ewy bez wsparcia, lecz pomoc w stopniowym rozpoznawaniu własnego pragnienia, tolerowaniu niepewności oraz podejmowaniu odpowiedzialności za wybór.

Przeniesienie: historia podmiotu obecna w aktualnej relacji

Ta strona łączy najważniejsze elementy przeniesienia – od wcześniejszych doświadczeń i znaczeń, przez powstawanie uczuć i przypisywanie ról, aż po odpowiedzialne rozpoznanie i wykorzystanie tego procesu w pracy terapeutycznej.

1 WCZEŚNIEJSZE RELACJE

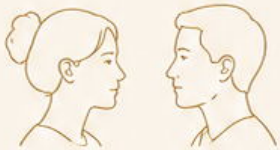
Rodzice, opiekunowie, rodzeństwo, nauczyciele, partnerzy i inne ważne osoby.

2 AKTUALNY BODZIEC

Słowo, milczenie, spojrzenie, granica, przerwa, pytanie lub zakończenie sesji.

3 ZNANE ZNACZENIE

«Zostanę odrzucony», «muszę zasłużyć», «ktoś powinien mnie uratować».



PRZENIESIENIE

AKTUALNA RELACJA TERAPEUTYCZNA

Proces, w którym wcześniejsze wzory uczuć, oczekiwań, fantazmatów i pozycji relacyjnych pojawiają się w aktualnym kontakcie.

4 UCZUCIE

Miłość, złość, lęk, idealizacja, wstyd, zazdrość lub rozczarowanie.

5 PRZYPUSZCZENIE WIEDZY

Terapeuta zostaje uznany za osobę, która zna ukrytą prawdę podmiotu.

6 POZYCJA ANALITYKA

Rozpoznać przypisaną rolę bez automatycznego jej odgrywania.

7 GRANICE I ETYKA

Chronić relację przed wykorzystaniem, zależnością i zaspokajaniem potrzeb terapeuty.

PRZENIESIENIE KROK PO KROKU

1. W aktualnej relacji pojawia się bodziec.
2. Podmiot nadaje mu znaczenie zgodne z własną historią.
3. Pojawia się silne uczucie lub oczekiwanie.
4. Terapeuta zostaje umieszczony w określonej roli.
5. Znany scenariusz zaczyna się powtarzać.
6. Scenariusz może zostać nazwany i przepracowany.

TRZY POZIOMY ROZRÓŻNIENIA

REALNOŚĆ

Co terapeuta rzeczywiście powiedział lub zrobił?

→

PRZENIESIENIE

Jakie znaczenie pacjent nadał temu wydarzeniu?

→

ODPOWIEDZIALNOŚĆ TERAPEUTY

Czy jego działanie było zgodne z ramą, etyką i potrzebami procesu?

PRZENIESIENIE MOŻE WSPIERAĆ PRACĘ, GDY

- Staje się zauważalne i możliwe do nazwania.
- Pozostaje osadzone w ramie terapeutycznej.
- Służy lepszemu rozumieniu siebie i relacji.
- Prowadzi do nowych doświadczeń i wyborów.
- Wspiera odpowiedzialność i wewnętrzną zmianę.

PRZENIESIENIE MOŻE BLOKOWAĆ PRACĘ, GDY

- Pozostaje nieuświadomione lub zaprzeczane.
- Staje się źródłem zawładnięcia relacją.
- Utrwala powtarzające się, szkodliwe wzorce.
- Skłania do zaspokajania potrzeb terapeuty.
- Osłabia klarowność granic i etykę pracy.

Zdarzenie: Terapeuta kończy sesję o ustalonej godzinie.
Znaczenie pacjenta: «Jestem nieważny i chce się mnie pozbyć».
Możliwe wcześniejsze połączenie: Rodzic przerywał rozmowę, gdy dziecko mówiło o emocjach.
Możliwość pracy: «Co pojawia się w panu, gdy musimy zatrzymać rozmowę właśnie teraz?»

Przeniesienie nie jest błędem, który należy usunąć.
Jest drogą, dzięki której sposób przeżywania relacji staje się widoczny w teraźniejszości.

Pięć pojęć jako jeden system

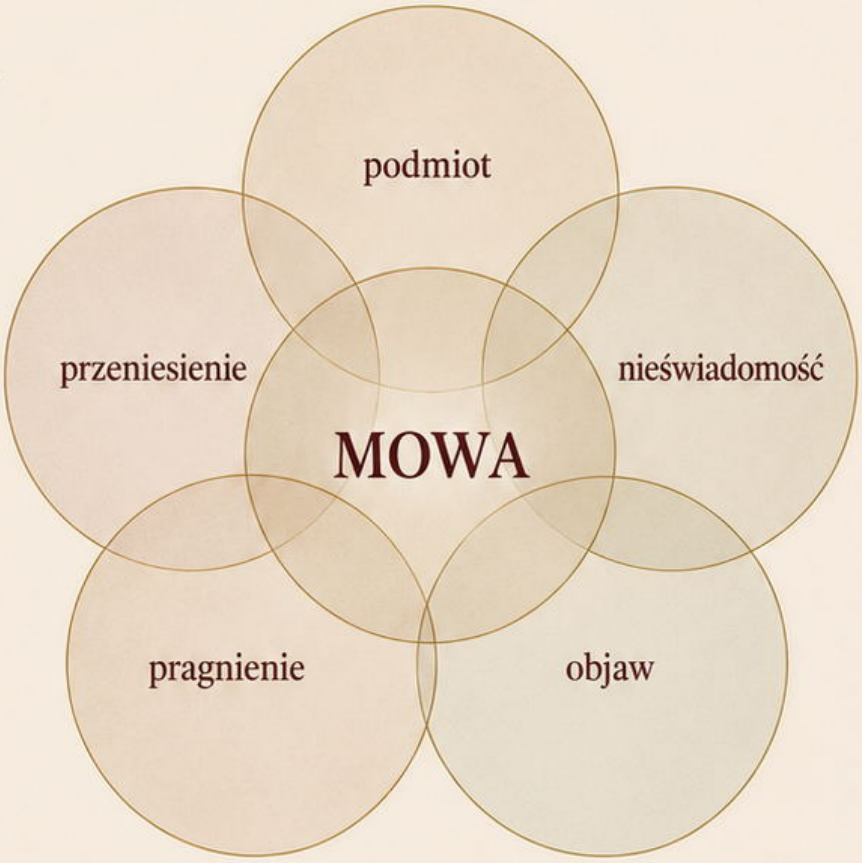
Podmiot, nieświadomość, objaw, pragnienie i przeniesienie nie działają osobno

Ten moduł pokazuje, jak pięć kluczowych pojęć psychoanalizy tworzy spójny system.
Nie zrozumiesz ich naprawdę, traktując każde z osobna.
Zrozumienie pojawia się wtedy, gdy potrafisz uchwycić ich współdziałanie
w konkretnym przypadku.

Podmiot mówi. Nieświadomość zakłóca jego zamiar. Objaw organizuje konflikt.
Pragnienie porusza wybory. Przeniesienie sprawia, że historia staje się obecna w relacji.

GŁÓWNE PYTANIA MODUŁU

- Jak pięć pojęć łączy się w jednym przypadku?
- Od którego pojęcia należy rozpocząć słuchanie?
- Jak uniknąć mechanicznego dopasowywania teorii?
- W jaki sposób wypowiedź może być jednocześnie świadoma i nieświadomie uwarunkowana?
- Jak przejść od faktów do struktury bez tworzenia pochopnej interpretacji?



Pięć różnych perspektyw na jedną strukturę doświadczenia.

Pięć pojęć – pięć pytań o tę samą osobę

Psychoanalityczne pojęcia nie są etykietami przypisywanymi osobie.
Każde z nich otwiera szczególny kierunek słuchania i pomaga uchwycić inny wymiar tego, co przeżywane.

