

SYLWIA SITKOWSKA

# DZIECIŃSTWO

*do poprawki*

WYDANIE II  
UZUPEŁNIONE

UWOLNIJ SIĘ OD CIENIA RODZICÓW,  
ENERGETYCZNYCH WAMPIRÓW



sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Zdjęcie na okładce wykorzystano za zgodą Shutterstock

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<https://sensus.pl/user/opinie/dzipo2>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8642-6

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp do drugiego wydania .....	7
Wstęp .....	11

## Część I

Czy wczesne dzieciństwo wpływa na dorosłe życie? .....	27
Jak tworzą się więzi? .....	33
Ważna rola przekonań na temat własny, świata i innych ludzi .....	37
Jak tworzą się przekonania? .....	42
Jak to, co myślę, wpływa na moje życie? .....	48
To, czego doświadczamy, sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy .....	52
Jak z tym żyć? .....	56
Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu .....	60
Zbierz się w całość .....	64
Zmień swoje przekonania, aby Ci służyły .....	67
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniemami .....	71
Nowy sposób myślenia o sobie .....	80
Garść badań .....	83

## Część II

Zadbaj o siebie jak najlepszy rodzic .....	93
Nie kocham siebie .....	97
Moja konstytucja .....	107
Wewnętrzne dziecko .....	113
Czy złe dziecko to ja? .....	116
Zdjęcia z dzieciństwa .....	122
A gdy mi bardzo źle... ..	129
Zasługujesz na wszystko, co najlepsze .....	132
Obrona wewnętrznego dziecka .....	134
Czy mam im to wszystko mówić? .....	139
Trzy listy .....	141
Czy muszę wybaczyć? .....	153
Czy rodzice mnie kochali? .....	156
Co Cię nie złamie, to Cię wzmocni? .....	162
Podsumowanie .....	166
Podziękowania .....	167

## Część III. Karty pracy

Życiorys .....	171
To, czego doświadczamy, sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy .....	183
Jak z tym żyć? .....	185
Kompensacje, czyli czym zapełniamy dziury w sercu .....	187
Arkusze pracy nad własnymi przekonaniemami .....	190
Nowy sposób myślenia o sobie .....	195
Co wiem o sobie .....	197
Moja konstytucja .....	202
Czy złe dziecko to ja? .....	204
Zdjęcia z dzieciństwa A .....	205
Zdjęcia z dzieciństwa B .....	207
A gdy mi bardzo źle... .....	209
Trzy listy .....	211



Z radością przekazuję w Państwa ręce książkę *Dzieciństwo do poprawki* uzupełnioną o dwa dodatkowe rozdziały. Cieszę się, że pozycja spotkała się z tak ciepłym przyjęciem. Dostaję wiele wiadomości od Czytelników, którzy piszą, jak ważne były dla nich treści zawarte w tej książce i że zmieniły one ich rozumienie siebie oraz otoczenia, dzięki czemu uczyniły życie lżejszym pomimo trudnych doświadczeń. Wiem też, że wielu psychoterapeutów pracuje według programu zawartego w tej książce i korzysta z zamieszczonych w niej materiałów, a jeden z oddziałów szpitala psychiatrycznego zorganizował na bazie tej pozycji szkolenie dla swoich pracowników, aby jeszcze lepiej wspierać pacjentów.

Jest to dla mnie wielki zaszczyt i radość. Wszystko to nadaje dodatkowy sens mojej pracy zarówno w gabinecie psychoterapeutycznym, jak i szkoleniowo oraz jako autora.

