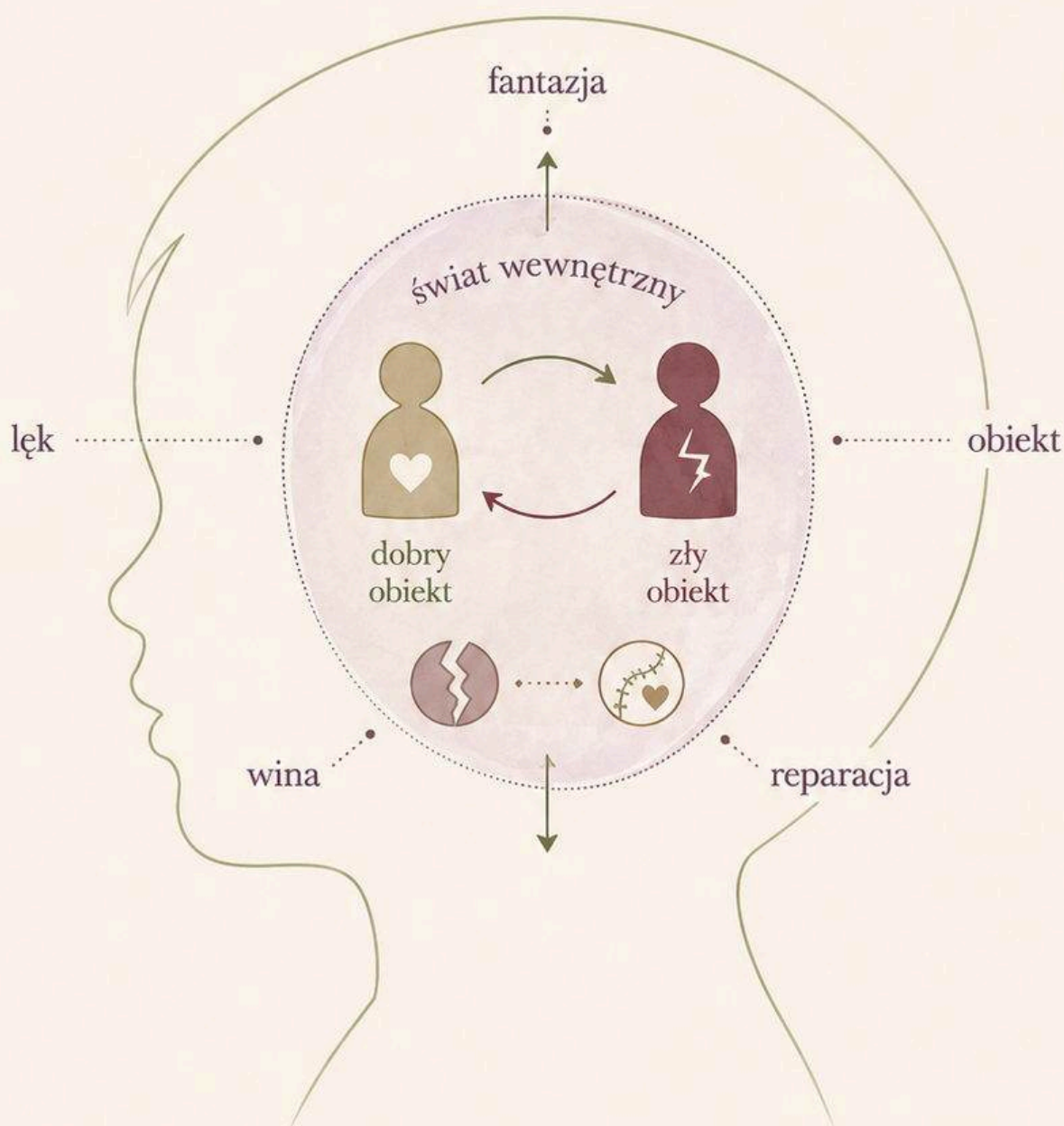


Tom IV

Melanie Klein: Świat Wewnętrzny i Obiekt

Materiał poświęcony myśli Melanie Klein, obejmujący świat wewnętrzny, fantazję nieświadomą, relacje z obiektem, winę, zazdrość i reparację.

Zrozum, jak najwcześniejsze relacje tworzą wewnętrzny świat miłości, lęku, konfliktu i naprawy.



Informacje o materiale

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał został opracowany do celów edukacyjnych, naukowych i powtórkowych. Jego zadaniem jest uporządkowanie podstawowych pojęć teorii Melanie Klein oraz przygotowanie czytelnika do samodzielnej lektury tekstów źródłowych.

Materiał nie stanowi szkolenia zawodowego, certyfikacji, superwizji, psychoterapii, psychoanalizy osobistej ani instrukcji samodzielnego prowadzenia analizy dzieci.

Przedstawione przykłady kliniczne są fikcyjne i służą wyłącznie objaśnianiu teorii. Nie odnoszą się do konkretnych dzieci, pacjentów ani rodzin.

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

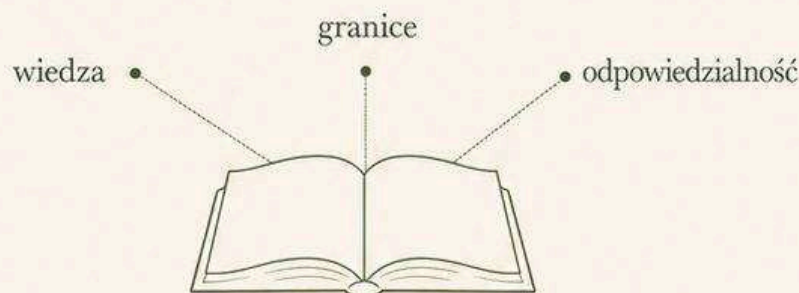


Teoria Melanie Klein pomaga rozumieć świat psychiczny, lecz nie uprawnia do diagnozowania ludzi na podstawie pojedynczej zabawy, zachowania, fantazji lub wypowiedzi.

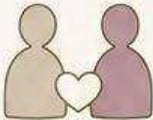
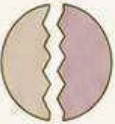
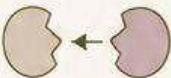
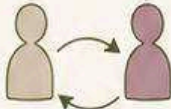


Ważne granice

- Objawy fizyczne wymagają właściwej oceny medycznej.
- Zagrożenie życia, przemoc i wykorzystanie wymagają realnej interwencji ochronnej.
- Materiał dziecięcy wymaga szczególnej ostrożności, poufności i odpowiednich kwalifikacji.
- Pojęcia takie jak agresja, zawiść i identyfikacja projekcyjna nie mogą być używane do zawstydzania ani oskarżania pacjenta.



Spis treści

	• świat wewnętrzny	Wprowadzenie 03	03
		MODUŁ 01	
	• obiekt	Wejście do myśli Melanie Klein 04	04
		MODUŁ 02	
		Świat wewnętrzny i fantazja nieświadoma 12	12
	• rozszczepienie	MODUŁ 03	
		Relacje z obiektem i obiekty wewnętrzne 22	22
		MODUŁ 04	
	• integracja	Pozycja paranooidalno-schizoidalna 32	32
		MODUŁ 05	
		Pozycja depresyjna, wina, żaloba i reparacja 42	42
		MODUŁ 06	
	• wina	Zazdrość, zachłanność, zawiść i wdzięczność 54	54
		MODUŁ 07	
		Zabawa, symbolizacja, technika i przeniesienie 64	64
		MODUŁ 08	
	• reparacja	Integracja, powtórka i samodzielna nauka 74	74
		Zakończenie i dalsza droga nauki 84	84
		Wybrane źródła oraz nota edukacyjna i etyczna 85	85

ROZDZIAŁ 3

Wejście do świata relacji wewnętrznych

Melanie Klein stworzyła teorię, w której życie psychiczne od początku rozwija się poprzez relacje. Nie chodzi wyłącznie o realne zachowanie rodziców ani o świadome wspomnienia. Chodzi również o sposób, w jaki doświadczenia miłości, zaspokojenia, frustracji, lęku i agresji zostają przeżyte, przekształcone i zachowane w świecie wewnętrznym.

W tym tomie słowo «obiekt» nie oznacza rzeczy. Oznacza osobę, część osoby albo jej psychiczną reprezentację, ku której kierowane są uczucia, fantazje i impulsy.

W kolejnych modułach poznasz sposób, w jaki Melanie Klein opisywała wewnętrzne doświadczenie dobrego i złego obiektu, rozszczepienie, projekcję, introjekcję, identyfikację projekcyjną, pozycję paranoidalno-schizoidalną, pozycję depresyjną, winę, zawiść i reparację.

Nie próbuj traktować tych pojęć jak etykiet opisujących stałe typy ludzi. Klein używała słowa «pozycja», ponieważ różne sposoby organizowania lęku, miłości, agresji i relacji mogą powracać przez całe życie.

Czytaj powoli. Wracaj do diagramów. Zwracaj uwagę na różnicę między obiektem zewnętrznym a wewnętrznym oraz między realnym wydarzeniem a jego psychicznym przeżyciem.

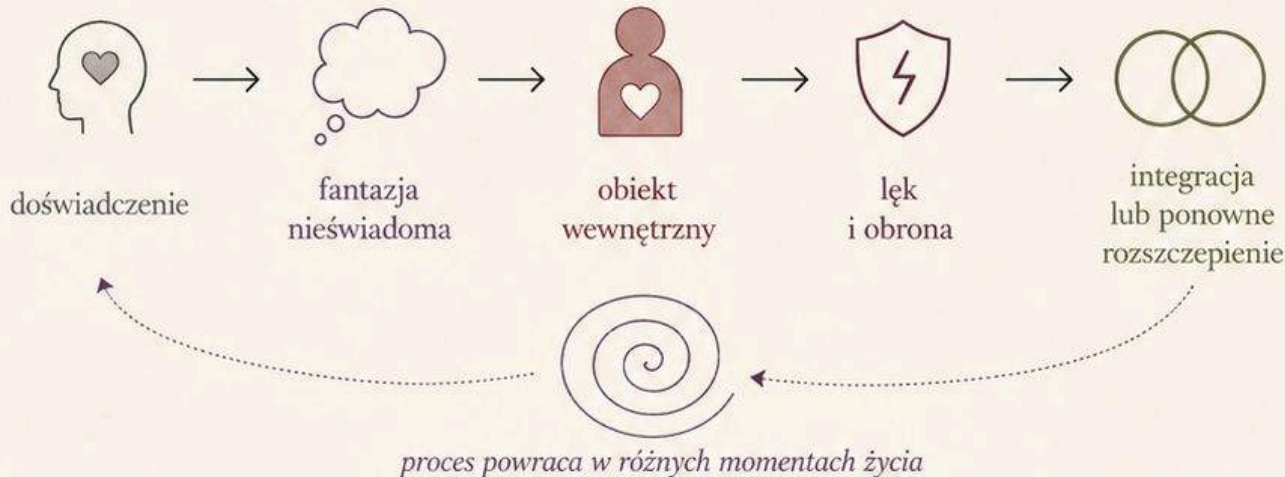


JAK KORZYSTAĆ Z TOMU?

- 1 Najpierw zrozum definicję.
- 2 Następnie prześledź diagram.
- 3 Przeczytaj prosty przykład.
- 4 Zadaj pytanie o związek z innymi pojęciami.
- 5 Nie zamieniaj hipotezy teoretycznej w diagnozę konkretnej osoby.



Nie musisz od razu zapamiętać wszystkich mechanizmów. Najpierw zobacz ruch: od rozszczepienia do integracji, od lęku o siebie do troski o obiekt, od fantazji zniszczenia do możliwości reparacji.



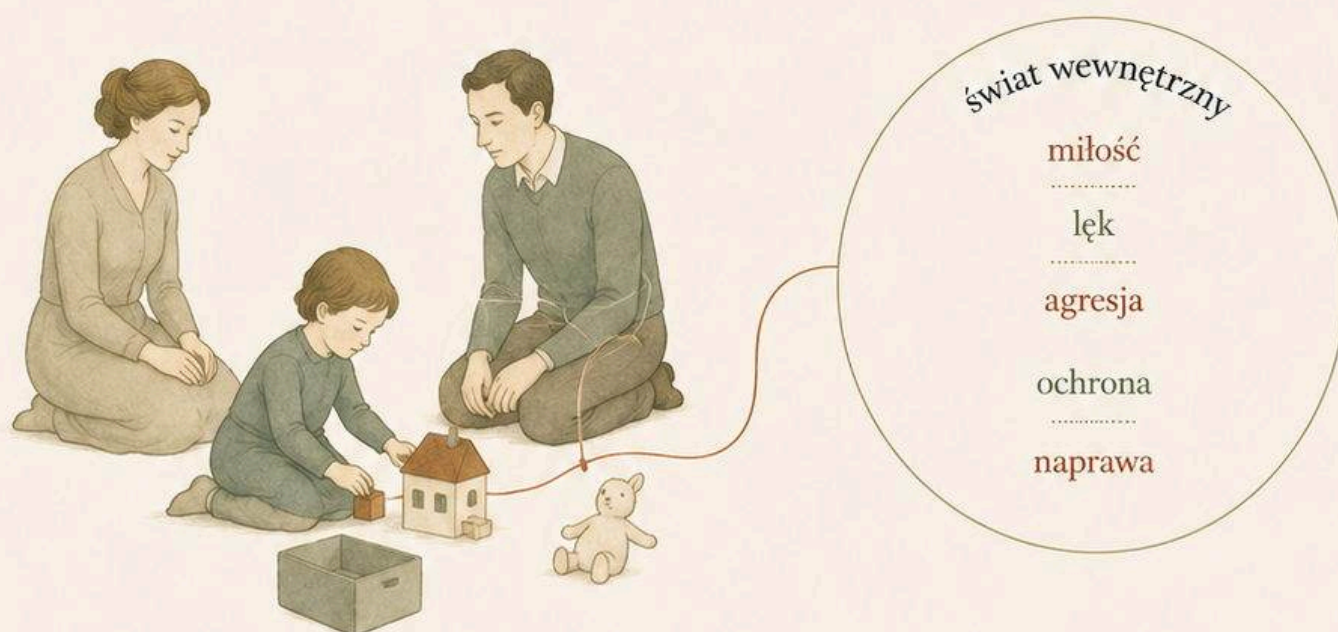
MODUŁ 01

Wejście do myśli Melanie Klein

Jak psychoanaliza dzieci doprowadziła do nowej mapy świata wewnętrznego?

Klein przesunęła uwagę psychoanalizy ku najwcześniejszym lękom, fantazjom i relacjom z obiektami. Zobaczyła dziecięcą zabawę jako język, poprzez który może ujawniać się świat wewnętrzny.

- Czy małe dziecko posiada złożone życie psychiczne?
- Jak doświadczenie opieki staje się częścią świata wewnętrznego?
- Dlaczego miłość i nienawiść mogą być skierowane do tego samego obiektu?
- Jak lęk wpływa na sposób postrzegania innych ludzi?
- Dlaczego zabawa może ujawniać nieświadome fantazje?



Zabawa nie jest gotowym kodem. Znaczenie powstaje w kontekście całej relacji analitycznej.

ROZDZIAŁ 5

Od obserwacji zabawy do teorii świata wewnętrznego

Melanie Klein rozwinęła psychoanalizę dzieci i stworzyła teorię podkreślającą znaczenie najwcześniejszych lęków, fantazji nieświadomych, relacji z obiektami oraz dynamicznego przechodzenia między rozszczepieniem i integracją.

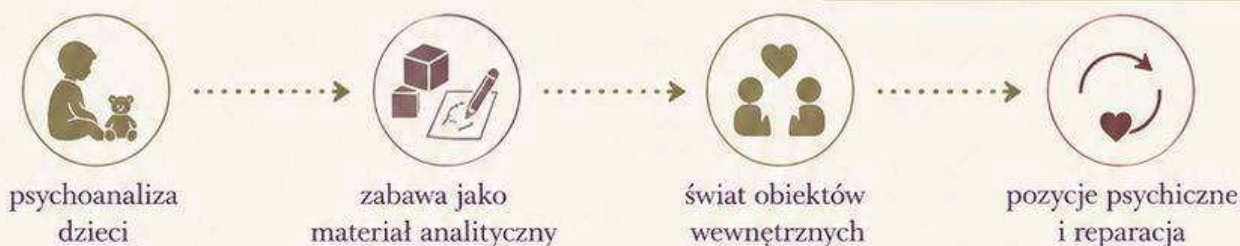
Melanie Klein należała do najważniejszych autorek rozwijających psychoanalizę po Freudzie.

Pracując z dziećmi, zwróciła uwagę na to, że ich zabawy, rysunki, postacie i powtarzające się sceny mogą wyrażać lęki, konflikty, uczucia oraz fantazje, których dziecko nie potrafi jeszcze przedstawić w formie dojrzałej wypowiedzi.

Na tej podstawie rozwinęła teorię, według której życie psychiczne od początku organizuje się wokół relacji z obiektami — przede wszystkim wokół doświadczenia obiektu dobrego, który zaspokaja i chroni, oraz obiektu złego, który frustruje albo jest przeżywany jako zagrażający.

Jej koncepcje nie ograniczają się do dzieciństwa. Opisują również sposoby przeżywania miłości, nienawiści, zależności, lęku, winy, zazdrości i naprawy w dorosłym życiu.

GLÓWNE POJĘCIA TOMU



NAJWAŻNIEJSZE PRZESUNIĘCIA

- 1 WCZESNE ŻYCIE PSYCHICZNE —**
Małe dziecko jest przeżywane jako posiadające aktywny świat fantazji, lęków i relacji.
- 2 RELACJE Z OBIEKTAMI —**
Impulsy i uczucia są od początku kierowane ku obiektom.
- 3 ŚWIAT WEWNĘTRZNY —**
Doświadczenia relacji zostają internalizowane i tworzą wewnętrzne obiekty.
- 4 ZABAWA —**
Zabawa może pełnić funkcję zbliżoną do swobodnych skojarzeń, jeśli jest słuchana w kontekście całego procesu.
- 5 POZYCJE PSYCHICZNE —**
Rozwój nie jest prostą linią. Człowiek może przechodzić między rozszczepieniem, lękiem prześladowczym, integracją, winą i reparacją.

WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Klein nie stworzyła prostego słownika znaczeń zabawy.

Ta sama figurka, rysunek lub scena może posiadać odmienne znaczenie u różnych dzieci i w różnych momentach analizy.

ROZDZIAŁ 6

Kontynuacja Freuda i własny kierunek Melanie Klein

Klein rozwijała psychoanalizę na podstawie teorii Freuda, lecz przesunęła akcent na najwcześniejsze lęki, fantazje i relacje z obiektami. Materiał powinien pokazać ciągłość oraz różnicę bez przedstawiania Klein jako całkowitego przeciwieństwa Freuda.

Melanie Klein uważała swoją teorię za rozwinięcie psychoanalizy Freuda.

Zachowała centralne znaczenie:

- nieświadomości;
- popędów;
- konfliktu psychicznego;
- lęku;
- mechanizmów obronnych;
- przeniesienia.

Jednocześnie przesunęła uwagę ku pierwszym miesiącom i latom życia. Interesowało ją, w jaki sposób dziecko przeżywa zaspokojenie, frustrację, zależność i agresję oraz jak te doświadczenia tworzą wewnętrzne relacje z dobrymi i złymi obiektami.

Ciągłość i rozwinięcie

FREUD	KLEIN
Nieświadome pragnienia, konflikty, popędy, wyparcie, marzenia senne i przeniesienie.	Wczesne fantazje nieświadome, lęki prześladowcze, rozzczepienie, introjekcja, projekcja, obiekty wewnętrzne i pozycje psychiczne.



Klein nie porzuca pytań Freuda. Przenosi je głębiej w obszar najwcześniejszej relacji dziecka z obiektem.

Co oznacza relacja z obiektem?

Relacja z obiektem oznacza sposób, w jaki podmiot kieruje miłość, agresję, potrzebę, lęk i fantazję ku osobie albo jej psychicznej reprezentacji.

Doświadczenie zewnętrzne: Opiekun karmi, uspokaja albo przytula.

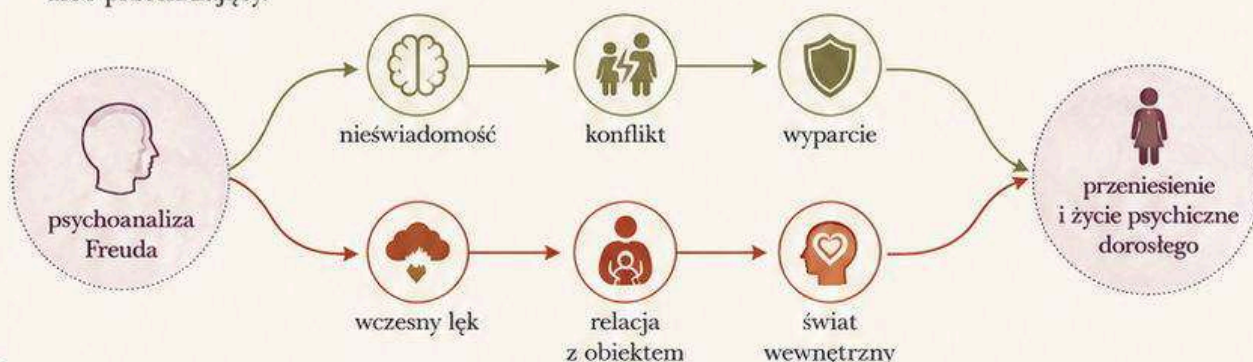
Doświadczenie wewnętrzne: Powstaje ślad dobrego, dostępnego obiektu.

Gdy pojawia się frustracja: Ten sam opiekun może zostać przeżyty jako zły, nieobecny albo prześladowający.



Nie upraszczaj

Nie oznacza to, że każde doświadczenie dziecka jest bezpośrednim i dokładnym odbiciem zachowania rodzica. Przeżycie powstaje z połączenia rzeczywistości zewnętrznej, temperamentu, intensywności lęku oraz fantazji nieświadomej.



ROZDZIAŁ 3

Małe dziecko przeżywa więcej, niż potrafi wypowiedzieć

W teorii Klein niemowlę i małe dziecko posiadają aktywny świat doznań, fantazji, lęków, miłości i agresji. Brak rozwiniętego języka nie oznacza braku złożonego doświadczenia psychicznego.

Małe dziecko nie potrafi opowiedzieć o własnym lęku, zależności, miłości ani złości w sposób dostępny dorosłemu.

Nie oznacza to jednak, że takich doświadczeń nie posiada.

Klein zakładała, że od początku życia dziecko próbuje psychicznie organizować doświadczenia:

- zaspokojenia i frustracji;
- obecności i nieobecności;
- bezpieczeństwa i zagrożenia;
- miłości i agresji;
- przyjmowania oraz odrzucania.



OD DOŚWIADCZENIA DO FANTAZJI

Gdy dziecko doświadcza ulgi: może przeżywać obiekt jako dobry, karmiący i chroniący.

Gdy doświadcza silnej frustracji: może przeżywać obiekt jako zły, odmawiający albo atakujący.

Te doświadczenia nie są jeszcze dojrzałą oceną realnej osoby. Są pierwszymi sposobami organizowania intensywnego życia emocjonalnego.



JĘZYK TEORII A RZECZYWISTE DZIECKO

Sformułowania takie jak «atakowanie obiektu», «zniszczenie» albo «prześladowanie» opisują fantazje i przeżycia psychiczne.

Nie oznaczają, że niemowlę formułuje świadome plany albo rozumie swoje doświadczenie tak jak dorosły.

1 NAPIĘCIE



Dziecko doświadcza napięcia (głodu, dyskomfortu, bólu lub lęku).

2 OBIEKT: OBECNY LUB NIEOBECNY

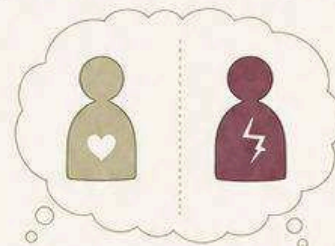


Obiekt się pojawia lub odpowiada.



Obiekt nie pojawia się lub nie odpowiada.

3 PIERWSZY ZAPIS WEWNĘTRZNY



Dziecko tworzy w sobie obraz obiektu jako dobrego lub złego.



DOŚWIADCZENIE 1: Napięcie → obecność opiekuna → ulga.
Możliwy zapis wewnętrzny: «Istnieje obiekt, który przynosi dobro».



DOŚWIADCZENIE 2: Napięcie → brak natychmiastowej odpowiedzi → wzrost lęku.
Możliwy zapis wewnętrzny: «Istnieje obiekt, który odmawia albo zagraża».



PÓŹNIEJSZY ROZWÓJ: Stopniowe odkrycie, że oba doświadczenia mogą dotyczyć tej samej osoby.



WAŻNE

Jakość realnej opieki ma znaczenie. Teoria fantazji nie może być używana do pomijania zaniedbania, przemocy, choroby, bólu ani faktycznych potrzeb dziecka.

ROZDZIAŁ 3

Sposób radzenia sobie z lękiem organizuje świat wewnętrzny

W teorii Klein lęk nie jest jedynie objawem.

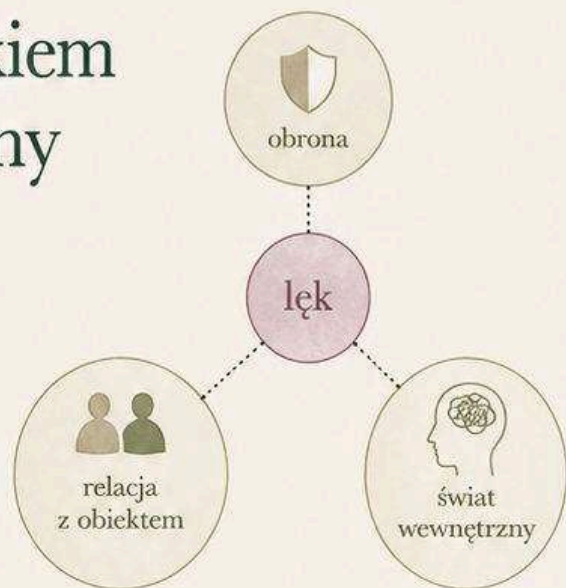
Jest podstawowym doświadczeniem wpływającym na fantazje, relacje z obiektami i uruchamiane mechanizmy obronne.

Lęk zajmuje centralne miejsce w teorii Melanie Klein.

Gdy lęk jest bardzo intensywny, psychika próbuje szybko ograniczyć zagrożenie. Może dzielić doświadczenie na całkowicie dobre i całkowicie złe, umieszczać niebezpieczne uczucia w obiekcie albo idealizować dobro, aby je ochronić.

Mechanizmy te nie są świadomymi decyzjami.

Są sposobami organizowania doświadczenia, gdy sprzeczne uczucia stają się zbyt trudne do utrzymania razem.



LĘK PRZEŚLADOWCZY

Podstawowe pytanie:

«Czy zły obiekt zniszczy, zaatakuje lub przytłoczy mnie?»

Główny kierunek troski:

Przetrwanie i ochrona self.



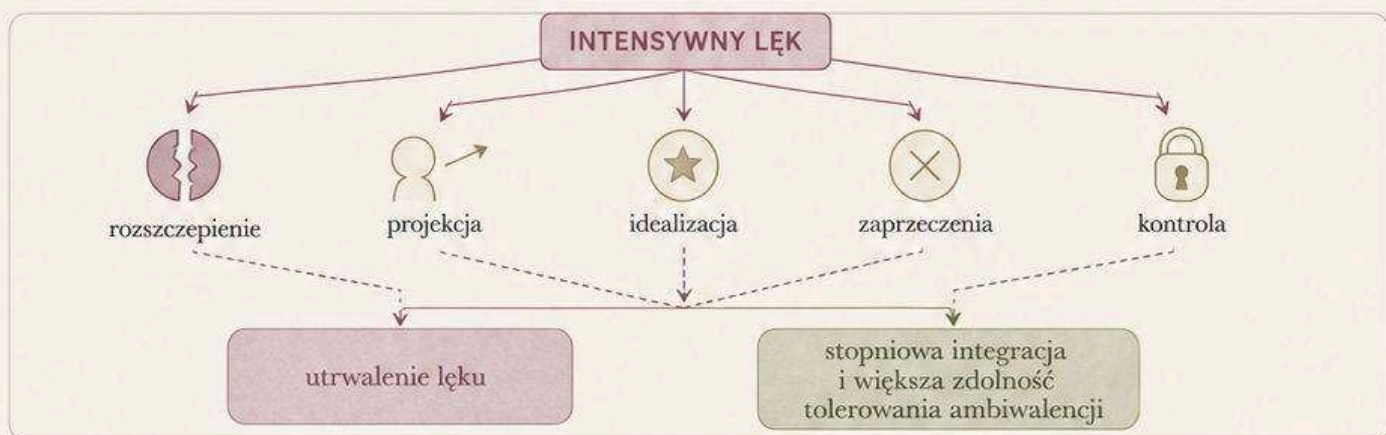
LĘK DEPRESYJNY

Podstawowe pytanie:

«Czy moje agresywne uczucia uszkodziły obiekt, który również kocham?»

Główny kierunek troski:

Los i dobrostan obiektu.



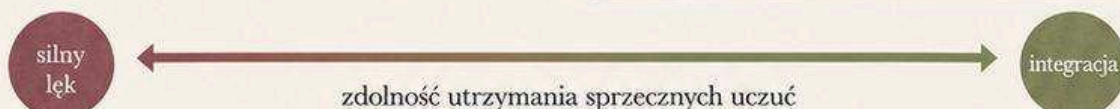
PRZYKŁAD Z ŻYCIA CODZIENNEGO

Osoba otrzymuje krytyczną uwagę od kogoś, kogo podziwia. Przy silnym lęku może natychmiast pomyśleć: «Ta osoba zawsze była fałszywa i zła». Rozszczepienie pozwala uniknąć trudniejszego doświadczenia: «Ktoś, kogo cenię, może mnie rozczarować, a ja nadal mogę zachować z nim relację».



WAŻNE

Jednorazowa intensywna reakcja nie wystarcza do przypisania mechanizmu ani pozycji psychicznej. Konieczne są kontekst, powtarzalność i indywidualna historia.

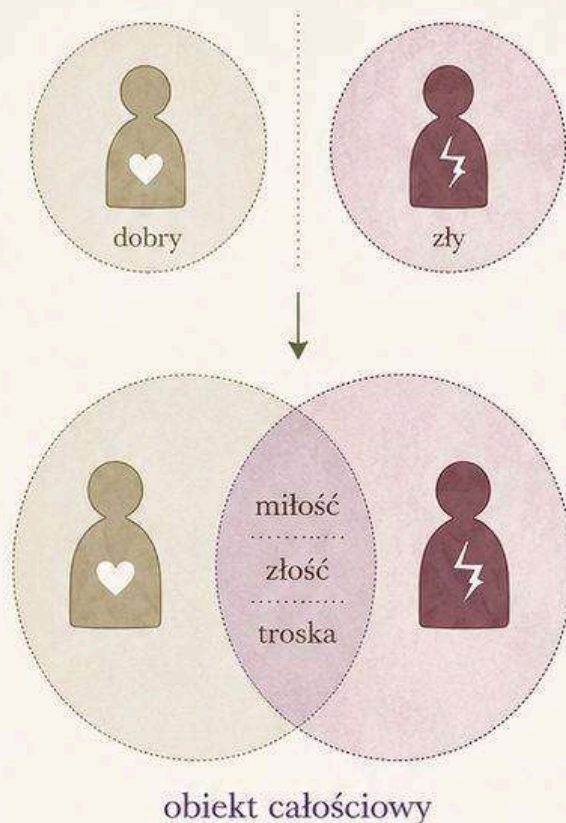


ROZDZIAŁ 3

Ten sam obiekt może być kochany i nienawidzony

Życie psychiczne obejmuje jednocześnie tendencje miłosne i agresywne. Rozwój nie polega na całkowitym usunięciu agresji, lecz na zwiększaniu zdolności uznawania, że sprzeczne uczucia mogą dotyczyć tej samej osoby.

- Człowiek może kochać osobę, której obecności potrzebuje, i jednocześnie odczuwać wobec niej złość, gdy nie spełnia jego oczekiwań.
- Dla bardzo niedojrzałej albo przeciążonej lękiem psychiki utrzymanie tych dwóch prawd jednocześnie może być zbyt trudne.
- Wtedy doświadczenie zostaje rozdzielone: «dobry obiekt» jest kochany i idealizowany; «zły obiekt» jest nienawidzony, odrzucany albo przeżywany jako prześladowczy.
- Stopniowa integracja pozwala odkryć, że oba doświadczenia mogą dotyczyć tego samego obiektu.



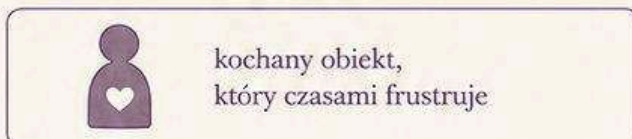
DEFINICJA

Ambiwalencja — zdolność przeżywania sprzecznych uczuć, takich jak miłość i nienawiść, wobec tej samej osoby albo relacji.

ROZSZCZEPIENIE



INTEGRACJA



..... Miłość nie usuwa złości. Złość nie musi niszczyć miłości.



PRZYKŁAD DZIECIĘCY

Dziecko złości się na rodzica, który kończy zabawę.

- W przeżyciu rozszczepionym: «Rodzic, który odmawia, jest całkowicie zły».
- W bardziej zintegrowanym przeżyciu: «Jestem bardzo zły, ale nadal wiem, że to osoba, którą kocham i która zwykle się mną opiekuje».



PRZYKŁAD DOROSŁY

Partner popełnia błąd.

- Reakcja rozszczepiona: «Nigdy nie był dobry. Cała relacja była kłamstwem».
- Reakcja bardziej zintegrowana: «Jego zachowanie mnie zraniło. Muszę je ocenić, ale nie muszę usuwać całej historii relacji z własnej świadomości».



INTEGRACJA NIE OZNACZA TOLEROWANIA KRZYWDY

Uznanie złożoności obiektu nie wymaga pozostawania w relacji przemocowej, lekceważenia szkody ani rezygnacji z granic. Integracja oznacza zdolność widzenia kilku aspektów rzeczywistości bez konieczności natychmiastowego dzielenia świata na całkowicie dobry i całkowicie zły.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- Co dzieje się z moim obrazem drugiej osoby, gdy mnie rozczarowuje?
- Czy jedno zachowanie usuwa wszystkie wcześniejsze dobre doświadczenia?
- Czy potrafię odczuwać złość bez potrzeby całkowitego zniszczenia więzi?
- Czy idealizacja chroni mnie przed zauważeniem realnych ograniczeń obiektu?

Pojęcia Klein opisują ruch psychiczny, a nie stałe typy ludzi

Teoria używa intensywnego języka dotyczącego agresji, zniszczenia, prześladowania, zawiści i naprawy, ale tych terminów nie należy czytać dosłownie ani używać jako etykiet moralnych.

Teksty Melanie Klein mogą wydawać się trudne, ponieważ opisują bardzo wczesne i intensywne doświadczenia psychiczne. Słowa takie jak „atak”, „zniszczenie”, „pożarcie”, „prześladowanie”, „dobry obiekt”, „zły obiekt” zwykle odnoszą się do nieświadomych fantazji i sposobów przeżywania relacji, a nie do literalnych czynów.



PIĘĆ ZASAD ODPOWIEDZIALNEJ LEKTURY



1 NIE CZYTAJ DOSŁOWNIE

Fantazja zniszczenia obiektu nie oznacza świadomego zamiaru skrzywdzenia osoby.