1 PODMIOT
Kto mówi i z jakiego miejsca?

- podział między deklaracją a działaniem
- sposób, w jaki osoba mówi o sobie
- miejsce zajmowane wobec innych
- odpowiedzialność za własny wybór

2 NIEŚWIADOMOŚĆ
Co ujawnia się poza świadomym zamiarem?

- pomyłki
- sny
- powtórzenia
- nieoczekiwane skojarzenia

3 OBJAW
W jaki sposób cierpienie coś wyraża i coś podtrzymuje?

- ograniczenie
- konflikt
- funkcja ochronna
- powtarzalność

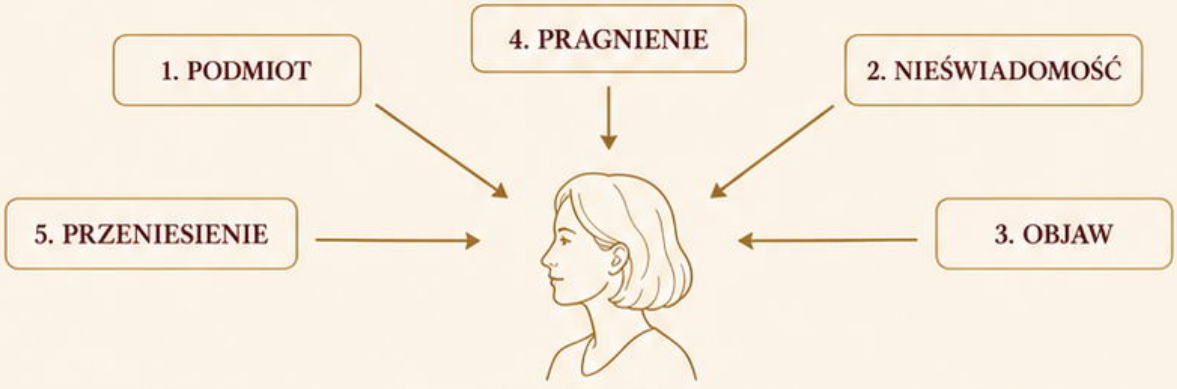
4 PRAGNIENIE
Czego osoba chce poza tym, o co prosi wprost?

- brak
- żądanie
- miejsce wobec Innego
- odpowiedzialność za wybór

5 PRZENIESIENIE
Jak historia relacyjna staje się obecna tu i teraz?

- uczucia wobec terapeuty
- oczekiwanie roli
- powtórzenie scenariusza
- możliwość pracy w relacji

Razem pojęcia te pomagają przejść od zachowania do struktury przeżywania.



Nie chodzi o przypisanie etykiety, lecz o otwarcie pytania.

Łańcuch zależności między pięcioma pojęciami

Pięć kluczowych pojęć psychoanalizy — podmiot, nieświadomość, pragnienie, objaw i przeniesienie — nie funkcjonuje oddzielnie.
Możemy je czytać jako łańcuch, w którym każde ogniwo prowadzi do następnego.

1. **PODMIOT**
   Podmiot doświadcza siebie w relacji i w języku.
2. **NIEŚWIADOMOŚĆ**
   To, co jest wyparte, pozostaje aktywne nieświadomie.
3. **PRAGNIENIE**
   Rodzi się z braku i nigdy nie jest całkowicie zaspokojone.
4. **OBJAW**
   Powstaje jako rozwiązanie kompromisowe dla konfliktu związanego z pragnieniem.
5. **PRZENIESIENIE**
   W relacji terapeutycznej powtarza się wzorzec w poszukiwaniu sensu i możliwości transformacji.

Każde ogniwo można czytać w odniesieniu do kolejnego: podmiot doświadcza skutków nieświadomości, co generuje pragnienie, które wyraża się w objawie, a w końcu zostaje ponownie przeżyte w relacji jako przeniesienie.

Dlaczego ten łańcuch jest pomocny?

- Pozwala uniknąć uproszczeń i patrzenia na zjawiska w izolacji.
- Ujawnia związki między doświadczeniem, znaczeniem i relacją.
- Pomaga czytać konflikt w jego dynamice rozwojowej.
- Ułatwia zrozumienie, jak objaw ma sens i jest odpowiedzią.
- Łączy symptom z mową i relacją, a nie tylko z ciałem czy zachowaniem.

Jeden przypadek odczytany przez pięć pojęć



SYTUACJA

Pacjent mówi: «Czuję się zawsze niewystarczająca i boję się, że wszyscy mnie opuszczą».



1. PODMIOT

Mówi z miejsca, w którym doświadcza braku i niepewności co do własnej wartości.



2. NIEŚWIADOMOŚĆ

Lęk przed opuszczeniem może wiązać się z wypartym dawnym lękiem lub odrzuceniem.



3. PRAGNIENIE

Pragnie być kochany i uznany, ale boi się nie być wystarczającym do zatrzymania innych.



4. OBJAW

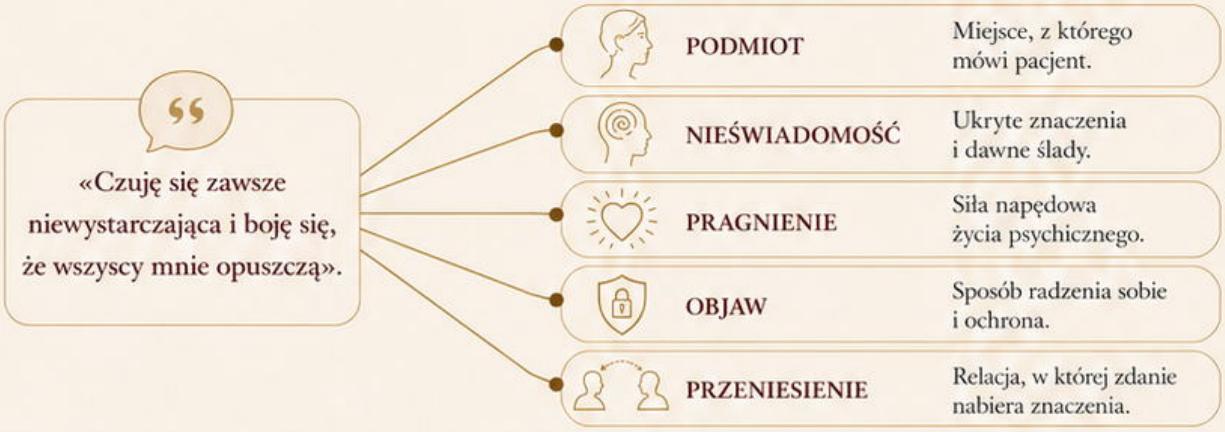
Poczucie niewystarczalności działa jako ochrona przed jeszcze głębszym bólem odrzucenia.



5. PRZENIESIENIE

W terapii może oczekiwać, że zostanie oceniony, porzucony lub że analityk udowodni, że zostaje.

Ta sama wypowiedź może być słyszana przez pięć uzupełniających się perspektyw.





Jedna wypowiedź może odsłonić strukturę tylko wtedy, gdy słucha się jej z więcej niż jednego miejsca.

Jak słuchać wypowiedzi bez sprowadzania jej do faktów?

Słuchanie psychoanalityczne nie polega na zaprzeczaniu faktom.
Chodzi o to, by oprócz treści zwracać uwagę na sposób mówienia
i na to, w jaki sposób sens jest organizowany w wypowiedzi.