W związku z wyprzedaniem pierwszego wydania wydawnictwo zaproponowało mi możliwość modyfikacji treści oraz dodania zawartości, którą chciałabym Państwu przekazać w ramach tej pozycji. Jestem za to wdzięczna, bo przyznam, że po ukończeniu pisania pierwszej wersji książki czułam pewien niedosyt. Nie zamieściłam w niej dwóch niezwykle ważnych rozdziałów. Zastanawiałam się nad nimi długo i ostatecznie postanowiłam nie poruszać tematu korzyści wynikających z trudnego dzieciństwa. Dlaczego? Ponieważ jest to temat niezwykle delikatny i bez uprzedniej pracy oraz przeżycia trudnych emocji z dzieciństwa uwypuklenie pozytywnych konsekwencji trudnych doświadczeń może paradoksalnie doprowadzić do umniejszenia własnych doświadczeń, wyparcia emocji i wzmocnienia mało konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudami życia, a co gorsza, uznania, że ten sposób wychowania jest właściwy, i powielania wzorca w przekonaniu o jego słuszności.

Państwa wiadomości i dobre słowa ośmieliły mnie jednak do podjęcia tego tematu i uzupełnienia książki. Wzmocniły moją wiarę w to, że będę potrafiła przekazać te delikatne treści w sposób jasny, zrozumiały oraz pomocny.

Postaram się jak najczytelniej przeprowadzić Cię przez ten ostatni etap radzenia sobie z ciężarem dzieciństwa i dziękuję za taką możliwość.

Powodzenia!



# Wstęp



Rodzic — to dzięki niemu jesteś tym, kim jesteś, zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym tego słowa znaczeniu. Jego wpływ na nasze funkcjonowanie jest przeogromny, a mimo to wciąż jest przez wielu niedoceniany.

Wiele lat temu zadzwoniła do mnie koleżanka mojej mamy, wówczas około siedemdziesięcioletnia pani:

„Pani Sylwio, słyszałam, że zajmuje się pani psychologią, a ja chciałabym porozmawiać z psychologiem. Im jestem starsza, tym gorzej radzę sobie z tym, jakie miałam dzieciństwo. Ojciec pił i wszczywał awantury. Mama nie potrafiła nas ochronić. Często się bałam, gdy wracał do domu. Z tym lękiem weszłam w dorosłe życie. Wielu rzeczy nie zrobiłam właśnie z powodu lęku. Dopiero niedawno zrozumiałam, że u podłoża moich decyzji leży to moje nieszczęsne dzieciństwo. Chciałabym coś z tym zrobić”.

Poczułam podziw i smutek jednocześnie. Podziw, bo podziwiam osoby, które poszukują, chcą się rozwijać, są gotowe pochyłać się nad trudnymi tematami, a smutek, bo pomyślałam o tym, ile lat większego dobrostanu mogłaby zyskać ta pani, gdyby wiedziała wcześniej, że to, co się z nią dzieje w dorosłym życiu, jest ściśle związane z tym, co działo się z nią w dzieciństwie. Pewnie wtedy wcześniej zaczęłaby poszukiwania psychoterapeuty.

Rodzic zostaje z nami na całe życie i nigdy nie wiadomo, które jego zachowanie pozostawi w nas ślad. Słyszałam wiele różnych historii — od najtrudniejszych po, zdawałoby się, całkiem dobre, a nawet sielskie.

Zawsze chciałam napisać książkę właśnie o rodzicach.

Dlaczego?

Dlatego, że większość badań wskazuje na bardzo silny wpływ rodziny na funkcjonowanie w życiu dorosłym.

Dlatego, że większość terapii w moim gabinecie to procesy, które dotyczą tego, często trudnego, czasu z naszego życia.

Dlatego, że większość osób nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, jak silny wpływ na ich dorosłe życie wywiera to, co przeżyli i czym nasiąknęli w domu rodzinnym.

Dlatego, że nawet jeśli Twoje dzieciństwo było najgorsze, możesz się z niego wyzwolić i żyć lepiej.

Dlatego, że nawet jeśli Twoje dzieciństwo było najlepsze, ale dorosłe życie nie układa się tak, jak byś sobie tego życzył, prawdopodobnie stoją za tym jakieś zasiane w dzieciństwie przekonania, które Cię blokują, ale z którymi możesz się rozprawić.

Dlatego, że czasami wystarczy zrozumienie, aby poczuć się lepiej.