2 NIE MORALIZUJ

Zawiść, agresja i rozszczepienie opisują procesy psychiczne, a nie dowody, że ktoś jest zły.



3 ODRÓŻNIAJ FANTAZJĘ OD FAKTU

Psychiczne przeżycie prześladowania nie dowodzi automatycznie realnego prześladowania, ale realna przemoc również nie może zostać zredukowana do fantazji.



4 MYŚL W KATEGORIACH POZYCJI

Pozycje paranooidalno-schizoidalne i depresyjne są zmiennymi sposobami organizowania doświadczenia, a nie trwałymi diagnozami.



5 SPRAWDZAJ KONTEKST

Znaczenie zabawy, reakcji lub relacji powstaje w całym procesie, a nie na podstawie jednego symbolu.

UPROSZCZENIE		MYŚLENIE KLINOWSKIE
✗ “Ta osoba rozszczepia, więc jest niedojrzała”.	 od etykiety do dynamicznej hipotezy	✓ “W tej sytuacji intensywny lęk może utrudniać utrzymanie dobrych i złych cech obiektu razem”
✗ “Dziecko niszczy zabawkę, więc chce zniszczyć matkę”		✓ “Scena może wiązać się z agresją, lękiem, próbą kontroli albo eksploracją. Znaczenie wymaga kontekstu”
✗ “Pacjent czuje się atakowany, więc wszystko jest projekcją”		✓ “Trzeba odróżnić realne zachowanie innych od znaczenia nadanego mu przez świat wewnętrzny pacjenta”



SZCZEGÓLNIE WAŻNE

Teoria nie może służyć do unieważniania relacji o przemocy, zaniedbaniu, dyskryminacji ani realnym zagrożeniu.



MINIATUROWE ĆWICZENIE — PRZEKSZTAŁĆ ETYKIETĘ W HIPOTEZĘ

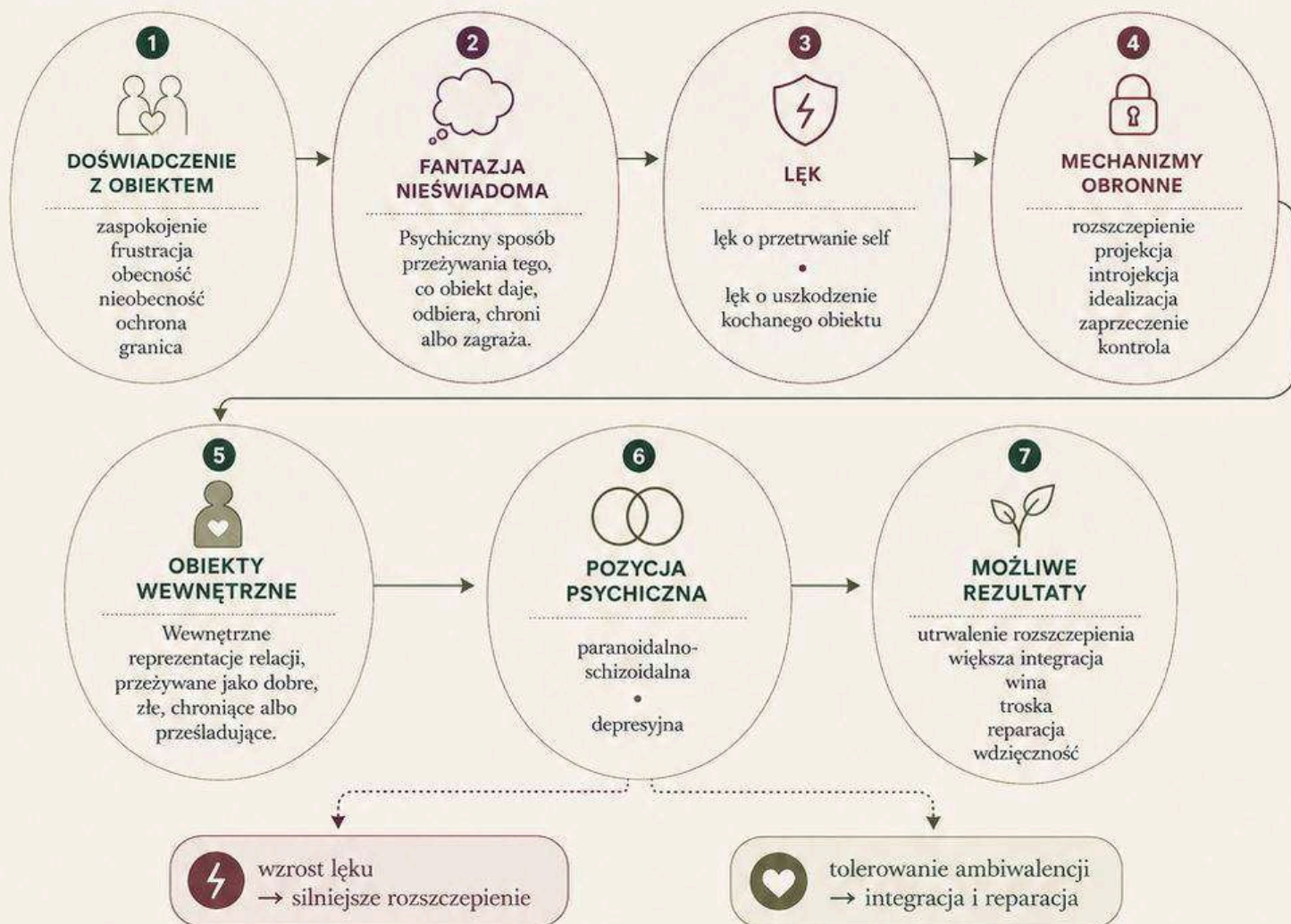
Etykieta: “On jest bardzo paranoidalny”.

Hipoteza: “Możliwe, że w sytuacjach zależności doświadcza silnego lęku prześladowczego i interpretuje niejednoznaczne zachowania jako zagrożenie”.

ROZDZIAŁ 3

Od doświadczenia z obiektem do świata wewnętrznego

Ta strona zbiera kluczowe idee pierwszego modułu i pokazuje podstawowy ruch w teorii Klein: doświadczenie relacji uruchamia fantazję, lęk i obrony, które następnie zostają zinternalizowane jako element świata wewnętrznego.



SIEDEM PODSTAWOWYCH TEZ

- 1 Życie psychiczne od początku jest relacyjne.
- 2 Fantazja nieświadoma nadaje znaczenie doświadczeniu.
- 3 Lęk uruchamia mechanizmy obronne.
- 4 Doświadczenia z obiektami są internalizowane.
- 5 Dobry i zły aspekt obiektu mogą zostać rozdzielone.
- 6 Integracja pozwala przeżywać ambiwalencję.
- 7 Troska o obiekt otwiera możliwość reparacji.



PYTANIA KONTROLNE

- Co zostało przeżyte jako dobre lub złe?
- Jaki lęk został uruchomiony?
- Jaka obrona pomaga ograniczyć napięcie?
- Jak obiekt jest przeżywany wewnątrz?
- Czy dobre i złe aspekty mogą być utrzymane razem?
- Czy pojawia się troska o los obiektu?



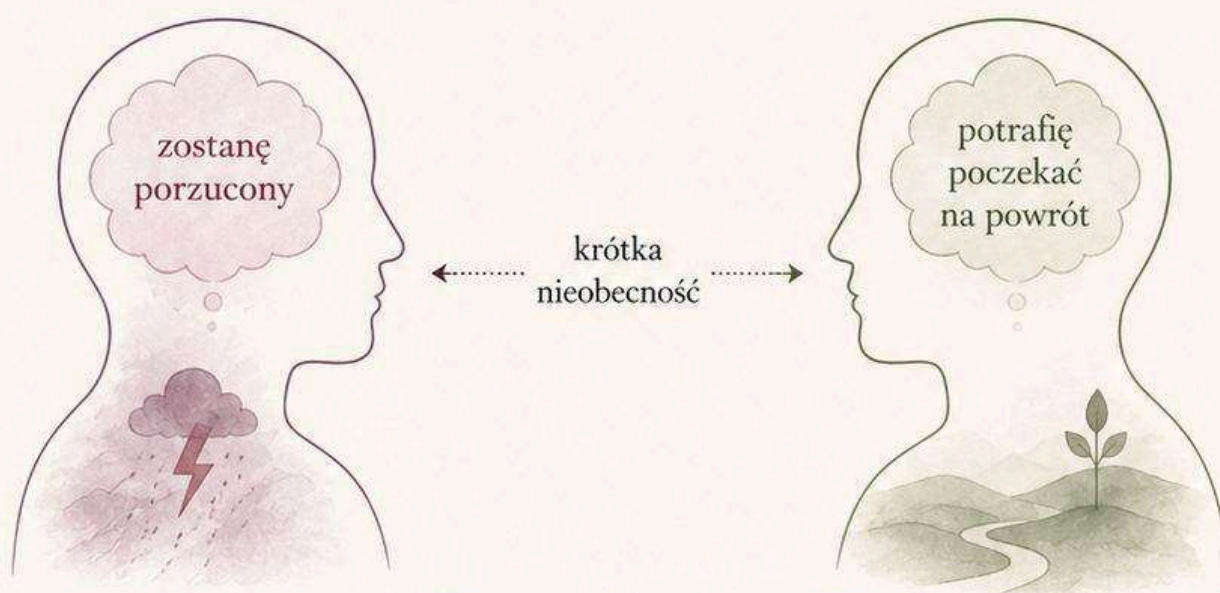
Myśl Klein można czytać jako teorię przemian relacji: od podziału na całkowicie dobry i zły obiekt ku zdolności kochania obiektu całościowego, który również frustruje i posiada ograniczenia.

MODUŁ 02

Świat wewnętrzny i fantazja nieświadoma

Jak doświadczenie zewnętrzne zostaje przekształcone w psychiczną rzeczywistość?

Człowiek nie reaguje wyłącznie na to, co obiektywnie się wydarza. Reaguje również na znaczenie, jakie aktualne wydarzenie otrzymuje w jego wewnętrznym świecie obiektów, lęków i oczekiwań.



To samo wydarzenie zewnętrzne może uruchomić odmienne światy wewnętrzne.

? PYTANIA OTWIERAJĄCE

- Czym różni się świat wewnętrzny od zwykłych myśli?
- Jak doświadczenie staje się częścią psychiki?
- Czy fantazja nieświadoma oznacza świadome wyobrażenie?
- Dlaczego ta sama sytuacja jest przeżywana inaczej przez różne osoby?
- Jak wewnętrzny obraz obiektu wpływa na relację z realnym człowiekiem?

Wewnętrzna przestrzeń obiektów, uczuć i relacji

Świat wewnętrzny to dynamiczna organizacja obiektów wewnętrznych, fantazji, uczuć i sposobów relacji; nie jest prostą kolekcją wspomnień ani dokładnym odbiciem rzeczywistości zewnętrznej.

Każda osoba niesie w sobie psychiczne ślady relacji, których doświadczyła. Ślady te są przetwarzane, modyfikowane i organizowane przez emocje, fantazje, lęk, potrzeby oraz mechanizmy obronne.

Świat wewnętrzny obejmuje to, jak podmiot doświadcza siebie, innych, swoich uczuć, zależności, bezpieczeństwa i zagrożenia, możliwości utraty oraz zdolności do naprawy.



DEFINICJA

Świat wewnętrzny — dynamiczna psychiczna rzeczywistość złożona z obiektów wewnętrznych, fantazji, lęków, uczuć oraz relacji między nimi.

CO MOŻE ZNAJDOWAĆ SIĘ W ŚWIECIE WEWNĘTRZNYM?



DOBRY OBIEKT

karmiący, chroniący, dostępny, wspierający.



ZŁY OBIEKT

odmawiający, atakujący, kontrolujący albo prześladowający.



OBRAZ SELF

doświadczenie siebie jako kochanego, złego, bezpiecznego, zagrożonego, silnego albo bezradnego.



WEWNĘTRZNA RELACJA

powtarzający się układ między self i obiektem.



WEWNĘTRZNY SCENARIUSZ

„Gdy potrzebuję pomocy, druga osoba wykorzysta moją słabość”.

MOŻLIWE KONSEKWENCJE

- unikanie zależności;
- nieufność wobec opieki;
- odrzucanie wsparcia;
- interpretowanie zainteresowania jako kontroli.



Świat wewnętrzny wpływa na sposób widzenia zewnętrznej relacji, ale zewnętrzne doświadczenia mogą również stopniowo zmieniać świat wewnętrzny.



RZECZYWISTOŚĆ ZEWNĘTRZNA



ŚWIAT WEWNĘTRZNY

Świat wewnętrzny nadaje znaczenie rzeczywistości.



NIE JEST TO ZAMKNIĘTY SYSTEM

Nowe doświadczenia, relacja terapeutyczna, proces żałoby i naprawy mogą modyfikować obiekty wewnętrzne, osłabiać lęki oraz umożliwiać tworzenie nowych, bardziej elastycznych sposobów relacji.

To, co się wydarzyło, i to, jak zostało przeżyte

Rzeczywistość psychiczna powstaje z połączenia realnego wydarzenia z fantazją, wcześniejszymi doświadczeniami, lękiem i wewnętrznymi relacjami z obiektami.

Dwie osoby mogą przeżyć tę samą sytuację zupełnie inaczej, ponieważ ich świat wewnętrzny jest inny. Rzeczywistość zewnętrzna odpowiada na pytanie: **Co rzeczywiście się wydarzyło?** Rzeczywistość psychiczna odpowiada na pytanie: **Jakie znaczenie to wydarzenie otrzymało w świecie wewnętrznym tej osoby?**



RZECZYWISTOŚĆ ZEWNĘTRZNA

- obserwowalne zdarzenia
- zachowania innych osób
- obecność lub nieobecność
- wypowiedziane słowa
- realne ograniczenia
- faktyczna opieka albo krzywda



RZECZYWISTOŚĆ PSYCHICZNA

- nadane znaczenie
- uruchomiona fantazja
- obraz self i obiektu
- lęk
- oczekiwanie
- mechanizm obronny



PRZYKŁAD 1

Zdarzenie zewnętrzne: przyjaciel nie odpisuje przez kilka godzin.

Możliwe doświadczenia osoby:

- A „Jest zajęty. Odpowie później”.
- B „Celowo mnie ignoruje, ponieważ jestem nieważny”.
- C „Na pewno stało się coś złego i muszę go uratować”.



PRZYKŁAD 2

Terapeuta kończy sesję o wyznaczonej porze. Możliwe znaczenia dla pacjenta:

- 1 ochrona przewidywalnej ramy
- 2 odrzucenie
- 3 kara
- 4 kontrola
- 5 dowód, że potrzeby pacjenta są zbyt duże



OBIE RZECZYWISTOŚCI MAJĄ ZNACZENIE

- Co naprawdę się wydarzyło?
- Jak zostało to psychicznie przeżyte?
- Co należy do aktualnej sytuacji?
- Co może pochodzić z wcześniejszej relacji?



WAŻNE: BEZPIECZEŃSTWO PRZED WSZYSTKIM

Idea rzeczywistości psychicznej nie może być używana do zaprzeczania faktom dotyczącym przemocy, nadużyć, dyskryminacji ani zaniedbania.



ZDARZENIE

+



WCZEŚNIEJSZE
DOŚWIADCZENIA

+

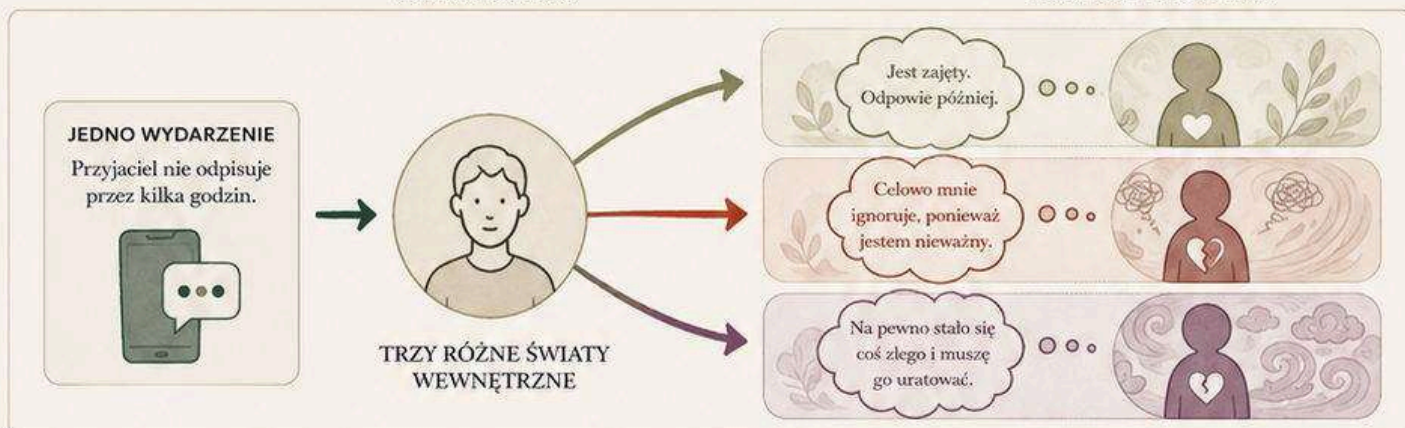


FANTAZJA I LĘK

=



INDYWIDUALNE
PRZEŻYCIE PSYCHICZNE



ROZDZIAŁ 3

Nieświadomy scenariusz nadający znaczenie doświadczeniu

Fantazja nieświadoma jest podstawowym sposobem psychicznego reprezentowania impulsów, lęków i relacji z obiektami; nie musi przybierać formy świadomego obrazu ani opowiadanej historii.

Fantazy to nie jedynie marzenie czy świadoma wyobraźnia. To głęboki, często niedostępny świadomości sposób przeżywania tego, co dzieje się między *self* a obiektem. Nadaje znaczenie doświadczeniom, kieruje reakcjami i wpływa na sposób, w jaki postrzegamy siebie i innych, często bez naszej wiedzy.

**DEFINICJA**

Fantazja nieświadoma — psychiczna reprezentacja impulsów, uczuć, lęków i relacji z obiektami, działająca niezależnie od świadomej wiedzy podmiotu.

**PRZYKŁADOWE FORMUŁACJE WEWNĘTRZNE**

- „Obiekt mnie karmi”.
- „Obiekt mnie opróżnia”.
- „Umieszczam w nim coś złego”.
- „Zniszczyłem to, co kocham”.
- „Mogę naprawić uszkodzony obiekt”.

**FANTAZJA MOŻE DOTYCZYĆ**

- przyjmowania dobra;
- utraty obiektu;
- atakowania lub bycia atakowanym;
- kontrolowania obiektu;
- umieszczania treści w innym;
- przejmowania cech obiektu;
- ochrony i naprawiania relacji.

**PRZYKŁAD PRAKTYCZNY**

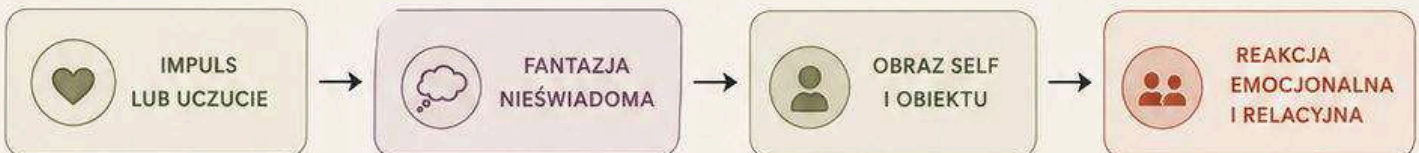
REALNE ZDARZENIE: przełożony przekazuje konstruktywną informację zwrotną dotyczącą jednego obszaru do poprawy.

**MOŻLIWA FANTAZJA NIEŚWİADOMA:**

„On atakuje moje wnętrze i chce pokazać, że nie mam nic wartościowego”.



REAKCJA: złość, odrzucenie całej opinii albo dewaluacja przełożonego.



Fantazja pośredniczy między doświadczeniem wewnętrznym a sposobem widzenia obiektu.

**NIE KAŻDA FANTAZJA MA FORMĘ OBRAZU**

- przekonanie bez wyraźnego źródła;
- reakcja ciała;
- powtarzająca się relacja;
- sposób używania przedmiotów w zabawie;
- lęk;
- sen;
- działanie.

**WAŻNE**

Fantazja nie jest dobrowolnym wymysłem. Podmiot nie wybiera jej świadomie, ale może z czasem rozpoznawać jej wpływ na swoje przeżycia i relacje.



ROZDZIAŁ 3

Impuls otrzymuje psychiczny kierunek i obiekt

W ujęciu Kleinian teorii fantazja nieświadoma jest psychiczną ekspresją popędu: popęd nie jest bezosobową energią, lecz przeżywany jest jako relacja między self a obiektem.

Impuls ma kierunek: głód, miłość, agresja, pragnienie posiadania czy usunięcia napięcia są przeżywane w relacji do obiektu. Fantazja nadaje impulsowi psychiczną formę: kto działa, wobec kogo, co jest dawane, zabierane lub niszczone, jaki rezultat jest oczekiwany oraz czego self się obawia.

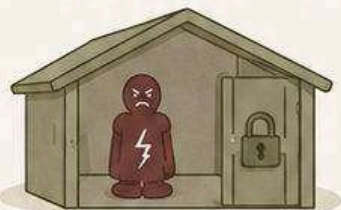


W ujęciu Klein życie popędowe od początku posiada strukturę relacyjną: self doświadcza siebie jako **działającego wobec obiektu albo poddanego działaniu obiektu**.



PRZYKŁAD

Dziecko umieszcza w domku figurkę agresywną i zamyka wszystkie drzwi.



MOŻLIWE KIERUNKI ROZUMIENIA

- Kontroluję niebezpieczną część siebie.
- Umieszczam prześladowcę w bezpiecznym miejscu.
- Chronię inne figurki przed zniszczeniem.
- Odgrywam rzeczywiste wydarzenie.
- Po prostu interesuje mnie zamykanie przestrzeni.



UWAGA

Znaczenia nie można ustalić jednoznacznie bez uwzględnienia powtórzeń, wypowiedzi dziecka oraz kontekstu relacyjnego.



TRZY POZIOMY ANALIZY

IMPULS — Jaka siła emocjonalna może być obecna?

2

FANTAZJA — Co self robi obiektowi albo czego oczekuje od obiektu?

3

OBRONA — Jak psychika próbuje ograniczyć lęk wywołany fantazją?



WAŻNE ROZRÓŻNIENIE

Fantazja agresywna nie jest tym samym co rzeczywista agresja. Może istnieć bez działania, zostać przedstawiona w zabawie, śnie albo relacji i podlegać symbolizacji.

Wyobrażenie, fantazjowanie i fantazja nieświadoma to różne poziomy

W języku codziennym słowo „fantazja” najczęściej oznacza coś, co świadomie sobie wyobrażamy.

- marzenie o przyszłości
- wymyślona historia
- plan
- świadomy obraz
- pragnienie oderwane od rzeczywistości

Fantazja nieświadoma działa głębiej. Nie wymaga obrazu ani opowieści, a mimo to może organizować emocje i relacje z obiektem. To ukryty scenariusz psychiczny, który wpływa na to, jak przeżywamy siebie i innych.



PRZYKŁAD KLINICZNY

Pacjent mówi: „Chcę, żeby terapeuta mi pomógł”. Jednocześnie odrzuca każde pytanie jako próbę kontroli.



ŚWIADOME ŻYCZENIE:

„Chcę pomocy”.



MOŻLIWA FANTAZJA NIEŚWIADOMA:

„Jeżeli wpuszczę drugą osobę do mojego świata, przejmie ona kontrolę nad tym, co znajduje się we mnie”.

1



ŚWIADOME MARZENIE

Osoba wie, że coś sobie wyobraża.

Przykład:

„Wyobrażam sobie, że otrzymuję awans”.

2



WSPOMNIENIE

Psychiczny zapis wydarzenia należącego do przeszłości.

Przykład:

„Pamiętam pierwszy dzień w szkole”.

3



ŚWIADOME PRZEKONANIE

Myśl, którą osoba rozpoznaje i potrafi wypowiedzieć.

Przykład:

„Uważam, że ludzie zwykle są pomocni”.

4



FANTAZJA NIEŚWIADOMA

Ukryty scenariusz relacyjny wpływający na przeżywanie siebie i obiektu.

Przykład:

Osoba świadomie ufa ludziom, ale przeżywa każdą ofertę pomocy jako próbę odebrania jej autonomii.



świadome marzenie



wspomnienie



przekonanie



fantazja nieświadoma



uczucie



działanie



relacja



JAK ROZPOZNAJEMY FANTAZJĘ NIEŚWIADOMĄ?

Nie przez zgadywanie, lecz przez ślady, takie jak:

- powtarzający się scenariusz
- reakcja nieproporcjonalna do sytuacji
- zabawa
- sen
- relacja terapeutyczna
- sposób przyjmowania pomocy
- reakcja na zależność i granice



NIE WYSTARCZY JEDNO ZACHOWANIE

Hipoteza o fantazji nieświadomej wymaga wielu elementów materiału oraz sprawdzenia, jak wpływa na wypowiedzi i relację.

Gdy obiekt jest przeżywany jako atakujący i niebezpieczny

Lęk prześladowczy pojawia się wtedy, gdy self przeżywa obiekt jako zagrażający, niszczący lub zdolny do odwetu. Może być związany z realnym niebezpieczeństwem, z własną agresją projekcyjną skierowaną w obiekt lub z kombinacją obu czynników.

W stanie silnego lęku obiekt nie jest doświadczany jako zwyczajna osoba z ograniczeniami, lecz jako źródło potężnego zagrożenia. Jego intencje wydają się złowrogie, motywy nieczytelne, a konsekwencje katastroficzne. Myśli i wyobrażenia organizują się wokół przewidywania ataku, odwetu lub zniszczenia.

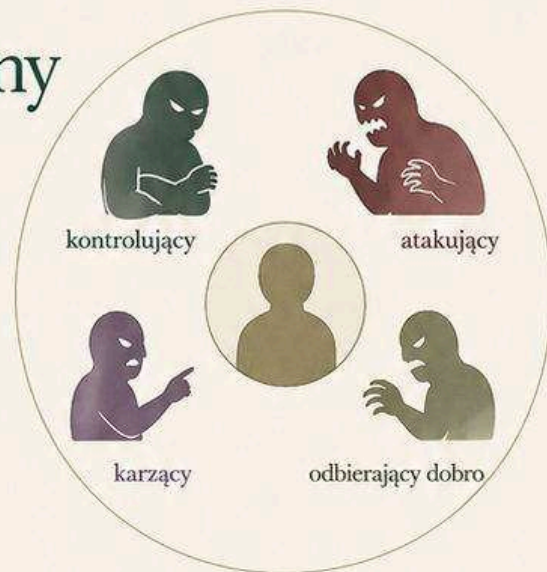
“

- „On chce mnie kontrolować”
- „Ona wykorzysta moją słabość”
- „Jeżeli popełnię błąd, zostanę całkowicie zniszczony”
- „Inni wiedzą o mnie coś strasznego”
- „Ktoś chce odebrać mi wszystko, co dobre”



DEFINICJA

Lęk prześladowczy — doświadczenie, w którym głównym zagrożeniem jest atak, wtargnięcie, odwet lub zniszczenie self przez zły obiekt.



OD CIEŃ DO RZECZYWISTEJ OSOBY



Stopniowe oddzielanie cienia od realnej osoby pozwala zobaczyć ją taką, jaka rzeczywiście jest.

MOŻLIWE ŹRÓDŁA LĘKU



RZECZYWISTE ZAGROŻENIE

przemoc, kontrola, upokorzenie, nadużycie albo nieprzewidywalność.



FANTAZJA NIEŚWIADOMA

obekt zostaje przeżywany jako posiadający niszczącą intencję.



PROJEKCJA

własna agresja lub lęk są umieszczane w obiekcie.



WEWNĘTRZNY ZŁY OBIEKT

wewnętrzna reprezentacja zagrażającej relacji wpływa na aktualne postrzeganie innych.

BŁĘDNE KOŁO LĘKU PRZEŚLADOWCZEGO



PRZYKŁAD PRAKTYCZNY

Neutralna wiadomość: „Musimy porozmawiać o projekcie” może wywołać myśl: „Chcą mnie zwolnić i publicznie upokorzyć”.



WAŻNE DLA BEZPIECZEŃSTWA

Lęku prześladowczego nie należy zakładać tam, gdzie istnieje realna przemoc lub nadużycie. Najpierw należy ocenić rzeczywiste warunki i bezpieczeństwo.



PYTANIA POMOCNICZE

- 1 Czy są realne sygnały świadczące o zagrożeniu?
- 2 Jakie wcześniejsze doświadczenia związane z ocenianiem się aktywizują?
- 3 Co jest wyobrażane jako najgorszy możliwy scenariusz?
- 4 Czy czuję złość, której nie rozpoznaję u siebie?
- 5 Jak szybko neutralny obiekt staje się całkowicie zły?



MOŻLIWY KIERUNEK ROZWOJU

- Rozróżniać realne zagrożenie.
- Rozpoznawać zagrożenie przewidywane i wyobrażone.
- Dostrzegać własną agresję i lęk jako możliwe źródła projekcji.
- Rozumieć wpływ wcześniejszego wewnętrznego obiektu.

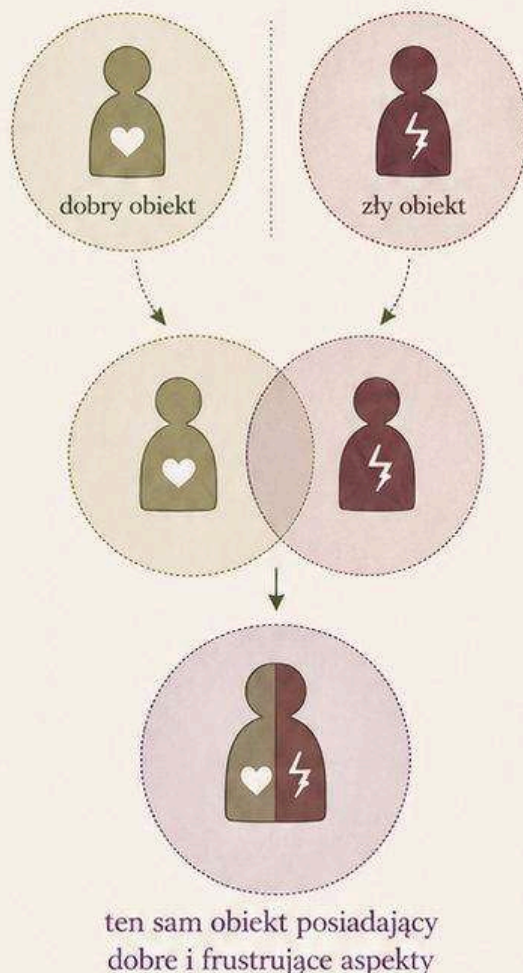
ROZDZIAŁ 3

Obiekt jest przeżywany poprzez zaspokojenie, frustrację i fantazję

Dobry i zły obiekt nie oznaczają prostego podziału ludzi na dobrych i złych; są to sposoby psychicznego przeżywania obiektu w zależności od doświadczenia, fantazji, impulsu i poziomu lęku.

Dobry obiekt przeżywany jest jako źródło życia, ulgi, ochrony i wartości. Zły obiekt przeżywany jest jako odmawiający, porzucający, atakujący, opróżniający lub prześladowający.

Na wczesnym poziomie psychika może nie być jeszcze w stanie rozpoznać, że oba doświadczenia dotyczą tej samej osoby. Dlatego obiekt dający zaspokojenie i obiekt frustrujący zostają psychicznie rozdzielone.



DOBRE DOŚWIADCZENIE OBIEKTU

- ♥ dostępny
- ♥ karmiący
- ♥ chroniący
- ♥ spokojny
- ♥ zdolny do przyjmowania uczuć
- ♥ wzmacniający wewnętrzne bezpieczeństwo

ZŁE DOŚWIADCZENIE OBIEKTU

- ⚡ odmawiający
- ⚡ nieobecny
- ⚡ kontrolujący
- ⚡ opróżniający
- ⚡ agresywny
- ⚡ zagrażający istnieniu dobra



**DOBRY OBIEKT NIE OZNACZA IDEALNEJ OSOBY.
ZŁY OBIEKT NIE OZNACZA, ŻE REALNA OSOBA JEST CAŁKOWICIE ZŁA.**



PRZYKŁAD DZIECIĘCY

Ten sam rodzic po przebudzeniu pociesza dziecko, a później nie pozwala mu bawić się niebezpiecznym przedmiotem.



Dobre doświadczenie: „Obiekt daje bezpieczeństwo”.



Złe doświadczenie: „Obiekt odbiera i frustruje”.



Integracja: „To ta sama osoba, która pomaga i stawia granice”.



PRZYKŁAD DOROSŁY

Terapeuta uważnie słucha pacjenta, a później utrzymuje jasne zasady i nie ulega naciskom. Pacjent może przejść od myśli: „To jedyna osoba, która mnie rozumie” do myśli: „Nigdy jej na mnie nie zależało”. Nagła taka zmiana może świadczyć o tym, że dobre i złe aspekty obiektu nie są jeszcze łatwo utrzymane razem.



ZASPOKOJENIE



DOBRY OBIEKT



FRUSTRACJA



ZŁY OBIEKT

STOPNIOWA INTEGRACJA

Obiekt może być kochany, ograniczony, frustrujący i nadal pozostawać tym samym obiektem.



RZECZYWISTOŚĆ MA ZNACZENIE

Dobre obiekty wewnętrzne rozwijają się łatwiej w relacjach wystarczająco przewidywalnych i troskliwych. Poważne zaniedbanie, przemoc i chaos rzeczywiście wpływają na świat wewnętrzny.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- Co dzieje się z dobrym obrazem osoby, gdy mnie rozczarowuje?
- Czy potrafię zachować dobre doświadczenia w czasie złości?
- Czy idealizacja chroni obiekt przed moją agresją?
- Czy dewaluacja usuwa zależność od kogoś ważnego?

ROZDZIAŁ 3

Nie widzimy obiektu wyłącznie takim, jaki jest — widzimy go także przez świat wewnętrzny

Fantazja nieświadoma wpływa na sposób interpretowania realnych osób, wydarzeń i relacji. Nie zastępuje rzeczywistości zewnętrznej, lecz nadaje jej indywidualne znaczenie.

Człowiek reaguje nie tylko na zachowanie drugiej osoby, ale także na to, co jej zachowanie uruchamia w jego świecie wewnętrznym. Krótka nieobecność może być przeżyta jako zwykła przerwa, porzucenie, kara albo niebezpieczeństwo. Granica może być odebrana jako ochrona, odrzucenie albo próba całkowitej kontroli. Pomoc może być przeżywana jako troska, upokorzenie, wtargnięcie albo dowód bezwartościowości.



1 Zdarzenie: Przyjaciół odwołuje spotkanie z powodu choroby.

- Jest chory. Spotkamy się innym razem.
- Wymyślił chorobę, ponieważ chce mnie upokorzyć.
- Może go czymś zraniłem i dlatego nie chce mnie widzieć.

2 Zdarzenie: Terapeuta zachowuje milczenie po ważnej wypowiedzi pacjenta.

Możliwe znaczenia tej samej sytuacji:

- daje przestrzeń do dalszego myślenia;
- jest obojętny;
- potępia;
- ukrywa złość;
- nie wie, co powiedzieć;
- chce zmusić pacjenta do określonej reakcji.