ZASADY UWAŻNEGO SŁUCHANIA

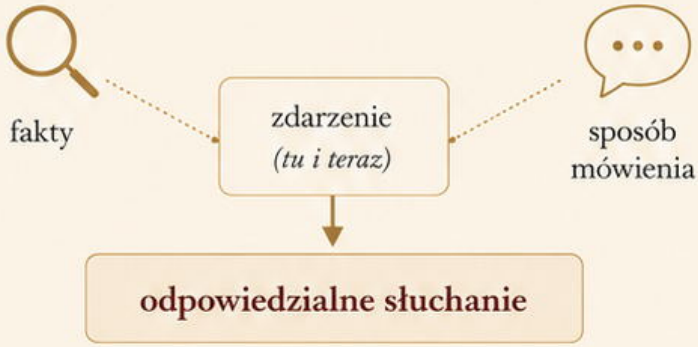
1. **Słuchaj słów, które się powtarzają.**
   Powtórzenia sygnalizują coś ważnego, co może wymagać zrozumienia.
2. **Zwracaj uwagę na zawahania, pomyłki i pauzy.**
   To miejsca, w których sens może się ślizgać lub zatrzymywać.
3. **Słuchaj, jak osoba zajmuje miejsce wobec innych.**
   Czy mówi z pozycji bliskości, rywalizacji, podporządkowania, wykluczenia, osądu?
4. **Pytaj, co jest jawnie powiedziane, a co pozostaje niedopowiedziane.**
   To, co pominięte, bywa równie ważne jak to, co wypowiedziane.
5. **Łącz wypowiedź z historią i powtarzalnością, nie tylko z pojedynczym zdarzeniem.**
   Sens kształtuje się w czasie, w ciągłości doświadczeń.
6. **Unikaj sprowadzania wypowiedzi do prostego raportu z faktów.**
   Redukcja usuwa to, co sensowne, a nieoczywiste.

FAKT	SPOSÓB MÓWIENIA	PYTANIE ANALITYCZNE
Partner nie odpisał na wiadomość.	„Na pewno przestałam być ważna.”	Jakie wcześniejsze doświadczenie nadaje temu zdarzeniu takie znaczenie?

WAŻNA UWAGA

To nie znaczy, że osoba kłamie.
To znaczy, że słuchamy tego, jak język organizuje doświadczenie, nadaje znaczenie i łączy je z historią.

Prawda nie jest tylko w faktach, ale także w sposobie ich przeżywania i opowiadania.



Dziesięć uproszczeń, które zniekształcają psychoanalityczne myślenie

Skróty myślowe mogą pomóc w nauce, ale w praktyce klinicznej prowadzą do uproszczeń, które zubażają rozumienie człowieka. Poniżej znajdziesz dziesięć częstych błędów i ich korekty, które pomagają zachować odpowiedzialność i świadomość złożoności.

	BŁĄD	KOREKTA
1	Psychoanaliza wszystko sprowadza do dzieciństwa.	Dzieciństwo jest ważne, ale analiza bada, w jaki sposób historia działa w aktualnej mowie, objawie i relacji.
2	Każdy symbol ma jedno ukryte znaczenie.	Znaczenie zależy od skojarzeń, kontekstu i historii.
3	Terapeuta wie lepiej, co pacjent naprawdę czuje.	Terapeuta ma wiedzę zawodową, ale znaczenie indywidualne wyłania się w pracy z mową pacjenta.
4	Każda pomyłka ujawnia sekret.	Pomyłka może być znacząca, ale potrzebuje kontekstu i powtórzenia.
5	Objaw należy zachować, ponieważ ma funkcję.	Objaw powoduje realne cierpienie; rozumienie funkcji pomaga w bezpiecznej i trwałej zmianie.
6	Pragnienie oznacza robienie wszystkiego, na co ma się ochotę.	Pragnienie to nie impuls; wiąże się z granicami, odpowiedzialnością i konsekwencjami.
7	Przeniesienie oznacza, że uczucia pacjenta są fałszywe.	Uczucia są realne; analiza bada, w jaki sposób łączą aktualną relację z wcześniejszą historią.
8	Neutralność oznacza chłód i brak reakcji.	Neutralność oznacza nieużywanie relacji do własnych potrzeb i nie narzucanie ideału.
9	Każde cierpienie jest wyłącznie psychiczne.	Objawy cielesne wymagają oceny medycznej; przemoc i zagrożenie wymagają realnego działania ochronnego.
10	Jedna trafna interpretacja rozwiązuje problem.	Zmiana zwykle wymaga czasu, pracy powtarzalnej, relacji i stopniowego brania odpowiedzialności.

ZASADA KONTROLNA

- Dobra hipoteza psychoanalityczna pozostaje otwarta.
- Wyrasta z mowy podmiotu.
- Nie pomija faktów.
- Nie zawstydza.
- Zwiększa myślenie.
- Nie zamyka osoby w jednej etykiecie.

SYGNAŁY NADUŻYCIA TEORII

- Wyjaśnianie wszystkiego jednym pojęciem.
- Unieważnianie protestu.
- Uzasadnianie naruszania granic.
- Zastępowanie oceny medycznej.
- Trywializowanie przemocy.
- Tworzenie zależności od autorytetu.

Od szybkiej interpretacji do uporządkowanego pytania

Pytania poniżej nie są formularzem diagnostycznym. To sposób porządkowania myślenia klinicznego po sesji, w trakcie nauki, superwizji lub analizy przypadku fikcyjnego. Pomagają przejść od wrażenia i pierwszych skojarzeń do pytań, które mogą otworzyć dalszą pracę.

1 Podmiot

- Jak podmiot opisuje siebie?
- Gdzie pojawia się sprzeczność między czynem a deklaracją?
- Jaką pozycję przyjmuje wobec innych?
- Jak mówi o odpowiedzialności za swoje czyny i skutki?
- Jakiego wyboru unika?

2 Nieświadomość

- Jakie słowa lub motywy powtarzają się?
- Czy występują przejęzyczenia, poślizgi, pauzy lub zmiany tematu?
- Jakie sytuacje lub relacje powtarzają się?
- Jakie skojarzenia wywołują istotne elementy opowieści?
- Co nie pasuje do świadomej narracji podmiotu?

3 Objaw

- Kiedy objaw się pojawił?
- Co powoduje jego nasilenie?
- Co go ogranicza lub osłabia?
- Jaką funkcję ochronną może pełnić?
- Co dzięki niemu jest możliwe lub podtrzymywane?
- Czy wymaga interwencji medycznej lub pilnej?

4 Pragnienie

- Czy podmiot formułuje bezpośrednie żądanie lub prośbę?
- Jakiej odpowiedzi emocjonalnej spodziewa się od innych?
- Czy ta odpowiedź przynosi trwałą ulgę?
- Jakie miejsce chce zająć w pragnieniu Drugiego?
- Co mogłoby zostać utracone, gdyby zadeklarowany cel został osiągnięty?

5 Przeniesienie

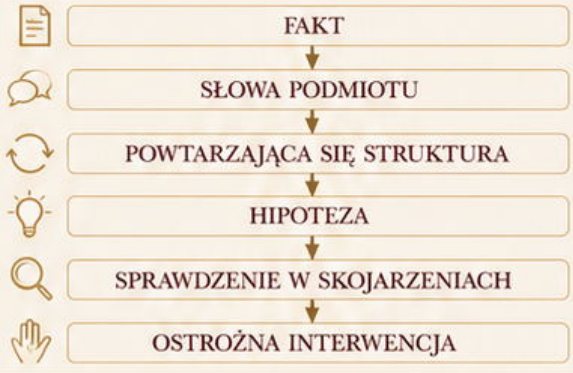
- Jaką rolę przypisuje terapeucie?
- Jakie ma wobec terapeuty oczekiwania?
- Jak reaguje na granice lub brak gotowych odpowiedzi?
- Czy aktualna relacja powtarza wcześniejszy scenariusz?
- Jakie reakcje pojawiają się po stronie terapeuty?

6 Fakty i bezpieczeństwo

- Co faktycznie się wydarzyło?
- Czy występuje przemoc, zagrożenie, przymus lub wykorzystanie?
- Czy wskazana jest konsultacja medyczna lub psychiatryczna?
- Jakie zasoby wsparcia i ochrony są dostępne?
- Jakie są granice kompetencji profesjonalnej?

7 Interwencja

- Czy interwencja otwiera pole mówienia, czy je zamyka?
- Czy wynika z materiału podmiotu, czy z moich założeń?
- Czy następuje we właściwym momencie?
- Czy zwiększa odpowiedzialność podmiotu bez obwiniania?
- Czy szanuje granice i tempo podmiotu?
- Czy wymaga konsultacji lub superwizji?



Zasada hipotezy

Hipoteza kliniczna nie jest prawdą o osobie. Jest tymczasowym sposobem organizowania materiału, który należy stale sprawdzać i korygować.

Pamiętaj

Im bardziej efektowna wydaje się interpretacja, tym ważniejsze jest pytanie, czy rzeczywiście wynika ze słów podmiotu.