Dlatego, że niekiedy trzeba poczuć, aby dokonać zmiany.

Możesz samodzielnie, z pomocą tej książki i z moim wsparciem, odkryć, zrozumieć i zmienić swoje relacje z rodzicami — zarówno te zewnętrzne, jak i wewnętrzne, a dzięki temu w wielu przypadkach zmienić swoje życie.

Bez względu na to, czy Twój rodzic żyje, czy już nie ma go wśród nas, możesz przepracować Waszą relację. Możesz poczuć ulgę, spokój, uwolnić się od poczucia winy czy innych trudnych emocji, które towarzyszyły Ci bądź towarzyszą w kontakcie z opiekunem.

Będę pisała „rodzic”, chociaż mam tu na myśli właśnie opiekuna. Osobę, która zajmowała się Tobą na pierwszym etapie życia, w pierwszych kilku latach. Czasami jest to babcia, innym razem macocha czy ojczym, wujek bądź ciocia. Pod pojęciem „rodzic”

kryje się kluczowa osoba — ta, od której uczyłeś się (najczęściej nieświadomie) tego, jakie jest życie, jak sobie radzić, co myśleć o sobie, świecie i innych.

Książka jest napisana w taki sposób, abyś mógł przeprowadzić autoterapię. Podzieliłam ją na część psychoedukacyjną oraz część ćwiczeniową. Proponuję Ci wszystko to, do czego zachęcam moich klientów w gabinecie, gdy odkrywamy, że powodem ich trudności są zaszłości z dzieciństwa. Jest to zdecydowanie książka terapeutyczna i gwarantuję Ci, że jeśli zdecydujesz się rzetelnie nad sobą popracować, po zakończeniu tej lektury poczujesz ulgę.

Będę z Tobą przez cały czas, prowadząc Cię przez ćwiczenia, aż do wyzwolenia od błędnych przekonań na temat własny, świata oraz innych ludzi, abyś pod koniec lektury poczuł, że coś się zmieniło.

Może spojrzysz inaczej na siebie, a może na rodzica. Na pewno coś się zmieni.

Celem pracy z książką nie jest odseparowanie od rodzica, zerwanie kontaktu (chyba że sam będziesz tego chciał i tak zdecydujesz), więc nawet gdy będziesz wykonywał trudne ćwiczenia uświadamiające, na przykład złość do któregoś z rodziców, nie obawiaj się — ja tylko daję Ci narzędzia, decyzja o tym, jak dalej będzie wyglądała Wasza relacja, pozostaje w Twoich rękach i w żaden sposób nie będę na nią wpływała.

Nie jest to kolejna książka, która ma zdjąć z Ciebie odpowiedzialność za Twoje życie, porażki, trudności, dając odpowiedź: „To wina dzieciństwa”. Jest to lektura, która pomoże Ci pogodzić się z trudnościami wynikającymi z Twojego dzieciństwa, wziąć z niego wszystko to, co najlepsze, zrozumieć, co sprawiło, że Twoje życie układało się dotychczas tak, a nie inaczej, a wreszcie, uwierzyć w siebie i odzyskać wpływ na swoje życie.

*Weszła do mojego gabinetu wyprostowana, z wysoko uniesioną głową. Młoda, ale emanująca odniesionym sukcesem zawodowym. Szpilki, pełen makijaż, elegancka torebka, na nadgarstku watch. Wszystko dopasowane kolorystycznie i najwyższej jakości. Usiadłyśmy naprzeciwko siebie, rozpostarła się wygodnie na kanapie, przyjmując swobodną i zrelaksowaną pozycję. Byłam ciekawa, co powie, co ją do mnie sprowadza. Zawsze jestem ciekawa. Gdy zaczęła mówić, jej głos brzmiał mocno i zdecydowanie. Właściwie to niby wszystko jest okej, w sumie to ona nie wie, dlaczego tu jest, ale jakoś tak czuła, że może powinna... Słuchałam w skupieniu, zastanawiając się, kiedy usłyszę właściwy powód tej wizyty, i od czasu do czasu zadając pytanie pomocnicze. Nagle po pytaniu o dom rodzinny nastąpiła przemiana. Pewna siebie kobieta, która weszła do mojego gabinetu, zniknęła. Jej miejsce zajęła dziewczynka. Skuliła się, zaokrągliła plecy, w oczach zaświeciły łzy, a z gardła nie wydobył się żaden dźwięk, mimo otwieranych i składanych do tworzenia zdań ust.*