Trzy źródła znaczenia

- AKTUALNA RZECZYWISTOŚĆ**
Co druga osoba naprawdę powiedziała lub zrobiła?
- HISTORIA RELACJI**
Jakie wcześniejsze doświadczenia przypominają sytuację?
- FANTAZJA NIEŚWIADOMA**
Jaki scenariusz dotyczący self i obiektu zostaje uruchomiony?



Nie wszystko jest projekcją

Fantazja wpływa na percepcję, ale realne zachowanie drugiej osoby też ma znaczenie. Obiekt może rzeczywiście być troskliwy, obojętny, kontrolujący, przemocowy albo niespójny.

Pytania porządkujące

- Co faktycznie się wydarzyło?
- Jakie znaczenie zostało nadane wydarzeniu?
- Jak silne uczucie pojawiło się natychmiast?
- Czy podobny scenariusz powtarza się w innych relacjach?
- Jakie obiekty wewnętrzne mogą wpływać na interpretację?

MAPA ŚWIATA WEWNĘTRZNEGO I FANTAZJI NIEŚWIADOMEJ

Jak doświadczenie staje się wewnętrzną relacją



Najważniejsze rozróżnienia

Świat wewnętrzny nie jest:

- zbiorem świadomych myśli;
- fotograficzną pamięcią;
- całkowicie zamkniętym systemem;
- prostym odbiciem zachowania rodziców;
- wymysłem pozbawionym związku z rzeczywistością.

Fantazja nieświadoma nie jest:

- świadomym marzeniem;
- dobrowolnym planem;
- jednym ukrytym obrazem;
- dowodem rzeczywistego działania;
- uniwersalnym kodem symboli.

Sześć pytań kontrolnych

1. Jakie doświadczenie zewnętrzne wystąpiło?
2. Jak zostało psychicznie przeżyte?
3. Jaki obraz self i obiektu się pojawił?
4. Jaki lęk został uruchomiony?
5. Jaka obrona ogranicza napięcie?
6. Jak ten układ wpływa na aktualną relację?

Ćwiczenie: analiza zdarzenia

Zdarzenie:
Ktoś odmawia spełnienia prośby.

Możliwe znaczenie psychiczne: _____

Obraz obiektu: _____

Obraz self: _____

Dominujący lęk: _____

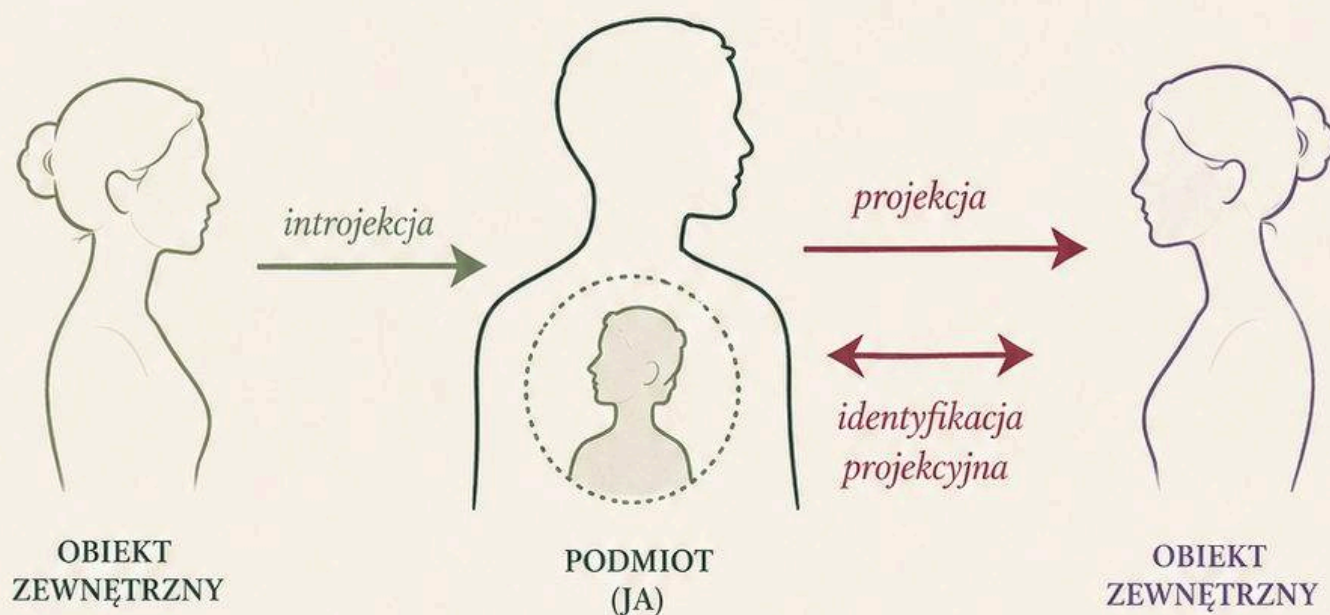
Możliwa obrona: _____

MODUŁ 03

Relacje z obiektem i obiekty wewnętrzne

Jak doświadczenie relacji zostaje przyjęte do świata wewnętrznego i ponownie umieszczone w innych?

W teorii Klein obiekt nie jest rzeczą. Jest osobą, częścią osoby albo psychiczną reprezentacją, ku której kierowane są miłość, agresja, lęk, potrzeba i fantazja.



Pytania otwierające moduł

- Co dokładnie oznacza słowo «obekt»?
- Czym różni się obiekt zewnętrzny od wewnętrznego?
- Dlaczego dziecko początkowo odnosi się do obiektów częściowych?
- Jak introjeksja buduje świat wewnętrzny?
- Jak projekcja wpływa na sposób widzenia innych?
- Czym identyfikacja projekcyjna różni się od zwykłej projekcji?

ROZDZIAŁ 3

Obiekt to osoba lub jej część, ku której kierowane jest życie psychiczne

W języku potocznym obiekt to „rzecz”.

W psychoanalizie obiekt to osoba, część osoby lub jej psychiczna reprezentacja, ku której kierowane są impulsy, uczucie lub fantazja.

Obiektem może być:

- realna osoba;
- część osoby;
- funkcja opiekuńcza;
- wewnętrzny obraz osoby;
- osoba przeżywana w fantazji;
- relacja zachowana w świecie wewnętrznym.



DEFINICJA

Obiekt — osoba, część osoby lub jej psychiczna reprezentacja, ku której self kieruje miłość, nienawiść, potrzebę, agresję, lęk i fantazję.



OBIEKT ZEWNĘTRZNY

Realny opiekun, partner, dziecko, terapeuta albo inna osoba.



OBIEKT CZĘŚCIOWY

Aspekt osoby przeżywany głównie poprzez jedną funkcję. Przykład: obiekt karmiący, odmawiający, patrzący albo kontrolujący.



OBIEKT WEWNĘTRZNY

Psychiczna reprezentacja relacji z obiektem, która działa w świecie wewnętrznym.



OBIEKT CAŁOŚCIOWY

Osoba przeżywana jako posiadająca zarówno dobre, jak i frustrujące cechy.



PRZYKŁAD

Dziecko doświadcza opiekuna, który przynosi ulgę.

Na poziomie zewnętrznym: istnieje realna osoba.

Na poziomie funkcji: jest obiektem karmiącym i uspokajającym.

Na poziomie wewnętrznym: doświadczenie może zostać zachowane jako dobry obiekt.



Obiekt nie jest bierny

W świecie psychicznym obiekt może być przeżywany jako kochający, odmawiający, atakujący, uszkodzony, wdzięczny, karzący albo potrzebujący naprawy.



Nie redukuj osoby do funkcji

Jeśli ktoś jest przeżywany jako kontrolujący, nie oznacza to, że cała realna osoba jest kontrolująca. Rozróżniaj realne działanie od psychicznej organizacji.

RELACJE Z OBIEKTEM I OBIEKTY WEWNĘTRZNE

Realna osoba i jej psychiczna reprezentacja nie są tym samym

Obiekt zewnętrzny jest realną osobą istniejącą poza self. Obiekt wewnętrzny jest psychiczną reprezentacją relacji z tą osobą, przekształconą przez fantazję, emocje i mechanizmy obronne.

Obiekt zewnętrzny ma własne cechy, zachowania, ograniczenia i intencje, niezależne od nas.

Obiekt wewnętrzny powstaje w sposób, w jaki przeżywamy i interpretujemy tę relację.

Nie jest on dokładną kopią osoby zewnętrznej. Może wydawać się bardziej dobry, zły, potężny, niedostępny lub prześladowczy niż realny obiekt.

OBIEKT ZEWNĘTRZNY	OBIEKT WEWNĘTRZNY
• realnie istnieje • posiada własną psychikę • może działać opiekuńczo albo krzywdząco • nie jest całkowicie kontrolowany przez fantazję podmiotu • może zaprzeczać oczekiwaniu świata wewnętrznego	• istnieje jako psychiczna reprezentacja • jest przekształcony przez fantazję i lęk • może działać jako wewnętrzny opiekun lub prześladowca • wpływa na samoocenę i relacje • może pozostać aktywny mimo nieobecności realnej osoby



Przykład: Realny nauczyciel: Zwraca uwagę na jeden błąd i docenia pozostałą część pracy.

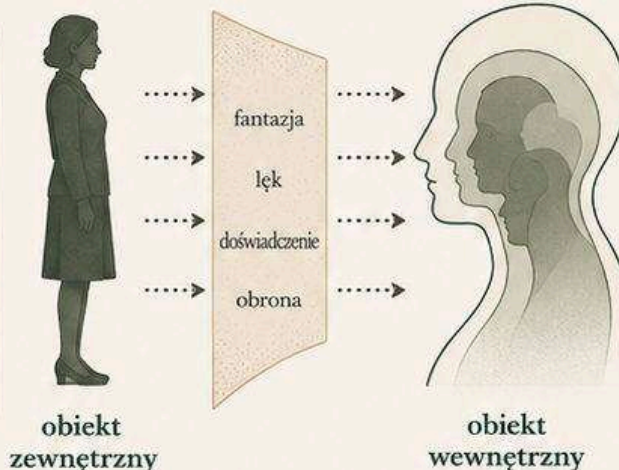
Obiekt wewnętrzny ucznia: «Surowy sędzia, który widzi wyłącznie to, co złe».

Konsekwencja: Uczeń nie zapamiętuje pochwały, lecz przeżywa całą sytuację jako upokorzenie.



Możliwość zmiany

Powtarzające się doświadczenia innego, bardziej życzliwego i przewidywalnego zachowania osoby zewnętrznej mogą powoli modyfikować obiekt wewnętrzny. Zmiana wymaga czasu i trwałości relacji.



Pole bezpieczeństwa

Nie należy wyjaśniać przemocy lub zaniedbania wyłącznie złym obiektem wewnętrznym. Rzeczywiste działania osób muszą być rozpoznawane i nazywane. Ochrona realnego bezpieczeństwa jest priorytetem.

ROZDZIAŁ 3

Od funkcji obiektu do uznania całej osoby

We wczesnym życiu obiekt bywa doświadczany głównie poprzez jedną funkcję. Dla dziecka lub pacjenta ważne może być to, czy obiekt karmi, chroni, patrzy, odmawia, kontroluje lub znika. Każda z tych funkcji tworzy obiekt częściowy – fragment osoby doświadczany jako osobny i odrębny.

Z czasem, wraz z dojrzewaniem i integracją psychiczną, podmiot zaczyna rozpoznawać, że wszystkie te różne funkcje należą do tej samej osoby. Powstaje wtedy obiekt całościowy – złożony, wielowymiarowy i realny.

Funkcje doświadczane jako oddzielne:

- obiektu, który karmi;
- obiektu, który odmawia;
- obiektu, który chroni;
- obiektu, który znika;
- obiektu, który patrzy;
- obiektu, który kontroluje.



PRZYKŁAD: DZIECKO

Dziecko może przeżywać rodzica odmawiającego słodczy jako całkowicie złego.

Większa integracja pozwala zachować wiedzę:

„To ten sam rodzic, który mnie kocha, opiekuje się mną i czasami czegoś zabrania”.



PRZYKŁAD: DOROSŁY

Pacjent idealizuje terapeutę podczas sesji, na które czuje się rozumiany. Po niezgodzie na zmianę terminu uznaje terapeutę za całkowicie obojętnego.

„Terapeuta może mi pomagać i jednocześnie posiadać granice”.



CAŁOŚCIOWY NIE OZNACZA IDEALNY

Widzenie obiektu w całości nie oznacza, że jest on idealny. Oznacza to umiejętność utrzymania złożonego obrazu osoby oraz oceniania jej realnych działań bez uciekania się do całkowitej idealizacji albo dewaloryzacji.



PYTANIA REFLEKSYJNE

- Jaką funkcję pełni dla mnie ta osoba?
- Co dzieje się, gdy przestaje ją pełnić?
- Czy jeden aspekt usuwa pozostałe cechy obiektu?
- Czy potrafię zachować więź bez zaprzeczania realnej krzywdzie?

Pierś w teorii Klein oznacza pierwsze doświadczenie relacji, nie tylko część ciała

W tekstach Melanie Klein pierś pojawia się jako pierwszy model obiektu częściowego. Nie oznacza wyłącznie anatomicznej części ciała. Symbolizuje pierwsze doświadczenie obiektu, który: zaspokaja głód; przynosi ulgę; jest obecny albo nieobecny; daje dobro; frustruje; zostaje kochany i atakowany w fantazji.



Dobra i zła pierś nie oznaczają dwóch realnych osób.
Są dwoma sposobami przeżywania funkcji obiektu.



Rozszerzenie współczesne

Funkcja pierwszego obiektu może być pełniona przez każdego podstawowego opiekuna – nie tylko matkę biologiczną. Obejmuje: regulowanie napięcia, kontakt, rytm obecności, ochrona, ciepło, reagowanie na sygnały, możliwość tolerowania frustracji.



Nie obwiniaj opiekuna

Pojęcie piersi w teorii Klein nie służy do oceniania matki lub opiekuna jako całkowicie dobrych albo całkowicie złych. Realna opieka zawsze zawiera zarówno zaspokojenie, jak i opóźnienie, granice oraz nieuniknioną frustrację.



Znaczenie kliniczne

- później inne osoby mogą być przeżywane jako posiadające dobro, które chcą dać;
- jako zatrzymujące dobro;
- jako opróżniane przez żądania;
- jako obiekty, które trzeba kontrolować, aby nie zniknęły.

Doświadczenie relacji staje się częścią wewnętrznej rzeczywistości

Introjekcja to proces, dzięki któremu obiekt i relacja z nim zostają psychicznie przyjęte do świata wewnętrznego. Nie jest to świadome naśladowanie ani fotograficzne kopiowanie obiektywnych cech drugiej osoby.

Poprzez introjekcję podmiot internalizuje nie realną osobę, lecz przeżywane doświadczenie relacji z nią; obiekt, który chroni; obiekt, który odmawia; obiekt, który kocha; obiekt, który zawstydza; self kochane przez obiekt; self atakowane albo opuszczone.



Introjekcja — nieświadomy proces przyjmowania obiektu i relacji z nim do świata wewnętrznego.



PRZYKŁAD DOBREGO DOŚWIADCZENIA

Dziecko wielokrotnie doświadcza opiekuna jako dostępnego i uspokajającego.

Możliwy rezultat:

Powstaje wewnętrzne doświadczenie, że dobro może istnieć i powracać nawet podczas krótkiej nieobecności.



PRZYKŁAD TRUDNEGO DOŚWIADCZENIA

Osoba wielokrotnie doświadcza opiekuna jako krytycznego i nieprzewidywalnego.

Możliwy rezultat:

W świecie wewnętrznym działa krytyczny obiekt, który później pojawia się jako surowy wewnętrzny głos.



DOBRA INTROJEKCJA MOŻE WSPIERAĆ

- poczucie bezpieczeństwa
- zdolność uspokajania siebie
- zaufanie do relacji
- przyjmowanie pomocy
- zachowanie dobrego obrazu obiektu podczas nieobecności



TRUDNA INTROJEKCJA MOŻE PODTRZYMYWAĆ

- wewnętrzne prześladowanie
- nadmierne poczucie winy
- lęk przed krytyką
- przekonanie o własnej złej naturze
- oczekiwanie odrzucenia



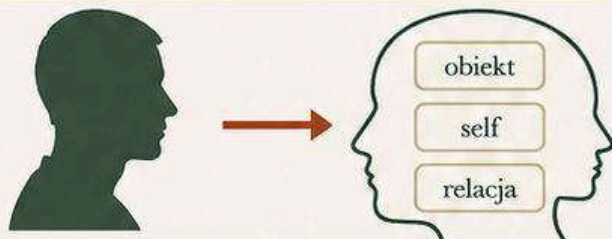
INTROJEKCJA NIE JEST NAŚLADOWANIEM

Naśladowanie dotyczy widocznego zachowania. Introjekcja dotyczy psychicznego przyjmowania relacji i jej emocjonalnego znaczenia.



PROCES TRWA PRZES CAŁE ŻYCIE

Nowe relacje mogą wzmacniać istniejące obiekty wewnętrzne lub powoli je modyfikować, tworząc bardziej wspierające doświadczenia wewnętrzne.



Introjekcji podlega cały układ relacyjny.

To, czego trudno doświadczyć w sobie, może zostać przeżyte jako należące do drugiej osoby

TEMAT: PROJEKCJA

Projekcja to proces, w którym uczucia, impulsy lub części self są przypisywane obiektowi. Gdy dane uczucie jest zbyt trudne do uznania jako własne, może zostać doświadczone jako pochodzące od innej osoby.

W efekcie w myślach lub w relacji pojawiają się przekonania:

"To on jest wściekły" / "To ona chce mnie kontrolować" / "To inni są zazdrośni" / "To terapeuta mnie nienawidzi".



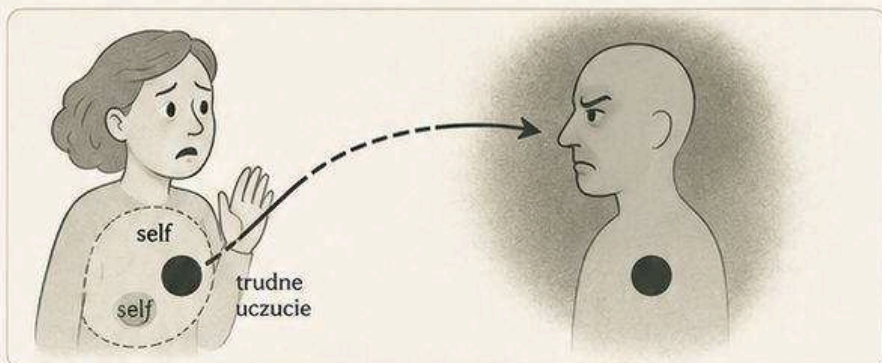
DEFINICJA

Projekcja — nieświadomy proces przypisywania obiektowi uczuć, impulsów lub części self, których podmiot nie potrafi rozpoznać jako własnych.



PRZYKŁAD

Osoba czuje złość na współpracownika, ale uważa złość za niedopuszczalną. Zamiast rozpoznać własne uczucie, mówi: "On mnie nienawidzi i tylko czeka, żeby mnie zaatakować".



To, co zostało usunięte z self, powraca jako zagrożenie ze strony obiektu.



MOŻLIWA FUNKCJA PROJEKCJI

- odsunięcie nieakceptowanego uczucia
- ochrona dobrego obrazu siebie
- zmniejszenie winy
- utrzymanie przekonania o własnej niewinności
- umieszczenie zagrożenia poza self



MOŻLIWY KOSZT

- wzrost lęku przed obiektem
- pogorszenie zdolności oceny rzeczywistości
- konflikty relacyjne
- podtrzymywanie prześladowczego świata wewnętrznego
- prowokowanie reakcji potwierdzających projekcję



PROJEKCJA NIE OZNACZA, ŻE OBIEKT JEST NIEWINNY

Druga osoba może rzeczywiście być zła, agresywna lub kontrolująca. Dlatego ważne jest zbadanie rzeczywistego zachowania, intensywności reakcji, wcześniejszych doświadczeń oraz nieświadomych uczuć podmiotu.



PYTANIA REFLEKSYJNE

- Jakiego uczucia nie mogę rozpoznać jako własnego?
- Czy to samo oczekiwanie powtarza się w wielu relacjach?
- Co przypisuję obiektowi bez wystarczających dowodów?
- Jak zachowuję się wobec osoby, którą uznaję za wroga?

Nie tylko przypisywanie uczucia, lecz także wpływanie na relację

Identyfikacja projekcyjna to jedno z najczęściej wspominanych, a zarazem najbardziej upraszczanych pojęć Melanie Klein. Nie oznacza ona jedynie „druga osoba czuje to, czego ja nie chcę czuć”.

To znacznie bardziej złożony proces:

- 1 część self zostaje w fantazji umieszczona w obiekcie;
- 2 obiekt zaczyna być przeżywany jako posiadający tę część;
- 3 podmiot pozostaje z obiektem silnie związany;
- 4 relacja może wywierać nacisk, aby obiekt odczuwał lub odgrywał przypisaną rolę.



DEFINICJA

Identyfikacja projekcyjna — nieświadomy proces, w którym część self zostaje w fantazji umieszczona w obiekcie, wpływając na sposób jego przeżywania i na przebieg relacji.



PRZYKŁAD RELACYJNY

Rodzic nie toleruje własnego lęku i stale traktuje dziecko jako kruche oraz niezdolne do samodzielności.

- lęk zostaje umieszczony w dziecku;
- dziecko jest widziane jako wyjątkowo zagrożone;
- rodzic ogranicza jego autonomię;
- dziecko może zacząć przeżywać siebie jako bezradne.



PRZYKŁAD TERAPEUTYCZNY

Pacjent mówi spokojnie o bardzo bolesnych wydarzeniach, nie okazując emocji. Terapeuta zaczyna odczuwać intensywny smutek i bezradność.

Hipoteza: część doświadczenia pacjenta może być komunikowana poprzez relację, ale nie każde uczucie terapeuty pochodzi od pacjenta.

PROJEKCJA

To uczucie należy do ciebie, nie do mnie.

IDENTYFIKACJA PROJEKCYJNA

Umieszczam tę część w tobie, pozostaję z nią związany i organizuję relację tak, abyś mógł ją odczuć lub odegrać.



MOŻLIWE FUNKCJE

- usunięcie trudnej części self;
- kontrolowanie obiektu od wewnątrz;
- komunikowanie doświadczenia bez słów;
- poszukiwanie pojemnika dla nieprzetworzonego uczucia;
- zachowanie związku z wyprojektowaną częścią.



WAŻNE GRANICE

To hipoteza kliniczna, nie narzędzie oskarżania.

- Nie mów: „Pacjent zmusił mnie do tego uczucia”.
- Terapeuta pozostaje odpowiedzialny za własne reakcje, działania, granice i superwizję.



PYTANIA DLA PROFESJONALISTY

- Co pojawiło się we mnie podczas relacji?
- Czy uczucie jest zgodne z materiałem pacjenta?
- Czy podobna reakcja powtarza się u innych osób?
- Jak moje zachowanie może potwierdzać przypisaną rolę?
- Czy potrzebuję superwizji przed sformułowaniem interwencji?



proces wewnętrzny + proces relacyjny

3 RELACJE Z OBIEKTEM I OBIEKTY WEWNĘTRZNE

30.

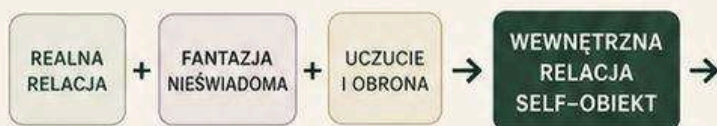
W świecie wewnętrznym zachowujemy sposób bycia z obiektem

Internalizacja nie polega na umieszczeniu dokładnej kopii drugiej osoby w psychice. W świecie wewnętrznym zostaje zachowana relacja obejmująca obraz self, obraz obiektu, dominujące uczucia, oczekiwania i mechanizmy obronne.

Człowiek nie nosi w sobie fotograficznych kopii rodziców, opiekunów, partnerów ani terapeutów. Internalizuje sposób przeżywania relacji.

W świecie wewnętrznym może zostać zachowany układ:

- «Ja jestem bezradny — obiekt jest potężny».
- «Ja muszę zasługiwać — obiekt ocenia».
- «Ja ratuję — obiekt potrzebuje».
- «Ja jestem zły — obiekt mnie ukarze».
- «Ja mogę potrzebować — obiekt pozostaje dostępny».



Definicja

Internalizacja relacji z obiektem — proces, w którym psychiczny układ między self i obiektem staje się częścią świata wewnętrznego.

Cztery elementy internalizowanej relacji

- 1 OBRAZ SELF** — Kim jestem w tej relacji?
Przykłady: kochany, odrzucony, silny, zależny, niebezpieczny, niewidzialny.
- 2 OBRAZ OBIEKTU** — Jaki jest obiekt?
Przykłady: opiekuńczy, krytyczny, prześladowający, kruchy, nieobecny, kontrolujący.
- 3 DOMINUJĄCE UCZUCIE** — Co pojawia się między self i obiektem?
Przykłady: miłość, lęk, złość, wina, wdzięczność, zazdrość.
- 4 OCZEKIWANY SCENARIUSZ** — Co zwykle wydarza się dalej?
Przykłady: obiekt porzuci, ukarze, wykorzysta, uratuje albo zostanie uszkodzony.



Przykład praktyczny

Dziecko wielokrotnie słyszy pochwałę głównie wtedy, gdy osiąga doskonałe wyniki.

Możliwa internalizowana relacja:

Self: «Jestem wartościowy tylko wtedy, gdy odnoszę sukces».

Obiekt: «Daje uznanie pod warunkiem doskonałości».

Późniejszy scenariusz: Osoba stale sprawdza, czy inni są zadowoleni, i przeżywa drobny błąd jako zagrożenie utratą więzi.



Przykład relacji wspierającej

Opiekun pomaga dziecku przetrwać frustrację bez zawstydzania i opuszczania.

Możliwa internalizowana relacja:

Self: «Mogę przeżywać silne uczucia i nadal pozostawać w relacji».

Obiekt: «Nie znika i nie niszczy mnie, gdy jestem zły».

Późniejsza możliwość: Większa zdolność proszenia o pomoc, tolerowania konfliktu i naprawiania relacji.



Nowe relacje nie są bez znaczenia

Wewnętrzny układ może prowadzić do powtarzania znanych scenariuszy, lecz nie jest niezmiennym wyrokiem. Stabilne, realistyczne i odpowiedzialne relacje mogą stopniowo modyfikować obraz self oraz obiektu.



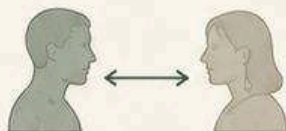
Nie myl internalizacji z winą rodziców

Świat wewnętrzny powstaje z połączenia realnej opieki, fantazji, temperamentu, lęku, rozwoju i wielu późniejszych doświadczeń. Teoria nie służy prostemu wskazaniu jednej osoby jako całkowitej przyczyny.

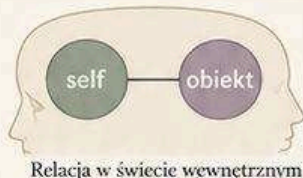


Pytania refleksyjne

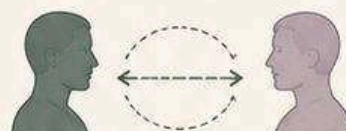
- Kim zwykle staję się w ważnej relacji?
- Jaki obiekt automatycznie oczekuję spotkać?
- Jakiego zakończenia się spodziewam?
- Czy aktualna osoba rzeczywiście zachowuje się zgodnie z tym obrazem?
- Jakie nowe doświadczenie mogłoby zmodyfikować stary układ?



Relacja zewnętrzna



Relacja w świecie wewnętrznym



Ten sam układ w nowej relacji

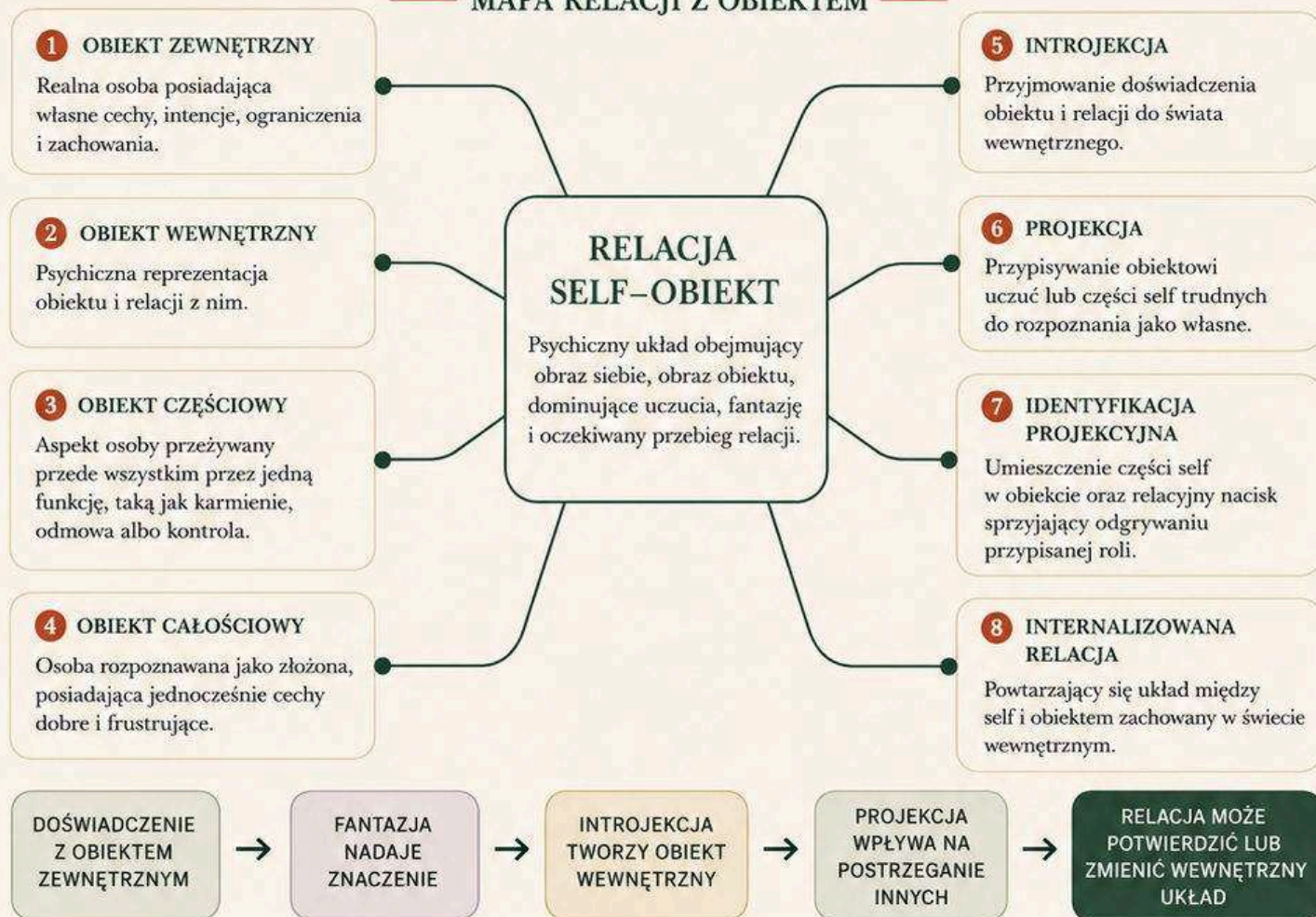
Internalizowana jest relacja, nie fotograficzna osoba.

3 RELACJE Z OBIEKTEM I OBIEKTY WEWNĘTRZNE

31.

Obiekt zewnętrzny, fantazja, internalizacja i ponowne spotkanie

MAPA RELACJI Z OBIEKTEM



Najważniejsze różnice

Obiekt zewnętrzny: Istnieje realnie poza self.

Obiekt wewnętrzny: Działa jako psychiczna reprezentacja.

Introjekcja: Ruch doświadczenia do świata wewnętrznego.

Projekcja: Ruch treści z self w kierunku obiektu.

Identyfikacja projekcyjna: Proces wewnętrzny połączony z oddziaływaniem relacyjnym.



Pytania do analizy relacji

- Jaki obraz self pojawia się w tej relacji?
- Jak przeżywany jest obiekt?
- Co zostało przyjęte do świata wewnętrznego?
- Co może być umieszczane w drugim człowieku?
- Jak obiekt reaguje na przypisaną rolę?
- Czy aktualna relacja potwierdza stary scenariusz, czy go modyfikuje?



Przykład z praktyki

Osoba mówi: «Kiedy ktoś chce mi pomóc, czuję, że uważa mnie za słabą».

Możliwa mapa: Pomoc zewnętrzna → fantazja upokorzenia → obiekt kontrolujący → self bezwartościowe → odrzucenie pomocy → potwierdzenie samotności.



Zasada odpowiedzialności

Mapa służy tworzeniu hipotez, nie odczytywaniu umysłu drugiej osoby.

Każde rozumienie wymaga kontekstu, powtarzalności i sprawdzenia w relacji.

MODUŁ 04

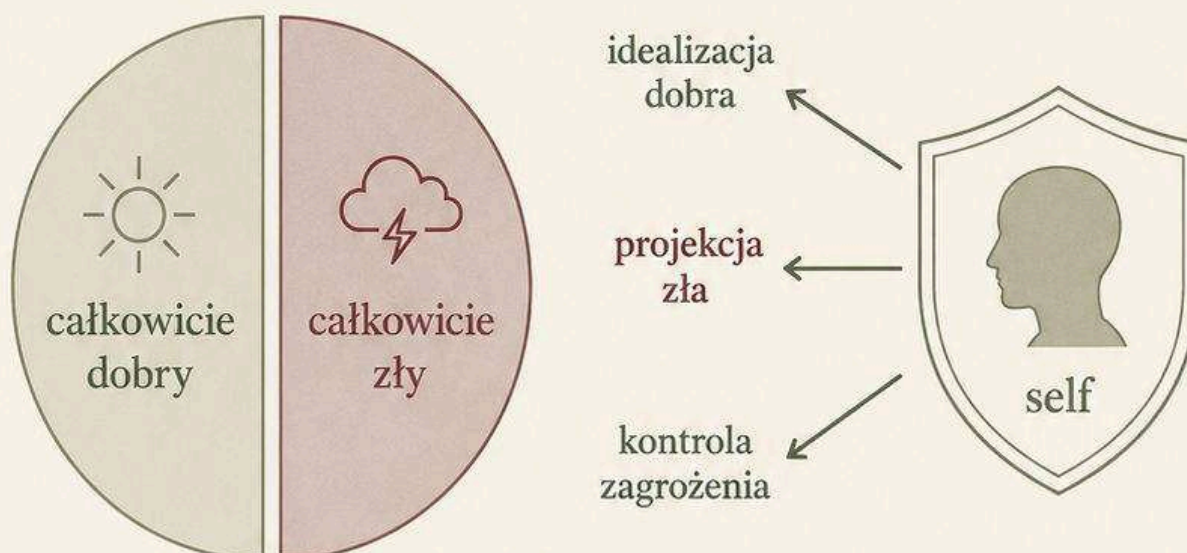
Pozycja paranoidalno-schizoidalna

„Jak psychika chroni self, gdy lęk i sprzeczne uczucia stają się zbyt intensywne?”

Gdy dobro i zło wydają się niemożliwe do utrzymania razem, psychika może je rozdzielić. Dobry obiekt zostaje idealizowany i chroniony, a zły — usunięty, zaatakowany lub przeżywany jako prześladowca.