Jedna mapa podstawowa — różne języki teoretyczne

Po opanowaniu pięciu podstawowych pojęć łatwiej studiować Freuda, Melanie Klein, Winnicotta i Lacana. Każdy z nich tworzy własny język i własną logikę teoretyczną, dlatego należy najpierw zrozumieć autora w jego wewnętrznych kategoriach.

Sigmund Freud

- nieświadomość
- wyparcie
- marzenia senne
- konflikt psychiczny
- popędy
- objaw jako formacja kompromisowa
- przeniesienie

PYTANIE PRZEWODNIE

Jak wyparta treść powraca w zmienionej formie?

Melanie Klein

- wczesne relacje z obiektem
- lęk
- fantazje nieświadome
- rozszczepienie
- projekcja i introjekcja
- pozycja paranoidalno-schizoidalna
- pozycja depresyjna

PYTANIE PRZEWODNIE

Jak wczesne fantazje i relacje organizują sposób przeżywania siebie oraz innych?

Donald Winnicott

- środowisko podtrzymujące
- wystarczająco dobra matka
- prawdziwe i fałszywe self
- przestrzeń przejściowa
- zabawa
- zależność
- zdolność bycia samemu

PYTANIE PRZEWODNIE

Jak środowisko umożliwia rozwój spontaniczności i poczucia realnego istnienia?

Jacques Lacan

- podmiot języka
- znaczące
- Inny
- brak
- pragnienie
- fantazmat
- podmiot przypuszczalnie wiedzący
- porządki symboliczny, wyobrażeniowy i realny

PYTANIE PRZEWODNIE

Jak język, brak i pragnienie organizują pozycję podmiotu?

POJĘCIE PODSTAWOWE: PODMIOT	Szczególnie ważne u: Lacana, z odmiennymi rozwinięciami u pozostałych autorów.
POJĘCIE PODSTAWOWE: NIEŚWIADOMOŚĆ	Szczególnie ważne u: Freuda i Lacana.
POJĘCIE PODSTAWOWE: OBJAW	Szczególnie ważne u: Freuda i Lacana.
POJĘCIE PODSTAWOWE: PRAGNIENIE	Szczególnie ważne u: Freuda i Lacana, rozwijane odmiennie.
POJĘCIE PODSTAWOWE: PRZENIESIENIE	Obecne u wszystkich autorów, lecz ujmowane w różnych ramach teoretycznych.

Zasady dalszej nauki

1. Czytaj jednego autora w jego własnym języku — zanim porównasz.
2. Zapisuj definicje kluczowych pojęć u danego autora przed jakimkolwiek zestawieniem.
3. Rozróżniaj oryginalny termin autora od późniejszych interpretacji.
4. Sprawdzaj kontekst historyczny, w którym powstawała dana teoria.
5. Nie przypisuj jednemu autorowi pojęć należących do innego.
6. Wracaj do przykładów klinicznych — teoria ma wyjaśniać zjawiska, nie zamieniać się w technikę.
7. Korzystaj z komentarzy i opracowań, ale nie rezygnuj z tekstów źródłowych.

WAŻNE

Podobne słowo nie zawsze oznacza to samo pojęcie. «Ja», «self», «ego», «podmiot» i «tożsamość» nie powinny być używane zamiennie bez wyjaśnienia ramy teoretycznej.

Narzędzia do powtórki i samodzielnej nauki

Uporządkuj pojęcia, sprawdź rozumienie i przećwicz ich zastosowanie

Ten moduł pomoże Ci utrwalić kluczowe pojęcia psychoanalizy, rozpoznać różnice między nimi oraz zastosować je w analizie wypowiedzi i krótkich, fikcyjnych przypadków. Praca z narzędziami ułatwi Ci samodzielną naukę i przygotuje do dalszej praktyki.

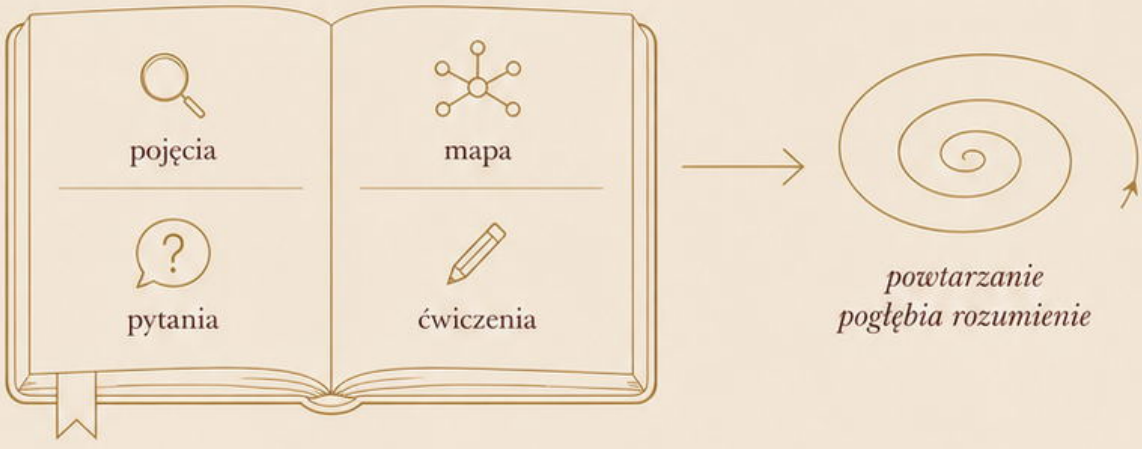
Wiedza psychoanalityczna nie polega wyłącznie na zapamiętywaniu definicji. Najważniejsza jest umiejętność rozróżniania pojęć, zadawania właściwych pytań i unikania pochopnych interpretacji.

Główne cele modułu

- uporządkować najważniejsze terminy
- połączyć pięć głównych pojęć w jedną mapę
- sprawdzić rozumienie podstawowych rozróżnień
- przećwiczyć słuchanie pojedynczych wypowiedzi
- przeanalizować krótki, fikcyjny przypadek
- zaplanować regularną powtórkę materiału

Instrukcja korzystania z modułu

1. Najpierw przeczytaj słownik bez próby zapamiętania wszystkiego.
2. Następnie porównaj definicje w tabeli.
3. Odpowiedz na pytania bez zaglądania do poprzednich stron.
4. W ćwiczeniach zapisuj pytania i hipotezy, a nie ostateczne diagnozy.
5. Na końcu skorzystaj z czternastodniowego planu powtórki.



Słownik podstawowy: podmiot, «ja», język i Inny

Ta część zbiera podstawowe pojęcia związane z tworzeniem się podmiotu, jego podziałem oraz miejscem języka i innych osób w kształtowaniu tożsamości.



1. PODMIOT

Definicja:
Wymiar człowieka ujawniający się w mowie, pragnieniu, sprzeczności, objawie i nieświadomym powtórzeniu.

Proste wyjaśnienie:
Podmiot nie jest po prostu osobą ani świadomym obrazem siebie. Pojawia się również tam, gdzie człowiek mówi lub robi coś, czego sam w pełni nie rozumie.

Przykład:
Osoba mówi, że nie potrzebuje uznania, lecz stale sprawdza reakcje innych.



2. ŚWIADOME «JA»

Definicja:
Względnie spójny obraz samego siebie, z którym człowiek się utożsamia.

Proste wyjaśnienie:
To sposób, w jaki człowiek świadomie odpowiada na pytanie: «Kim jestem?»

Przykład:
«Jestem spokojny, niezależny i rozsądny».



3. PODMIOT PODZIELONY

Definicja:
Podmiot, którego świadome zamiary, pragnienia, słowa i działania nie tworzą całkowicie spójnej całości.

Proste wyjaśnienie:
Człowiek może jednocześnie czegoś chcieć i przed tym się bronić.

Przykład:
Pragnie bliskości, lecz wycofuje się, gdy relacja staje się poważna.



4. ZNACZĄCE

Definicja:
Słowo lub element języka posiadający szczególną funkcję w historii podmiotu i łączący się z innymi słowami oraz doświadczeniami.