## ŻYCIORYS

Zanim przejdziemy do zasadniczej części, chciałabym zaproponować Ci ćwiczenie, którego wykonanie pomoże Ci w dalszej pracy z książką.

Chciałabym, abyś napisał swój życiorys. Zapisuj wydarzenia z Twojego życia tak, jak je pamiętasz — od małości do dzisiaj, uwzględniając wszystkie ważne wydarzenia. Co więcej, chciałabym, abyś pomyślał o swoich przodkach: dziadkach, pradziadkach. Od nich również dużo zaczerpnałeś. Nie wiem, czy wiesz, ale w środowiskach akademickich przez wiele lat toczyła się dyskusja,

co ma większy wpływ na nasze życie: geny czy wychowanie. Chciałabym, abyśmy przyjrzeni się i jednemu, i drugiemu.

Uważam, że życiorys napisany z zaangażowaniem to jedna z najbardziej wartościowych prac terapeutycznych.

Życiorys to kawał roboty, wiem coś o tym, gdyż swego czasu sama go napisałam. Wychodzę z założenia, że wszystko to, co proponuję, powinnam najpierw wypróbować na sobie, dlatego wiem, z czym będziesz się mierzyć teraz i w kolejnych ćwiczeniach z tej książki.

Mój życiorys miał trzydzieści stron. Trudno było mi się zabrać za jego pisanie, ale gdy już zaczęłam, słowa same płynęły spod palców.

Czytałam życiorysy sześćdziesięcio- czy osiemdziesięciostronicowe, a raz nawet powstała całkiem spora książka! Moja klientka postanowiła wydać ją we własnym zakresie, aby jej wspomnienia pozostały dla potomnych.

Pisanie życiorysu to niełatwe, ale bardzo rozwijające zadanie.

Aby było Ci łatwiej, przygotowałam szereg pytań, na które po prostu odpowiesz.

Gdy będziesz odpowiadać, pozwól myślom popłynąć, nie ograniczaj się, poczuj to, co piszesz, daj się ponieść.

Znajdziesz tu różne pytania. Nie zdziw się, gdy zapytam o pierwszą zapamiętaną bajkę. Dlaczego o to pytam? Bo to może przywołać inne wspomnienia: kto ją czytał, kiedy to było, jakie wtedy czuleś emocje.

Najlepiej zapamiętujemy, angażując w ten proces zmysły, dlatego uruchom swoje zmysły w trakcie przypominania sobie wydarzeń z tamtych lat. Możesz nie pamiętać imienia chłopaka, który jako pierwszy poprosił Cię do tańca, ale raczej będziesz pamiętać hity

z tamtego okresu. Dlatego uruchom wyobraźnię, nie cenzuruj, nie bój się wspominać, cieszyć się i płakać, złościć i smucić. Jednym z zasadniczych celów napisania życiorysu jest właśnie uruchomienie emocji. Chcę, żebyś poczuł, żebyś poruszył w sobie te obszary, które — być może dawno temu — zostały przykryte niepamięcią.

A po co? Aby lepiej zrozumieć siebie, swoje relacje, swój świat.

