

Jacek Rydlewski, Anna Paluszak



**U W I K Ł A N I
W R O D Z I N N E
S C H E M A T Y**

**O tym, jak dzieciństwo wpływa
na dorosłe życie**

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 wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

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/jakdzi

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0837-6

Copyright © Jacek Rydlewski, Anna Paluszak 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1. Jak trybiki w zegarku – rodzina jako system	7
Rozdział 2. Koalicje, czyli kto z kim knuje przeciw komu	23
Rozdział 3. Rodziny patchworkowe – czy da się zacząć od nowa? Cztery trudności, które trzeba pokonać	55
Rozdział 4. Mama idealna	73
Rozdział 5. Jak być dobrym tatą, jeśli samemu się go nie miało?	97
Rozdział 6. Dzieci, które się okaleczają	111
Rozdział 7. Po co dzieciom granice? Dlaczego trudno powiedzieć dziecku „nie”?	123
Rozdział 8. Dlaczego czasem trudno spędzać czas z dziećmi? Poznaj swoje wewnętrzne dziecko i wewnętrznego rodzica	137

Rozdział 9. Awanturujące się dzieci i wściekli rodzice. Jak wstępuje w nas diabeł i jak się z nim zaprzyjaźnić	149
Rozdział 10. Diagnozowanie dzieci – tak czy nie?	165
Rozdział 11. Rodzeństwo – rywalizacja, faworyzowanie i czarne owce	173
Rozdział 12. Czy zmiana jest możliwa?	185

Wstęp

Nie jest łatwo być rodzicem. Nikt nas nie uczy, jak robić to dobrze. Dysponujemy doświadczeniem uzyskanym we własnej rodzinie pochodzenia, które często nie wydaje się nam zbyt pomocne, a czasem okazuje się wręcz szkodliwe. Wielu z nas chce być lepszymi rodzicami dla swoich dzieci i dać im więcej miłości, ciepła, szacunku, uwagi, niż sami doświadczyliśmy jako dzieci. W praktyce okazuje się to bardzo trudne. Nierzadko w sobie odkrywamy ograniczenia niepozwalające nam na osiągnięcie tego celu. Bywa, że zauważamy, iż pomimo starań jednak zachowujemy się jak nasi rodzice wobec nas, gdy byliśmy mali. Trudnym doświadczeniem jest uświadomienie sobie, że nasza relacja z partnerem także zmieniła się na gorsze. Pomimo że inwestujemy we własne dzieci czas i pieniądze, oferując naszym podopiecznym możliwości, jakich sami nie mieliśmy – one często jakoś nie wydają się przez to szczęśliwsze, spokojniejsze ani bardziej bez troskie. Wielu z nich czuje się zagubionych. Pandemia i związana z nią izolacja poczyniły tutaj

dodatkowe szkody. Młodym brakuje kompetencji społecznych i stałych relacji, które właśnie zdobywa się w szkole. Wojna w Ukrainie rzuciła dodatkowy cień w postaci niepokoju i braku poczucia bezpieczeństwa dotykający naszych dzieci. Wobec tego ogromu doświadczanych trudności łatwo poczuć bezradność czy bezsilność.

Czy jest więc możliwe, żeby to wszystko wyprostować i naprawić? Czy możemy pomóc naszym dzieciom odnaleźć siebie? Czy mamy wpływ na to, jak będzie nam się żyć z naszymi rodzinami? Odpowiedź brzmi „tak”. Dysponujemy narzędziem, za pomocą którego naprawdę można pomóc sobie i swoim dzieciom. Tym narzędziem jest perspektywa systemowa zaprezentowana w tej książce przez znanego i doświadczonego psychoterapeutę – Jacka Rydlewskiego, nauczyciela akademickiego, superwizora, a także rodzica. Ten poradnik stanowi mapę, na której łatwo odnaleźć siebie, zidentyfikować podstawowe trudności i ich przyczyny. Daje ona azymut i konkretne wskazówki, w jakim kierunku podążać i jakie kroki przedsięwziąć, by przywrócić w rodzinie spokój. Czytając tę książkę, masz szansę odzyskać poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie oraz na dobrostan swoich dzieci. Cieszę się i jednocześnie jestem dumna, że miałam możliwość upowszechnić tak wartościową wiedzę nie tylko wśród terapeutów, ale przede wszystkim wśród rodziców.

Anna Paluszak

Rozdział 1.