Proste wyjaśnienie:
Niektóre słowa powracają przez całe życie i organizują sposób myślenia o sobie.

Przykład:
Rodzinne określenie «silny» może wpływać na trudność w proszeniu o pomoc.



5. INNY

Definicja:
Symboliczne miejsce języka, prawa, norm, znaczeń i oczekiwań, poprzez które podmiot próbuje zrozumieć siebie.

Proste wyjaśnienie:
Inny nie oznacza tylko konkretnego człowieka. To także miejsce, z którego przychodzą pytania: «Co wolno?», «Kim mam być?» i «Czego ode mnie oczekują?»

Przykład:
Rodzina, szkoła i kultura przekazują kryteria sukcesu, wstydu oraz uznania.



6. IDENTYFIKACJA

Definicja:
Proces przyjmowania cechy, obrazu, wartości lub pozycji jako części własnej tożsamości.

Proste wyjaśnienie:
Człowiek buduje obraz siebie z elementów pochodzących od ważnych osób.

Przykład:
«Muszę być odpowiedzialna jak moja matka».



7. ALIENACJA

Definicja:
Wejście podmiotu w język i znaczenia Innego, które umożliwia rozpoznanie siebie, lecz nigdy nie opisuje człowieka w pełni.

Proste wyjaśnienie:
Aby mówić o sobie, korzystamy ze słów otrzymanych od innych.



8. ODDZIELENIE

Definicja:
Proces rozpoznawania, że Inny nie posiada pełnej odpowiedzi, a podmiot może zająć własną pozycję wobec jego oczekiwań.

Proste wyjaśnienie:
Człowiek odkrywa, że nie musi być wyłącznie tym, czego potrzebują lub oczekują inni.



Jak korzystać ze słownika?

Nie zapamiętuj definicji mechanicznie. Przy każdym haśle spróbuj podać własny przykład i jedno pojęcie, z którym termin się łączy.

Słownik podstawowy: nieświadomość, wyparcie i formacje nieświadome

Ta druga część porządkuje terminy opisujące działanie nieświadomości i sposoby, w jakie ujawnia się poza świadomą intencją.

1 NIEŚWIADOMOŚĆ	◆ Aktywny wymiar życia psychicznego działający poza pełną wiedzą i kontrolą świadomego «ja». ◆ **Proste wyjaśnienie:** Nieświadomość rozpoznajemy nie bezpośrednio, lecz poprzez jej skutki. ◆ **Przykład:** Pomyłka, sen, objaw albo powtarzający się wybór.
2 WYPARCIE	◆ Nieświadomy proces utrzymujący konfliktową treść poza bezpośrednią świadomością. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Treść nie znika, lecz staje się trudna do rozpoznania i może wrócić w zmienionej formie.
3 POWRÓT TEGO, CO WYPARTE	◆ Ponowne pojawienie się wypartego konfliktu poprzez sen, objaw, pomyłkę, skojarzenie lub powtórzenie. ◆ **Proste wyjaśnienie:** To, co zostało odsunięte, może działać nadal, ale nie powraca dokładnie w pierwotnej postaci.
4 SWOBODNE SKOJARZENIA	◆ Sposób mówienia polegający na ograniczaniu selekcji i wypowiadaniu także myśli uznawanych za dziwne, nieważne lub niezwiązane z tematem. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Osoba pozwala, aby jedna myśl prowadziła do następnej bez nadmiernego porządkowania.
5 UWAGA SWOBODNIE UNOSZĄCA SIĘ	◆ Sposób słuchania bez wybierania z góry jednego najważniejszego tematu lub jednej oczekiwanej interpretacji. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Słuchający zachowuje otwartość na sens, który może pojawić się później.
6 TREŚĆ JAWNA SNU	◆ Obrazy, sceny i wydarzenia zapamiętane po przebudzeniu. ◆ **Proste wyjaśnienie:** To sen w takiej formie, w jakiej osoba potrafi go opowiedzieć.
7 PRACA SNU	◆ Proces przekształcający myśli, konflikty i pragnienia w obrazy oraz sceny marzenia sennego. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Sen łączy i przesuwa znaczenia, zamiast przedstawiać je wprost.
8 KONDENSACJA	◆ Mechanizm, w którym jeden obraz, słowo lub element snu łączy kilka osób, wspomnień albo znaczeń. ◆ **Przykład:** Postać ze snu może posiadać twarz jednej osoby, głos drugiej i zachowanie trzeciej.
9 PRZEMIESZCZENIE	◆ Mechanizm przenoszący silne napięcie z ważnego elementu na pozornie mniej istotny szczegół. ◆ **Przykład:** Silny lęk skupia się na drobnym przedmiocie zamiast na konflikcie, z którym jest związany.
10 CZYNNOŚĆ POMYŁKOWA	◆ Pomyłka, przejęzyczenie, zapomnienie lub działanie zakłócające świadomy zamiar. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Człowiek chce zrobić lub powiedzieć jedno, lecz pojawia się coś innego.
11 POWTÓRZENIE	◆ Ponowne odtwarzanie podobnego konfliktu, scenariusza lub pozycji mimo świadomego pragnienia zmiany. ◆ **Proste wyjaśnienie:** Zmieniają się osoby i miejsca, lecz zakończenie pozostaje podobne.

Najważniejsza zasada: Żadne z tych pojęć nie daje automatycznej interpretacji. Znaczenie należy sprawdzać poprzez kontekst i skojarzenia podmiotu.

Słownik podstawowy: objaw, pragnienie i przeniesienie

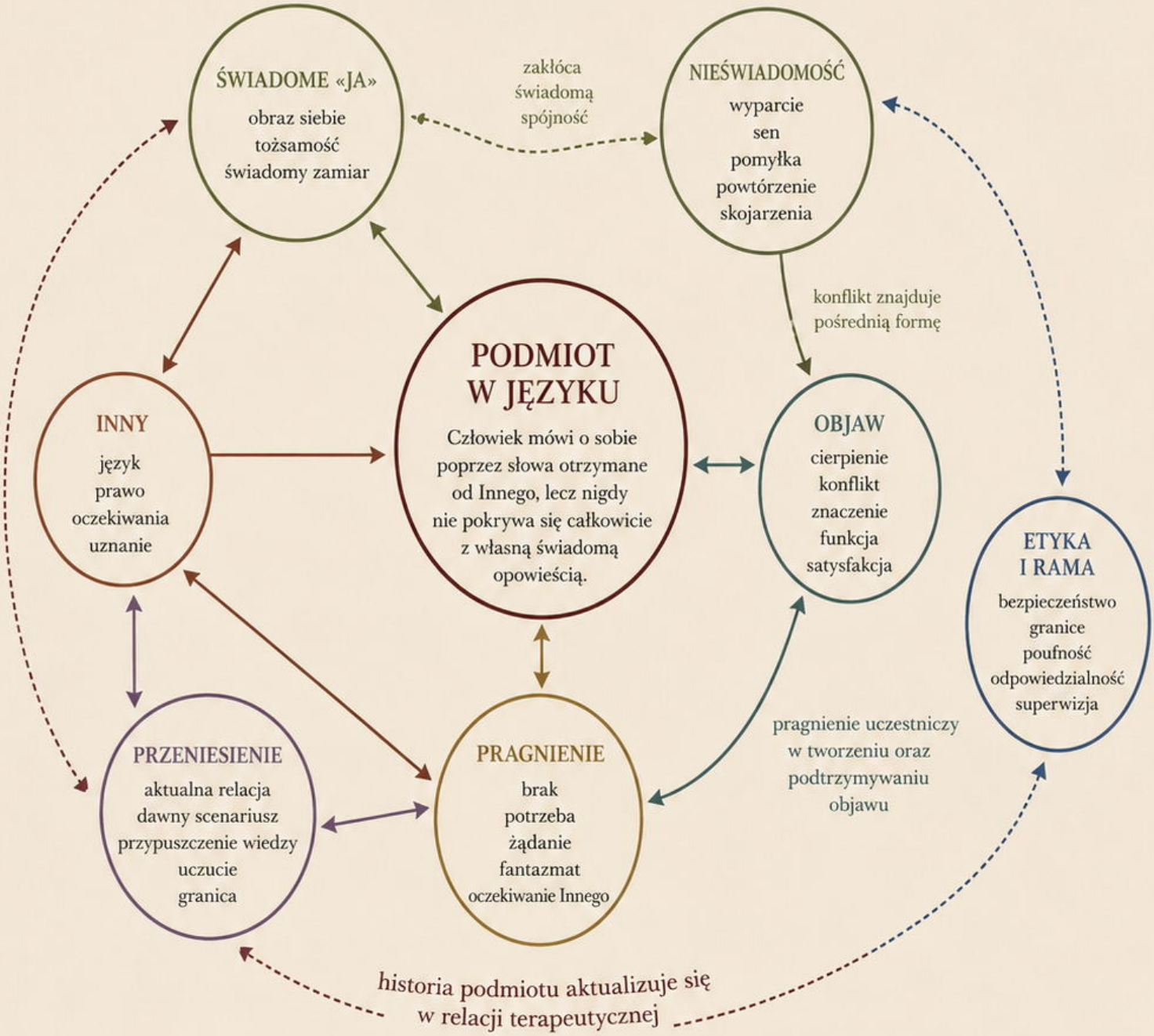
Ten trzeci słownik gromadzi kluczowe pojęcia dotyczące konfliktu, funkcji objawów, struktury pragnienia oraz aktualizacji relacji w terapii.