? Pytania otwierające moduł

- Dlaczego psychika dzieli obiekt na całkowicie dobry i całkowicie zły?
- Czego self obawia się w stanie prześladowczym?
- Jak projekcja zwiększa poczucie zagrożenia?
- Dlaczego idealizacja i dewaluacja często występują razem?
- Jak onnipotentna kontrola ma chronić przed zależnością?
- Dlaczego ten sposób funkcjonowania powraca również w dorosłości?



Rozszczepienie ogranicza lęk, lecz utrudnia widzenie obiektu jako całości.

33.

Organizacja psychiczna oparta na
lęku prześladowczym i rozszczepieniu

Termin „paranoidalno-schizoidalna” składa się z dwóch części: „paranoidalna” odnosi się do lęku prześladowczego, a „schizoidalna” — do rozszczepienia dobra i zła.



Definicja

Pozycja paranoidalno-schizoidalna — sposób organizowania świata wewnętrznego oparty na rozszczepieniu self i obiektu, lęku prześladowczym oraz obronach takich jak projekcja, introjekcja, idealizacja, zaprzeczenie i onnipotentna kontrola.



Sześć kluczowych elementów pozycji

- 1 **ROZSZCZEPIENIE**
Dobry i zły aspekt obiektu są przeżywane oddzielnie.
- 2 **LĘK PRZEŚLADOWCZY**
Zły obiekt jest przeżywany jako zdolny do ataku albo odwetu.
- 3 **PROJEKCJA**
Nieakceptowane części self zostają umieszczone w obiekcie.
- 4 **IDEALIZACJA**
Dobry obiekt zostaje przedstawiony jako całkowicie doskonały i niezawodny.
- 5 **KONTROLA**
Self próbuje całkowicie podporządkować obiekt, aby ograniczyć zależność i zagrożenie.
- 6 **NIESTABILNOŚĆ OBRAZU OBIEKTU**
Obiekt może szybko zmienić się z idealnego w całkowicie zły.



Przykład u dorosłej osoby

- Nowy przełożony początkowo okazuje uznanie.
- Pracownik myśli: «To pierwszy naprawdę uczciwy szef».
- Po jednej krytycznej uwadze obraz zmienia się na: «On od początku udawał i chce mnie zniszczyć».
- W doświadczeniu brakuje przestrzeni na bardziej złożone stwierdzenie: «Mogę go cenić, a jednocześnie nie zgadzać się z jego oceną».

Nie jest to diagnoza
paranoi ani schizofrenii

Nazwa pozycji odnosi się do mechanizmów psychicznych organizujących doświadczenie. Nie oznacza automatycznie psychozy ani zaburzenia osobowości.



Pozycja może pojawiać się u każdego

Silny stres, strata, zależność, konflikt lub zagrożenie mogą uruchomić ten podzielony sposób przeżywania świata i relacji.



Czy oba aspekty mogą należeć do tej samej osoby?

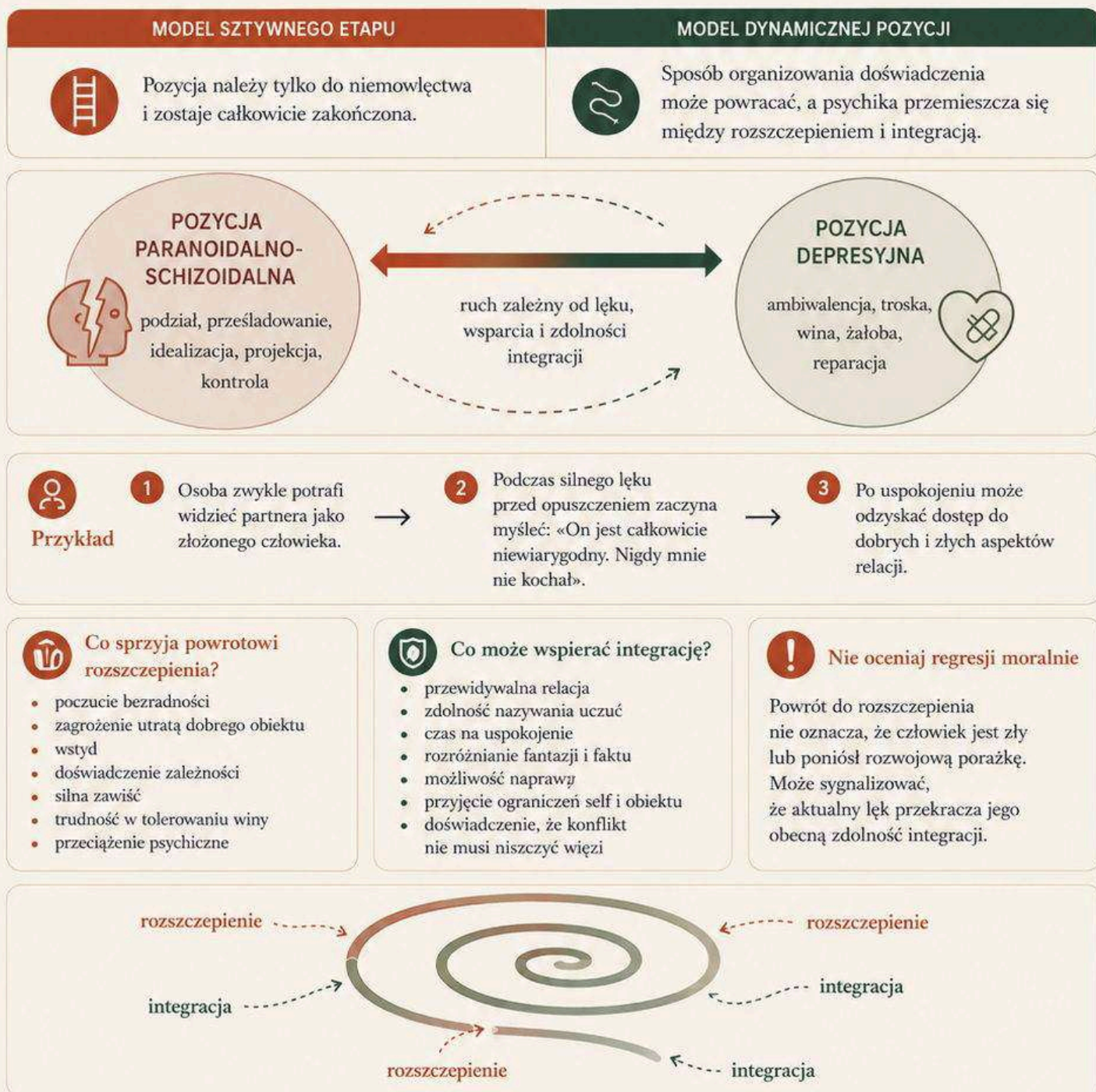
4 POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA

34.

Między rozszczepieniem i integracją poruszamy się przez całe życie

Pozycja paranoidalno-schizoidalna nie jest zamkniętym etapem, który zostawiamy za sobą. Słowo „pozycja” podkreśla ruch: powroty, wahania, przesunięcia.

Rozwój psychiczny nie jest jednorazową wspinaczką po drabinie. To raczej kręta droga, po której poruszamy się tam i z powrotem, w zależności od naszych zasobów, relacji i aktualnych doświadczeń.



35.

Oddzielenie dobra od zła chroni przed zbyt trudną sprzecznością

W pozycji paranoidalno-schizoidalnej dziecko odczuwa intensywne lęki i sprzeczne uczucia wobec self i obiektu. Rozszczepienie jest sposobem radzenia sobie — pozwala oddzielić dobro od zła, by zmniejszyć przytłoczenie.



Definicja

Rozszczepienie — mechanizm obronny oddzielający sprzeczne aspekty self lub obiektu, aby zmniejszyć lęk wynikający z ich jednoczesnego istnienia.



Funkcje rozszczepienia

- ochrona dobrego obiektu przed agresją;
- ograniczenie poczucia chaosu;
- umieszczenie zagrożenia w jednym miejscu;
- utrzymanie wiary w całkowicie bezpieczny obiekt;
- uniknięcie winy związanej z nienawiścią wobec kochanej osoby.



Koszty rozszczepienia

- niestabilny obraz ludzi;
- szybkie przejście od idealizacji do dewaluacji;
- trudność w przyjmowaniu krytyki;
- problemy z tolerowaniem ambiwalencji;
- konflikty i nagłe zerwania;
- ograniczona zdolność uczenia się z doświadczenia.



Przykład relacyjny

Na początku znajomości osoba mówi:
«Ona jest idealna. Nigdy wcześniej nikt mnie tak nie rozumiał».

Po pierwszej odmowie:
*«Jest egoistyczna i fałszywa.
Wszystko było manipulacją».*

Dobry obraz nie może zostać zachowany po pojawieniu się frustracji. Aby uniknąć sprzeczności, cały obiekt zostaje przesunięty do kategorii «zły».



Przykład dotyczący self

Po sukcesie:
«Jestem wyjątkowo kompetentny».

Po jednym błędzie:
«Jestem całkowicie bezwartościowy».

Rozszczepienie może dotyczyć nie tylko obiektu, ale również obrazu samego siebie.



dobre self



złe self



dobry obiekt



zły obiekt

Stopniowe uznawanie, że dobro i ograniczenie mogą współistnieć.



Rozszczepienie może chronić w sytuacji realnego zagrożenia

W sytuacji kryzysu prosty podział na bezpieczne i niebezpieczne może tymczasowo wspierać działanie i przetrwanie. Problem pojawia się, gdy taki sposób widzenia świata staje się jedynym trybem rozumienia złożonych relacji i siebie samego.



Pytania refleksyjne

- Czy jedno rozczarowanie usuwa wszystkie dobre doświadczenia?
- Czy jeden sukces usuwa wszystkie ograniczenia?
- Jak szybko zmienia się mój obraz drugiej osoby?
- Jakiego uczucia unikam, dzieląc obiekt na całkowicie dobry lub zły?

4 POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA

36.

Obiekt doskonały ma chronić przed lękiem, że dobro nie wystarczy

W pozycji paranoidalno-schizoidalnej idealizacja jest podstawowym sposobem obrony przed lękiem przed złym obiektem i doświadczeniem bezradności. Nie jest to zwykły podziw, lecz proces obronny: wyolbrzymia dobro i usuwa wszystko, co mogłoby zagrozić poczuciu bezpieczeństwa.



Definicja

Idealizacja — mechanizm obronny polegający na wyolbrzymianiu dobrych cech self lub obiektu i odsuwaniu ich ograniczeń, konfliktów oraz aspektów frustrujących.



Idealizacja chroni przed:

- prześladowającym obiektem;
- poczuciem bezradności;
- własną agresją;
- zawiścią;
- utratą dobra;
- trudnością w przyjęciu zależności.

CYKL IDEALIZACJI W POZYCJI PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNEJ



Przykład w relacji terapeutycznej

Pacjent mówi: «Pan jest jedynym terapeutą, który naprawdę rozumie ludzi. Na pewno nigdy nie popełnia pan błędów».

Gdy terapeuta nie zgadza się na dodatkową sesję: «Jest pan dokładnie taki sam jak wszyscy. Nigdy nikomu nie zależy».

Analiza:

Idealny obiekt nie może posiadać granic. Gdy granica się pojawia, cały dobry obraz może się załamać.



Idealizacja self

Osoba przeżywa siebie jako całkowicie niezależną, silną i niewymagającą pomocy.

Idealizacja self chroni ją przed doświadczeniem zależności i możliwością rozczarowania obiektem.



Porównanie

REALISTYCZNE DOCENIANIE

Pozwala widzieć zalety obiektu i jednocześnie uznawać jego ograniczenia.

IDEALIZACJA OBRONNA

Wymaga, aby obiekt pozostał doskonały, ponieważ jego niedoskonałość uruchamia silny lęk.



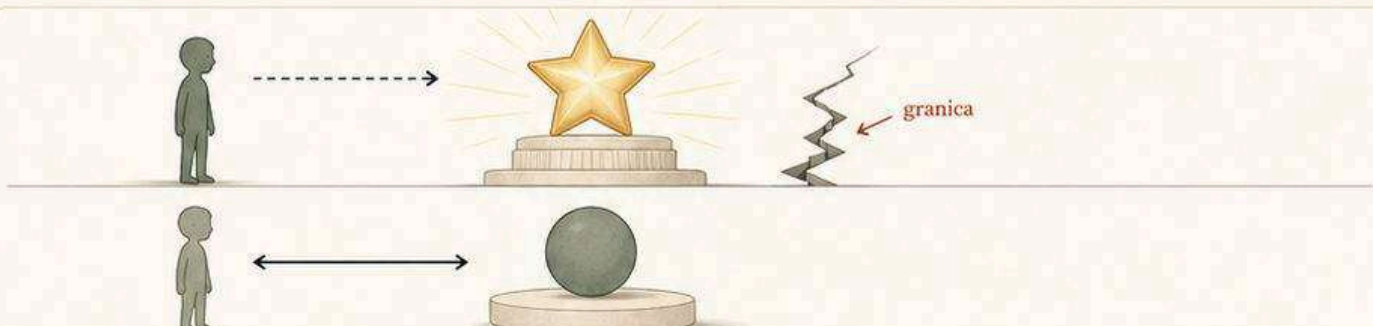
Związek z zawiścią

Im bardziej doskonały i bogaty w dobro wydaje się obiekt, tym silniejsza może stać się zawiść wobec tego, co posiada. Idealizacja może więc jednocześnie chronić przed zawiścią i ją wzmacniać.



Pytania refleksyjne

- Jakie ograniczenia obiektu stają się dla mnie nie do przyjęcia?
- Czy potrzebuję jego doskonałości, aby czuć się bezpiecznie?
- Co dzieje się po pierwszym rozczarowaniu?
- Czy podziw pozwala mi uczyć się od obiektu, czy zabrania widzieć go realistycznie?



37.

Gdy zależność staje się zbyt niebezpieczna, psychika może zaprzeczyć potrzebie obiektu

W pozycji paranoidalno-schizoidalnej zależność od obiektu wiąże się z poczuciem ryzyka i bezradności. Aby nie doświadczać frustracji, lęku i możliwej utraty, psychika może zaprzeczyć potrzebie obiektu albo próbować całkowicie nim kierować.

Zależność od obiektu może oznaczać:

- frustrację i rozczarowanie,
- ryzyko utraty i opuszczenia,
- konieczność czekania,
- uznanie własnej potrzeby,
- akceptację, że obiekt ma własną wolę.

Przykłady

- 1 Osoba po bolesnym zerwaniu mówi: «Nic nie czuję. Ta relacja nigdy nie miała znaczenia». Zaprzeczenie może chwilowo chronić przed żalobą, tęsknotą i poczuciem utraty.
- 2 Rodzic nie dopuszcza, aby dorastające dziecko podejmowało samodzielne decyzje. Mówi: «Ja po prostu wiem, co jest dla niego dobre». Możliwa funkcja: kontrola chroni przed lękiem, że dziecko stanie się odrębnym obiektem, którego nie można zatrzymać ani całkowicie zabezpieczyć.



ZAPRZECZENIE

Mechanizm obronny polegający na odsuwaniu psychicznej rzeczywistości uczucia, faktu, straty lub zależności.



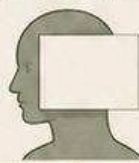
OMNIPOTENTNA KONTROLA

Fantazja, że self może całkowicie kierować obiektem, jego obecnością, uczuciami i działaniem.

ZALEŻNOŚĆ I NIEPEWNOŚĆ

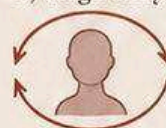
A ZAPRZECZENIE

„Nie potrzebuję obiektu.”



B OMNIPOTENTNA KONTROLA

„Obiekt zrobi dokładnie to, czego chcę.”



CHWILOWE OGRANICZENIE LĘKU



KOSZT: UTRATA KONTAKTU Z RZECZYWISTOŚCIĄ RELACJI

Trzy formy omnipotentnej relacji



KONTROLOWANIE

Obiekt ma działać zgodnie z wolą self.



POSIADANIE

Obiekt nie może należeć do nikogo innego.



UNIEWAŻNIANIE ODRĘBNOŚCI

Pragnienia i granice obiektu zostają pominięte.



Kontrola nie zawsze jest omnipotentna

Planowanie, ustanawianie granic i ochrona nie są automatycznie omnipotentną kontrolą.

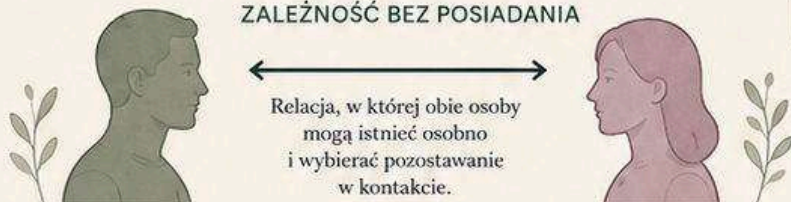
Pytanie brzmi: Czy obiekt może posiadać własną perspektywę i powiedzieć «nie»?



Możliwy kierunek integracji

- potrzebuję obiektu;
- obiekt jest odrębny;
- nie mogę całkowicie kontrolować jego odpowiedzi;
- frustracja nie musi oznaczać zniszczenia relacji.

ZALEŻNOŚĆ BEZ POSIADANIA



Relacja, w której obie osoby mogą istnieć osobno i wybierać pozostawanie w kontakcie.

38.

To, co zostało umieszczone w obiekcie, może powrócić jako zagrożenie

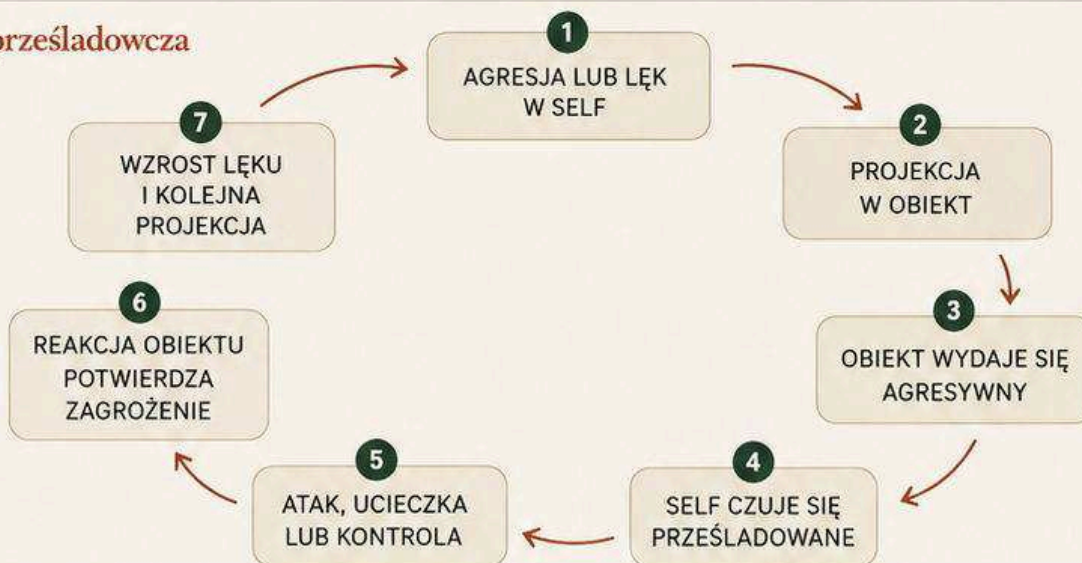
W pozycji paranoidalno-schizoidalnej agresja, lęk lub złe części self mogą zostać zepchnięte do obiektu.

Wtedy obiekt wydaje się wrogi, niebezpieczny, kontrolujący lub niszczący.

Typowe myśli w takiej pętli: „To on chce mnie zaatakować”, „To ona jest pełna nienawiści”,

„Inni próbują odebrać mi wszystko”, „Ktoś ukrywa wobec mnie złe zamiary”.

Pętla prześladowcza



Przykład relacyjny

Osoba obawia się, że współpracownicy chcą ją wykluczyć. Zaczyna zachowywać się chłodno, nie przekazuje informacji i interpretuje pytania jako kontrolę. Współpracownicy stają się ostrożni i ograniczają kontakt. Osoba widzi ich dystans jako dowód: «Od początku planowali mnie odrzucić».



Analiza pętli

- 1 Istnieje początkowy lęk przed wykluczeniem.
- 2 Wrogość zostaje przypisana grupie.
- 3 Zachowanie obronne utrudnia współpracę.
- 4 Grupa rzeczywiście reaguje dystansem.
- 5 Aktualny fakt wzmacnia wcześniejszą fantazję.



To nie oznacza, że wszystko zostało stworzone przez podmiot

Reakcja innych osób jest realna i ma własne przyczyny, których nie tworzymy. Projekcja może jednak współtworzyć wzorec zdarzeń i wpływać na to, jak jesteśmy odbierani.



Pole bezpieczeństwa

Gdy istnieją konkretne oznaki przemocy, dyskryminacji, nękania lub mobbingu, należy je rozpoznać i podjąć odpowiednie działania. Projekcja nie unieważnia realnego zagrożenia i nie usprawiedliwia jego bagatelizowania.

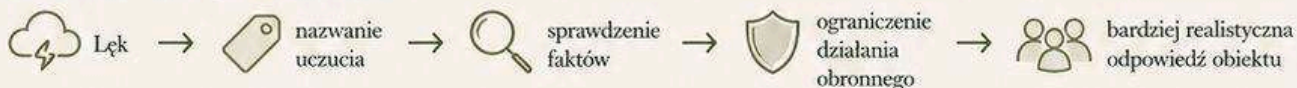


Pytania porządkujące

- Jakie są obserwowalne fakty?
- Czy osoba rozpoznaje podobne uczucia w sobie?
- Jakie złe intencje zostały przypisane obiektowi?
- Jak jej zachowanie wpływa na reakcję innych?
- Czy pętla może zostać przerwana przez nowe doświadczenie?



Możliwa alternatywna ścieżka



4 POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA

39.

Gdy obiekt zaczyna odczuwać rolę przypisaną mu przez self

Identyfikacja projekcyjna ma wymiar relacyjny. Poprzez umieszczanie części siebie w drugiej osobie self może:

- pozbywać się złych części siebie,
- kontrolować obiekt,
- komunikować doświadczenie, które nie może jeszcze zostać pomyślane.



Co druga osoba może zacząć odczuwać:

- bezradność; • złość; • winę; • potrzebę ratowania;
- niekompetencję; • lęk; • odrzucenie.



1. Bezradność

Pacjent odrzuca każdą propozycję rozwiązania, a terapeuta zaczyna czuć się całkowicie bezradny i nie wie, co jeszcze może zrobić.

Hipoteza relacyjna:

Bezradność mogła zostać umieszczona w terapeutę.



2. Złość

Ktoś wielokrotnie nie dotrzymuje ustaleń, bagatelizuje zobowiązania, a druga osoba zaczyna odczuwać narastającą złość.

Hipoteza relacyjna:

W relacji może być komunikowana nierozpoznana agresja.



3. Potrzeba ratowania

Pacjent przedstawia się jako całkowicie zależny i bezradny, a terapeuta czuje się coraz bardziej zobowiązany, by przejąć kontrolę.

Hipoteza relacyjna:

Może istnieć układ z rolą wszechmocnego ratownika.

CZĘŚĆ SELF
TRUDNA DO
TOLEROWANIA



UMIESZCZENIE
JEJ W OBIEKCIE



NACISK
RELACYJNY



REAKCJA
EMOCJONALNA
OBIEKTU



OBIEKT
ZACZYNA
ODGRYWAĆ ROLĘ



SELF OTRZYMUJE
POTWIERDZENIE
SWOJEJ FANTAZJI



Identyfikacja projekcyjna nie działa jak magiczne przekazywanie uczuć.
Jest złożonym procesem obejmującym fantazję, komunikację, zachowanie,
wrażliwość obiektu i realną dynamikę relacji.



Co powinien zrobić profesjonalista?

- 1 ZAUWAŻYĆ WŁASNĄ REAKCJĘ — Co czuję i do jakiego działania jestem skłaniany?
- 2 NIE DZIAŁAĆ NATYCHMIAST — Uczucie nie jest jeszcze dowodem ani wskazaniem interwencji.
- 3 SPRAWDZIĆ KONTEKST — Czy reakcja łączy się z materiałem pacjenta i powtarza w innych relacjach?
- 4 ROZWAŻYĆ WŁASNY UDZIAŁ — Czy moje doświadczenia, uprzedzenia lub potrzeby również wpływają na reakcję?
- 5 SKORZYSTAĆ Z SUPERWIZJI — Szczególnie gdy pojawia się silna złość, fascynacja, ratowanie albo przekraczanie granic.
- 6 SFORMUŁOWAĆ OSTROŻNĄ INTERWENCJĘ — Interwencja powinna opisywać proces, nie oskarżać pacjenta.



Przykład odpowiedzialnej interwencji

„Zauważam, że kiedy proponuję możliwość zmiany, szybko pojawia się przekonanie, że nic nie może pomóc. Zastanawiam się, czy również między nami pojawia się doświadczenie całkowitej bezradności”.



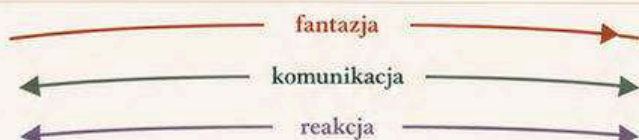
Czego nie mówić

- ⊗ „Włożył pan we mnie swoją bezradność”
- ⊗ „Zmusiła mnie pani do złości”
- ⊗ „To pani projekcja, nie moja odpowiedzialność”



Granica odpowiedzialności

Każda osoba jest odpowiedzialna za własne działania. Identyfikacja projekcyjna nie usprawiedliwia agresji, naruszeń etycznych, odwetów ani przekraczania granic. Rozpoznanie procesu nie zwalnia z odpowiedzialności za to, co się robi.



refleksja
przed działaniem



od odgrywania do rozumienia relacji

40.

Silny lęk może ponownie podzielić świat na całkowicie dobry i całkowicie zły

Pozycja paranoidalno-schizoidalna może powrócić w dorosłości, gdy aktywuje się silny lęk. Szczególnie grożą jej sytuacje związane z utratą, zależnością, krytyką, zazdrością, zagrożeniem więzi lub przeciążeniem. W takich momentach świat wewnętrzny znowu dzieli się na bieguny „dobry – zły”, a relacje stają się kruche.

Sytuacje uruchamiające



ZAGROŻENIE UTRATĄ

Obawa, że ktoś odejdzie, przestanie kochać lub wybierze kogoś innego.



ZALEŻNOŚĆ

Poczucie bezradności, obawa przed porzuceniem lub brakiem wsparcia.



KRYTYKA I WSTYD

Poczucie bycia ocenionym, zawstydzonym lub nieakceptowanym.



ZAZDROŚĆ LUB ZAWIŚĆ

Obawa, że ktoś posiada to, czego ja pragnę, i że przez to jestem gorszy.



PRZECIĄŻENIE

Zbyt wiele bodźców, odpowiedzialności lub napięcia.



Przykład z relacji

Joanna dowiaduje się, że jej przyjaciółka rozpoczęła ważny projekt z kimś innym. Jeszcze chwilę wcześniej czuła wdzięczność i bliskość. Nagle myśli: „Nigdy naprawdę jej na mnie nie zależało. Zawsze ją więcej obchodziła moja pomoc”.

Ruch psychiczny:

- Utrata → nagły wzrost lęku.
- Dawna serdeczność zostaje wymazana.
- Przyjaciółka staje się postrzegana jako obojętna, wroga, egoistyczna.
- Pojawia się potrzeba unikania lub odcięcia kontaktu.

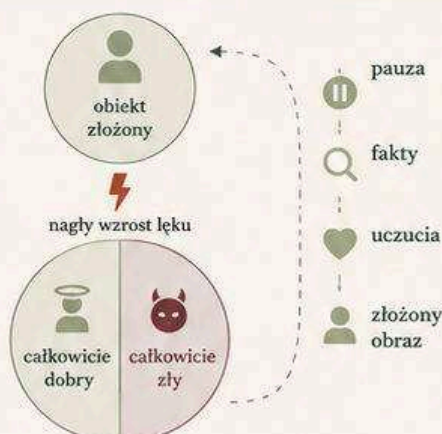


Przykład z pracy

Po jednej krytycznej uwadze szefowej pracownik myśli: „Cały zespół chce mnie usunąć. Nie mam tu żadnej przyszłości”. Zaczyna się wycofywać, przestaje prosić o informacje, reaguje z irytacją. Współpracownicy odbierają to jako dystans i chłód, co nasila jego przekonanie, że jest odrzucony.

Ruch psychiczny:

- Jedno zdarzenie → lęk przed odrzuceniem.
- Zatarcie wcześniejszych pozytywnych doświadczeń.
- Projekcja wrogich intencji na innych.
- Wycofanie i obrona → reakcja otoczenia potwierdza lęk.



Sygnaly powrotu rozzszcpienia

- Nagłe użycie słów „zawsze / nigdy / wszyscy”.
- Całkowita zmiana obrazu osoby z dobrej na złą.
- Pewność co do złych intencji bez sprawdzenia faktów.
- Silna potrzeba natychmiastowego zerwania więzi.
- Niemożność utrzymania w pamięci dobrych wspomnień podczas złości.
- Przekonanie, że tylko pełna kontrola zapewnia bezpieczeństwo.



Co może wspierać powrót integracji?

- Obniżenie pobudzenia: oddech, uważność, przerwa.
- Oddzielenie faktów od interpretacji.
- Nazwanie lęku, złości, zazdrości.
- Przypomnienie sobie wcześniejszych dobrych doświadczeń.
- Rozmowa przed działaniem, zadawanie pytań.
- Uznanie odrębności drugiej osoby – widzenie jej jako osobnego podmiotu.
- W razie powtarzającego się wzorca – skorzystanie z pomocy specjalisty.

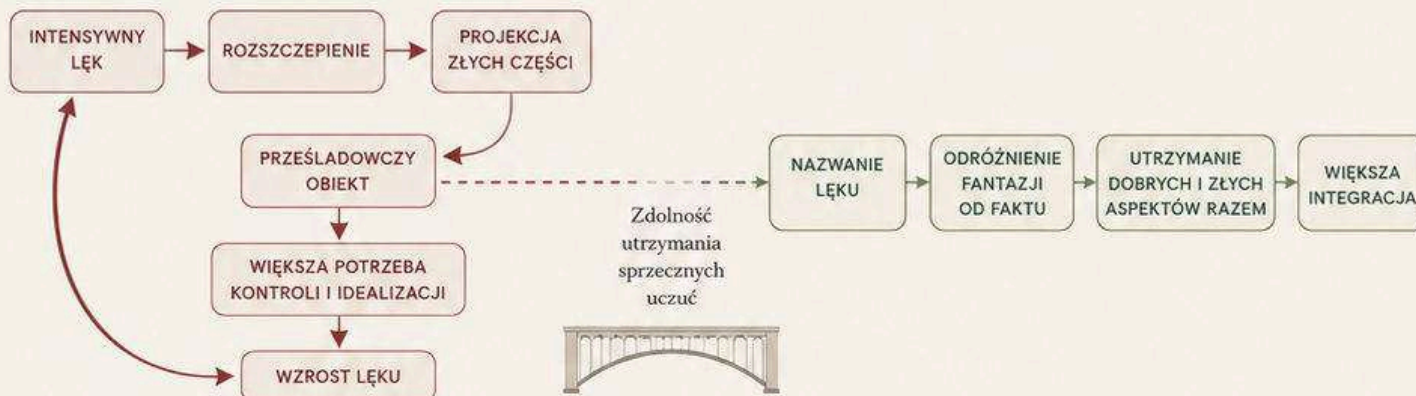
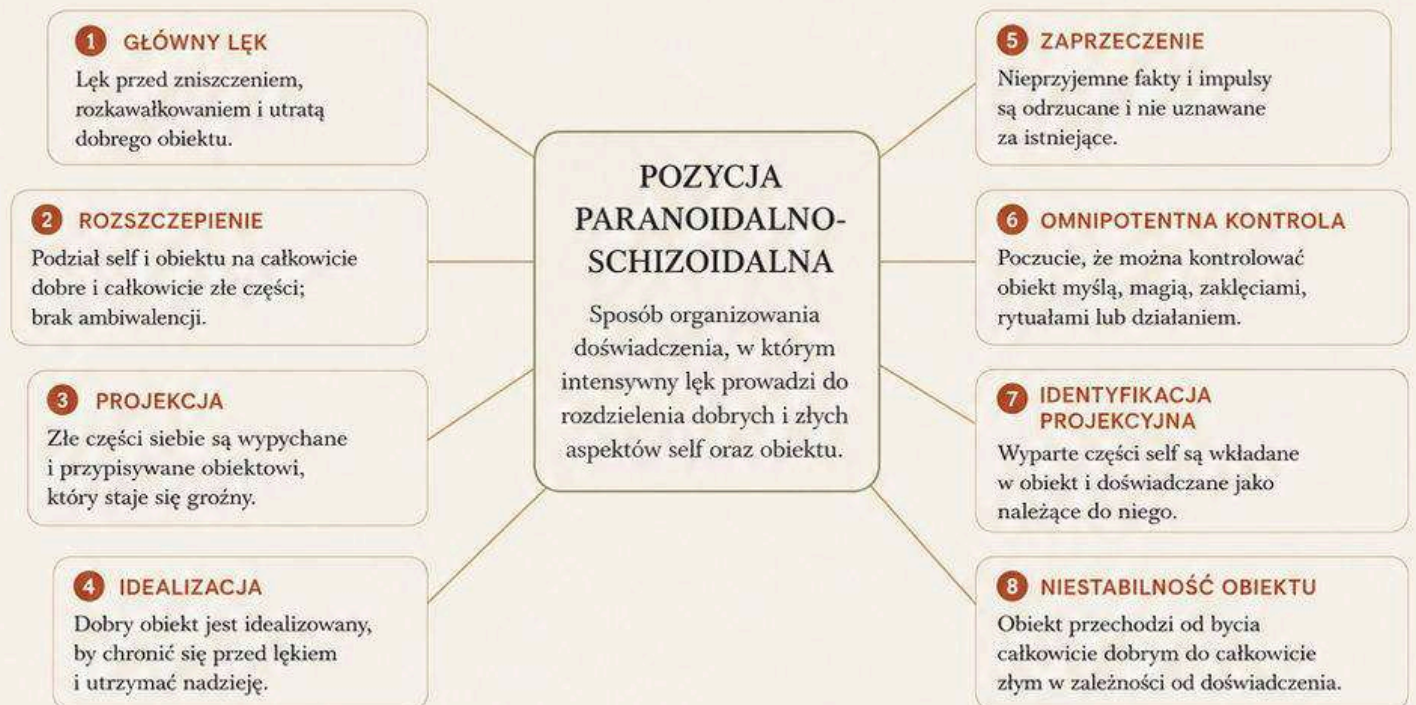


Ważne

Złożone widzenie nie oznacza zaprzeczania realnym krzywdom. Uznanie zła może być mądre i konieczne. Integracja polega na tym, że obok tego, co było bolesne, możemy pamiętać również dobro i zło bez potrzeby całkowitego odrzucenia osoby i związku.

4 POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA

41. Lęk prześladowczy, rozszczepienie i obrona dobrego obiektu



Jak może wyglądać w relacji?

- Idealizacja jednej osoby i dewaluacja innej.
- Natychmiastowe odrzucenie po rozczarowaniu.
- Doświadczanie granic jako ataku.
- Przekonanie o ukrytej wrogości obiektu.
- Kontrolowanie obiektu i jego zachowań.
- Wymuszanie na obiekcie odgrywania określonej roli.

Czego nie należy zakładać?