Jak trybiki w zegarku – rodzina jako system

A.: Na pozór może się wydawać, że rodzina to po prostu zbiór osób, które same kierują swoim życiem. Okazuje się jednak, że jeśli chcemy zrozumieć, co się dzieje z daną osobą, i chcemy mieć możliwość udzielenia jej pomocy czy wsparcia jej w dokonywaniu zmian, to musimy spojrzeć na tę osobę jako na element systemu. Patrzenie na rodzinę jako system sprawia, że zaczynamy dostrzegać obowiązujące w niej prawa. Rozumiemy wtedy, jak członkowie rodziny są powiązani i jak nawzajem warunkują swoje zachowania.

J.: Tak, to niezmiernie ważne. Z systemowego punktu widzenia można zmieniać się wraz z resztą rodziny albo wcale. Zmiana u jednej osoby dokonuje się w systemie, a więc jednocześnie

wpływa na pozostałych członków tej całości, którzy muszą poukładać wobec tego wiele spraw po nowemu. To oznacza, że pojedynczej osobie w rodzinie może być ogromnie trudno zmienić się na lepsze. Dzieje się tak, ponieważ przynależność do rodziny w większym stopniu niż cechy indywidualne determinuje zachowanie danej osoby. System działa w ten sposób, że wywiera presję na każdego członka rodziny, skłaniając go do pełnienia określonej roli ze względu na nadrzędny cel systemu (którym może być na przykład to, żeby ten system się nie rozpadł). Wszystko to dzieje się na poziomie nieświadomym. Na ogół nikt nie zdaje sobie sprawy z tego, co się dzieje w rodzinie, a także z presji, jaką sam na innych wywiera.

Wyobraźmy sobie sytuację, w której rodzice nastoletniego chłopca przestają się dogadywać, ponieważ tato przeżywa rozczarowanie żoną i jest przekonany, że źle wybrał (jak często podpowiadała mu to jego matka). Czasami myśli, że od życia coś jeszcze mu się należy i coraz częściej miewa pokusę, żeby się rozwieść. Nikomu jednak o tym nie mówi. To oczywiście działa na resztę rodziny – zaczyna się pojawiać w niej więcej napięcia, kłótni i milczenia. Żona doświadcza chłodu i niezrozumienia, a sama czuje się coraz bardziej nieszczęśliwa. Ona także zaczyna myśleć, że w ich związku coś jest nie tak, i przeżywa swoje własne rozczarowanie. Im bardziej mąż dystansuje się od niej lub okazuje zniecierpliwienie, niechęć lub wrogość, tym bardziej żona na to reaguje i odpląca mu się, dostarczając jednocześnie argumentów na to, że jego podejrzenia są prawdziwe. W tym rodzinnym klimacie syn staje się bardziej nerwowy i trudniej mu się uczyć. Odbiera niejasne sygnały, które

zapowiadają, że dzieje się coś złego i nie jest bezpiecznie. Nikt o tym nie mówi wprost, jednak coraz częściej pojawiają się wątpliwości: „Czy to prawda, czy tak mi się tylko wydaje? Nikt nic nie mówi, więc chyba tylko mi się wydaje”. Atmosfera „gęstnieje” i dziecko jest coraz bardziej napięte i osamotnione. W konsekwencji przestaje sobie z tym radzić. W szkole wdaje się w kłótnię, która kończy się dotkliwym pobiciem kolegi. Rodzice zostają wezwani do szkoły. Wszyscy są skoncentrowani na nieoczekiwanym antyspołecznym zachowaniu chłopca. Wszystkim się wydaje, że jego „dziwne” agresywne zachowanie stanowi główny problem w rodzinie. Rodzice przejęci kłopotami syna próbują go ratować. To, co dzieje się między nimi, schodzi na dalszy plan. Teraz priorytetem staje się problem z synem. Chcą go naprawić i całkowicie angażują w to swoją energię, czas i uwagę. Dynamika, która się pojawia, wygląda następująco.

Im bardziej syn absorbuje uwagę rodziców swoim „złym” zachowaniem, tym bardziej problemy między rodzicami schodzą na dalszy plan.

Im bardziej zmniejsza się znaczenie problemów między rodzicami, tym lepiej ma się syn i mniej absorbuje sobą uwagę rodziców.

Jednak im mniej rodzice zajmują się synem, tym bardziej wyraźne staje się nieporozumienie między nimi.

Im bardziej dotkliwe staje się to, co dzieje się między nimi, i widmo rozpadu systemu się zbliża, tym bardziej synowi się pogarsza.