objaw	1. OBJAW	Powtarzalna formacja powodująca cierpienie, która może jednocześnie wyrażać konflikt, pełnić funkcję ochronną i zawierać nieświadomą satysfakcję.
	2. FORMACJA KOMPROMISOWA	Rozwiązanie, w którym konfliktowe tendencje znajdują częściowe, pośrednie i przekształcone spełnienie. *Przykład:* Osoba chce zostać zauważona, lecz traci głos właśnie podczas publicznego wystąpienia.
	3. FUNKCJA OBJAWU	Rola, jaką objaw pełni w aktualnym życiu psychicznym i relacyjnym podmiotu. Proste pytania: Co umożliwia? Przed czym chroni? Jaki układ podtrzymuje?
	4. NIEŚWIADOMA SATYSFAKCJA	Forma psychicznego zaspokojenia obecna w objawie mimo świadomego cierpienia. Proste wyjaśnienie: Objaw może podtrzymywać znaną rolę lub sposób relacji, nawet jeśli osoba chce się go pozbyć.
pragnienie	5. BRAK	Strukturalna niepełność sprawiająca, że żaden obiekt, sukces ani odpowiedź nie zapewniają całkowitego i trwałego spełnienia.
	6. POTRZEBA	Konkretny brak biologiczny lub praktyczny, który może zostać zaspokojony określonym obiektem albo działaniem.
	7. ŻĄDANIE	Potrzeba wyrażona w języku i skierowana do drugiej osoby, zawierająca również prośbę o uwagę, miłość lub uznanie.
	8. PRAGNIENIE	Ruch podmiotu powstający wokół braku i wykraczający poza konkretne żądanie. Proste wyjaśnienie: To, czego człowiek szuka, nie zawsze jest identyczne z tym, o co prosi.
	9. FANTAZMAT	Powtarzający się scenariusz organizujący miejsce podmiotu, rolę Innego oraz sposób uzyskiwania satysfakcji. *Przykład:* «Ja poświęcam się, inni nie doceniają, a potem odchodzę zraniony».
przeniesienie	10. PRZENIESIENIE	Aktualizacja wcześniejszych wzorów uczuć, oczekiwań, fantazmatów i pozycji relacyjnych w teraźniejszym kontakcie.
	11. PODMIOT PRZYPUSZCZALNIE WIEDZĄCY	Miejsce przypisywane terapeucie przez pacjenta, który zakłada, że terapeuta zna prawdę jego objawu lub pragnienia.
	12. PRZECIWPRZENIESIENIE	Uczucia, myśli i reakcje terapeuty pojawiające się w relacji z pacjentem. Zasada: Reakcje terapeuty wymagają refleksji i superwizji. Nie są automatycznie prawdą o pacjencie.
	13. ABSTYNENCJA	Zasada zakazująca terapeucie wykorzystywania relacji do zaspokajania własnych potrzeb emocjonalnych, seksualnych, finansowych lub narcystycznych.
	14. RAMA TERAPII	Zespół ustalonych zasad dotyczących czasu, miejsca, płatności, poufności, kontaktu i charakteru relacji.

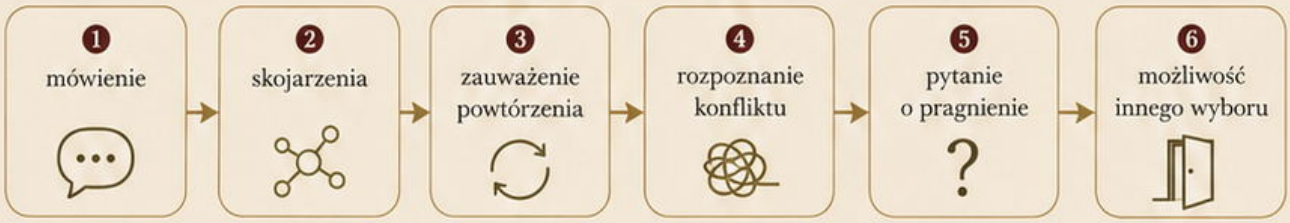
Połącz pojęcia

Objaw wiąże się z konfliktem. → Konflikt wiąże się z pragnieniem. → Pragnienie organizuje się wokół braku. → Historia pragnienia pojawia się w przeniesieniu. → Rama umożliwia bezpieczną pracę z tym procesem.

Jedna mapa całego tomu



PRACA ANALITYCZNA



Psychoanaliza nie szuka jednej przyczyny,
Bada sposób, w jaki język, historia, konflikt, pragnienie i relacja
tworzą indywidualną strukturę doświadczenia.

Jak nie mylić podmiotu, nieświadomości, objawu, pragnienia i przeniesienia?

POJĘCIE	CO OZNACZA?	GŁÓWNE PYTANIE	GDZIE MOŻE SIĘ UJAWNIAĆ?	NAJCZĘSTSZY BŁĄD
PODMIOT	Wymiar człowieka ujawniający się poza pełną spójnością świadomego «ja».	Kto mówi i z jakiego miejsca?	W sprzeczności, wyborze, pozycji wobec innych i sposobie mówienia o sobie.	Mylenie podmiotu z osobowością albo świadomą tożsamością.
NIEŚWIADOMOŚĆ	Procesy działające poza pełną wiedzą i kontrolą świadomości.	Co ujawnia się poza świadomym zamiarem?	W snach, pomyłkach, przejęzyczeniach, skojarzeniach i powtórzeniach.	Traktowanie jej jak magazynu gotowych sekretów.
OBJAW	Powtarzalna forma cierpienia posiadająca znaczenie i funkcję.	Co objaw wyraża, umożliwia i podtrzymuje?	W lęku, zahamowaniu, rytuale, reakcji ciała albo relacyjnym powtórzeniu.	Przypisywanie jednego uniwersalnego znaczenia lub bagatelizowanie cierpienia.
PRAGNIENIE	Ruch podmiotu powstający wokół braku i wykraczający poza konkretne żądanie.	Czego osoba szuka poza tym, o co prosi?	W zmianie celów, fantazmacie, potrzebie uznania i relacji z oczekiwaniem Innego.	Mylenie pragnienia z impulsem albo natychmiastową zachcianką.
PRZENIESIENIE	Aktualizacja wcześniejszych wzorów relacyjnych w teraźniejszym kontakcie.	Jak historia pojawia się w tej relacji?	W idealizacji, złości, zależności, oczekiwaniu rady i reakcji na granice.	Uznawanie uczuć pacjenta za nierealne albo pomijanie rzeczywistych działań terapeuty.