- Nie jest to schizofrenia.
- Nie oznacza automatycznie psychozy.
- Nie jest defektem moralnym ani „złą wolą”.
- Nie dotyczy wyłącznie niemowląt.
- Nie można jej rozpoznać na podstawie jednego zachowania.

Sześć pytań porządkujących

1. Jaki lęk może stać za tym zachowaniem?
2. Co zostało rozszczepione?
3. Co zostało wyparte i zprojektowane?
4. Kto jest doświadczany jako zły obiekt?
5. Jak dziecko próbuje chronić dobry obiekt?
6. Co mogłoby wspierać integrację?

ĆWICZENIE – ROZPOZNAJ I ZROZUM

Sytuacja: Po jednej odmowie ważna osoba jest widziana jako całkowicie niewiarygodna i wroga.

Lęk, który może stać za reakcją:

Dobry obiekt przed odmową:

Zły obiekt po odmowie:

Możliwa projekcja (co zostało przypisane obiektowi):

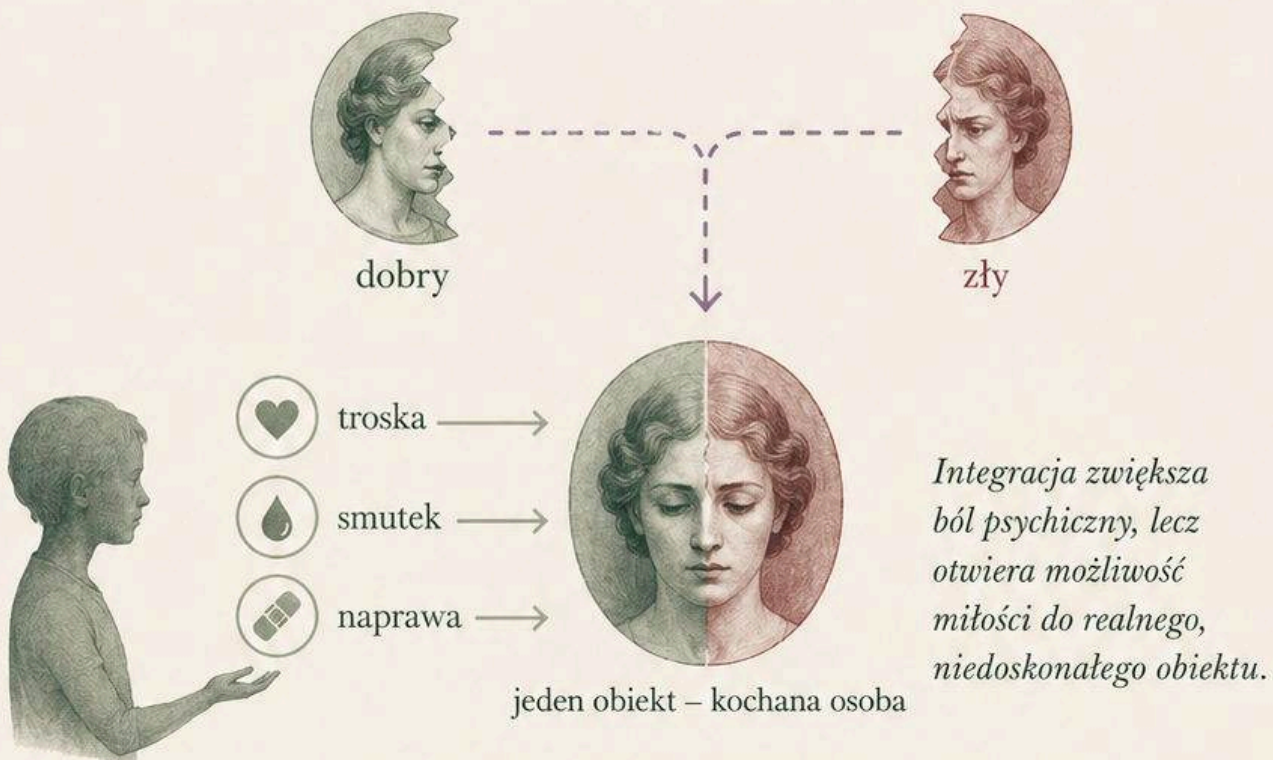
Możliwa droga integracji:

MODUŁ 05

Pozycja depresyjna, wina, żałoba i reparacja

Co zmienia się, gdy dobry i zły obiekt stają się jedną, kochaną osobą?

Gdy podmiot odkrywa, że ta sama osoba, którą kocha, jest również tą, którą wcześniej agresywnie atakował, lęk zmienia kierunek. Pojawia się troska o to, czy własna agresja nie wyrządziła szkody kochanemu obiektowi. To doświadczenie otwiera drogę do winy, żałoby i potrzeby naprawy – fundamentu relacyjnej dojrzałości.



? Pytania otwierające moduł

- Czym pozycja depresyjna różni się od depresji klinicznej?
- Jak kształtuje się doświadczenie całego obiektu?
- Dlaczego ambiwalencja wobec kochanej osoby wywołuje poczucie winy?
- Czym różni się troska (opiekuńcza) od winy prześladowczej?
- W jaki sposób żałoba wpływa na świat wewnętrzny?
- Kiedy potrzeba naprawy wspiera rozwój, a kiedy staje się obroną maniacką?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

43. Troska o obiekt, który jest jednocześnie kochany i znienawidzony

W pozycji depresyjnej dobre i złe aspekty obiektu są stopniowo integrowane.

Główny lęk dotyczy utraty lub uszkodzenia kochanego obiektu poprzez własną agresję.

Zmienia się podstawowe pytanie psyche dziecka:

- W pozycji paranoidalno-schizoidalnej: „Czy zły obiekt mnie zaatakuje?”.
- W pozycji depresyjnej: „Czy moja złość, nienawiść lub zachłanność uszkodzą obiekt, który również kocham?”.



Pozycja depresyjna — sposób organizowania życia psychicznego oparty na postrzeganiu obiektu jako całościowego, zdolności do ambiwalencji oraz trosce o los kochanego obiektu.

GLÓWNE ELEMENTY POZYCJI DEPRESYJNEJ



INTEGRACJA OBIEKTU

Połączenie dobrych i złych aspektów obiektu w jedno spójne wyobrażenie.



AMBIWALENCJA

Zdolność do przeżywania jednocześnie miłości i nienawiści wobec tego samego obiektu.



LĘK DEPRESYJNY

Obawa, że własna agresja może uszkodzić, zniszczyć lub odebrać kochany obiekt.



WINA

Poczucie, że złość, fantazje i impulsy wyrządziły krzywdę obiektowi.



ŻAŁOBA

Smutek z powodu utraty lub lęku przed utratą obiektu oraz pragnienie jego obecności.



REPARACJA

Pragnienie naprawienia wyrządzonej szkody i przywrócenia relacji z obiektem.

SCHEMAT POZYCJI DEPRESYJNEJ



PRZYKŁAD – DZIECKO

Dziecko kocha mamę, ale też czuje złość, gdy ta je ogranicza. Bojąc się, że jej krzywda jest jego winą, płacze, przytula się i próbuje ją „naprawić”, np. rysunkiem lub przeprosinami.



PRZYKŁAD – DOROSŁY

Dorosły kocha bliską osobę, lecz doświadcza także gniewu i rozczarowania. Lęka się, że jego słowa lub działania zraniły partnera, i próbuje zadośćuczynić.



POZYCJA DEPRESYJNA NIE OZNACZA DEPRESJI KLINICZNEJ

Pozycja depresyjna odnosi się do zdolności psychicznej do przeżywania smutku, troski i lęku o los obiektu, którego kochamy. Nie jest to diagnoza medyczna ani stan patologiczny.



INTEGRACJA ZWIĘKSZA ZŁOŻONOŚĆ

To nie jest stan stałego spokoju. Uznanie ambiwalencji może być bolesne, ponieważ łączy miłość z nienawiścią, radość z lękiem. Jednak właśnie dzięki temu możliwa staje się prawdziwa troska, żałoba i naprawa relacji.

kochany



znienawidzony



obiekt – całość



troska



wina



reparacja

5 POZYCJA DEPRESYJNA

44.

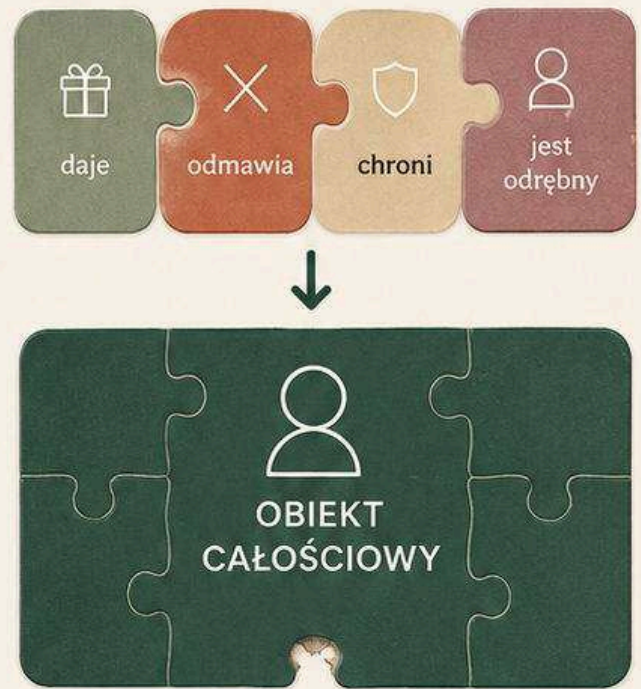
Ta sama osoba może dawać dobro, frustrować i pozostawać kochana

W pozycji depresyjnej dziecko zaczyna postrzegać obiekt nie jako zbiór części, lecz jako jedną odrębną osobę. Obiekt częściowy był doświadczany przez jedną funkcję — np. dawanie, odmawianie, ochrona. Obiekt całościowy jawi się jako ta sama osoba, która pełni wiele funkcji, ma własne potrzeby, ograniczenia oraz inne relacje poza dzieckiem.



DEFINICJA

Integracja obiektu — proces łączenia dobrych i złych aspektów obiektu w jeden bardziej realistyczny oraz złożony obraz.



OBIEKT,
KTÓRY DAJE

+



OBIEKT,
KTÓRY ODMAWIA

+



OBIEKT,
KTÓRY CHRONI

+



OBIEKT,
KTÓRY POSIADA
WŁASNE POTRZEBY

→



JEDEN OBIEKT
CAŁOŚCIOWY

Co zmienia integracja?

PRZED INTEGRACJĄ



Frustracja usuwa obraz dobrego obiektu.

→



Złość jest możliwa bez zniszczenia więzi.



Obiekt istniał jako funkcja dla siebie.

→



Obiekt jest odrębną osobą z własnym życiem.



Agresja skierowana na całkowicie zły obiekt.

→



Odkrycie, że agresja dotyczy również obiektu kochanej osoby.



PRZYKŁAD Z RODZINY

Dziecko doświadcza matki, która czasem przytula, a czasem nie pozwala na lody. Zamiast myśleć, że to dwie różne mamy, zaczyna rozumieć, że to ta sama osoba, która ma różne powody, potrzeby i granice.



PRZYKŁAD Z TERAPII

Pacjent może czuć wdzięczność wobec terapeuty i jednocześnie złościć się na jego interpretację. Nie musi już wybierać między idealizacją a odrzuceniem — oba uczucia mogą współistnieć w relacji z tą samą osobą.



OBIEKT CAŁOŚCIOWY JEST ODRĘBNY

- Nie należy w pełni do mnie.
- Ma inne relacje i zobowiązania.
- Nie może zawsze zaspokajać moich potrzeb.
- Może odejść, zachorować, umrzeć.
- Nie jest wszechmocny.



INTEGRACJA NIE USUWA OCENY MORALNEJ

Uznanie, że drugi ma wiele stron, nie oznacza usprawiedliwienia szkodliwych zachowań. Nadal możemy stawiać granice, oceniać postępowanie i chronić siebie.

Realizm i miłość nie wykluczają odpowiedzialności i sprawiedliwości.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- 1 Jakie funkcje pełni dla mnie bliska osoba?
- 2 Czy mogę zobaczyć w niej także te aspekty, które mnie frustrują?
- 3 Co pomaga mi nie dzielić ludzi na całkowicie dobrych i złych?
- 4 Jak wpływa to na moje relacje?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

45. Dojrzała miłość nie wymaga całkowitego usunięcia złości

Ambiwalencja to zdolność do przeżywania sprzecznych uczuć wobec tego samego obiektu. Oznacza, że mogę jednocześnie kochać i być zły, pragnąć bliskości i potrzebować dystansu. Jest warunkiem troski, realizmu i naprawy. Pozwala trzymać w umyśle pełniejszy, mniej zniekształcony obraz drugiej osoby i relacji.



Ambiwalencja — współistnienie sprzecznych uczuć, takich jak miłość i nienawiść, wobec tej samej osoby albo relacji.



BRAK TOLERANCJI AMBIWALENCJI

Zdanie modelowe:

„Jeśli jestem zły, nie mogę kochać”.

Rezultat:

Rozszczepienie, zaprzeczenie agresji albo dewaluacja obiektu.



WIĘKSZA TOLERANCJA AMBIWALENCJI

Zdanie modelowe:

„Mogę kochać i być bardzo zły”.

Rezultat:

Możliwość rozmowy, troski, granicy, żałoby i naprawy.



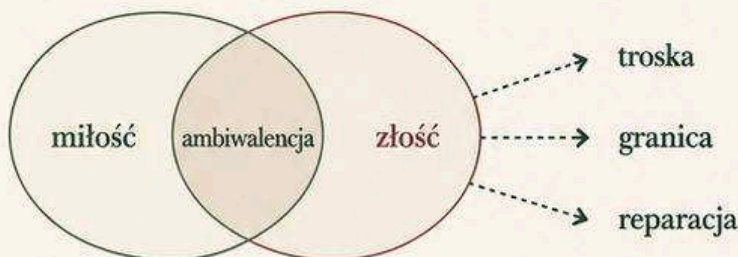
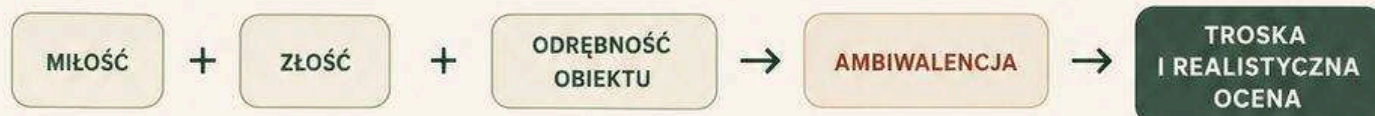
PRZYKŁAD RODZINNY

Rodzic kocha dziecko i cieszy się nim, a jednocześnie bywa przytłoczony, zniecierpliwiony lub zły. Uznanie obu uczuć pozwala mu regulować się, stawiać granice i naprawiać po trudnościach.



PRZYKŁAD PARTNERSKI

Partner kocha drugą osobę, a jednocześnie czuje złość po zranieniu lub czuje się zmęczony relacją. Dojrzała miłość zawiera złość i pozwala na dialog, granice i naprawę.



Ambiwalencja nie oznacza bierności

- Mogę się nie zgadzać.
- Mogę stawiać granice.
- Mogę domagać się naprawy.
- Mogę ograniczyć kontakt.
- Mogę zakończyć relację.



Trudność z ambiwalencją może wyglądać jak

- × Nie znoszę sprzecznych uczuć.
- × Albo idealizuję, albo dewaluuję.
- × Ignoruję złość wobec ważnych osób.
- × Boję się, że złość mnie zniszczy.
- × Oskarżam innych o swoje uczucia.
- × Trudno mi naprawiać po konflikcie.



Pytania do refleksji

- Jakie sprzeczne uczucia mogę mieć wobec ważnych osób?
- Co sprawia, że ciężko mi je jednocześnie przeżywać?
- W jakich sytuacjach łatwiej mi tolerować ambiwalencję?
- Jak ambiwalencja pomaga mi dbać o relację?
- Jakie małe kroki mogę zrobić, by lepiej ją znosić?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

46. Gdy zagrożenie dotyczy nie tylko self, lecz także kochanej osoby

W pozycji depresyjnej zmienia się kierunek lęku. Dziecko zaczyna dostrzegać, że kochany obiekt może być zniszczony nie tylko przez siły zewnętrzne, lecz także przez jego własne impulsy i działania.

Pytanie wewnętrzne przestaje brzmieć: „Co zły obiekt zrobi mnie?“, a zaczyna brzmieć: „Co ja mogłem zrobić obiektowi, który kocham?“.



DEFINICJA

Lęk depresyjny — obawa, że własna agresja, zachłanność, zawiść albo działanie mogły uszkodzić lub zniszczyć kochany obiekt.

MOŻLIWE FORMY

- Obawa przed utratą miłości obiektu.
- Niepokój, że relacja została zniszczona i nie da się jej naprawić.
- Smutek po zranieniu drugiej osoby.
- Lęk, że dobre doświadczenia zostały zniszczone.
- Troska o dobro obiektu wewnętrznego.
- Potrzeba przeprosin i naprawy (reparacji).



PRZYKŁAD – DZIECKO

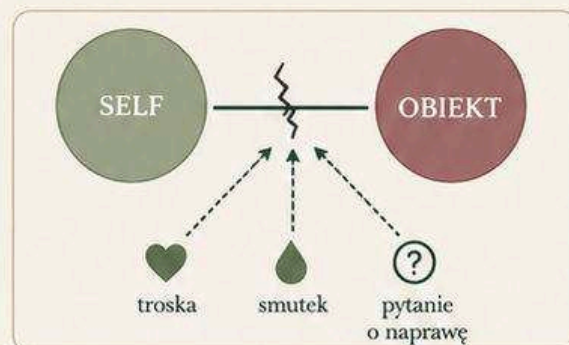
Dziecko, które wyobraziło sobie ugryzienie mamy, nagle czuje smutek i obawia się, że mama jest zła lub smutna. Chce ją przytulić, prosi o przeproszenie, martwi się, że zraniło ją na stałe.



PRZYKŁAD – DOROSŁY

Dorosły po ostrej kłótni odczuwa silny smutek i winę. Myśli o tym, że skrzywdził bliską osobę, boi się, że odejdzie, i szuka sposobu, by naprawić relację.

LĘK PRZEŚLADOWCZY	LĘK DEPRESYJNY
Obawa, że zły obiekt mnie zaatakuje.	Obawa, że ja mogłem skrzywdzić kochany obiekt.
Skupiony na ochronie self.	Skupiony na dobru obiektu.
Relacja z obiektem postrzegana jako wroga.	Relacja z obiektem postrzegana jako ważna i wartościowa.
Obronność, unikanie, kontratak.	Smutek, wina, potrzeba naprawy.



FANTAZJA I RZECZYWISTOŚĆ

- ✓ Trzeba odróżnić fantazję o zniszczeniu od realnego działania.
- ✓ Należy rozpoznać, czy doszło do rzeczywistego skrzywdzenia.
- ✓ Odpowiedzialność dotyczy działań, nie tylko myśli.
- ✓ Warto ocenić, co można naprawić, a co jest poza kontrolą.



LĘK O OBIEKT WSPIERA ROZWÓJ, GDY

- ✓ Budzi empatię i zdolność współodczuwania.
- ✓ Wzmacnia więź i troskę o drugą osobę.
- ✓ Motywuje do naprawy i troskliwego działania.
- ✓ Pomaga odróżniać myśli od czynów.
- ✓ Sprzyja integracji i dojrzałej relacji z obiektem.

5 POZYCJA DEPRESYJNA

47. Wina, która uznaje miłość, agresję i odpowiedzialność

Wina depresyjna pojawia się, gdy dziecko (a później dorosły) rozpoznaje, że swoim działaniem wyrządziło lub mogło wyrządzić szkodę kochanemu obiektowi. To nie tylko ból z powodu zranienia drugiej osoby, lecz także uznanie własnego wpływu. Gdy wina nie przeradza się w całkowite potępienie siebie, staje się siłą, która wspiera troskę, odpowiedzialność i dążenie do naprawy relacji.



Wina depresyjna — poczucie odpowiedzialności za agresję lub szkodę wobec kochanego obiektu, połączone z troską o jego dobro i pragnieniem naprawy.



PRZYKŁAD:

Maria opowiada swojej bliskiej przyjaciółce o jej trudnej sytuacji rodzinnej. Później dowiaduje się, że koleżanka czuła się zdradzona.

Maria doświadcza winy, gdy uznaje, że jej zachowanie zraniło przyjaciółkę.

- Nazywa jasno swoje działanie.
- Przeprasza bez usprawiedliwiania się.
- Przyjmuje złość przyjaciółki bez obrony i zaprzeczania.
- Podejmuje kroki, by zredukować powstałą szkodę (np. prosi o rozmowę, okazuje wsparcie).
- Akceptuje, że odbudowa zaufania wymaga czasu.

Wina nie jest samopotępieniem



Zrobiłam coś krzywdzącego.

→ Uznanie działania i odpowiedzialność.



Jestem całkowicie złą osobą...

→ Potępienie siebie, bez możliwości zmiany.

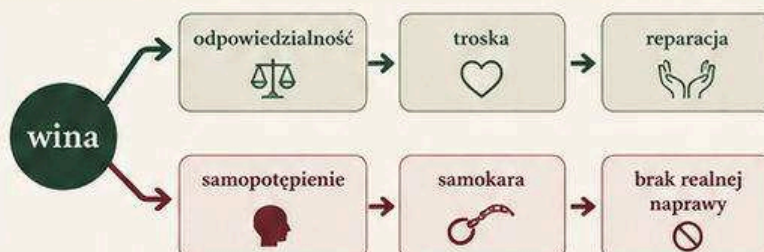
WINA INTEGRUJĄCA	WINA DEZORGANIZUJĄCA
Uznaje miłość do obiektu.	Odcina od miłości lub ją wypiera.
Zakłada odpowiedzialność za skutki własnych działań.	Przeradza się w atak na siebie.
Wspiera troskę, naprawę i rozwój moralny.	Blokuje możliwość naprawy i uczenia się.
Dopuszcza czas, cierpliwość i zmianę.	Utrwala rozpacz i bezradność.



Wina może stać się obroną — gdy potępienie siebie jest nadmierne, może zmuszać zranioną osobę, by pocieszała sprawcę zamiast zająć się własnym bólem. To odwraca naturalny porządek relacji.

Pytania do refleksji

- Czy potrafię uznać, że moje działanie mogło kogoś zranić?
- Jakie uczucia pojawiają się, gdy myślę o szkodzie, którą mogłem wyrządzić?
- Czy moja wina skłania mnie do troski i naprawy, czy do samopotępienia?
- Czy potrafię przyjąć złość lub rozczarowanie drugiej osoby?



5 POZYCJA DEPRESYJNA

48. Czy boję się kary, czy martwię się o los obiektu?

W pozycji depresyjnej dziecko doświadcza winy wynikającej z rozpoznania, że jego działania mogły zranić obiekt. Nie każda wina jednak prowadzi do troski. Istnieją dwie bardzo różne odpowiedzi:

„Czy zostanę ukarany?” vs. „Co wydarzyło się z obiektem i czego on teraz potrzebuje?”

Od tego rozróżnienia zależy, czy wina zamknie rozwój, czy otworzy drogę do odpowiedzialności i reparacji.

WINA PRZEŚLADOWCZA		WINA DEPRESYJNA	
?	GLÓWNE PYTANIE	?	GLÓWNE PYTANIE
	Czy zostanę ukarany?		Co wydarzyło się z obiektem i czego on teraz potrzebuje?
!	DOMINUJĄCY LĘK	♥	DOMINUJĄCY LĘK
	Przed karą, zemstą, odrzuceniem.		Przed utratą obiektu i jego cierpieniem.
👤	OBRAZ SELF	👤	OBRAZ SELF
	Jestem zły / niebezpieczny, zasługuję na karę.		Jestem zdolny do zranienia, a zarazem do troski i poprawy.
👤	OBRAZ OBIEKTU	👤	OBRAZ OBIEKTU
	Zewnętrzny sędzia (potężny, mściwy).		Osoba z uczuciami i potrzebami, na którą miałem wpływ.
🛡️	TYPOWA REAKCJA	👋	TYPOWA REAKCJA
	Obrona self: zaprzeczanie, racjonalizowanie, projekcja, prośba o ulgę.		Przyznanie się, smutek, odpowiedzialność, próba naprawy.
✖️	RYZIKO / MOŻLIWOŚĆ	★	RYZIKO / MOŻLIWOŚĆ
	Wina prowadzi do wstydu, lęku i izolacji; może zamienić się w samokarę.		Wina staje się źródłem troski, relacji i wzrostu.

PRZYKŁAD (PAWEŁ)

Paweł krzyknął na mamę. Wieczorem myśli:

„Jestem okropny, mama mnie nienawidzi.
Na pewno mnie ukarze. Lepiej powiem, że to jej wina.”

ZDROWSZA ODPOWIEDŹ

Paweł krzyknął na mamę. Później myśli:

„To, co powiedziałem, było upokarzające.
Mama była smutna. Chcę ją przeprosić i zapytać, czy mogę coś dla niej zrobić.”

PROSTE ROZGAŁĘZIENIE WINY



WINA PRZEŚLADOWCZA MOŻE PROWADZIĆ DO SAMOKARY

Samokara jest próbą uprzedzenia zewnętrznej kary i odzyskania poczucia kontroli. Pełni funkcję obronną, ale utrwała poczucie bycia „złym”.



WINA SPRZYJAJĄCA TROSCE UZNAJE GRANICE

Nie mogę:

- cofnąć czasu,
- zmusić obiektu do wybaczenia,
- całkowicie usunąć wyrządzoną szkodę,
- kontrolować wyniku prób naprawy.



PYTANIA KONTROLNE

1. Jakie myśli dominują, gdy czuję winę?
2. Czy bardziej boję się kary, czy troszczę się o obiekt?
3. Jaki obraz mam siebie w tej sytuacji?
4. Jak postrzegam obiekt, którego mogłem zranić?
5. Jaki krok w kierunku naprawy mogę dziś uczynić?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

49. Utrata zewnętrznego obiektu porusza cały świat obiektów wewnętrznych

W ujęciu Melanie Klein żałoba to nie tylko uznanie realnej straty, lecz także proces ponownego ustanawiania dobrych obiektów w świecie wewnętrznym. Utrata zewnętrznego obiektu wywołuje lęk i smutek, zachwiewa więzi wewnętrzne, ale otwiera drogę do integracji, ambiwalencji i zdolności do dalszego życia.



DEFINICJA

Żałoba — proces psychicznego uznawania realnej straty oraz stopniowego ponownego ustanawiania dobrych obiektów w świecie wewnętrznym.

Dwa poziomy utraty

UTRATA ZEWNĘTRZNA



Fizyczne odejście obiektu, śmierć, rozstanie, utrata więzi.

ZAGROŻENIE WEWNĘTRZNE



Poczucie, że dobre obiekty w świecie wewnętrznym po odejściu się rozpadają lub „umierają”.

Droga żałoby w ujęciu Klein



REALNA STRATA



WZROST LĘKU I SMUTKU



ZACHWIANIE DOBRYCH OBIEKTÓW WEWNĘTRZNYCH



WSPOMNIENIA, BÓL I AMBIWALENCJA



STOPNIOWE PONOWNE USTANAWIANIE DOBRA



MOŻLIWOŚĆ DALSZEGO ŻYCIA BEZ USUNIĘCIA WIĘZI

Przykład

Po śmierci bliskiej osoby ktoś może poczuć:

„Bez niej nic dobrego już nie istnieje”.



Dzięki przeżyciu żałoby stopniowo może dojść do:

„Niosę jej miłość wewnątrz siebie. To, co dobre, wciąż ma we mnie miejsce”.

Ambiwalencja w żałobie

Wobec utraconego obiektu mogą współistnieć różne uczucia:



miłość



tęsknota



gniew



ulga



poczucie winy



wdzięczność



żał za niewypowiedziane słowa



Żałoba nie usuwa straty. Pomaga zachować dobro bez zaprzeczania nieobecności.



Ponowne budowanie nie oznacza zastąpienia

- ✓ Nie chodzi o „kogoś nowego zamiast”.
- ✓ Nie chodzi o wyparcie nieobecności.
- ✓ Nowe obiekty nie wymazują starych.
- ✓ Więź może trwać w innej formie.
- ✓ Dobro może zostać w sobie niesione.



Obrony maniakalne w żałobie

- ✗ Zaprzeczanie stracie.
- ✗ Idealizacja utraconej osoby.
- ✗ Kompulsywne działania bez kontaktu z bólem.
- ✗ Ucieczka w nadmierny optymizm.
- ✗ Unieważnianie smutku u siebie i innych.



Nie istnieje jeden prawidłowy przebieg żałoby

- Każda żałoba ma własne tempo i przebieg.
- Mogą pojawiać się nawroty bólu.
- Zmiany nastroju są naturalne.
- Nie należy przyspieszać ani oceniać procesu.
- Cierpliwość i życzliwość wobec siebie są kluczowe.



Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty

Jeśli żałobie towarzyszy:

- głębokie wyłączenie z życia codziennego,
- zaniedbanie zdrowia,
- myśli samobójcze,
- utrata kontaktu z rzeczywistością – konieczna jest pomoc profesjonalna.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- ❓ Co w moim świecie wewnętrznym zostało zachwane po utracie?
- ❓ Jakie dobre obiekty chcę ponownie ustanawiać w sobie?
- ❓ Jakie uczucia wobec utraconej osoby są dla mnie trudne do uznania?
- ❓ Czy potrafię nieść miłość i dobro nawet bez fizycznej obecności?
- ❓ Co może mi pomóc, by pozwolić sobie na pełniejsze przeżywanie żałoby?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

50. Triumf, kontrola i pogarda jako obrona przed stratą oraz zależnością

Obrony maniakalne mają na celu uniknięcie bólu pozycji depresyjnej: zależności od obiektu, poczucia winy, smutku oraz możliwości utraty lub uszkodzenia ukochanej osoby. Dają one chwilowe poczucie siły i niezależności, ale ograniczają doświadczanie żałoby, odpowiedzialności i prawdziwej więzi.

GŁÓWNE PRAWDY

- Ukochany obiekt jest odrębną osobą.
- Nie można go w pełni kontrolować.
- Można go stracić.
- Moja agresja może go zranić.
- Nie każde uszkodzenie można w pełni naprawić.

KONTROLA

„Utrzymam wszystko pod kontrolą, żeby nic złego nie mogło się stać.”

FUNKCJA: Zaprzeczanie zależności i nieprzewidywalności obiektu.

TRIUMF

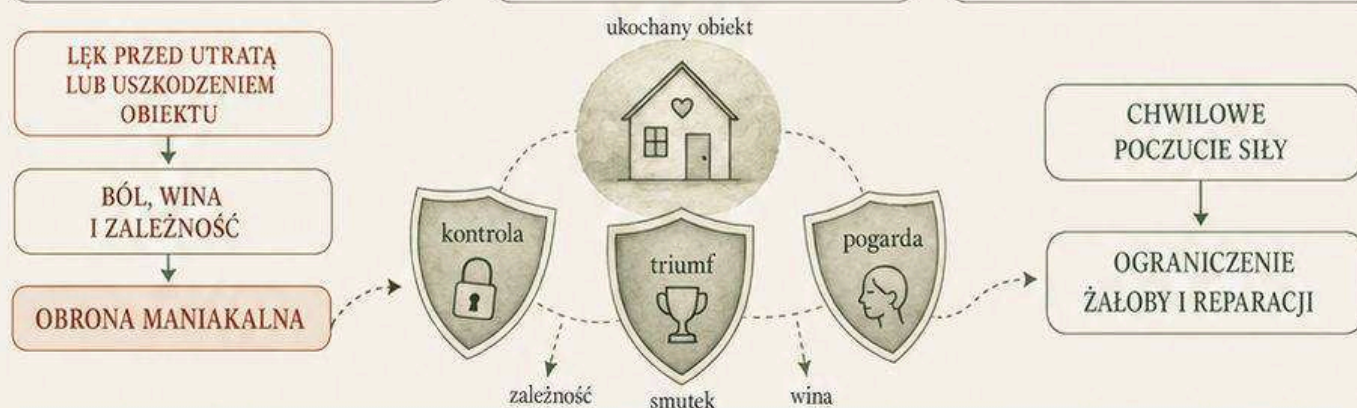
„Jestem lepszy, poradzę sobie sam, nie potrzebuję nikogo.”

FUNKCJA: Zaprzeczanie stracie i potrzebie bycia kochanym.

POGARDA

„Nie był tego wart. To nieważne, i tak on mnie nie potrzebuje.”

FUNKCJA: Zaprzeczanie wartości obiektu i znaczeniu więzi.



PRZYKŁAD: PO ROZSTANIU

„To jego/jej strata. Znajdę kogoś lepszego. Nie potrzebuję tej osoby.” — kontrola, triumf i pogarda pomagają uniknąć bólu porzucenia, ale opóźniają żalobę, wgląd i możliwość naprawy tego, co zostało zranione.

PRZYKŁAD: W PRACY

„Muszę być najlepszy i zawsze mieć rację. Nie zależy mi na opinii innych.” — obrona maniakalna zaprzecza zależności od zespołu i potrzebie uznania, utrudniając współpracę i uczenie się na błędach.

WAŻNE: CZEGO Z TYM NIE MYLIĆ

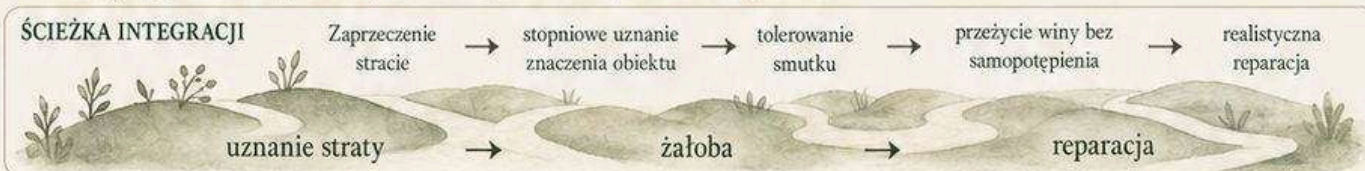
Obrona maniakalna nie jest tym samym, co epizod maniakalny jako zaburzenie psychiczne.

ZAPAMIĘTAJ

Aktywność nie zawsze jest obroną. Zapytaj siebie: czy pozostawia miejsce na smutek, zależność, odpowiedzialność i uznanie prawdziwego znaczenia utraconego obiektu?

PYTANIA DO REFLEKSJI

- W jaki sposób kontrola, triumf lub pogarda pomagają Ci unikać bólu straty i zależności?
- Co tracisz, gdy zamiast żałować zaczynasz zwyciężać lub umniejszać znaczenie obiektu?
- Jakie uczucia (smutek, wina, zależność) trudno Ci dopuścić, aby nie narazić się na ból?
- Kiedy Twoje działania służą spotkaniu z obiektem, a kiedy służą uniknięciu straty?
- Co mogłoby pomóc Ci stopniowo dopuścić strach, smutek i winę zamiast ich zaprzeczać?



5 POZYCJA DEPRESYJNA

51. Troska o dobro, które mogło zostać uszkodzone

Reparacja rodzi się z pozycji depresyjnej jako pragnienie ochrony, odbudowania lub przywrócenia dobra w obiekcie i relacji, które zostały przeżyte jako uszkodzone.

Podmiot zaczyna dostrzegać ambiwalencję swoich uczuć — miłość i złość wobec tego samego obiektu. Wraz z tym pojawia się pytanie: „Czy moja agresja zniszczyła to, co było dobre?”

Z tej troski wyrasta wewnętrzne i zewnętrzne pragnienie naprawy.



