

ANNA PALUSZAK



S U M A
W S Z Y S T K I C H
S T R A T

J A K
U K S Z T A Ł T O W A Ł O C I Ę
D Z I E C I Ń S T W O

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.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy.

Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wyniku z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Skład: Adrian Partyka

Ilustracja na okładce: Miłosz Wiercioch

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/sumwsz

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2697-4

Copyright © Anna Paluszak 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Charakter	5
Potrzeba bezpieczeństwa — styl myśliciela	13
Potrzeba bezpiecznej zależności — styl tęsknoty	31
Potrzeba bycia odrębnym — styl fuzji	51
Potrzeba czucia się wartościowym — styl lustra	71
Potrzeba stanowienia o sobie — styl oddania	93
Potrzeba kochania z ufnością — styl ekspresji	111
Potrzeba spontaniczności i podążania za impulsami. Dziecko zdyscyplinowane — styl kontroli	131
Ćwiczenia. Droga do Twojego zintegrowanego „ja”	151
Gdy nadciągną ciemne chmury...	219
Metapoziom integracji stylów charakteru. Dla dociekliwych i terapeutów	239

Charakter



Zapewne znasz osoby, które nie lubią mówić o sobie — wolą ciszę i spokój.

Inne najpierw pomagają innym, a dopiero potem myślą o sobie.

Są tacy, którzy pragną być ważni, piękni, podziwiani — ale gdzieś w środku czują się niezauważani. Jedni nie umieją się zbliżyć, podczas gdy drudzy — oderwać. Każdy nosi w sobie swoją historię.

Charakter to nie tylko cechy, ale przede wszystkim nasz sposób radzenia sobie z życiem. To, jak budujemy relacje, jak czujemy, jak chronimy siebie, gdy jest trudno.

Styl charakteru jest jak niewidzialna mapa, którą nosimy w sobie od dzieciństwa. To dzięki niej jako dzieci przetrwaliśmy, gdy było smutno, samotnie albo zbyt głośno w domu. A potem — z tą mapą — poszliśmy dalej w świat.

Czasem ta mapa nam pomaga — jesteśmy pracowici, troskliwi, silni.

A czasem nas ogranicza — nie umiemy odpocząć, być blisko, poprosić o pomoc.

Kiedy wiemy, jaki mamy styl, możemy lepiej rozumieć siebie i innych. *Aha... To dlatego tak mam. To ma sens.* Nikt nie rodzi się „trudny”.

Każdy z nas kiedyś po prostu robił, co umiał, żeby być kochanym i przetrwać.

Jeśli czasami zadajesz sobie pytania typu:

- Dlaczego zawsze chcę się wycofać, gdy ktoś się do mnie zbliży?
- Czemu tak łatwo biorę winę na siebie?
- Dlaczego relacje są dla mnie tak trudne — albo zbyt ważne?
- Skąd we mnie ta potrzeba porządku, zasług, idealności?

- Dlaczego boję się poprosić, okazać słabość, powiedzieć „potrzebuję”?
- Dlaczego nie umiem stawiać granic?

...to ta książka jest dla Ciebie. Możesz przejrzeć się w niej i zobaczyć, jak bardzo to, co było, nadal wpływa na to, co jest.

Wracamy do dzieciństwa nie dlatego, żeby obwiniać rodziców i rozdrapywać rany. Warto jednak wiedzieć, jak powstała Twoja mapa.

Dziecko nie mówi: „Mama mnie nie przytula, więc to jej wina”. Dziecko mówi: „Pewnie jestem zbyt marudny, za dużo chcę, muszę być grzeczniejszy, cichszy, mądrzejszy”. I właśnie wtedy zaczyna powstawać styl charakteru. Kiedy rozumiesz, co się wydarzyło — przestajesz być ofiarą losu albo „trudnym człowiekiem”. Zaczynasz być kimś, kto potrafi patrzeć na siebie z czułością.

Nie chcę też, żebyś siebie „naprawiała” czy „naprawiał”. Zapraszam Cię do spojrzenia na siebie — bez wstydu, bez przymusu, z uważnością.

Ta książka jest dla:

- osób, które chcą lepiej zrozumieć siebie — bez oceniania i etykiet.
- tych, którzy przeszli przez trudne dzieciństwo i ciągle niosą jego ślady.
- bliskich, którzy chcą zrozumieć drugą osobę, a nie ją zmieniać.
- terapeutów, nauczycieli, rodziców, którzy czują, że za każdym zachowaniem kryje się opowieść.

Jak nazywać to, co głęboko ludzkie?

W tej książce używam określeń takich jak styl myśliciela, tęsknoty, fuzji, lustra, oddania, kontroli, ekspresji — zamiast fachowych nazw stylów charakteru takich jak *schizoidalny*, *oralny*, *symbiotyczny*, *narcystyczny*, *masochistyczny*, *obsesyjno-kompulsywny* czy *histeryczny*.

Zdecydowałam się na taki język, ponieważ zależy mi, aby opisy te były bliższe doświadczeniu, a zarazem — trafniejsze psychologicznie. Techniczne etykiety często brzmią jak diagnoza z zewnątrz. Tymczasem to, co próbuję uchwycić, to żywe historie ludzi — ich wewnętrzne napięcia, sposób odczuwania siebie i relacji, tęsknoty i obrony, które kiedyś były konieczne.