Jedna wypowiedź — pięć pytań	
„Wiem, że nikt mnie nie zmusza, ale czuję, że nie mogę odmówić”	
Podmiot	Jak osoba zajmuje niejsce wobec odpowiedzialności i wyboru?
Nieświadomość	Jakie słowa, skojarzenia i wcześniejsze sytuacje łączą się z brakiem możliwości odmowy?
Objaw	Czy niemożność odmowy staje się powtarzalną formą cierpienia i jaką pełni funkcję?
Pragnienie	Jakiej odpowiedzi lub uznania osoba szuka poprzez zgodę?
Przeniesienie	Czy wobec terapeuty również czuje, że nie może się sprzeciwić?



Zasada zastosowania: Jedno zdanie może zostać odczytane przez kilka pojęć, ale nie należy zakładać, że wszystkie są równie ważne w każdym momencie.

Sprawdź, czy rozumiesz podstawowe rozróżnienia

Odpowiedz bez zaglądania do poprzednich stron. Następnie wróć do odpowiednich modułów i popraw odpowiedzi własnymi słowami.

A. Wybierz poprawną odpowiedź

1. **Podmiot w psychoanalizie to:**
   A. Wyłącznie świadoma osobowość.
   B. Wymiar ujawniający się również w sprzeczności, pragnieniu i nieświadomym powtórzeniu.
   C. Zbiór społecznych ról.
   D. Medyczna diagnoza.
2. **Wyparcie oznacza:**
   A. Świadomą decyzję, aby o czymś nie myśleć.
   B. Całkowite usunięcie wspomnienia.
   C. Nieświadome odsunięcie konfliktowej treści od bezpośredniej świadomości.
   D. Zwykłe zapomnienie spowodowane zmęczeniem.
3. **Objaw jako formacja kompromisowa:**
   A. Nie posiada żadnej funkcji.
   B. Jest świadomie zaplanowany.
   C. Łączy częściowe spełnienie konfliktowych tendencji.
   D. Zawsze ma to samo znaczenie.
4. **Pragnienie różni się od potrzeby, ponieważ:**
   A. Nie wiąże się z żadnym obiektem.
   B. Żaden konkretny obiekt nie zamyka go ostatecznie.
   C. Jest zawsze świadome.
   D. Nie podlega wpływowi innych.
5. **Przeniesienie oznacza:**
   A. Udawanie uczuć wobec terapeuty.
   B. Wyłącznie zakochanie w terapeucie.
   C. Pojawianie się wcześniejszych wzorów relacyjnych w aktualnym kontakcie.
   D. Błąd, który należy natychmiast usunąć.

B. Prawda czy fałsz

6. Każdy symbol snu posiada jedno uniwersalne znaczenie. Prawda / Fałsz
7. Objaw może powodować cierpienie i jednocześnie pełnić funkcję ochronną. Prawda / Fałsz
8. Terapeuta powinien podejmować ważne decyzje za pacjenta, aby ograniczyć jego niepokój. Prawda / Fałsz
9. Uznanie wpływu oczekiwań Innego nie oznacza, że człowiek nie może zajmować własnej pozycji. Prawda / Fałsz
10. Nazwanie reakcji przeniesieniem unieważnia realne uczucia pacjenta. Prawda / Fałsz

C. Odpowiedz własnymi słowami

11. Czym różni się świadome «ja» od podmiotu?

12. Dlaczego nieświadomości nie należy rozumieć wyłącznie jako magazynu wspomnień?

13. Jakie cztery pytania można zadać wobec objawu?

14. Czym różnią się potrzeba, żądanie i pragnienie?

15. Dlaczego terapeuta nie powinien automatycznie odgrywać roli przypisywanej mu w przeniesieniu?

D. Uzupełnij pojęcie

16. Proces przyjmowania cechy lub roli jako części tożsamości to: _____
17. Powtarzający się scenariusz organizujący pragnienie to: _____
18. Nieświadomy proces odsuwający konfliktową treść od świadomości to: _____
19. Aktualizacja wcześniejszych wzorów relacyjnych w terapii to: _____
20. Zasada chroniąca relację przed zaspokajaniem potrzeb terapeuty to: _____

Sprawdź dopiero po samodzielnej odpowiedzi.

1B, 2C, 3C, 4B, 5C, 6 Fałsz, 7 Prawda, 8 Fałsz, 9 Prawda, 10 Fałsz.
16. Identyfikacja. 17. Fantazmat. 18. Wyparcie. 19. Przeniesienie. 20. Abstynencja.

Jedno zdanie może otwierać kilka kierunków słuchania

Przeczytaj każdą wypowiedź. Następnie:
1. Zaznacz pojęcie lub pojęcia, które mogą pomóc w dalszym słuchaniu.
2. Zapisz jedno pytanie otwierające.
3. Nie twórz diagnozy i nie przypisuj gotowego znaczenia.

1. Nie obchodzi mnie, co myśli o mnie mój ojciec, ale nie powiedziałem mu jeszcze o zmianie pracy".

Możliwe pojęcia:

podmiot | pragnienie | Inny | identyfikacja

Sprzeczność: _____

Pytanie: _____

Jakie znaczenie miałaby dla pana reakcja ojca?

2. "To dziwne, że zawsze zapominam o spotkaniach, podczas których mam mówić o własnych sukcesach".

Możliwe pojęcia:

nieświadomość | czynność pomyłkowa | powtórzenie | objaw

Powtarzający się element: _____

Pytanie: _____

3. Chcę, żeby inni mi pomagali, ale kiedy próbują, poprawiam po nich wszystko".

Możliwe pojęcia:

podmiot podzielony | objaw | pragnienie | fantazmat

Dwie przeciwne tendencje: _____

Możliwa funkcja zachowania: _____

4. Terapeutka nie odpowiedziała od razu, więc wiedziałam, że uważa mnie za głupią".

Możliwe pojęcia:

przeniesienie | wcześniejszy scenariusz | Inny | znaczenie nadane aktualnemu bodźcowi

Realne zdarzenie: _____

Znaczenie przypisane zdarzeniu: _____

Pytanie: _____

5. "Gdy partner jest blisko, czuję się ograniczona. Gdy się oddala, robię wszystko, żeby wrócił".

Możliwe pojęcia:

podmiot podzielony | pragnienie | granica | fantazmat | powtórzenie

Jak zmienia się pragnienie w zależności od dostępności drugiej osoby? _____

6. "Boli mnie gardło zawsze wtedy, gdy mam powiedzieć matce, że się z nią nie zgadzam"

Możliwe pojęcia:

objaw w ciele | konflikt | wyparcie | funkcja objawu

Najpierw należy: _____

Zadbać o odpowiednią ocenę medyczną i nie redukować objawu do przyczyny psychicznej.

7. "Proszę mi powiedzieć, czy jestem dobrą matką".

Możliwe pojęcia:

żądanie | pragnienie uznania | podmiot przypuszczalnie wiedzący | przeniesienie

Jawne żądanie: _____

Możliwe głębsze pytanie: _____

8. Każdy partner w końcu mnie wykorzystuje, ale zawsze wybieram osoby, które od początku potrzebują ratunku".

Możliwe pojęcia:

powtórzenie | fantazmat | objaw relacyjny | nieświadoma satysfakcją

Powtarzająca się pozycja podmiotu: _____

Pytanie o funkcję: _____

Sprawdzenie jakości własnych odpowiedzi

- pozostaje pytaniem lub hipotezą
- odnosi się do konkretnych słów
- nie ignoruje faktów
- nie obwinia
- nie tworzy diagnozy z jednego zdania

Od materiału klinicznego do ostrożnej hipotezy

To ćwiczenie prowadzi czytelika przez uporządkowaną analizę fikcyjnego przypadku w oparciu o pięć głównych koncepcji, fakty, zasady bezpieczeństwa oraz granice interpretacji.