DEFINICJA

Reparacja — pragnienie oraz działanie zmierzające do ochrony, odbudowania lub przywrócenia dobra w obiekcie i relacji, które zostały przeżyte jako uszkodzone.

Reparacja obejmuje różne wymiary troski:

- ochronę obiektu przed dalszym uszkodzeniem,
- odbudowywanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa,
- wzięcie odpowiedzialności za własny udział w szkodzi,
- tworzenie dobra dla obiektu,
- naprawianie konkretnych szkód,
- zachowanie dobrego obiektu wewnątrz siebie.

Reparacja wyrasta z tych doświadczeń:



MIŁOŚĆ

Więź i przywiązanie do obiektu.



AMBIWALENCJA

Miłość i złość wobec tego samego obiektu.



WINA DEPRESYJNA

Poczucie odpowiedzialności za wyrządzone szkody.



NADZIEJA

Wiara w możliwość naprawy i dalszej relacji.

Droga do reparacji



Linia relacji — naprawa bez wymazywania historii



uznanie



odpowiedzialność



działanie



Przykład relacyjny

Katarzyna wybuchła złością na partnera i powiedziała coś bardzo raniącego. Później pojawiła się w niej wina i pragnienie reparacji.

1. Nazwała czyn i przyznała się do błędu.
2. Wysłuchała się w to, jaki miał on wpływ na partnera.
3. Przepraszyła bez usprawiedliwiania się.
4. Zmieniła zachowanie i podjęła konkretne działania.
5. Zaakceptowała, że partner nadal może być zły.



Przykład twórczy i symboliczny

Reparacja może przyjmować także formy symboliczne i twórcze:

- tworzenie czegoś dobrego,
- nauka i przekazywanie wiedzy,
- troska o innych,
- sztuka, muzyka, literatura,
- praca na rzecz dobra wspólnego.

To sposoby przywracania dobra do świata i relacji.

**WAŻNE:** Reparacja nie gwarantuje przywrócenia wcześniejszej relacji.

Obiekt może pozostać zdystansowany lub niegotowy na bliskość.

**WAŻNE:** Nie wszystko da się cofnąć.

Niektóre szkody są nieodwracalne — można jednak nadal wybrać troskę i dobro.



Pytania do refleksji

- Co ostatnio uszkodziłam/em w relacji?
- Czy jestem gotowa/y wziąć odpowiedzialność za swój udział?
- Co mogę zrobić, by naprawić i chronić dobro w obiekcie?
- Jakie realne działania mogę podjąć już dziś?
- Jak przyjmuję reakcje obiektu i jego prawo do złości?
- Jak mogę zachować dobre doświadczenia wewnątrz siebie?

5 POZYCJA DEPRESYJNA

52. Naprawa dla dobra obiektu czy dla szybkiego odzyskania dobrego obrazu siebie?

Nie każda próba naprawy wyrasta z troski o obiekt. Czasem intensywna hojność służy uniknięciu poczucia winy lub zdobyciu natychmiastowego uspokojenia.

Autentyczna naprawa wymaga uznania szkody, tolerowania bólu psychicznego i gotowości do zmiany.

Naprawa maniakalna zaprzecza szkodzie, ucieka w przesadny gest i naciska na szybkie przebaczenie.

MOTYWY NAPRAWY MANIAKALNEJ

- ⊗ „Nie wyrządziłem prawdziwej szkody”
- ⊗ „Potrafię wszystko odwrócić”
- ⊗ „Obiekt musi natychmiast uznać mnie za dobrego”
- ⊗ „Mój gest usuwa konsekwencje”

	REPARACJA AUTENTYCZNA	REPARACJA MANIAKALNA
ŹRÓDŁO	Troska, miłość, odpowiedzialność.	Lęk, poczucie winy, potrzeba uspokojenia.
RELACJA DO SZKODY	Uznaje rzeczywistą szkodę.	Minimalizuje lub zaprzecza szkodzie.
RELACJA DO OBIEKTU	Szanuje jego ból i granice.	Używa go do regulacji własnego lęku.
TEMPO	Toleruje czas i niepewność.	Szybkie tempo, nie znosi oczekiwania.
CEL	Dobro obiektu i naprawa relacji.	Szybkie odzyskanie dobrego obrazu siebie.
OGRANICZENIA	Dostosowana do realnych możliwości.	Przesadzona, nieadekwatna do szkody.
REAKCJA NA BRAK PRZEBACZENIA	Akceptuje, kontynuuje troskę.	Złość, presja, wycofanie lub eskalacja gestów.

PRZYKŁADY



DROGI PREZENT PO ZROBIENIU KRZYWDY

Kupuję coś kosztownego, żeby „zrekompensować”, nie pytając, czego obiekt naprawdę potrzebuje.



AUTENTYCZNA ODPOWIEDŹ

Slucham, przepraszam, akceptuję konsekwencje, proponuję realny, możliwy gest naprawczy.



PRZESADNE SAMOPOŚWIĘCENIE PO BŁAHYM BŁĘDZIE

Rezygnuję z wszystkiego lub dramatyzuję, by zyskać szybkie uspokojenie.

DWIE DROGI W POCZUCIU WINY



tolerowanie bólu → uznanie obiektu → realistyczna naprawa



zaprzeczenie bólowi → wszechmocny gest → natychmiastowe przebaczenie



Naprawa nie jest transakcją.

Nie chodzi o „odzyskanie dobrego obrazu siebie”, lecz o realne zadośćuczynienie i odbudowę więzi.

PYTANIA DO SPRAWDZENIA SIEBIE

- Czy potrafię nazwać, co zrobiłem(am) i jaką szkodę wyrządziłem(am)?
- Czy pytam obiekt, czego on potrzebuje, zamiast domyslać się?
- Czy oczekuję wdzięczności lub szybkiego przebaczenia?
- Czy mój gest jest proporcjonalny, realny i możliwy do utrzymania?
- Czy uznaję konsekwencje, których nie mogę odwrócić?
- Czy pracuję nad zmianą swojego zachowania czy tylko oferuję efektowny gest?

DWA SZLAKI NAPRAWY



uznanie



słuchanie



odpowiedzialność



trwała zmiana



otwarta relacja



lęk



przesadny gest



presja



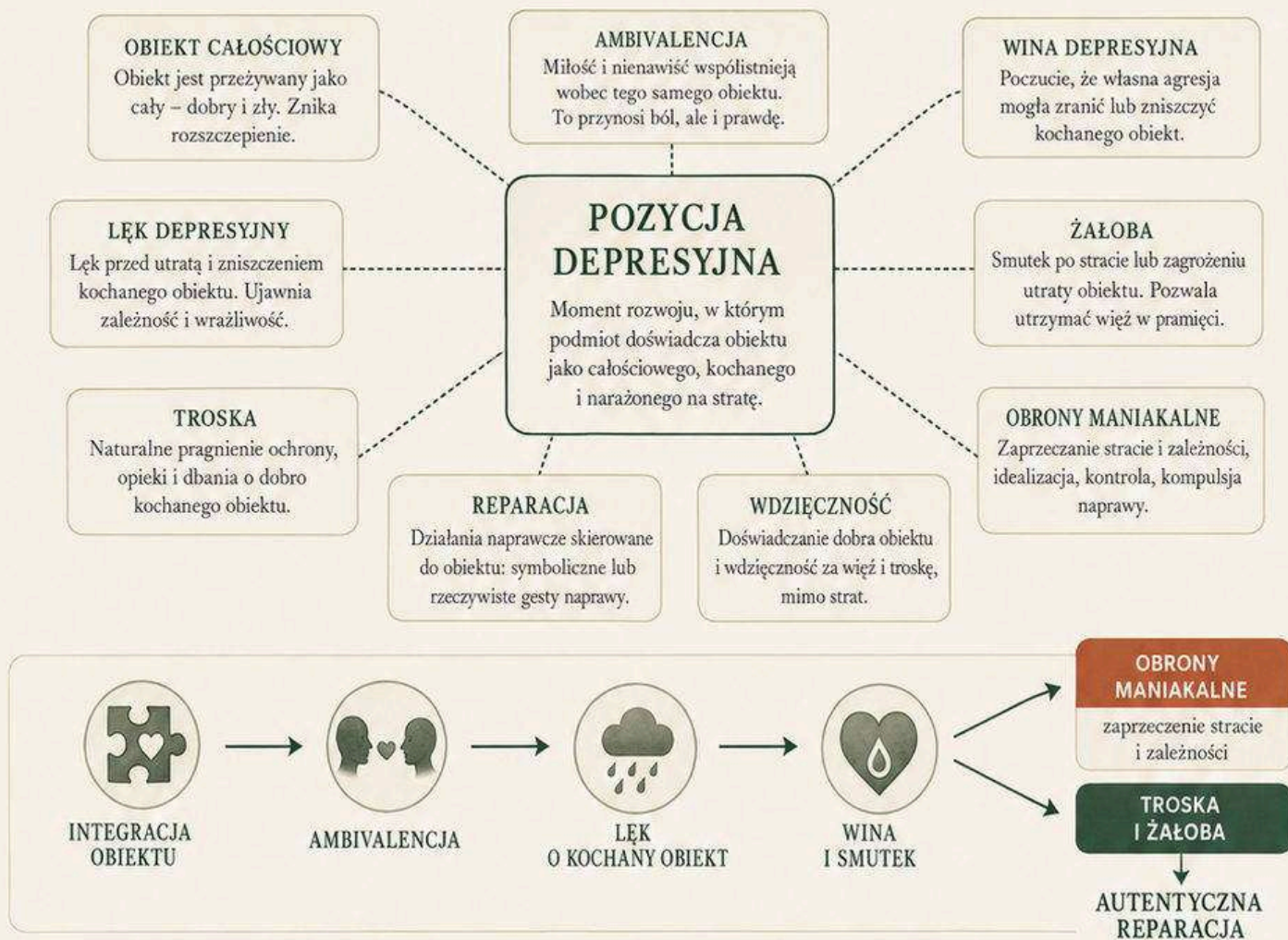
szybkie rozczarowanie



zamknięte koło powtarzanej szkody

5 POZYCJA DEPRESYJNA

53. Od integracji obiektu do troski, żałoby i naprawy



PORÓWNANIE POZYCJI		
	POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA	POZYCJA DEPRESYJNA
Główne pytanie	„Czy obiekt jest dobry czy zły?”	„Jak mogłem zranić kogoś, kogo kocham?”
Główna obrona / ruch	Rozszczepienie, projekcja, idealizacja	Ambiwalencja, wina, troska, naprawa
Doświadczenie obiektu	Częściowy, rozszczepiony, zagrażający lub idealny	Całościowy, kochany i zagrożony



? SIEDEM PYTAŃ PORZĄDKUJĄCYCH

1. Czym pozycja depresyjna różni się od depresji klinicznej?
2. Jak kształtuje się doświadczenie całego obiektu?
3. Dlaczego ambiwalencja wobec kochanej osoby wywołuje poczucie winy?
4. Czym różni się troska (opiekuńcza) od winy prześladowczej?
5. W jaki sposób żałoba wpływa na świat wewnętrzny?
6. Kiedy potrzeba naprawy wspiera rozwój, a kiedy staje się obroną maniacką?
7. Jakie uczucia wobec utraconej osoby są dla mnie trudne do uznania?

✎ MINI ĆWICZENIE

Ktoś mówi do ciebie: „Jestem potworem. Musisz natychmiast mi wybaczyć”.

Rodzaj poczucia winy, które może wyrażać: _____

Czy główna troska jest o siebie czy o obiekt? _____

Możliwa obrona: _____

Bardziej autentyczna reparaacja mogłaby wyglądać tak: _____



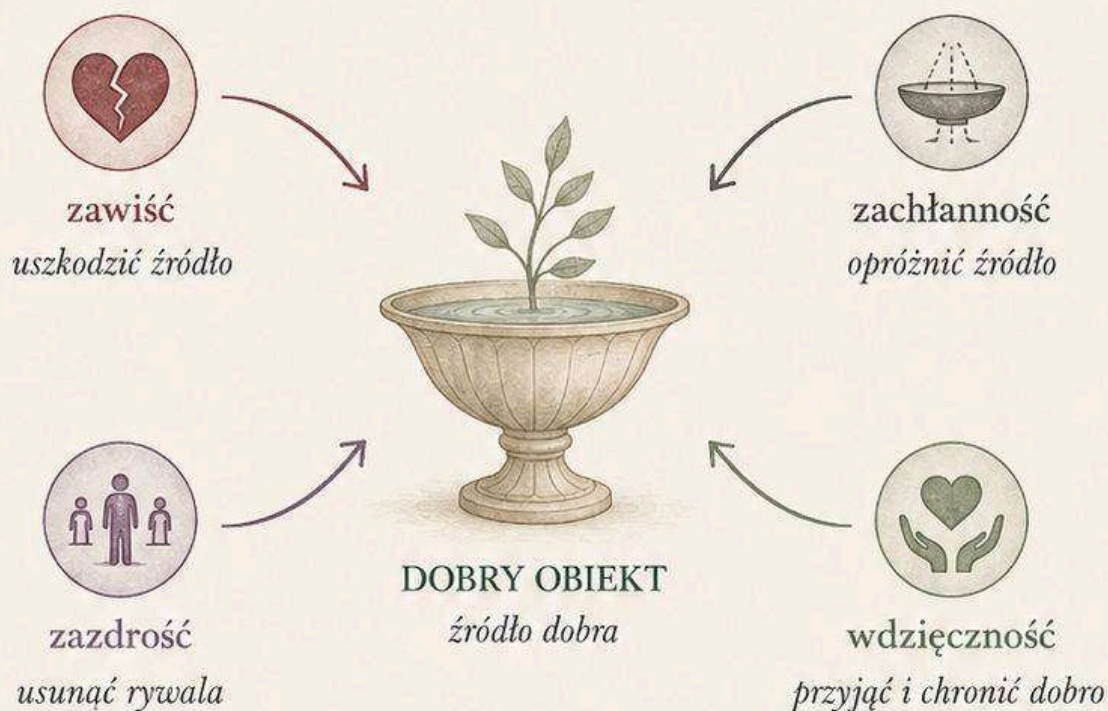
Pozycja depresyjna nie usuwa agresji ani straty. Pozwala je przeżywać bez całkowitego niszczenia dobra, miłości i zdolności naprawy.

MODUŁ 06

Zazdrość, zachłanność, zawiść i wdzięczność

Czego podmiot doświadcza wobec dobra posiadanego przez obiekt?

Rozróżnienie zazdrości, zachłanności, zawiści i wdzięczności pozwala zrozumieć, czy podmiot pragnie otrzymać dobro, opróżnić obiekt z jego wartości, usunąć rywala, czy też chronić źródło dobra i je pielęgnować.



? Pytania otwierające moduł

- Czym zawiść różni się od zazdrości?
- Dlaczego dobro obiektu może budzić pragnienie jego uszkodzenia?
- Czym zachłanność różni się od zwykłej potrzeby?
- Dlaczego zazdrość wymaga obecności trzeciej osoby?
- Jak idealizacja może ukrywać zawiść?
- Co pozwala przyjmować dobro z wdzięcznością?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

55. Zawiść, zachłanność, zazdrość i wdzięczność

W języku potocznym zawiść i zazdrość są często mylone. W ujęciu Melanie Klein różnią się istotnie: zachłanność dotyczy pobierania całego dobra z obiektu, zaś wdzięczność oznacza przyjmowanie dobra i zachowanie wartości jego źródła.



WZORY W PIGUŁCE

ZAWIŚĆ: Uszkodzić dobro. **ZACHŁANNOŚĆ:** Pobrać całe dobro. **ZAZDROŚĆ:** Usunąć rywala. **WDZIĘCZNOŚĆ:** Przyjąć i chronić dobro.

PRZYKŁAD WSPÓLNY

Przyjaciółka otrzymuje ważną nagrodę.

Zawiść:

Myszę, że ta nagroda nie powinna do niej trafić.

Zachłanność:

Ta nagroda powinna należeć tylko do mnie.

Zazdrość:

Oby ona jej nie dostała, inaczej będę w tyle.

Wdzięczność:

Cieszę się z jej nagrody i dziękuję za jej wysiłek.

**WAŻNE: UCZUCIA MOGĄ WSPÓŁISTNIEĆ**

Te uczucia mogą występować jednocześnie i zmieniać się w zależności od sytuacji oraz jakości relacji z obiektem.

**WAŻNE: NIE OCENIAĆ MORALNIE**

Zawiść nie jest moralną wadą. Jest częścią ludzkiego życia psychicznego. Problem pojawia się wtedy, gdy regularnie niszczy dobro, relacje i zdolność do miłości.

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

56. Obiekt posiada coś dobrego, ale jego wartość staje się trudna do zniesienia

Zawiść to relacja między self a obiektem posiadającym dobro. Self odczuwa, że obiekt ma coś wartościowego, a jednocześnie pojawia się pragnienie, aby to dobro zepsuć, odebrać mu wartość lub zaatakować jego źródło.

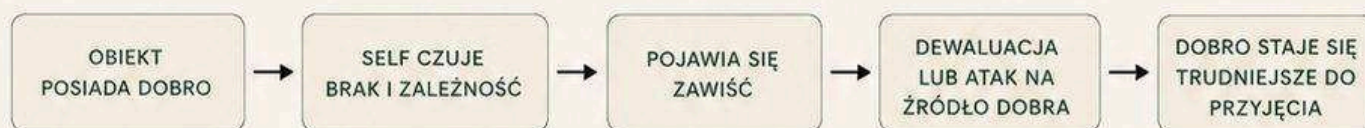
Dobro może przyjmować różne formy:

- miłość
- wiedza
- twórczość
- spokój
- piękno
- płodność
- uznanie
- zdolność dawania
- wewnętrzna stabilność



DEFINICJA

Zawiść — uczucie złości oraz niechęci wobec obiektu posiadającego dobro, połączone z impulsem, aby to dobro uszkodzić, zepsuć lub odebrać mu wartość.



PRZYKŁAD Z ŻYCIA

W pracy kolega otrzymuje awans i uznanie. Zamiast cieszyć się jego sukcesem, ktoś odczuwa złość i mówi o nim z przekąsem, pomniejsza jego osiągnięcia lub podważa jego kompetencje.



PRZYKŁAD TERAPEUTYCZNY

Pacjent odczuwa irytację wobec innych, którzy czują się wewnętrznie spokojni. Podświadomie może myśleć: „Niech coś ich zaburzy, niech stracą ten spokój tak jak ja”.

TYPOWE OBRONY W ZAWIŚCI



Dewaluacja — pomniejszanie lub umniejszanie wartości dobra.



Idealizacja — idealizowanie obiektu, aby tym bardziej odczuwać brak.



Przywłaszczenie — fantazja, że dobro powinno należeć do mnie.



Psucie — pragnienie, by dobro zostało zniszczone lub utracone.



Odrzucenie pomocy — nieprzyjmowanie dobra z obawy przed zależnością.



WAŻNE: ZAWIŚĆ A PODZIW

Zawiść różni się od podziwu. Podziw otwiera na dobro, zawiść zamyka i atakuje jego źródło.



WAŻNE: ZAWIŚĆ NIE MUSI PROWADZIĆ DO DZIAŁANIA

Może być rozpoznana, przemyślana, w symboliczny sposób wyrażona i przekształcona w ciekawość. Może zostać połączona z wdzięcznością i wykorzystana jako informacja o własnym pragnieniu.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- Jakie dobra innych osób najczęściej budzą we mnie zawiść?
- Co sprawia, że trudniej mi przyjąć dobro obiektu?
- W jaki sposób wyrażam swoją zawiść wobec obiektu?
- Jakie obrony najczęściej uruchamiam w zawiści?
- Co mogłoby pomóc mi zamienić zawiść w ciekawość i wdzięczność?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

57. Gdy dobro obiektu nigdy nie wydaje się wystarczające

Zachłanność to pragnienie, by pobrać do siebie i posiadać całe dobro obiektu – nie tylko tyle, ile jest potrzebne, ale wszystko, co obiekt ma do zaoferowania.

Rodzi się z lęku przed brakiem lub przed utratą dostępu do dobra.



DEFINICJA

Zachłanność — intensywne pragnienie pobrania, posiadania lub zużycia całego dobra obiektu, przekraczające realną potrzebę i jego możliwości.



PRZYKŁAD RELACYJNY

Osoba czuje, że potrzebuje nieustannej uwagi i miłości. Gdy ją otrzymuje, chce więcej — więcej czasu, więcej zaangażowania, więcej potwierdzeń. Każda odpowiedź obiektu przynosi chwilową ulgę, ale szybko pojawia się poczucie, że to wciąż za mało.



PRZYKŁAD W PRACY

Pracownik podejmuje coraz więcej zadań i odpowiedzialności, nie mogąc się zatrzymać. Nie chodzi już o rozwój, lecz o lęk, że zrobi za mało i straci wartość lub pozycję. Żaden sukces nie daje trwałego poczucia wystarczalności.

POTRZEBA

- ✓ sięga po dobro adekwatnie do swojego rozwoju i możliwości,
- ✓ respektuje granice obiektu,
- ✓ otwiera przestrzeń na wymianę i wzajemność,
- ✓ pozwala, by dobro było włączane do wewnętrznego świata,
- ✓ prowadzi do poczucia sytości i spełnienia.

VS.

ZACHŁANNOŚĆ

- ✗ pragnie wszystkiego lub jak najwięcej,
- ✗ nie respektuje granic obiektu,
- ✗ blokuje wymianę i wzajemność,
- ✗ nie pozwala na wewnętrzne zatrzymanie dobra,
- ✗ prowadzi do pustki i nienasyceń.

JAK OBIEKT MOŻE BYĆ PRZEŻYWANY PRZEZ SELF



posiada niewyczerpane zasoby dobra.



jest zobowiązany dawać wszystko.



jest zły, gdy zatrzymuje coś dla siebie.



staje się pusty po tym, jak zostaje użyty.



jest łatwo zastępowalny przez inny obiekt.



WAŻNE

Zachłanność może zniszczyć to, czego potrzebuje. Obiekt przeciążony lub opróżniony przestaje być dostępny jako źródło zaspokojenia.



PAMIĘTAJ

Nie moralizuj potrzeby. Zważ na:

- realny kryzys lub sytuację zagrożenia,
- wiek i zależność rozwojową,
- historię depriwacji i strat,
- zdolność obiektu do dawania,
- zdolność do wewnętrznego zatrzymania i sytości.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- W jakich sytuacjach mam poczucie, że „za mało mi dają”?
- Jakie myśli pojawiają się, gdy obiekt stawia granice?
- Czy po otrzymaniu dobra potrafię się nim nasycić?
- Czy czerpię dobro, by żyć, czy by nigdy nie stracić?
- Jak przeżywam moment, gdy obiekt mówi „nie”?
- Czy potrafię powstrzymać się od kolejnego żądania?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

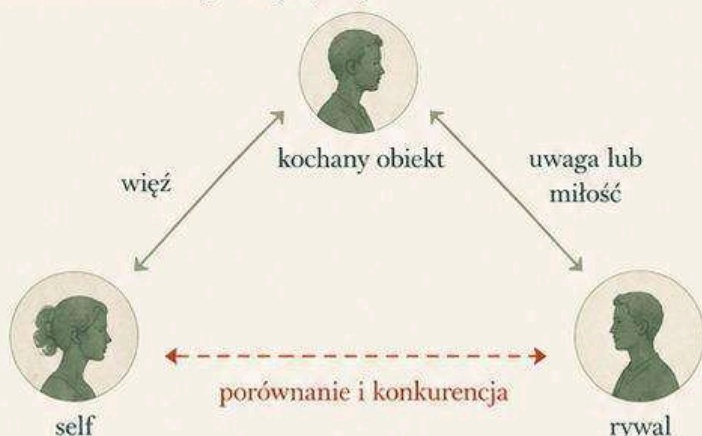
58. Lęk przed utratą kochanego obiektu na rzecz rywala

Zazdrość dotyczy relacji trójkątnej. Podmiot boi się, że kochany obiekt skieruje swoją uwagę, miłość, pragnienie lub dobroć ku trzeciej osobie.

Pojawia się wtedy napięcie, lęk, smutek, złość, potrzeba kontroli lub wycofanie.

Kluczowe pytanie: Czy obiekt wybierze kogoś innego zamiast mnie?

Struktura relacji trójkątnej



DEFINICJA

Zazdrość — uczucie związane z lękiem przed utratą miłości, uwagi lub wyjątkowego miejsca w relacji na rzecz trzeciej osoby.

Główne impulsy zazdrości

- odzyskać uwagę i miłość obiektu,
- usunąć lub osłabić rywala,
- sprawdzić lojalność obiektu,
- kontrolować relację,
- stać się bardziej atrakcyjnym,
- udowodnić swoją wyjątkowość.



Przykład – partner

Osoba obawia się, że partner zainteresuje się kimś innym i przestanie ją kochać.



Przykład – rodzeństwo

Rodzeństwo czuje się odsunięte, gdy obiekt (np. rodzic) poświęca więcej uwagi drugiemu dziecku.



Przykład – praca

Pracownik boi się, że współpracownik otrzyma więcej uznania lub zaufania ze strony przełożonego.

Zazdrość a zawiść – ważne rozróżnienie

ZAWIŚĆ

Dotyczy relacji dwójkowej: self – obiekt. Pojawia się, gdy obiekt posiada coś cennego (np. miłość, umiejętność, sukces), czego pragnę również dla siebie.

ZAZDROŚĆ

Dotyczy relacji trójkątnej: self – obiekt – rywal. Pojawia się, gdy boję się, że obiekt skieruje swoje uczucia, uwagę lub dobroć na rzecz kogoś innego.



WAŻNE: CZEGO Z TYM NIE MYLIĆ

Zazdrość nie jest zawsze bezpodstawna. Pomocne jest rozróżnienie:

- rzeczywistego zachowania drugiej osoby,
- ustaleń i zasad relacji,
- poziomu zagrożenia,
- wcześniejszych doświadczeń,
- fantazji o całkowitym zastąpieniu.



KIERUNEK ROZWOJU

Większa integracja psychiczna pozwala:

- uznać, że obiekt może kochać więcej niż jedną osobę,
- dostrzec, że różne relacje nie muszą być identyczne,
- zrozumieć, że utrata wyłączności nie zawsze oznacza utratę miłości,
- docenić wartość rywala jako odrębnej osoby,
- zaakceptować, że odrębność obiektu nie jest równoznaczna z zdradą.



PYTANIA DO REFLEKSJI

- W jakich sytuacjach pojawia się u mnie zazdrość?
- Czygo tak naprawdę boję się utracić?
- Jak reaguję, gdy czuję, że obiekt kieruje uwagę do kogoś innego?
- Czy potrafię zaufać, że w relacji jest miejsce dla więcej niż jednej więzi?
- Jak mogę wzmacniać poczucie własnej wartości i wyjątkowości?
- Co pomaga mi odróżnić realne zagrożenie od mojej fantazji?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

59. Zawiść wobec obiektu przeżywanego jako źródło życia i dobra

W ujęciu Melanie Klein pierwotna zawiść dotyczy najwcześniejszej relacji z dobrym obiektem. Obiekt posiada pożywienie, życie, miłość, spokój, zdolność twórczą i dobro, którego *self* potrzebuje. Zależność od tego źródła może wywołać impuls do jego ataku.

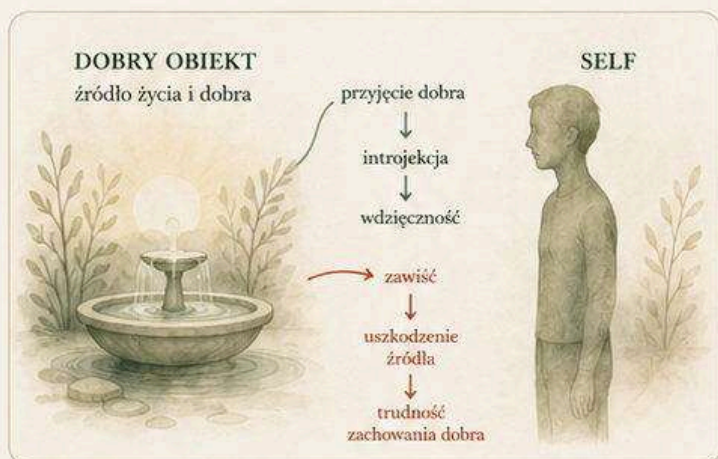
DEFINICJA

Pierwotna zawiść — wczesny impuls skierowany przeciwko dobremu obiektowi dlatego, że posiada on i może przekazywać dobro potrzebne *self*.

GLÓWNY PARADOKS



MECHANIZM PIERWOTNEJ ZAWIŚCI



PRZYKŁADY

- Pacjentka dorosła: czuje, że partner daje jej wsparcie i ciepło. Jednocześnie miewa impulsywne myśli: „Chciałabym, żeby coś mu się stało”, bo nienawidzi tego, że jest od niego zależna i potrzebuje jego dobra.
- Pacjent dorosły: współpracownik odnosi sukcesy dzięki swojej kreatywności. Pojawia się myśl: „Niech straci węgę”, zamiast radować się jego talentem — zawiść wobec źródła dobra i uznania.

PYTANIA DO REFLEKSJI

- Jakie dobro otrzymuję od ważnych osób i czego ode mnie to wymaga?
- Czy potrafisz cieszyć się dobrem innych, czy pojawia się zazdrość i pragnienie, by stracili to, co mają?
- Jak zawiść wpływa u mnie na zdolność do otrzymywania dobra?
- Co mogłoby pomóc we wzmacnianiu wewnętrznego poczucia dobra?
- Jakie doświadczenia sprzyjały mojej nieufności wobec dobra?

WAŻNE: CZEGO Z TYM NIE MYLIĆ

- ⊗ To pojęcie jest teoretyczne i wymaga ostrożności.
- ⊗ Nie służy oskarżaniu niemowląt o zawiść.
- ⊗ Nie oznacza ignorowania realnego niedostatku.
- ⊗ Nie usprawiedliwia niedostatecznej opieki.
- ⊗ Nie oznacza, że trudność w przyjmowaniu dobra jest wyrazem złej natury.
- ⊗ Nie powinniśmy „zamykać” pacjenta w pesymistycznej diagnozie.

PAMIĘTAJ

Rzeczywistość zewnętrzna pozostaje ważna. Nieufność wobec dobra może wynikać z obiektów niestabilnych, warunkowych, przemocowych, nieprzewidywalnych lub kontrolujących.

ROZWÓJ

Zdolność do przyjmowania dobra może wzrastać, gdy:

- ✓ obiekt daje bez upokarzania,
- ✓ ma granice i nie żąda całkowitej zależności,
- ✓ przeżywa agresję bez odwetu,
- ✓ pozostaje cenny mimo niedoskonałości.

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

60. Jak zawiść uszkadza dobry obiekt?

Atak na źródło dobra utrudnia przyjęcie tego, czego self najbardziej potrzebuje

Zawiść pojawia się, gdy self doświadcza braku i zależności od dobrego obiektu. Zamiast przyjąć dobro, self może je atakować, by zmniejszyć ból zależności. Taki atak uszkadza obiekt w świecie wewnętrznym i sprawia, że dobro staje się niedostępne lub trudne do przyjęcia. Powtarzające się doświadczenia tego typu prowadzą do ubóstwa wewnętrznego, nieufności wobec dobra i przekonania, że prawdziwe dobro nie istnieje lub nie jest dla mnie.

PIĘĆ SPOSOBÓW USZKADZANIA DOBREGO OBIEKTU

1 DEWALUACJA

„Każdy mógłby to osiągnąć”.
Obniżanie wartości dobra.

2 PSUCIE DOŚWIADCZENIA

„Po dobrym spotkaniu od razu znajduję jakiś mały błąd”.
Oszczernianie, pomniejszanie, wylapywanie niedoskonałości.

3 ODRZUCENIE

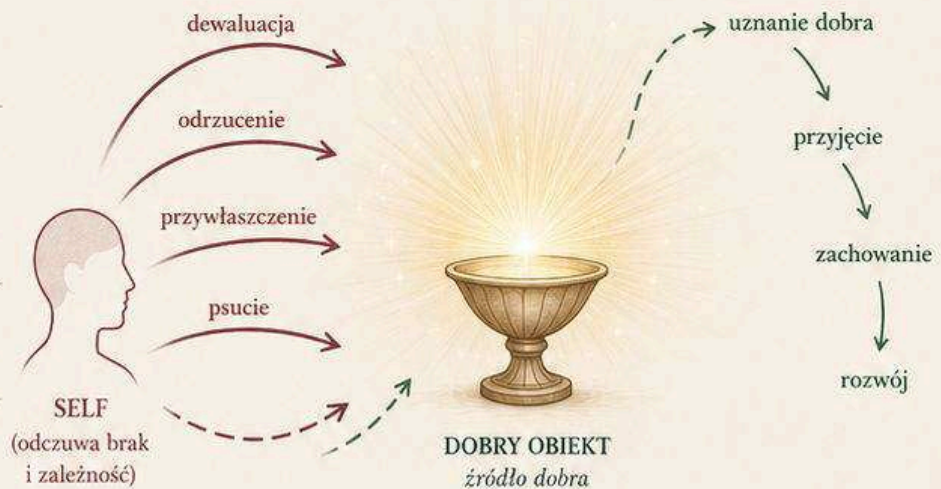
„Nie potrzebuję niczego od tej osoby”.
Uparcie zaprzeczanie potrzeby.

4 PRZYWŁASZCZENIE

„To mój pomysł, ona tylko go powtórzyła”.
Odbieranie dobra jako swojego.

5 ATAK NA WIARYGODNOŚĆ OBIEKTU

„Pomaga tylko po to, żeby wyglądać na lepszą”.
Podważanie intencji i charakteru źródła dobra.



PRZYKŁAD TERAPEUTYCZNY

Pacjent po kilku sesjach mówi, że pewien pomysł terapeutki pomógł mu spojrzeć inaczej na trudną sytuację. Kilka dni później stwierdza: „Ale to pewnie przypadek. W zasadzie nie pani nie zrobiła”. Zawiść sprawia, że wartość pomocy zostaje pomniejszona, a możliwość jej przyjęcia – utracona.



PRZYKŁAD EDUKACYJNY

Student otrzymuje od wykładowcy cenną wskazówkę, dzięki której lepiej rozumie materiał. Później mówi sobie: „On pewnie tak każdemu mówi”. W ten sposób dewaluje komentarz i nie pozwala sobie na korzyść, jaką może przynieść.



USZKODZENIE OBIEKTU SZKODZI RÓWNIEŻ SELF

- utrudnia uczenie się,
- utrudnia przyjmowanie wsparcia,
- uniemożliwia zachowanie dobrych doświadczeń,
- osłabia rozwijanie nadziei,
- utrudnia budowanie wdzięczności,
- prowadzi do tworzenia ubogich, niestabilnych obiektów wewnętrznych.



ZAWIŚĆ MOŻE ZOSTAĆ PRZEKSZTAŁCONA

- w podziw dla dobra drugiej osoby,
- w ciekawość i chęć zrozumienia,
- w motywację do uczenia się,
- w uznanie własnego braku,
- we wdzięczność za otrzymane dobro,
- w rozwijanie własnej twórczości i kompetencji.



PYTANIA REFLEKSYJNE

- Czym zawiść różni się od zazdrości?
- Dlaczego dobro obiektu może budzić pragnienie jego uszkodzenia?
- Czym zachłanność różni się od zwykłej potrzeby?
- Dlaczego zazdrość wymaga obecności trzeciej osoby?
- Co pozwala przyjmować dobro z wdzięcznością?