Kolejność prowadząca do zmiany jest jasna:

**świadomość → zrozumienie → doświadczenie → zmiana.**

Na etapie pisania życiorysu budujemy świadomość. Wracamy do przeszłości. Wspominamy nie tylko własne doświadczenia, ale również zastanawiamy się nad doświadczeniami naszych dziadków czy rodziców. Nawet nie wiesz, jak wiele od nich zależy. Nie mówię tylko o obciążeniu genetycznym, ale także o traumie pokoleniowej, z którą — jeśli okaże się, że ją odczuwasz — dzięki samoświadomości będziesz mógł zerwać. Zależy mi, abyś zrozumiał, dlaczego dzisiaj jesteś tym, kim jesteś. Skąd czerpiesz zasoby, a gdzie masz deficyty. Dzięki temu będzie Ci łatwiej żyć.

*Marta przychodziła do mnie już od pół roku. W ciągu ostatnich kilku sesji czułam, że stoimy w miejscu. Opowiadała mi głównie o bieżących sprawach, miała trudności z wracaniem do wydarzeń z przeszłości, a jednocześnie zgłaszała chęć głębszej pracy, gdyż bez niej nie miałybyśmy możliwości rozprawić się z jej potężnym wewnętrznym krytykiem. Gdy proponowałam Marcie napisanie życiorysu, na początku nie była zachwycona tym pomysłem. Minęło kilka sesji, zanim zabrała się za pisanie. Pewnego dnia na spotkaniu wyjęła sześćdziesięciokartkowy zeszyt, cały zapisany drobnym maczkiem. „Pani Sylwio, napisałam i już samo to sprawiło, że czuję*



*w stosunku do siebie większą wyrozumiałość i współczucie. Właściwie to uważam, że całkiem dobrze sobie radzę po tym wszystkim, czego doświadczyłam”. W ten sposób Marta rozpoczęła skuteczną pracę nad uwewnętrznionym w jej głowie krytycznym rodzicem.*

### **Pytania do życiorysu**

1. Jakie jest Twoje najwcześniejsze wspomnienie? Co w nim robisz? Co czujesz? Kto w nim jest?
2. Jaka jest najwcześniej zapamiętana przez Ciebie bajka? Podobała Ci się? Dlaczego tak, dlaczego nie?
3. Czy miałeś jakieś wielokrotnie powtarzające się sny? Jakie? Jakie emocje czułeś we śnie?
4. Czy ktoś z Twojej rodziny miał jakieś przewlekłe choroby? Fizyczne? Psychiczne (depresja, lęki, uzależnienia, schizofrenia itp.)?
5. Dziadkowie:
  - Czym się zajmowali bądź zajmują?
  - Z czym Ci się kojarzą? Jakie emocje czujesz, gdy myślisz o każdym z osobna?
  - Jakie miałeś z nimi relacje?
  - Jakie relacje mieli z Twoimi rodzicami (jednym i drugim), z innymi swoimi dziećmi (jeśli je mieli), ze swoimi rodzeństwem, swoimi rodzicami?
  - Czy jest coś szczególnego, co pamiętasz z relacji z babcią lub dziadkiem?
  - Czy byli zdrowi? Psychicznie (depresje, lęki, uzależnienia, choroby psychiczne itp.) i fizycznie?

## 6. Mama (opiekunka):

- Czym się zajmuje?
- Z czym Ci się kojarzy? Jakie emocje czujesz, gdy o niej myślisz?
- Jakie miałeś z nią relacje w dzieciństwie, a jakie masz teraz?
- Jakie relacje ma z tatą? Ojczymem?
- Jakie ma relacje ze swoimi rodzicami, rodzeństwem? Innymi członkami rodziny?
- Jakie metody wychowawcze stosuje?
- Jakim systemem wartości się kieruje?
- Co myśli o świecie, o Tobie, o sobie, o innych ludziach?
- Opisz kilka dobrych i trudnych wspomnień z mamą w roli głównej.

## 7. Tata (opiekun):

- Czym się zajmuje?
- Z czym Ci się kojarzy? Jakie emocje czujesz, gdy o nim myślisz?
- Jakie miałeś z nim relacje w dzieciństwie, a jakie masz teraz?
- Jakie relacje ma z tatą? Ojczymem?
- Jakie ma relacje ze swoimi rodzicami, rodzeństwem? Innymi członkami rodziny?
- Jakie metody wychowawcze stosuje?
- Jakim systemem wartości się kieruje?
- Co myśli o świecie, o Tobie, o sobie, o innych ludziach?
- Opisz kilka dobrych i trudnych wspomnień z tatą w roli głównej.