Michał, trzydzieści siedem lat, zgłasza się z powodu napięcia, bezsenności i konfliktów w pracy. Od kilku lat pracuje w różnych firmach, lecz każda historia przebiega podobnie. Początkowo przejmuje dodatkowe zadania i szybko staje się osobą, na której wszyscy polegają. Nie mówi o przeciążeniu, ponieważ uważa, że dobry pracownik powinien radzić sobie sam. Po kilku miesiącach zaczyna czuć się niedoceniany. Staje się ironiczny, spóźnia się i przestaje odpowiadać na wiadomości przełożonego. Michał mówi: «Zawsze trafiam na szefów, którzy wykorzystują zaangażowanie». W dzieciństwie ojciec często podkreślał: «Mężczyzna nie narzeka. Robi to, co trzeba». Podczas terapii Michał stara się być idealnym pacjentem. Przynosi szczegółowe notatki, przeprasza za każdą pauzę i pyta: «Czy dobrze odpowiadam na pani pytania?»

1	**Fakty** Co wiemy z opisu bez interpretowania?	• _____ • _____ • _____	Zapisuj wyłącznie zdarzenia, zachowania i bezpośrednie wypowiedzi.
2	**Bezpieczeństwo i ocena dodatkowa**	Jak wygląda bezsenność? Czy stosuje substancje? Jak funkcjonuje na co dzień? Czy istnieje ryzyko samouszkodzeń?	Informacje, których brakuje: _____
3	**Podmiot**	Jak opisuje siebie? Czy pojawia się sprzeczność między tym, co mówi, a tym, co robi? Jakie znaczenie ma dla niego odpowiedzialność?	Możliwa sprzeczność: _____
4	**Nieświadomość**	Jakie słowa lub sceny się powtarzają? Jakie znaczenie mają słowa ojca? Co może się powtarzać w konflikcie w pracy?	Kluczowe znaczące: _____
5	**Objaw**	Jakie cierpienie i trudności zgłasza? Jaką funkcję mogą pełnić beszenność i konflikty w pracy?	Możliwa funkcja: _____
6	**Pragnienie**	Jakiego uznania szuka? Czy chce pomocy czy potwierdzenia? Co mogłoby się wydarzyć, gdyby poprosił o wsparcie?	Możliwe pytanie pragnienia: _____
7	**Przeniesienie**	Jaką rolę przypisuje terapeutce? Co oznacza, że stara się odpowiadać w sposób „poprawny”?	Rola terapeutki: _____ Pozycja Michała: _____
8	**Hipoteza robocza**	Ułóż jedno zdanie zawierające słowa: *możliwe, może, warto sprawdzić.* Nie używaj słów: *na pewno, zawsze oznacza, prawdziwa przyczyna.*	Przykład: *Możliwe, że powtarzający się wzorzec przeciążenia i rozczarowania pomaga mu uniknąć proszenia o wsparcie.*
9	**Możliwa interwencja**	*Przykład:* *„Zauważyłem, że również tutaj stara się pan odpowiadać w sposób, który uzna pan za właściwy.* Co wyobraża sobie pan, że mogłoby się *wydarzyć*, gdyby nie był pan idealnie przygotowany?”	☐ wynika z materiału? ☐ odnosi się do aktualnej relacji? ☐ otwiera skojarzenia? ☐ nie zawstydza? ☐ nie narzuca jednej prawdy?
10	**Granice interpretacji**	• nie można stawiać diagnozy • nie uznać ojca za jedyną przyczynę problemu • nie stwierdzić, że Michał świadomie wybiera przeciążenie • nie pominąć realnej odpowiedzialności pracodawców • nie wykluczyć przyczyn medycznych bez oceny	

14 dni do uporządkowania podstaw psychoanalizy

Poświęć od dwudziestu do trzydziestu minut dziennie.
Nie próbuj zapamiętywać całych stron. Skupiaj się na rozróżnieniach, własnych przykładach i połączeniach między pojęciami.

1 Pole psychoanalizy

TEMAT	Pole psychoanalizy
PRZECZYTAJ	Strony 05–11
ZADANIE	Zapisz trzy różnice między zwykłym doradzaniem a słuchaniem psychoanalitycznym
REZULTAT	Jedno zdanie wyjaśniające, czym jest psychoanaliza.

2 Podmiot i świadome «ja»

TEMAT	Strony 13–15
PRZECZYTAJ	Utwórz własny przykład sprzeczności między deklaracją a działaniem
REZULTAT	Krótka definicja podmiotu podzielonego.

3 Język, Inny i identyfikacje

TEMAT	Strony 16–20
PRZECZYTAJ	Zapisz jedno rodzinne zdanie i możliwą rolę, którą ono tworzy
ZADANIE	Rozróżnienie między wpływem Innego a własną pozycją.

4 Nieświadomość

TEMAT	Strony 23–25
PRZECZYTAJ	Wyjaśnij, dlaczego nieświadomość nie jest magazynem wspomnień
REZULTAT	Definicja nieświadomości własnymi słowami.

5 Sny, pomyłki i skojarzenia

TEMAT	Strony 26–28
PRZECZYTAJ	Ułóż trzy pytania do fikcyjnego snu bez używania słownika simboli
REZULTAT	Zrozumienie pierwszeństwa skojarzeń podmiotu.

6 Powtórzenie

TEMAT	Strony 29–31
PRZECZYTAJ	Narysuj pętlę powtarzającego się scenariusza z czterema etapami
REZULTAT	Rozróżnienie między powtarzającym się zdarzeniem a pozycją podmiotu.

7 Objaw

TEMAT	Strony 33–35
PRZECZYTAJ	Wybierz fikcyjny objaw i odpowiedz: Co powoduje? Co wyraża? Przed czym chroni? Co podtrzymuje?
REZULTAT	Rozróżnienie znaczenia i funkcji.

8 Ciało, satysfakcja i bezpieczeństwo

TEMAT	Strony 36–41
PRZECZYTAJ	Zapisz trzy zasady odpowiedzialnego myślenia o objawach cielesnych
REZULTAT	Umiejętność łączenia refleksji psychicznej z koniecznością oceny medycznej.

9 Potrzeba, żądanie i pragnienie

TEMAT	Strony 43–45
PRZECZYTAJ	Utwórz jeden przyklad zawierający wszystkie trzy poziomy
REZULTAT	Jasne rozróżnienie pojęć.

10 Fantazmat i granica

TEMAT	Strony 46–51
PRZECZYTAJ	Rozpisz fikcyjny scenariusz na cztery elementy: podmiot, Inny, obiekt, przebieg
REZULTAT	Rozpoznanie fantazmatu jako struktury relacyjnej.

11 Przeniesienie

TEMAT	Strony 53–57
PRZECZYTAJ	Rozdziel w jednym przykładzie: realne zdarzenie, nadane znaczenie i wcześniejsze połączenie
REZULTAT	Rozumienie aktualizacji historii w relacji.

12 Pozycja analityka i granice

TEMAT	Strony 58–61
PRZECZYTAJ	Zapisz trzy różnice między uznaniem uczucia a zaspokojeniem żądania poza ramą
REZULTAT	Zrozumienie abstynencji i odpowiedzialności terapeuty.

13 Integracja pięciu pojęć

TEMAT	Strony 63–69
PRZECZYTAJ	Wybierz jedno zdanie i zadaj wobec niego pięć różnych pytań, po jednym dla każdego pojęcia
REZULTAT	Jedna kompletna mapa integracyjna.

14 Sprawdzenie i zastosowanie

TEMAT	Strony 71–78
PRZECZYTAJ	Rozwiąż test ze strony 76 i jedno ćwiczenie praktyczne
REZULTAT	Lista trzech pojęć dobrze opanowanych i trzech wymagających dalszej powtórki.

Po czternastu dniach potrafię:

- ☐ odróżnić podmiot od świadomego «ja»
- ☐ wyjaśnić działanie nieświadomości
- ☐ analizować znaczenie i funkcję objawu
- ☐ rozróżnić potrzebę, żądanie i pragnienie
- ☐ opisać działanie przeniesienia
- ☐ połączyć pięć pojęć w jednym przypadku
- ☐ tworzyć hipotezy bez pochopnej diagnozy
- ☐ rozpoznawać granice etyczne



Powtórka nie polega na wielokrotnym czytaniu tego samego tekstu. Polega na ponownym tworzeniu połączeń między pojęciami.

rozpoznanie → rozróżnienie → integracja → zastosowanie