61. Wdzięczność i zdolność przyjmowania dobra

Dobro może zostać przyjęte bez niszczenia, opróżniania ani posiadania obiektu

W ujęciu Melanie Klein wdzięczność nie jest jedynie uprzejmością czy grzecznością. To zdolność do rozpoznania wartości dobrego obiektu, przyjęcia jego daru oraz zachowania dobra w sobie – bez potrzeby niszczenia, opróżniania ani kontrolowania jego źródła.



DEFINICJA

Wdzięczność — zdolność przyjmowania, uznawania i zachowywania dobra pochodzącego od obiektu bez potrzeby jego zniszczenia, dewaluacji albo całkowitego posiadania.

PIĘĆ GŁÓWNYCH KOMPONENTÓW WDZIĘCZNOŚCI



ZAUFAWIE DO DOBRA

Umożliwia otwarcie się na przyjęcie dobra bez lęku, że zostanie ono odebrane lub okaże się niebezpieczne.



ZDOLNOŚĆ OTRZYMYWANIA

Pozwala przyjąć dar obiektu bez wrogości, podejrzliwości czy poczucia zagrożenia utratą siebie.



INTROJEKCJA

Dobre doświadczenie zostaje zinternalizowane w postaci żywego reprezentanta dobra w świecie wewnętrznym.



UZNANIE ODRĘBNOŚCI

Obiekt jest uznawany za odrębny i wartościowy sam w sobie, a dobro nie jest przyjmowane kosztem jego podporządkowania.



PRAGNIENIE OCHRONY

Dobre obiekty i dobro są chronione przed degradacją i zniszczeniem w sobie oraz w relacji.

PROCES WDZIĘCZNOŚCI



DOBRY OBIEKT
DAJE



SELF
PRYJMUJE



DOBRO ZOSTAJE
ZINTERNALIZOWANE



POWSTAJE POCZUCIE
WENĘTRZNEGO ZASOBU



SELF MOŻE
DZIELIĆ SIĘ DOBREM
DALEJ

Przyjęte dobro może stać się wewnętrznym zasobem.



PRZYKŁAD EDUKACYJNY

Nauczyciel pomaga uczniowi zrozumieć trudne zagadnienie. Uczeń przyjmuje to wsparcie z wdzięcznością, nie czuje się „mniejszy”, nie niszczy nauczyciela ani nie odrzuca jego pomocy. Zrozumienie zostaje w nim i wzmacnia jego własne myślenie.



PRZYKŁAD RELACYJNY

Partner oferuje czułość i opiekę w trudnym okresie. Osoba przyjmująca potrafi to dobro zachować w sobie, uznając wartość partnera, nie próbując go kontrolować ani „odebrać”. Dobro wzmacnia więź i poczucie bezpieczeństwa.

RÓŻNICA MIĘDZY WDZIĘCZNOŚCIĄ I DŁUGIEM

WDZIĘCZNOŚĆ



„Otrzymałem dobro i uznaję jego wartość.”

POCZUCIE DŁUGU



„Muszę natychmiast oddać równowartość, inaczej obiekt będzie posiadał nade mną władzę.”



WDZIĘCZNOŚĆ NIE OZNACZA IDEALIZACJI

- Uznaje dobro i jednocześnie widzi ograniczenia obiektu.
- Pozwala na rozczarowanie bez niszczenia relacji.
- Zachowuje wdzięczność także wtedy, gdy obiekt popełnia błędy.
- Wspiera realistyczne i dojrzałe spojrzenie na relację.



WDZIĘCZNOŚĆ WSPIERA REPARACJĘ

- Pozwala stworzyć pozytywną równowagę emocjonalną.
- Wzmacnia zdolność do troski o obiekt i relację.
- Ułatwia naprawianie szkód poprzez współpracę.
- Przywraca poczucie bezpieczeństwa i zaufania.



MINI-ĆWICZENIE REFLEKSYJNE

Zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz pisemnie na poniższe pytania:

- Co dokładnie otrzymałem?
- Co sprawiło trudność w przyjęciu?

- Czy musiałem pomniejszyć obiekt?
- Co z tego dobra pozostało we mnie?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

62. Zawiść, idealizacja i dewaluacja w dorosłych relacjach

Obiekt może być wynoszony wysoko, aby później zostać całkowicie pozbawiony wartości

W dorosłych relacjach zawiść często nie jest od razu rozpoznawana – może kryć się za silną idealizacją, nadmiernym podziwem, naśladowaniem czy zawłaszczaniem osiągnięć. Gdy obiekt nie spełnia oczekiwań lub ujawnia swoje ograniczenia, idealizacja może szybko obrócić się w złość i pogardę.

PRZEBIEG RELACJI ZAWIŚCIOWEJ

- 1  **OBIEKT POSIADA DOBRO**
Obiekt ma wartość, której ja pragnę lub której mi brakuje.
- ↓
- 2  **IDEALIZACJA**
Wynoszę obiekt wysoko, widzę w nim wyłącznie dobro i doskonałość.
- ↓
- 3  **PRÓBA POŁĄCZENIA SIĘ Z JEGO WARTOŚCIĄ**
Pragnę mieć to dobro jak on: naśladowuję, zawłaszczam, łączę się psychicznie.
- ↓
- 4  **FRUSTRACJA LUB UJAWNIEŃIE OGRANICZENIA**
Obiekt nie spełnia oczekiwań, odmawia lub pokazuje swoje ograniczenia.
- ↓
- 5  **ZAWIŚĆ I ZŁOŚĆ**
Pojawia się zawiść, gniew i poczucie niesprawiedliwości.
- ↓
- 6  **DEWALUACJA**
Obiekt zostaje zredukowany do devaluowanych cech – widzę w nim tylko wady.
- ↓
- 7  **POSZUKIWANIE NOWEGO IDEALNEGO OBIEKTU**
Szukam kolejnego obiektu, by powtórzyć ten sam cykl.

CYKL ZAWIŚCIOWEJ RELACJI



ALTERNATYWNA ŚCIEŻKA

**realistyczny podziw
+ różnica + uczenie się**



Dostrzegam wartość obiektu, zachowując świadomość różnicy.



Uczę się od obiektu bez potrzeby kopiowania wszystkiego.



Dostrzegam ograniczenia obiektu, nie niszcząc całej relacji.

Toleruję, że obiekt pomaga również innym – i nadal go cenię.



PRZYKŁADY W RELACJACH DOROSŁYCH



ZAWODOWY: Pracownik idealizuje przełożonego, naśladowuje go bezrefleksyjnie. Gdy nie otrzymuje awansu, zaczyna go krytykować i podważać jego kompetencje.



TERAPEUTYCZNY: Pacjent idealizuje terapeutę, widząc w nim niewzruszone źródło mądrości. Gdy terapeuta stawia granice lub odmawia, pojawia się zawiść i deprecjacja.



SPOŁECZNY: Osoba idealizuje przyjaciela sukcesu, chce być jak on. Gdy zauważy, że przyjaciel ma inne priorytety i pomaga innym, pojawia się zawiść i odwrót.



MOŻLIWE ŚLADY ZAWIŚCI UKRYTEJ ZA IDEALIZACJĄ

- ✗ Brak miejsca na ograniczenia obiektu.
- ✗ Potrzeba całkowitego upodobnienia się.
- ✗ Zawłaszczanie pomysłów i osiągnięć.
- ✗ Złość, gdy dobro trafia do innych.
- ✗ Nagła dewaluacja po odmowie.
- ✗ Satysfakcja z publicznego ujawnienia błędu obiektu.



REALISTYCZNY PODZIW

- ✓ Pozwala dostrzec wartość obiektu.
- ✓ Zachowuje własną różnicę.
- ✓ Umożliwia uczenie się bez kopiowania wszystkiego.
- ✓ Pozwala zauważyć ograniczenia bez niszczenia całości.
- ✓ Toleruję, że obiekt pomaga również innym – i wciąż jest cenny.



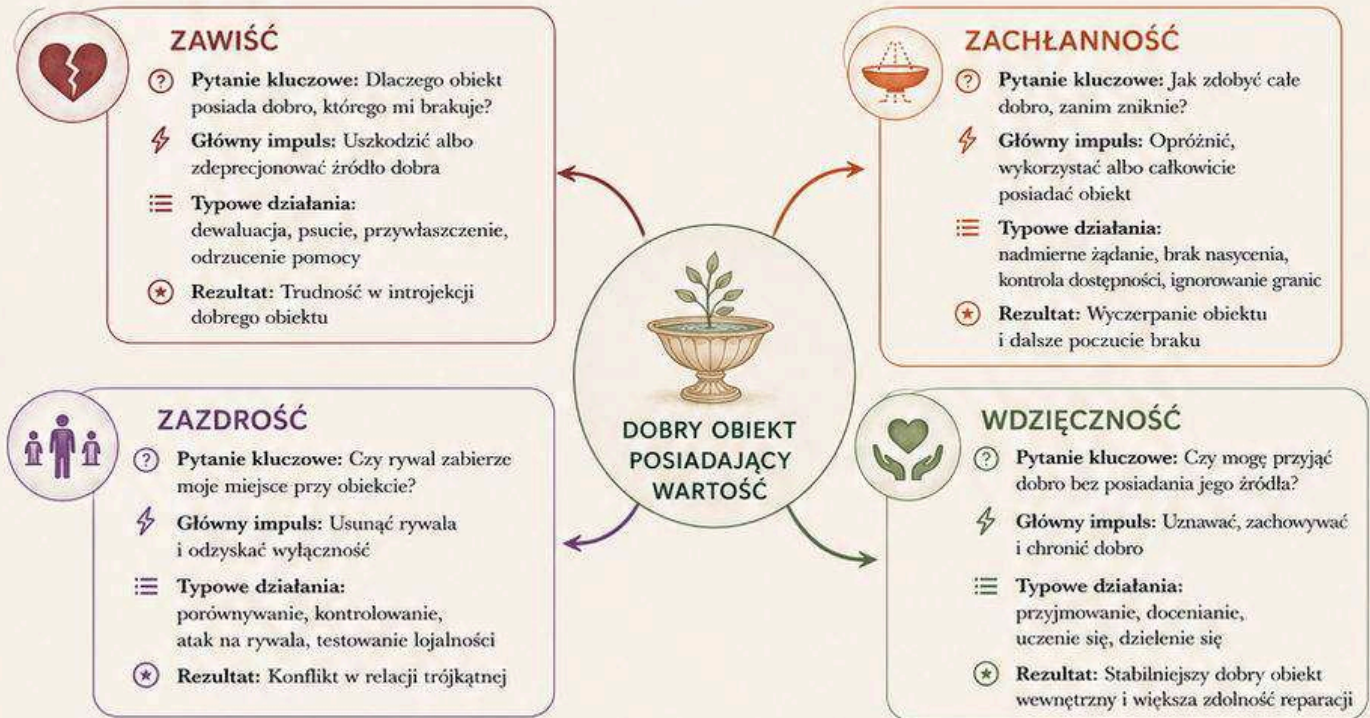
PYTANIA REFLEKSYJNE

- Czy zdarza mi się idealizować innych w sposób, który nie pozostawia miejsca na ich ograniczenia?
- Jak reaguję, gdy obiekt nie spełnia moich oczekiwań lub stawia granice?
- Czy potrafię nauczyć się od kogoś, nie czując potrzeby bycia identycznym lub lepszym?
- Czy potrafię tolerować, że dobro obiektu trafia również do innych ludzi?
- Czy potrafię doceniać wartość obiektu bez potrzeby jego dewaluacji?

6 ZAZDROŚĆ, ZACHŁANNOŚĆ, ZAWIŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

63. Mapa zawiści, zachłanności, zazdrości i wdzięczności

Cztery sposoby reagowania na dobro, brak i odrębność obiektu



SZYBKE PORÓWNANIE

ZAWIŚĆ	ZACHŁANNOŚĆ	ZAZDROŚĆ	WDZIĘCZNOŚĆ
Dwie osoby — uszkodzić dobro.	Dwie osoby — pobrać całe dobro.	Trzy osoby — usunąć rywala.	Dwie osoby — przyjąć i zachować dobro.

MOŻLIWE PRZEMIANY

ZAWIŚĆ	ZACHŁANNOŚĆ	ZAZDROŚĆ	WDZIĘCZNOŚĆ
- Rozpoznać ból braku. - Uznawać wartość dobra u obiektu. - Symbolizować brak i uczyć się cierpliwości. - Prosić o dobro zamiast niszczyć.	- Znosić napięcie braku. - Cieszyć się małymi porcjami dobra. - Akceptować ograniczenia i granice. - Utrwalać doświadczenie nasycenia.	- Rozpoznać lęk przed utratą. - Zaufać, że dobro może być dzielone. - Budować poczucie własnej wartości. - Rezygnować z testowania i kontroli.	- Uznawać dobro jako dar. - Przyjmować bez poczucia winy. - Uczyć się dzielenia się dobrem. - Przekształcać dobro w gotowość do reparacji.

PYTANIA KONTROLNE

- Jak rozpoznaję u siebie zawiść?
- Co powoduje, że czuję zachłanność?
- W jakich sytuacjach pojawia się zazdrość?
- Co ułatwia mi przyjmowanie wdzięczności?
- Jakie działania mogę podjąć, by przekształcać destrukcyjne reakcje w konstruktywne?

MINI ĆWICZENIE

Wyobraź sobie sytuację: inna osoba otrzymuje prestiżową nagrodę, która jest dla Ciebie ważna. Jak zareaguję w czterech perspektywach?

Zawiść: _____

Zachłanność: _____

Zazdrość: _____

Wdzięczność: _____



Dojrzała relacja z dobrem nie wymaga zaprzeczania zawiści ani zazdrości. Wymaga zdolności ich rozpoznawania, symbolizowania i ograniczania destrukcyjnego działania.

WSPÓLNA DROGA DO DOJRZAŁOŚCI

rozpoznanie uczucia → tolerowanie braku → przyjęcie dobra → reparacja

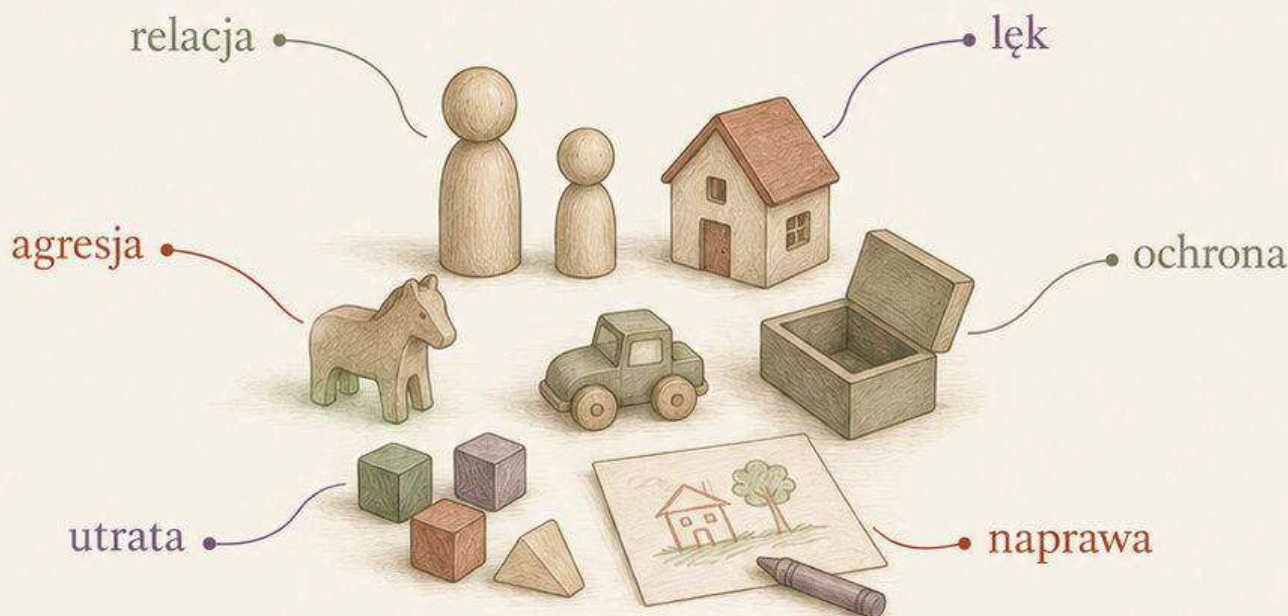
MODUŁ 07

Zabawa, symbolizacja, technika i przeniesienie

Jak dziecko przedstawia świat wewnętrzny poprzez działanie, figury, role i opowieści?

Zabawa pozwala dziecku przedstawiać relacje, lęki, fantazje i mechanizmy obronne w działaniu, gdy jeszcze nie potrafi o nich swobodnie opowiadać.

Dzięki zabawie świat wewnętrzny staje się możliwy do uchwycenia, zrozumienia i towarzyszenia.



*Znaczenie nie znajduje się w przedmiocie.
Powstaje w sposobie jego użycia,
wypowiedzi dziecka i całej relacji.*

? Pytania otwierające moduł

- Dlaczego zabawa może pełnić funkcję podobną do swobodnych skojarzeń?
- Jakie znaczenie mają figurki, domki, pojazdy i rysunki?
- Czym różni się symbol od stałego kodu?
- Jak rozpoznać powtarzający się scenariusz zabawy?
- W jaki sposób przeniesienie pojawia się w relacji z dzieckiem?
- Dlaczego interpretacja wymaga szczególnej ostrożności?

65. Dlaczego zabawa może pełnić funkcję podobną do swobodnych skojarzeń?

Dziecko mówi także poprzez działanie

W technice kleinowskiej zabawa może pełnić funkcję podobną do swobodnych skojarzeń, ponieważ pozwala dziecku w sposób spontaniczny tworzyć sceny, łączyć przedmioty i postaci, a tym samym przedstawiać własne nieświadome relacje, konflikty i pragnienia. To działanie – tak jak słowo – może być drogą do zrozumienia wewnętrznego świata dziecka.

Małe dzieci częściej przedstawiają doświadczenie poprzez:



Technika zabawy — sposób pracy, w którym spontaniczna zabawa dziecka jest słuchana jako możliwa forma komunikowania świata wewnętrznego, podobnie jak swobodne skojarzenia dorosłego.

SWOBODNE SKOJARZENIA DOROSŁEGO

- Wypływają spontanicznie z doświadczenia wewnętrznego.
- Nie są kontrolowane przez wolę.
- Łączą się według nieświadomych reguł.
- Dają dostęp do nieświadomych znaczeń.



ZABAWA DZIECKA

- Wypływa spontanicznie z doświadczenia wewnętrznego.
- Nie jest w pełni kontrolowana przez dziecko.
- Łączy przedmioty i postaci według nieświadomych reguł.
- Daje dostęp do nieświadomych znaczeń i relacji.



Przykład

Dziecko ustawia dom, figurkę mamy i dziecko. Dziecko chowa się w domu, a mama stoi na zewnątrz i nie może wejść. Scena powtarza się.

Możliwe kierunki rozumienia

- Doświadczenie oddzielenia i pragnienie bliskości.
- Lęk przed intruzją i potrzeba ochrony.
- Fantazja kontroli i nieufności.
- Powtarzający się konflikt związany z zawodem lub złością.



Zabawa nie jest testem projekcyjnym z gotowym kluczem

- ⊗ „Ta scena nie dowodzi niczego sama w sobie.
- ⊗ „Nie szukamy ukrytej prawdy jednej sceny.”
- ⊗ „Znaczenie rodzi się w relacji i w czasie.”

Aby korzystać z techniki zabawy, potrzebne jest:

1. Stabilna i bezpieczna relacja analityczna.
2. Cierpliwość i gotowość do podążania za dzieckiem.
3. Uważne słuchanie bez przerywania zabawy.
4. Zdolność do łączenia scen w szerszy kontekst.
5. Szacunek dla symboli dziecka.
6. Gotowość do wątpliwości i zmiany hipotez.



Zabawa może być również zwykłą zabawą

Nie każda zabawa niesie głębokie znaczenie. Dziecko może:

- bawić się dla przyjemności,
- ćwiczyć umiejętności,
- eksplorować świat zewnętrzny.

Zadaniem analityka jest odróżniać zabawy o głębszym znaczeniu od zabaw rozwojowych lub dla przyjemności – bez oceniania.



Pytania dla profesjonalisty

- Jakie uczucia dominują w tej scenie?
- Jakie relacje są odgrywane między postaciami?
- Czy pojawia się powtarzający się motyw?
- Co zostaje wyłączone lub pominięte?
- Jakie pragnienia i lęki mogą być w tle?
- Jak scena łączy się z historią dziecka i z relacją analityczną?

66. Materiały do zabawy i swoboda ekspresji dziecka

Proste przedmioty pozostawiają przestrzeń dla wielu znaczeń

W technice klasycznej zabawy materiały powinny być proste, różnorodne i możliwe do wielorakiego użycia. Im mniej narzucają gotowych znaczeń, tym więcej przestrzeni pozostawiają dla fantazji, emocji i myśli dziecka. Zadaniem materiału jest umożliwiać, a nie kierować ekspresją.

Ten sam prosty przedmiot może w zabawie stać się:

- osobą • domem • schronieniem • pojemnikiem • więzieniem • pojazdem •
- dobrym obiektem • prześladowcą • uszkodzonym albo naprawianym elementem.

PRZYKŁADOWE MATERIAŁY

- pudełka i kartony w różnych rozmiarach
- lalki i figurki (ludzie i zwierzęta)
- kocyki, kawałki tkanin
- sznurki, wstążki, gumki
- klocki, drewniane elementy, rolki, rurki
- naczynia, kubki, miski, łyżki
- pileczki, kulki, kamyki
- papier, kredki, ołówki
- przybory do modelowania (plastelina, glina)
- inne bezpieczne, codzienne przedmioty



NEUTRALNOŚĆ

Przedmiot nie powinien narzucać gotowej funkcji ani historii.



RÓŻNORODNOŚĆ

Różne kształty, tekstury i wielkości wspierają szeroki zakres fantazji.



BEZPIECZEŃSTWO

Materiały muszą być bezpieczne i odpowiednie do wieku dziecka.



STAŁOŚĆ

Stały zestaw materiałów buduje przewidywalność i zaufanie.



DOSTĘPNOŚĆ

Materiały są zawsze pod ręką dziecka podczas całej sesji.

Organizacja przestrzeni: Dziecko ma swoje własne pudełko albo szufladę z materiałami. Sam pojemnik może zyskać dla dziecka znaczenie, takie jak: własność, świat wewnętrzny, lęk przed wtargnięciem, bezpieczeństwo albo zamknięcie.



ANALITYK NIE REŻYSERUJE ZABAWY

Analitik nie powinien narzucać znaczeń ani kierunku.

Nie mówimy:

- ⊗ „Zrób dom dla tej lalki.”
- ⊗ „Teraz będzie, że to samochód.”
- ⊗ „Co teraz powinieneś z tym zrobić?”



GRANICE NADAL OBOWIĄZUJĄ

Analitik odpowiada za bezpieczeństwo dziecka i siebie. Granice są jasne i spokojne.

- Nie dopuszczamy do niszczenia otoczenia i przedmiotów.
- Nie akceptujemy przemocy wobec siebie ani innych.
- Dbamy o czas, ramy sesji i szacunek dla przestrzeni.



„Możesz pokazać w zabawie bardzo silną złość. Nie pozwolę jednak, abyś zranił siebie albo mnie.”



7 ZABAWA, SYMBOLIZACJA, TECHNIKA I PRZENIESIENIE

67. Personifikacja i odgrywanie relacji z obiektami

Figurki mogą otrzymywać role części self i obiektów wewnętrznych

W zabawie dziecko może przypisywać figurkom określone role, uczucia i intencje.

Personifikacja pozwala, aby relacje wewnętrzne zostały rozdzielone między różne postacie, co umożliwia ich przeżywanie, rozumienie i modyfikowanie.



MOŻLIWE ROLE FIGUREK

- dobry opiekun
- przesładowca
- bezradne dziecko
- rywal
- obiekt uszkodzony
- osoba ratująca
- zła część self
- idealny obiekt



DEFINICJA

Personifikacja — przedstawianie części self, obiektów wewnętrznych, impulsów lub relacji poprzez postacie występujące w zabawie.



PRZYKŁAD: TRZY FIGURKI

Dziecko ustawia trzy figurki: psa, lwiątko i dziewczynkę. Nadaje im role i tworzy scenę, np. pies goni lwiątko, dziewczynka próbuje je chronić.

Możliwe pytania otwierające rozumienie:

- 1 Co dzieje się w tej scenie?"
- 2 Co czuje każda postać?"
- 3 Czego chcą poszczególne postacie?"
- 4 Jak ta scena może się zakończyć?"
- 5 Co mogłoby się wydarzyć dalej?"



ZMIANA RÓL I JEJ ZNACZENIE

Dziecko zmienia role — tym razem lwiątko ratuje psa, a dziewczynka jest smutna i zostaje odrzucona.

Może to oznaczać, że dziecko:

- 1 próbuje zintegrować dobro i zło w sobie;
- 2 zaczyna dostrzegać ambiwalencję;
- 3 ćwiczy nowe sposoby radzenia sobie w relacjach;
- 4 doświadcza zmiany nastroju lub potrzeb.



WEWNĘTRZNA
RELACJA



ROZDZIELENIE RÓL
MIĘDZY FIGURKI



ODGRYWANIE
KONFLIKTU



POWTARZANIE LUB
ZMIANA ZAKOŃCZENIA



MOŻLIWOŚĆ
SYMBOLIZACJI
I ROZUMIENIA

POZIOMY OBSERWACJI W ZABAWIE

1



ROLA

Jaką rolę pełni dana postać?

2



DZIAŁANIE

Co ta postać robi?

3



UCZUCIE

Co czuje ta postać?

4



RELACJA

Jak ta postać odnosi się do pozostałych?



NIE PRZYPISUJ FIGURKI AUTOMATYCZNIE DO REALNEJ OSOBY

Figurka nazwana „mamą” może reprezentować:

- wewnętrzną figurę matki;
- część self o funkcji opiekuńczej;
- idealizowany obiekt;
- część self krytyczną lub wymagającą.



OBSERWUJ RÓWNIEŻ ROLĘ ANALITYKA

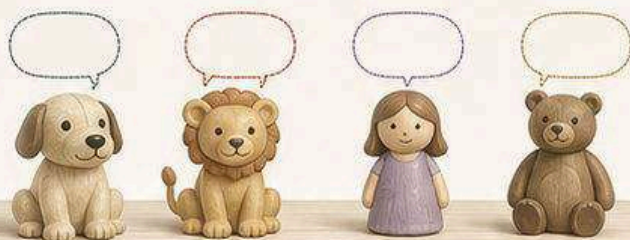
Dziecko może przypisywać analitykowi różne role:

- świadka
- pomocnika
- opiekuna
- oceniającego
- wrogięgo
- obojętnego obserwatora



NIEDYREKTYWNE PYTANIA DO DYSKUSJI

- „Co dzieje się tutaj między postaciami?"
- „Co może czuć ta postać?"
- „Co chciałaby, żeby się wydarzyło?"
- „Jak ta historia mogłaby się zmienić?"



postać	rola	uczucie	relacja	zakończenie

68. Symbolizacja i rozwój psychiczny

Symbol pozwala przedstawić doświadczenie bez konieczności dosłownego działania

Symbolizacja umożliwia przedstawianie osoby, uczucia, konfliktu czy impulsu za pomocą innego przedmiotu, obrazu, słowa lub sceny. Zwiększa dystans psychiczny i pozwala na myślenie o doświadczeniu zamiast jedynie reagowania na nie.



Definicja

Symbolizacja — zdolność reprezentowania osoby, relacji, impulsu lub uczucia poprzez inny przedmiot, obraz, słowo albo działanie.

Przykłady symbolizacji w zabawie i w opowieści:

- Konflikt między dwiema figurkami.
- Rysowanie domu, w którym coś niebezpiecznego się dzieje.
- Zamknięcie agresywnej postaci w pudełku.
- Budowanie – niszczenie – naprawianie konstrukcji.
- Opowiadanie historii o zwierzątku, które coś straciło i odnalazło.

DOŚWIADCZENIE BEZ SYMBOLU

Doświadczenie jest przeżywane bezpośrednio, intensywnie i często przytłaczająco.

Przeważa działanie i impulsywna reakcja.

Trudniej zauważyć i zrozumieć własne uczucia.

DOŚWIADCZENIE W SYMBOLU

Doświadczenie zostaje przedstawione w innej formie.

Możliwe jest myślenie, wyobrażanie, zmiana perspektywy.

Rośnie świadomość siebie i możliwość wyboru.



INTENSYWNE UCZUCIE

Trudne, przytłaczające doświadczenie.



SYMBOL

Doświadczenie zostaje przedstawione w symbolu.



ZABAWA LUB OBRAZ

Ta forma umożliwia bezpieczne wyrażenie i przeżycie doświadczenia.



MOŻLIWOŚĆ MYŚLENIA

Pojawia się refleksja, rozumienie i wgląd.



WIĘKSZA ELASTYCZNOŚĆ REAKCJI

Dziecko może wybrać nowe sposoby działania.



Przykład: lęk separacyjny

Dziecko opowiada lub bawi się sceną, w której małe zwierzątko traci swój dom, boi się, że nie wróci, jednak po wielu próbach odnajduje drogę i znów jest bezpieczne.

Symbolizacja pozwala dziecku:

- ✓ wyrazić lęk,
- ✓ nadać sens doświadczeniu,
- ✓ znaleźć rozwiązanie,
- ✓ zrobić krok ku emocjonalnej integracji.



Związek z reparacją

Powtarzane niszczenie i odbudowywanie konstrukcji może symbolizować:

- wyrażanie agresji wobec obiektu,
- lęk przed jego uszkodzeniem,
- nadzieję na naprawę,
- sprawdzanie, czy dobro może przetrwać.



Symbol nie posiada jednego stałego znaczenia

Ten sam symbol może mieć różne znaczenia w zależności od doświadczeń i fantazji dziecka.

- Dom może oznaczać bezpieczeństwo, rodzinę lub schronienie.
- Ten sam dom może oznaczać też niebezpieczeństwo, tajemnicę lub zagrożenie.
- Zrozumienie symbolu wymaga poznania kontekstu.



Symbolizacja wspiera rozwój, gdy

- ✓ dziecko czuje się wystarczająco bezpieczne,
- ✓ ma swobodę w zabawie i w opowieści,
- ✓ dorośli uważnie słuchają i rozumieją,
- ✓ nie oceniają i nie narzucają znaczeń.



Brak symbolizacji

- ✗ Napięcie wypiera się działaniem impulsywnym.
- ✗ Uczucia zostają przeżywane bez refleksji.
- ✗ Rośnie sztywność i ryzyko powtarzania trudności.

CZTERY ETAPY SYMBOLIZACJI W ZABAWIE



UCZUCIE

Trudne przeżycie.



SYMBOL

Przedstawienie w symbolu.



SCENA ZABAWY

Bezpieczne przeżycie w zabawie.



MYŚLENIE

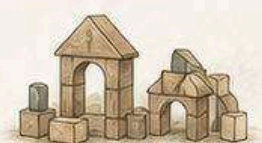
Możliwość zrozumienia i przebudowania doświadczenia.

NISZCZENIE I ODBUDOWA KONSTRUKCJI



ZNISZCZENIE

Wyrażenie agresji, lęku, napięcia.



ODBUDOWA

Nadzieja, naprawa, ponowne połączenie.

69. Symbol a równanie symboliczne

Czy przedmiot reprezentuje doświadczenie, czy staje się z nim całkowicie tożsamy?

Symbolizacja pozwala zachować różnicę między symbolem a tym, co reprezentuje. Równanie symboliczne powoduje zawalenie się tej różnicy — symbol jest przeżywany jak sam obiekt lub zagrożenie.



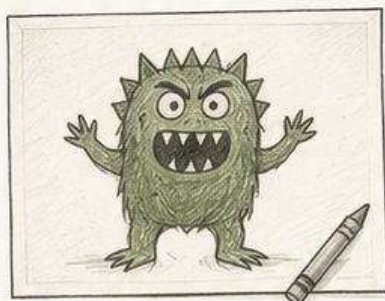
SYMBOL — Przedmiot, obraz lub słowo reprezentuje doświadczenie, ale zachowuje od niego pewną odrębność.



RÓWNANIE SYMBOLICZNE — Symbol i reprezentowany obiekt zostają psychicznie zrównane, przez co symbol jest przeżywany jak dosłowna rzeczywistość.

Przykład u dziecka — symbolizacja

Dziecko rysuje potwora na kartce. Wie, że to rysunek — może go zmienić, oswoić, dorysować drzwi, żeby nie wyszedł.



reprezentacja

budowanie różnicy
i zdolności myślenia



równanie symboliczne

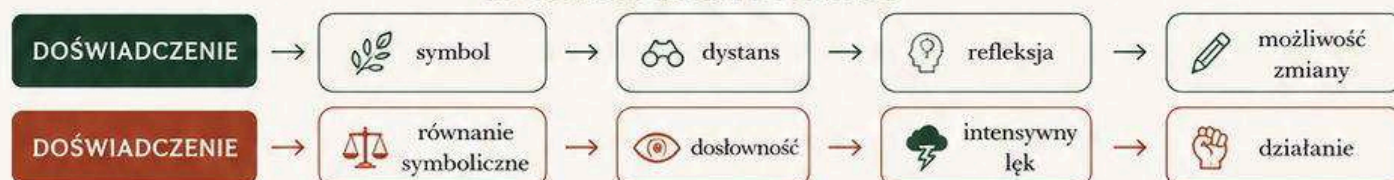
Przykład u dziecka — równanie symboliczne

To samo dziecko reaguje tak, jakby potwór mógł wyjść z kartki i je zaatakować. Kartka nie jest już bezpieczna — potwór jest realny.

Przykład u dorosłego — w krytyce: osoba może usłyszeć uwagę jako konstruktywną informację (symbolizacja) albo przeżywać ją jak atak i dowód własnej bezwartościowości (równanie symboliczne).

SYMBOL	RÓWNANIE SYMBOLICZNE
• Zachowana różnica między symbolem a obiektem. • Doświadczenie może być reprezentowane i myślane. • Umożliwia refleksję, kontrolę impulsów i regulację. • Zmiana symbolu zmienia sposób doświadczania. • Wspiera rozwój funkcji poznawczych i emocjonalnych.	• Różnica między symbolem a obiektem zanika. • Symbol jest przeżywany jak dosłowna rzeczywistość. • Dominuje intensywny lęk, impuls i działanie. • Trudność w myśleniu i w regulacji emocji. • Zwiększone ryzyko niepokoju, zachowań obronnych i dezorganizacji.

OD DOŚWIADCZENIA DO REAKCJI



Nie diagnozuj na podstawie pojedynczej reakcji

Równanie symboliczne może pojawiać się:

- w sytuacji przeciążenia psychicznego,
- przy traumie lub przeciążającym stresie,
- w wyniku braku wystarczającej symbolizacji we wczesnym rozwoju,
- w wyniku obron polegających na rozszczepieniu lub projekcji.

Ocena wymaga całościowego obrazu osoby i jej historii.



Rola analityka

Zadaniem analityka jest wspieranie powrotu do zdolności symbolizowania i budowania różnicy między światem wewnętrznym a zewnętrznym.

Przykład łagodnej interwencji:

„Ten potwór tutaj wygląda naprawdę groźnie. Zastanówmy się, co dzieje się z nim w tej historii”.



Pytania dla profesjonalisty

- Jak mogę pomóc tej osobie odzyskać dystans wobec doświadczenia?
- Jakie doświadczenia sprzyjają równaniu symbolicznemu?
- Jakie wczesne deficyty mogą sprzyjać temu zjawisku?
- Jak mogę wspierać rozwój zdolności do symbolizacji?
- Jak reagować, gdy równanie symboliczne dominuje w relacji?