## 8. Twoi rodzice:

- Jaka jest historia ich związku, gdzie się poznali, jakie były ich początki, jak potoczył się ich związek?
- Jak wspominasz dom rodzinny z dzieciństwa? Jakie emocje czułeś najczęściej? Jaką rodzice mieli wtedy relację?
- Jaką mają obecnie relację?
- W czym są podobni? W czym różni?
- Jak postrzegasz ich związek? Co w nim dobrego, co złego?
- Czy chciałbyś stworzyć związek podobny do relacji Twoich rodziców?

## 9. Rodzeństwo:

- Jeśli masz rodzeństwo, napisz, jakie miałeś i masz teraz z nimi relacje.
- Jakie relacje mają z Twoim rodzeństwem rodzice? Dziadkowie?
- Jakie relacje ma Twoje rodzeństwo z innymi ludźmi?
- Jakie emocje czujesz do poszczególnych braci i siostr?
- Opisz kilka dobrych i kilka trudnych wspomnień z rodzeństwem w roli głównej.

## 10. Twoje początki:

- Narodziny, rozwój we wczesnym dzieciństwie (szpitale, choroby, obecność rodziców bądź jej brak).
- Jak Twoje narodziny wpłynęły na rodzinę?
- Jak zareagowali na Ciebie poszczególni jej członkowie?

11. Okres wczesnodziecięcy (do trzeciego roku życia):
- Gdzie mieszkałeś? Z kim? Kto się Tobą opiekował?
  - Co się działo z Twoją rodziną w tym czasie?
12. Okres przedszkolny (od trzeciego do szóstego roku życia):
- Jak przebiegał Twój rozwój?
  - Z kim i w co się bawiłeś?
  - Jak układały się Twoje relacje z rówieśnikami?
  - Jaki klimat emocjonalny panował w Twoim domu?
  - Jak wyglądała Twoja relacja z ojcem, matką?
13. Szkoła podstawowa (gimnazjum):
- Jakie emocje towarzyszyły Ci w tym okresie życia?
  - Jak układały się Twoje stosunki towarzyskie?
  - Czy i jakie przyjaźnie nawiązałeś?
  - Gdzie i z kim mieszkałeś?
  - Jakie miałeś problemy?
  - Jakie miałeś radości, sukcesy?
  - Co lubiłeś robić, na co poświęcałeś swój czas?
  - Jak przebiegał Twój rozwój fizyczny?
  - Czy wydarzyło się w tym okresie coś dla Ciebie ważnego?
  - Jakie miałeś relacje z nauczycielami i wychowawcą?
  - Jaki miałeś stosunek do nauki? Do ocen?
  - Jakie miałeś relacje z rodzicami, rodzeństwem?
  - Co działo się wtedy w Twojej rodzinie?
  - Jak Twoje zachowanie wpływało na rodzinę?

#### 14. Szkoła ponadpodstawowa:

- Jakie emocje towarzyszyły Ci w tym okresie życia?
- Jak układały się Twoje stosunki towarzyskie?
- Czy i jakie przyjaźnie nawiązałeś?
- Gdzie i z kim mieszkałeś?
- Jakie miałeś problemy?
- Jakie miałeś radości, sukcesy?
- Co lubiłeś robić, na co poświęcałeś swój czas?
- Jak przebiegał Twój rozwój fizyczny?
- Czy wydarzyło się w tym okresie coś dla Ciebie ważnego?
- Jakie miałeś relacje z nauczycielami i wychowawcą?
- Jaki miałeś stosunek do nauki? Do ocen?
- Jakie miałeś relacje z rodzicami, rodzeństwem?
- Co działo się wtedy w Twojej rodzinie?
- Jak Twoje zachowanie wpływało na rodzinę?