Każdy z opisanych przeze mnie stylów odnosi się do znanych typologii psychodynamicznych i terapeutycznych. Dla tych, którzy chcą łączyć moje określenia z terminami z literatury psychologicznej, zamieszczam poniżej ich odpowiedniki:

Moje określenie

Klasyczna typologia

Styl myśliciela

Styl schizoidalny

Styl tęsknoty

Styl oralny

Styl fuzji

Styl symbiotyczny

Styl lustra

Styl narcystyczny

Styl oddania

Styl masochistyczny

Styl ekspresji

Styl histeryczny (histrioniczny)

Styl kontroli

Styl obsesyjno-kompulsywny

Przekonanie podstawowe

Styl charakteru to **nie tożsamość**, lecz **kompas** — pokazuje kierunki, w których człowiek nauczył się poruszać, żeby nie zatonać.

Niektóre z jego elementów były kiedyś jedynymi możliwymi. Dziś mogą już nie być potrzebne. Ale zanim się je zmieni — trzeba je **zrozumieć, uszanować i opłakać**.

Dla terapeutów: Co może dać Ci ta książka?

1. Integracja psyche – ciało – relacja – afekt

Każdy styl charakteru jest tu opisany jako układ psychofizyczny — z odwołaniem do tonu mięśniowego, sposobu oddychania, stylu kontaktu i dominujących mechanizmów obronnych. Książka może Ci się przydać, jeśli pracujesz w podejściu integracyjnym, somatycznym czy relacyjnym.

2. Egzystencjalne jądro każdego stylu

Zamiast klasyfikowania książka kieruje uwagę na esencje każdego stylu — pierwotne zranienie, główną potrzebę egzystencjalną, rdzeń samotności lub napięcia. Każda obrona ma swoje źródło w realnym doświadczeniu.

3. Bez etykiet i stygmatyzacji

Opis stylów jest głęboki, ale nie stygmatyzuje. Zamiast diagnozy — historia. Zamiast „osobowości zaburzonej” — opowieść o przetrwaniu i adaptacji.

4. Użyteczność kliniczna — konkretne drogowskazy

Każdy styl zawiera:

1. **egzystencjalny rdzeń napięcia** (np. autonomia vs. zależność),
2. **styl relacyjny** (np. unikanie, symbioza, dominacja, ekspresja),
3. **styl cielesny i napięciowy**,
4. **dominujące i wypierane afekty**,
5. **typowe mechanizmy obronne**,
6. **narracja o self (jaźni)**,
7. **potrzeby terapeutyczne**.

5. Stała struktura jako narzędzie do pracy z procesem

Każdy styl jest opisany w oparciu o stałe punkty: ciało — afekt — relacja — mechanizm — narracja — potrzeba. Stanowi to nie tylko opis, ale przede wszystkim **strukturę myślenia o kliencie**. Pomaga porządkować proces, widzieć całość, śledzić zmiany w dynamice.

Ważna uwaga

Nie opisuję tu stylu paranoidalnego (komandos) ani borderline (żywy ogień) — nie dlatego, że są mniej ważne, ale dlatego, że wymagają innego języka, innej wrażliwości i innego formatu. Ich opis to temat na osobną opowieść — bardziej kliniczną, bardziej osadzoną w pracy z traumą złożoną i zaburzeniami struktury self. Ta książka ma być towarzyszką w drodze ku lepszemu rozumieniu siebie — nie diagnozą, lecz mapą. Mapą stylów, które powstały z potrzeby miłości, autonomii, bliskości i przeżycia.

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 

STYLE CHARAKTERU. POZNAJ JE I ODKRYJ UKRYTE MECHANIZMY, KTÓRE TOBĄ STERUJĄ

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że to, co uważamy za swój charakter, jest w rzeczywistości utrwalonym sposobem na przetrwanie w nieidealnym otoczeniu, jakie stanowiła nasza rodzina pochodzenia. Nieliczni wiedzą, że nie trzeba przypominać sobie wszystkiego, co się działo w dzieciństwie, by móc nad sobą pracować. Wystarczy uważnie przyrzeć się sobie „tu i teraz”, by mieć wgląd, co się właściwie działo, gdy byliśmy mali.

Autorka książki omawia podstawowe style charakteru, a także warunki i okoliczności, jakie musiały zaistnieć w Twoim dzieciństwie, aby ukształtować Twój charakter.

Każdy opis stylu charakteru obejmuje mocne i słabe strony związane z danym typem, test, który pomoże Ci się zidentyfikować, wreszcie — zarys potencjału, jaki w Tobie drzemie. Znajdziesz tu również ćwiczenia, które pozwolą Ci się świadomie sobie przyrzeć i być może zainspirują Cię do dalszych poszukiwań.

Sięgnij po tę pozycję, jeśli czasami się zastanawiasz:

Czemu tak łatwo bierzesz winę na siebie?

Dlaczego relacje są dla Ciebie tak trudne (albo zbyt ważne)

i tak bardzo boisz się odrzucenia?

Skąd w Tobie potrzeba porządku, zasług, idealności?

Dlaczego boisz się prosić o pomoc, okazać słabość, powiedzieć, że coś Cię boli?

Dlaczego nie potrafisz stawiać granic?

Twój charakter to nie Ty — to wyuczony w dzieciństwie sposób na przetrwanie.

Odkryj, co naprawdę kryje się pod maską codziennych zachowań.

sensus.pl

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-2697-4



9 788328 926974

cena: 54,90 zł