7 ZABAWA, SYMBOLIZACJA, TECHNIKA I PRZENIESIENIE

70. Interpretowanie lęku, agresji i winy w zabawie

Interpretacja powinna łączyć scenę zabawy z aktualnym lękiem i relacją

Interpretacja w technice kleinowskiej nie polega na tłumaczeniu pojedynczego symbolu. Powinna wynikać z całego materiału: powtarzającej się sceny, słów dziecka, działania, emocji, momentu sesji oraz sposobu przeżywania analityka.

Dziecko może przedstawiać w zabawie:

- lęk przed prześladowaniem
- agresję wobec obiektu
- obawę przed odwetem
- poczucie winy
- potrzebę ochrony
- próbę naprawy
- doświadczenie realnego wydarzenia



PRZYKŁAD SCENY ZABAWY

Dziecko buduje dom dla małej figurki. Duża figurka podchodzi i niszczy ścianę domu. Mała figurka ucieka. Po chwili wraca i próbuje odbudować dom.



LĘK

Czy mała figurka obawia się wtargnięcia albo zniszczenia bezpiecznego miejsca?



AGRESJA

Czy duża figurka reprezentuje agresywną część self albo prześladowający obiekt?



WINA

Czy powrót do uszkodzonego domu wiąże się z lękiem o rezultat agresji?



REPARACJA

Czy próba odbudowy przedstawia nadzieję, że obiekt lub relacja mogą zostać naprawione?



SCENA ZABAWY



POWTARZAJĄCY SIĘ MOTYW



DOMINUJĄCE UCZUCIE



RELACJA SELF-OBIEKT



MOŻLIWY LĘK



MECHANIZM OBRONNY



OSTROŻNA INTERPRETACJA



PRZYKŁAD ZBYT SZYBKIEJ INTERPRETACJI

„Zniszczyłeś dom, ponieważ chcesz zniszczyć swoją rodzinę”

Dlaczego jest niewłaściwa:

- ⊗ przypisuje jedno znaczenie
- ⊗ mówi dziecku, czego ono chce
- ⊗ łączy symbol bezpośrednio z realną rodziną
- ⊗ może wywołać wstyd albo lęk
- ⊗ pomija pozostałe możliwości



PRZYKŁAD OSTROŻNIEJSZEJ INTERWENCJI

„W tej zabawie duża postać znowu niszczy miejsce małej figurki. Mała figurka bardzo się boi, a później próbuje wszystko odbudować. Wygląda, jakby tutaj pojawiał się lęk, że złość może zniszczyć coś ważnego”



CECHY ODPOWIEDZIALNEJ INTERPRETACJI

- odnosi się do konkretnej sceny
- używa języka zrozumiałego dla dziecka
- przedstawia możliwość, a nie wyrok
- uwzględnia aktualne uczucia
- pozostawia miejsce na odpowiedź dziecka
- nie narzuca realnej osoby jako znaczenia symbolu
- nie ignoruje faktów z życia dziecka



KIEDY NIE INTERPRETOWAĆ?

- dziecko jest silnie przeciążone
- nie rozumie języka interwencji
- scena pojawiła się tylko raz i nie posiada kontekstu
- ważniejsze jest natychmiastowe zapewnienie bezpieczeństwa
- analityk odczuwa silną potrzebę udowodnienia własnej teorii
- materiał może dotyczyć realnej przemocy wymagającej sprawdzenia i działania ochronnego

PROCES REFLEKSJI ANALITYKA

- 1 obserwuj
- 2 porównaj
- 3 nazwij uczucie
- 4 rozpoznaj relację
- 5 stwórz hipotezę
- 6 sprawdź odpowiedź

interpretacja zamykająca

interpretacją otwierającą



Interpretacja nie jest nagrodą za znalezienie ukrytego znaczenia. Jej celem jest zwiększenie zdolności dziecka do myślenia o własnym doświadczeniu, a nie pokazanie przewagi wiedzy analityka.



PYTANIA PRZED INTERWENCJĄ:

- Czy rozumiem powtarzający się scenariusz?
- Jaki lęk jest obecny teraz?
- Czy słowa odpowiadają poziomowi rozwoju dziecka?
- Czy interpretacja otworzy zabawę, czy ją zamknie?
- Czy uwzględniłam rzeczywistość zewnętrzną?
- Czy potrzebuję jeszcze obserwować?

7 ZABAWA, SYMBOLIZACJA, TECHNIKA I PRZENIESIENIE

71. Przeniesienie jako „sytuacja całkowita”

Cały sposób przeżywania analityka może należeć do aktualizowanej relacji z obiektem

W podejściu kleinowskim przeniesienie obejmuje nie tylko pojedyncze uczucia wobec analityka. Całość zachowania, zabawy, milczenia, oporu, oczekiwań i reakcji na ramę może aktualizować relacje z obiektami wewnętrznymi.

Przeniesienie może pojawiać się poprzez:

- sposób wejścia do gabinetu;
- reakcję na rozpoczęcie i zakończenie sesji;
- korzystanie z zabawek;
- kontrolowanie analityka;
- ukrywanie materiałów;
- niszczenie i naprawianie;
- przydzielanie analitykowi określonej roli;
- oczekiwanie ratunku, kary, podziwu albo odrzucenia.



Przeniesienie jako sytuacja całkowita — aktualizowanie całego układu relacji z obiektami wewnętrznymi w sposobie przeżywania analityka, sesji, ramy i własnego działania.



SŁOWA

Co dziecko mówi o analityku i zabawie?



DZIAŁANIE

Jak używa przestrzeni, materiałów i ciała?



PRZYDZIELONA ROLA

Kim analityk ma być w scenie?



REAKCJA NA RAMĘ

Jak dziecko przeżywa czas, granicę, nieobecność i zakończenie?



REAKCJA ANALITYKA

Do jakich uczuć i działań jest skłaniany?



POWTARZAJĄCY SIĘ UKŁAD

Czy podobna relacja występuje również poza gabinetem?



PRZYKŁAD

Dziecko wielokrotnie prosi analityka, by był dla niego niekompetentnym opiekunem, krytykuje każdy jego ruch i mówi: „Znowu wszystko zrobiłeś źle”.

Możliwe kierunki rozumienia:

- dziecko identyfikuje się z krytycznym obiektem;
- umieszcza własne doświadczenie niekompetencji w analityku;
- próbuje kontrolować zawodny obiekt;
- sprawdza, czy analityk wytrzyma krytykę bez odwetu;
- odtwarza realnie znaną relację.

OBIEKT
WEWNĘTRZNY



OCZEKIWANA
ROLA ANALITYKA



ZACHOWANIE DZIECKA
WOBEK ANALITYKA



REAKCJA
ANALITYKA



MOŻLIWE POTWIERDZENIE
ALBO ZMIANA STAREJ RELACJI



PRZYKŁAD

Analityk mówi, że zostało pięć minut do końca sesji. Dziecko niszczy całą konstrukcję i mówi: „Nic nie było ważne”.

Możliwe znaczenia:

- zakończenie jest przeżywane jako zniszczenie przez obiekt;
- dziecko niszczy relację, zanim zostanie opuszczone;
- dewaluacja chroni przed uznaniem znaczenia sesji;
- agresja ma kontrolować nieuniknioną granicę.



Aktualna rzeczywistość również należy do sytuacji

- analityk może rzeczywiście spóźnić się;
- zapomnieć;
- źle zrozumieć;
- mówić zbyt trudno;
- naruszyć ramę.

Nie każda reakcja dziecka jest jedynie powtórzeniem przeszłości.



Przeniesienie nie unieważnia relacji. Uczucie w przeniesieniu jest realnym uczuciem. Pytanie dotyczy tego, jak aktualna relacja łączy się z wcześniejszymi i wewnętrznymi obiektami.



PYTANIA DLA PROFESJONALISTY:

- Jaką rolę dziecko przypisuje mi dzisiaj?
- Co dzieje się, gdy nie odgrywam jej zgodnie z oczekiwaniem?
- Jak rama zostaje psychicznie przeżyta?

- Czy jestem zapraszany do ratowania, karania, podziwiania albo bezradności?
- Jak moje realne zachowanie wpływa na proces?
- Czy interwencja uwzględnia całość sytuacji?

7 ZABAWA, SYMBOLIZACJA, TECHNIKA I PRZENIESIENIE

72. Granice odpowiedzialnego korzystania z materiału dziecięcego

Zabawa nie może stać się narzędziem pochopnego diagnozowania dziecka lub rodziny

Materiał dziecięcy wymaga szczególnej ostrożności. Zabawa, rysunek i zachowanie nie są samodzielnymi dowodami traumy, przemocy, diagnozy ani konkretnego konfliktu rodzinnego.

Dziecko komunikuje doświadczenie poprzez wiele kanałów. Zabawa może zawierać ważny materiał, ale jej znaczenie nie może zostać ustalone bez: historii rozwoju; aktualnej sytuacji rodzinnej; obserwacji powtarzalności; wypowiedzi dziecka; relacji terapeutycznej; wiedzy o wieku i rozwoju; oceny medycznej lub psychiatrycznej, gdy jest potrzebna.

1 NIE STOSUJ SŁOWNIKA SYMBOLI

Rysunek domu nie posiada jednego znaczenia.
Zamknięte pudełko nie dowodzi traumy.
Agresywna scena nie dowodzi przemocy wobec dziecka.

2 NIE SUGERUJ ODPOWIEDZI

Nie mówić:

- „Czy ta figurka to zły tata?”
- „Czy ktoś zrobił ci coś takiego?”
- „Ten dom wygląda, jakbyś bał się wracać do domu, prawda?”

Zamiast tego:

- „Co dzieje się z tą postacią?”
- „Kto wie o tym, co wydarzyło się w domu?”
- „Co stanie się dalej?”

3 ODRÓŻNIAJ INTERPRETACJĘ OD DOCHODZENIA

Terapia nie zastępuje prawidłowej procedury zabezpieczania dowodów, przesłuchania ani oceny sądowej. W przypadku podejrzenia przemocy profesjonalista powinien postępować zgodnie z prawem, procedurami ochrony dziecka oraz zakresem własnych kompetencji.

4 UWZGLĘDNIJAJ ROZWÓJ

- wiek
- poziom języka
- rozwój poznawczy
- możliwości zabawy symbolicznej
- neuroroznorodność
- stan zdrowia
- zmęczenie
- kultura i środowisko

5 NIE OBWINIAJ OPIEKUNÓW AUTOMATYCZNIE

Świat wewnętrzny dziecka nie jest prostą kopią zachowania rodziców. Jednocześnie teoria fantazji nie może być używana do pomijania realnego zaniedbania lub krzywdy.

6 CHROŃ POUFNOŚĆ

Notatki, rysunki, zdjęcia prac i opisy zabawy są materiałem klinicznym. Nie powinny być publikowane, udostępniane ani wykorzystywane do celów edukacyjnych bez odpowiedniego zabezpieczenia, zgody i zgodności z prawem.

7 UTRZYMUJ GRANICE FIZYCZNE I EMOCJONALNE

Dziecko ma prawo wyrażać agresję symbolicznie, lecz profesjonalista nie pozwala na:

- zranienie siebie lub innych
- niszczenie nieprzeznaczonych do tego przedmiotów
- przekraczanie granic ciała
- naruszanie bezpieczeństwa innych osób



Kiedy potrzebne jest działanie ochronne?

Gdy pojawia się uzasadnione podejrzenie realnej krzywdy, bezpieczeństwo dziecka ma pierwszeństwo przed czysto interpretacyjnym rozumieniem materiału.



Pięć pytań kontrolnych

- Czy mam wystarczający kontekst?
- Czy nie sugeruję odpowiedzi?
- Czy odróżniam fantazję od faktu?
- Czy znam lokalne procedury ochrony dziecka?
- Czy superwizja jest tu potrzebna?

etyka i bezpieczeństwo



73. Mapa techniki kleinowskiej

Od swobodnej zabawy do rozumienia relacji z obiektami

ZABAWA JAKO KOMUNIKACJA

Spontaniczne działanie, poprzez które dziecko może przedstawiać fantazje, lęki, obrony i relacje z obiektami.



Co obserwować?

- kto działa
- kto cierpi
- kto kontroluje
- kto zostaje wykluczony
- co jest chronione
- co zostaje uszkodzone
- czy możliwa jest naprawa
- jaką rolę otrzymuje analityk

Czego nie robić?

- nie stosować gotowego słownika symboli
- nie sugerować przemocy albo konkretnej osoby
- nie interpretować każdej czynności
- nie ignorować wieku i rozwoju
- nie traktować reakcji analityka jako automatycznej prawdy
- nie pomijać realnego bezpieczeństwa

Oznaki rozwoju symbolizacji

- większa zmienność ról
- kilka możliwych zakończeń
- możliwość naprawy
- rosnący dystans między symbolem i rzeczywistością
- nazywanie uczuć
- mniejsza konieczność natychmiastowego działania
- większa zdolność wspólnego myślenia



Scena: Dziecko chowa wszystkie dobre figurki w pudełku i pozostawia na zewnątrz jedną agresywną postać.

Możliwy lęk: _____ Możliwa obrona: _____ Rola pudełka: _____

Rola agresywnej postaci: _____ Pytanie otwierające: _____

“

Technika kleinowska nie polega na odgadywaniu symboli. Polega na słuchaniu całej relacji przedstawianej w zabawie i aktualizowanej między dzieckiem a analitykiem.



bezpieczeństwo — rama — superwizja — odpowiedzialność

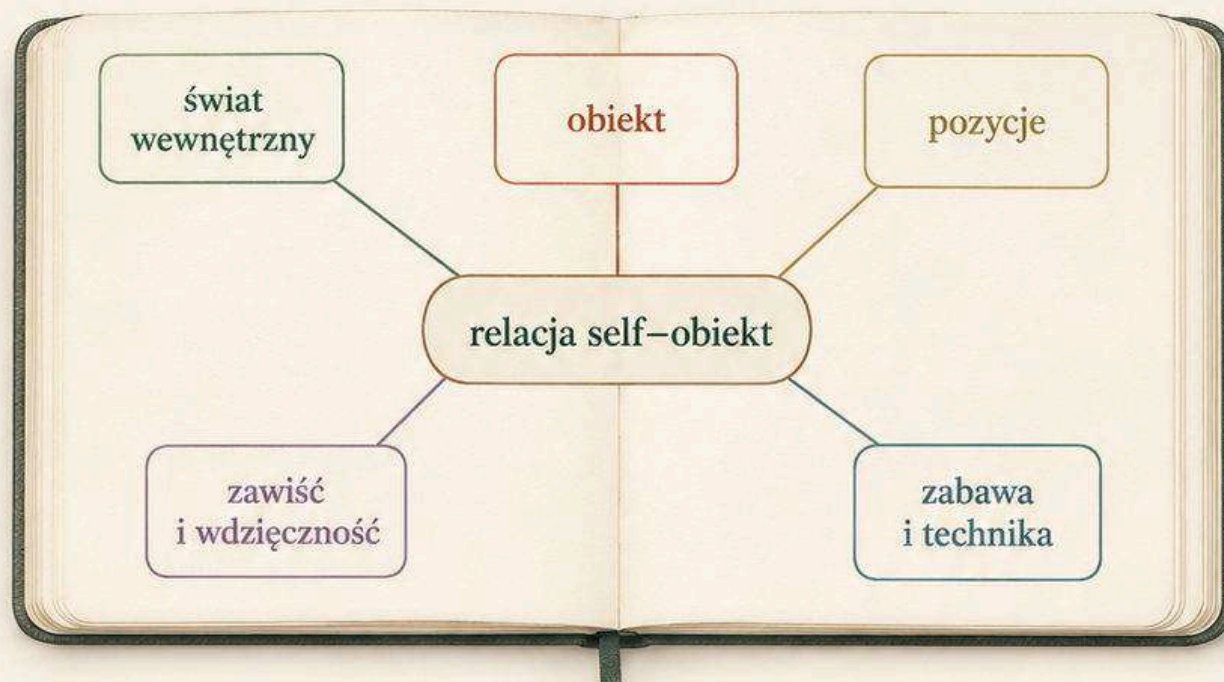
MODUŁ 08

Integracja, powtórka i samodzielna nauka

Połącz wszystkie pojęcia w jedną spójną mapę myśli Melanie Klein

Zrozumienie teorii Klein wymaga czegoś więcej niż zapamiętania definicji.

Najważniejsze jest zobaczenie ruchu między lękiem, fantazją, obiektem, obroną, rozszczepieniem, integracją, winą i reparacją.



CELE MODUŁU

- uporządkować wszystkie najważniejsze pojęcia
- rozróżnić mechanizmy obronne
- zobaczyć zależności między dwiema pozycjami psychicznymi
- zastosować mapę do fikcyjnego przypadku
- sprawdzić wiedzę
- zaplanować regularną powtórkę materiału



INSTRUKCJA

1. Najpierw przeanalizuj kompletny diagram.
2. Porównaj pojęcia w tabeli.
3. Przeczytaj słownik tematyczny.
4. Rozwiąż przypadek bez zaglądania do wcześniejszych stron.
5. Sprawdź odpowiedzi i zaplanuj czternastodniową powtórkę.

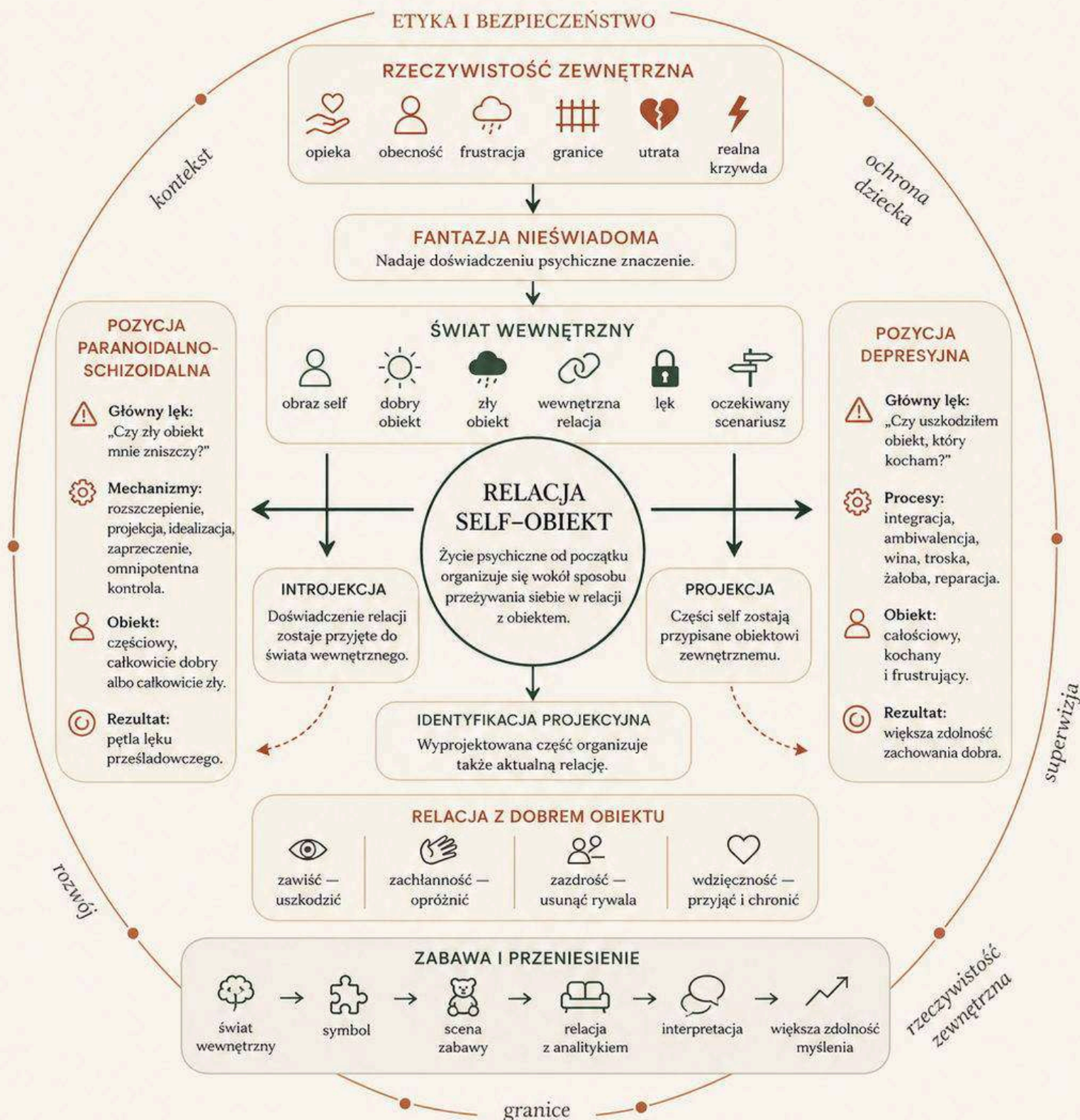


PYTANIA OTWIERAJĄCE

- Czy potrafię odróżnić projekcję od identyfikacji projekcyjnej?
- Czy rozumiem różnicę między zawiścią i zazdrością?
- Jak zmienia się główny lęk między dwiema pozycjami?
- Czym reparaacja autentyczna różni się od maniakalnej?
- Jak rozpoznać ruch od rozszczepienia ku integracji?

75. Kompletny diagram teorii Melanie Klein

Jedna mapa świata wewnętrznego i relacji z obiektami



“

Rozwój nie usuwa rozzszczepienia, agresji ani zawiści.
Zwiększa zdolność ich symbolizowania, integrowania i przekształcania
w troskę, wdzięczność oraz reparację.

”

76. Tabela najważniejszych pojęć

Szybkie rozróżnienie podstawowych terminów kleinowskich

POJĘCIE	PROSTA DEFINICJA	GŁÓWNE PYTANIE	FUNKCJA LUB RUCH	NAJCZĘSTSZY BŁĄD
● ŚWIAT WEWNĘTRZNY	Dynamiczna przestrzeń obiektów wewnętrznych, fantazji, uczuć i relacji.	Co istnieje psychicznie między self i obiektem?	Organizuje przeżywanie aktualnych relacji.	Mylenie go ze zbiorem świadomych myśli.
● FANTAZJA NIEŚWIADOMA	Nieświadomy scenariusz relacji między self i obiektem.	Co self robi obiektowi albo czego od niego oczekuje?	Nadaje znaczenie impulsom i doświadczeniu.	Mylenie jej ze świadomym marzeniem.
● OBIEKT WEWNĘTRZNY	Psychiczna reprezentacja obiektu i relacji z nim.	Jaki obiekt działa w świecie wewnętrznym?	Wpływa na oczekiwania wobec innych.	Traktowanie go jak fotograficznej kopii osoby.
● INTROJEKCJA	Przyjmowanie doświadczenia obiektu do świata wewnętrznego.	Co zostaje psychicznie przyjęte?	Buduje obiekty wewnętrzne.	Mylenie z prostym naśladowaniem.
● PROJEKCJA	Przypisywanie obiektowi części self.	Czego self nie może uznać jako własne?	Usuwa trudną treść na zewnątrz.	Zakładanie, że obiekt nie posiada żadnych realnych cech.
● IDENTYFIKACJA PROJEKCYJNA	Umieszczanie części self w obiekcie i organizowanie relacji wokół niej.	Do jakiej roli obiekt jest skłaniany?	Komunikuje, kontroluje albo usuwa trudne doświadczenie.	Obwinianie drugiej osoby za własne uczucia.
● ROZSZCZEPIENIE	Oddzielenie dobrych i złych aspektów self lub obiektu.	Co nie może być utrzymane razem?	Zmniejsza lęk i chroni dobry obiekt.	Traktowanie go jako stałej cechy człowieka.
● POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA	Organizacja oparta na rozszczepieniu i lęku prześladowczym.	Czy zły obiekt mnie zniszczy?	Chroni self przed intensywnym zagrożeniem.	Mylenie ze schizofrenią albo diagnozą paranoi.
● POZYCJA DEPRESCYJNA	Organizacja oparta na integracji, ambiwalencji i trosce.	Czy uszkodziłem obiekt, który kocham?	Umożliwia winę, żalobę i reparację.	Mylenie z depresją kliniczną.
● REPARACJA	Pragnienie ochrony i odbudowania dobra w obiekcie.	Jak mogę odpowiedzialnie naprawić szkodę?	Wspiera troskę i rozwój.	Mylenie z szybkim gestem usuwającym winę.
● ZAWIŚĆ	Impuls uszkodzenia dobra posiadanego przez obiekt.	Dlaczego on posiada dobro, którego mi brakuje?	Atakuje wartość źródła dobra.	Mylenie z zazdrością.
● ZACHŁANNOŚĆ	Pragnienie pobrania całego dobra z obiektu.	Jak zabrać wszystko, zanim zniknie?	Próbuje opróżnić lub posiadać obiekt.	Mylenie z realną potrzebą.
● ZAZDROŚĆ	Lęk przed utratą obiektu na rzecz rywala.	Czy ktoś trzeci zabierze moje miejsce?	Próbuje odzyskać wyłączność.	Pomijanie trójkątnej struktury.
● WDZIĘCZNOŚĆ	Zdolność przyjęcia i zachowania dobra.	Czy mogę przyjąć dobro bez posiadania źródła?	Wzmacnia dobry obiekt wewnętrzny.	Mylenie z długiem albo idealizacją.



Pięć kluczowych różnic

- Introjekcja — ruch do wewnątrz.
- Projekcja — ruch na zewnątrz.
- Rozszczepienie — oddzielenie.
- Integracja — utrzymanie różnicy w jednej całości.
- Reparacja — odpowiedzialna próba ochrony lub odbudowy dobra.

77. Słownik pojęć: część pierwsza

Świat wewnętrzny, fantazja i obiekty

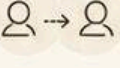
I. SELF I OBIEKT

- | | | | |
|---|---|--------------------------|---|
| 1 |  | SELF | Psychiczne doświadczenie siebie występujące w określonej relacji z obiektem.
<i>Self może być przeżywane jako kochane, zagrożone, zależne, agresywne, bezradne albo zdolne do naprawy.</i> |
| 2 |  | OBIEKT | Osoba, część osoby lub jej psychiczna reprezentacja, ku której kierowane są uczucia, impulsy i fantazje. |
| 3 |  | OBIEKT ZEWNĘTRZNY | Realna osoba istniejąca poza self i posiadająca własne cechy, intencje i ograniczenia. |
| 4 |  | OBIEKT WEWNĘTRZNY | Psychiczna reprezentacja obiektu i relacji z nim, działająca w świecie wewnętrznym. |
| 5 |  | OBIEKT CZĘŚCIOWY | Obiekt przeżywany przede wszystkim poprzez jedną funkcję, taką jak karmienie, odmowa, ochrona albo kontrola. |
| 6 |  | OBIEKT CAŁOŚCIOWY | Osoba przeżywana jako złożona, odrębna i posiadająca jednocześnie cechy dobre oraz frustrujące. |
| 7 |  | DOBRY OBIEKT | Obiekt przeżywany jako źródło ulgi, ochrony, miłości i wartości. |
| 8 |  | ZŁY OBIEKT | Obiekt przeżywany jako odmawiający, zagrażający, atakujący albo prześladowający. |

II. ŚWIAT WEWNĘTRZNY

- | | | | |
|----|---|---------------------------------|--|
| 9 |  | ŚWIAT WEWNĘTRZNY | Dynamiczna organizacja obiektów wewnętrznych, obrazów self, fantazji, lęków i relacji. |
| 10 |  | RZECZYWISTOŚĆ PSYCHICZNA | Indywidualny sposób przeżywania sytuacji, wynikający z połączenia faktów, fantazji, wcześniejszych doświadczeń i lęku. |
| 11 |  | FANTAZJA NIEŚWIADOMA | Nieświadomy scenariusz pokazujący, co self robi obiektowi, czego od niego oczekuje lub czego się obawia. |
| 12 |  | INTERNALIZACJA | Proces, poprzez który relacja z obiektem staje się częścią świata wewnętrznego. |

III. RUCH MIĘDZY WNĘTRZEM I ZEWNĘTRZEM

- | | | | |
|----|---|----------------------------------|---|
| 13 |  | INTROJEKCJA | Nieświadome przyjmowanie obiektu i doświadczenia relacji do świata wewnętrznego. |
| 14 |  | PROJEKCJA | Nieświadome przypisywanie obiektowi części self, uczuć albo impulsów trudnych do uznania jako własne. |
| 15 |  | IDENTYFIKACJA PROJEKCYJNA | Proces umieszczania części self w obiekcie, przeżywania go zgodnie z tą projekcją i organizowania relacji wokół przypisanej roli. |

Szybka mapa

Obiekt zewnętrzny → doświadczenie i fantazja → introjekcja → obiekt wewnętrzny → projekcja na nowe relacje.

Nie myl

Obiekt wewnętrzny nie jest świadomym wspomnieniem. Fantazja nieświadoma nie jest dobrowolnym wymysłem. Projekcja nie dowodzi, że realny obiekt jest niewinny.

78. Słownik pojęć: część druga

Lęk, pozycje psychiczne i mechanizmy obronne



1. LĘK PRZEŚLADOWCZY

Obawa, że zły obiekt zaatakuję, wtargnie, ukarze albo zniszczy self.



2. LĘK DEPRESYJNY

Obawa, że własna agresja uszkodziła lub może zniszczyć kochany obiekt.



3. POZYCJA PARANOIDALNO-SCHIZOIDALNA

Organizacja psychiczna oparta na lęku prześladowczym, rozszczepieniu oraz oddzielaniu dobrych i złych części.



4. POZYCJA DEPRESYJNA

Organizacja psychiczna oparta na integracji obiektu, ambiwalencji, trosce, winie i reparacji.



5. ROZSZCZEPIENIE

Oddzielenie sprzecznych aspektów self lub obiektu w celu ograniczenia lęku.



6. INTEGRACJA

Zdolność utrzymywania dobrych i złych cech self oraz obiektu w jednej złożonej całości.



7. IDEALIZACJA

Wyolbrzymianie dobrych cech obiektu lub self i odsuwanie ograniczeń oraz frustracji.



8. DEWALUACJA

Pomniejszanie wartości obiektu, często po rozczarowaniu, odmowie albo doświadczeniu zawisłości.



9. ZAPRZECZENIE

Odsuwanie trudnego faktu, uczucia, straty albo zależności od psychicznego doświadczenia.



10. OMNIPOTENTNA KONTROLA

Fantazja całkowitego podporządkowania obiektu oraz usunięcia jego odrębności.



11. OBRONY MANIAKALNE

Kontrola, triumf i pogarda używane do ograniczania bólu, winy, zależności oraz żałoby.



12. AMBIVALENCJA

Zdolność przeżywania sprzecznych uczuć, takich jak miłość i nienawiść, wobec tego samego obiektu.



13. WINA PRZEŚLADOWCZA

Poczucie winy skupione głównie na lęku przed karą, potępieniem i zagrożeniem self.



14. WINA DEPRESYJNA

Poczucie odpowiedzialności za wpływ własnej agresji lub działania na kochany obiekt.



15. ŻAŁOBA

Proces uznawania realnej straty i ponownego ustanawiania dobrych obiektów w świecie wewnętrznym.



Ruch między pozycjami

Wzrost lęku → rozszczepienie i projekcja.
Większa tolerancja ambiwalencji → integracja, troska i reparaacja.

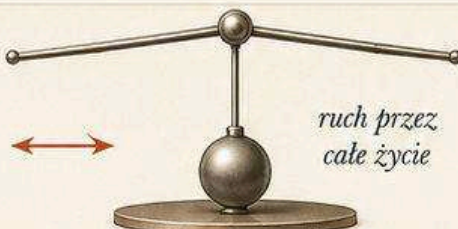


Nie myl

Pozycja paranoidalno-schizoidalna nie oznacza schizofrenii.
Pozycja depresyjna nie oznacza depresji klinicznej.
Obrony maniackalne nie są automatycznie epizodem maniackalnym.



lęk prześladowczy i obrony



ruch przez całe życie

integracja, wina i żałoba



79. Słownik pojęć: część trzecia

Zawiść, wdzięczność, reparacja, zabawa i technika

1. RELACJA Z DOBREM

- 1 **ZAWIŚĆ** — Uczucie wobec obiektu posiadającego dobro, połączone z impulsem uszkodzenia lub odebrania wartości jego źródła.
- 2 **PIERWOTNA ZAWIŚĆ** — Wczesna zawiść wobec dobrego obiektu przeżywanego jako źródło życia, zaspokojenia i wartości.
- 3 **ZACHŁANNOŚĆ** — Intensywne pragnienie pobrania, wykorzystania albo posiadania całego dobra obiektu.
- 4 **ZAZDROŚĆ** — Lęk przed utratą miłości lub wyjątkowego miejsca przy obiekcie na rzecz trzeciej osoby.
- 5 **WDZIĘCZNOŚĆ** — Zdolność przyjmowania, uznawania i zachowywania dobra bez potrzeby niszczenia lub posiadania jego źródła.

2. REPARACJA

- 6 **REPARACJA** — Pragnienie i działanie zmierzające do ochrony, odbudowania albo przywrócenia dobra w obiekcie i relacji.
- 7 **REPARACJA AUTENTYCZNA** — Naprawa oparta na odpowiedzialności, trosce oraz uznaniu odrębności i granic obiektu.
- 8 **REPARACJA MANIAKALNA** — Próba szybkiego usunięcia winy i szkody poprzez wszechmocny gest, kontrolę albo wymuszanie przebaczenia.

3. TECHNIKA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- 9 **TECHNIKA ZABAWY** — Sposób pracy, w którym spontaniczna zabawa dziecka jest słuchana jako możliwa forma komunikowania świata wewnętrznego.
- 10 **PERSONIFIKACJA** — Przedstawianie części self, obiektów wewnętrznych i relacji poprzez postacie występujące w zabawie.
- 11 **SYMBOLIZACJA** — Zdolność reprezentowania osoby, uczucia, impulsu lub relacji poprzez inny przedmiot, obraz, słowo albo scenę.
- 12 **RÓWNANIE SYMBOLICZNE** — Stan, w którym symbol i reprezentowany obiekt zostają przeżyte jako całkowicie tożsame.
- 13 **PRZENIESIENIE** — Aktualizacja wcześniejszych i wewnętrznych relacji z obiektami w kontakcie z analitykiem.
- 14 **SYTUACJA CAŁKOWITA** — Cały układ słów, zabawy, działania, reakcji na ramę i uczuć pojawiających się w relacji analitycznej.
- 15 **INTERPRETACJA** — Ostrożna interwencja łącząca aktualny materiał z możliwym lękiem, fantazją, obroną i relacją.
- 16 **RAMA ANALITYCZNA** — Stałe zasady dotyczące czasu, miejsca, granic, poufności, kontaktu i odpowiedzialności.
- 17 **SUPERWIZJA** — Profesjonalna refleksja nad materiałem klinicznym, reakcjami analityka, ryzykiem i kierunkiem pracy.



CZTERY POJĘCIA W JEDNYM ZDANIU

Zawiść chce uszkodzić dobro.
 Zachłanność chce je całkowicie pobrać.
 Zazdrość chce odzyskać obiekt od rywala.
 Wdzięczność pozwala dobro przyjąć i zachować.



ZASADA TECHNICZNA

Zabawa nie jest gotowym kodem.
 Interpretacja nie jest pewnością.
 Przeniesienie nie unieważnia aktualnej rzeczywistości.
 Bezpieczeństwo dziecka ma pierwszeństwo przed interpretacją.

zabawa → symbol → relacja → hipoteza → odpowiedź dziecka