#### 15. Dojrzewanie i rozwój seksualny:

- W której klasie pojawiło się u Ciebie wyraźne zainteresowanie sprawami seksualnymi?
- Pierwsza miesiączka, polucja, masturbacja? Z jakimi emocjami wiązały się te doświadczenia?
- Jaki stosunek do seksualności mieli Twoi rodzice? Rodzeństwo? Znajomi?
- Skąd czerpałeś wiedzę o seksie?
- Jakie wtedy miałeś fantazje i pragnienia seksualne?
- Opisz pierwsze zakochanie (kiedy i w kim). Jak przebiegała ta relacja?
- Jakie są Twoje pierwsze doświadczenia erotyczne?

- Twój pierwszy raz, kiedy, z kim, z jakimi emocjami się wiązał?
- Czy byłeś świadkiem zachowań seksualnych innych osób?
- Czy jesteś ofiarą mniejszych bądź większych nadużyć seksualnych? Jak to się stało? Kto, kiedy? Co czułeś? Co wydarzyło się dalej? Czy sprawca poniósł konsekwencje?
- Jakie w tamtym czasie miałeś trudności, obawy, satysfakcje?
- Ilu miałeś partnerów seksualnych?
- Jak wygląda teraz Twoje życie seksualne? Czy jesteś z niego zadowolony?

#### 16. Dalsza nauka, studia lub praca (do trzydziestego roku życia):

- Najważniejsze wydarzenia.
- Powody podjęcia decyzji o pierwszej pracy, kierunku studiów.
- Reakcja rodziców na wyprowadzkę z domu.
- Relacje na studiach, w pracy.

#### 17. Życie miłosne:

- Pierwsza miłość, kolejne miłości.
- Rozstania, rozwody.
- Narzeczeństwo, małżeństwo.
- Czy zauważasz jakieś podobieństwa w wyborze partnerów, przebiegu związku, konfliktach, powodach rozstań itp.?

#### 18. Wpływ rodziców na Twoje życie.

#### 19. Oczekiwania Twoich rodziców względem Ciebie.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# MOŻESZ SIĘ UWOLNIĆ OD TRUDNYCH DOŚWIADCZEŃ Z DZIECIŃSTWA — I ŻYĆ, JAK CHCESZ

To, jakimi jesteśmy dorosłymi, w ogromnym stopniu zależy od tego, jakimi byliśmy dziećmi i jak wyglądało nasze dzieciństwo. To, co w nas dobre, co nas motywuje, napędza i stanowi o naszej sile, ale też często to, co nas blokuje, co nam przeszkadza, podcina skrzydła — oto bagaż, jakim obdarowują nas rodzice i najbliższe otoczenie w okresie dorastania. Także dzieciństwo, które wspominamy jako szczęśliwe, mogło pozostawić w nas przekonania negatywnie oddziałujące na funkcjonowanie w dorosłości — o czym być może nawet nie wiemy! Przekonania te mogą mocno wpływać na nasze życie, decyzje, zachowania.

## PAMIĘTAJMY: JAKO DOROŚLI NIE MUSIMY ŻYĆ W CIENIU, JAKI RZUCA NA NAS WŁASNE DZIECIŃSTWO.

By się od niego uwolnić, warto wrócić do tamtego czasu. Ta książka — napisana przez doświadczoną psychoterapeutkę — pomaga zrozumieć i przepracować relacje z rodzicami, uzyskać wewnętrzny spokój, zlikwidować poczucie winy i niepewność. Zawarte w niej ćwiczenia ułatwiają autoterapię, dzięki której możliwe będzie przejście sterów i zapanowanie nad swoim życiem. Po to, by nareszcie prawdziwie dorosnąć i dowiedzieć się, **CZY ŻYJĘ TAK, JAK CHCĘ**. I by po prostu zacząć to robić.

Patroni medialni:

  
fundacja  
terapeutyczna



PRZYSTAŃ  
PSYCHOLOGICZNA

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-8642-6



9 788328 386426

cena 49,90 zł