„Złe” zachowanie syna ratuje rodzinę przed pojawiającym się na horyzoncie widmem rozpadu systemu. W ten sposób syn (a właściwie jego agresywne zachowanie) nieświadomie zaczyna pełnić ważną funkcję w rodzinie: ochrony przed jej rozpadem. Może to trwać bardzo, bardzo długo.

A.: Czyli o dziecku trzeba pomyśleć jak o elemencie szerszego systemu.

J.: Dziecko należy do systemu i, jak widać na powyższym przykładzie, może w nim pełnić bardzo ważną funkcję. Nierzadko dzieci możemy postrzegać jako ofiary systemu, ponieważ często się zdarza, że **nieświadomie pełnią funkcję stabilizującą rodzinę kosztem swojego dobrostanu**. Warto o tym mówić, ponieważ na ogół o wychowaniu myślimy w tradycyjny sposób. Pomija on bardzo istotne sposoby funkcjonowania systemów rodzinnych i ich swoistą dynamikę, poprzez którą dzieci mogą cierpieć najbardziej. W dalszej części wrócimy do omawiania tych nieświadomych zjawisk, najpierw jednak omówmy podstawy. Pierwszą, wspomnianą już, cechą systemu jest to, że nawet w tak małym systemie jak ten składający się z dwójki ludzi będą oni wzajemnie na siebie wpływać i nawzajem się warunkować.

A.: Co to oznacza w praktyce?

J.: To znaczy, że jedna z osób tak samo wpływa na drugą, jak ta druga na pierwszą. Powszechne powiedzenie, które ilustruje tę prawdę, brzmi: „Do tanga trzeba dwojga”. Samemu pokłócić się nie można, można pokłócić się tylko z kimś, żal i pretensje

mamy do kogoś (na ogół osoba, do której czujemy urazę, ma żal również do nas). Sprawca potrzebuje ofiary, ofiara sprawcy, opiekunka – podopiecznego, podopieczny opiekunki lub opiekuna, słaby – silnego i tak dalej. To da się zauważyć właśnie w parach czy w innych systemach, które tworzą całość.

Przyjrzyjmy się, jak mogłoby to zjawisko wyglądać na przykładzie „opiekuńczej, macierzyńskiej” żony i „zagubionego, chorowitego” męża. Między nimi zachodzi taki typ wzajemnych interakcji, że im bardziej ona jest opiekuńcza, tym bardziej on poddaje się jej opiece i trosce. Im bardziej mąż będzie zagubiony i chorowity, tym większa jest szansa na to, że żona będzie się o niego troszczyć i opiekować się nim. Czyli właściwie nie wiadomo, kto to zaczął. Obydwoje mogą narzekać. Żona, że wszystko pozostaje na jej głowie i że jest wyczerpana nadmiernym opiekowaniem się, a mąż, że nie może pokazać, jaki jest naprawdę, ponieważ żona po prostu tego nie widzi, a on od dawna ma tego dość. Takie zachowania i postawy warunkują się wzajemnie, chociaż każde z małżonków może obarczać winą to drugie.

Podobnie będzie w przypadku pary „nieostrożny ryzykant” mąż, w komplecie z „ostrożną, zalęknioną” żoną: brawurowe, niezbyt odpowiedzialne zachowania męża mogą warunkować większą ostrożność kobiety i odwrotnie.

Istotne jest to, że obydwójce się do tego solidnie przykładają (zrzucając często odpowiedzialność i winę na tę drugą stronę). Na przykładzie opisanej wyżej pary możemy zobaczyć, jak to może działać. Nie można powiedzieć, że wyłącznie jedna

osoba jest odpowiedzialna za funkcjonowanie tego małego podsystemu mąż – żona. Ci ludzie przecież ze sobą współpracują, na ogół nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Żona może narzekać, że jest zmuszona do opiekowania się, ponieważ jej mężczyzna jest tak zagubiony i niezaradny, że bez niej by zginął.

A.: A zanim mąż pomyśli, już jest wszystko załatwione.

J.: Tak. Żona powie ze swojej perspektywy, że mąż jest tak niezaradny, że gdyby ona tym się nie zajęła, to prawdopodobnie wszystko by w domu runęło, utonęło w nieładzie.

A.: On mógłby powiedzieć: „Nie dajesz mi miejsca w tym domu, duszę się, mam ochotę odejść, dłużej tego nie wytrzymam!”.

J.: A żona: „Ja to robię tylko dlatego, że ty jesteś taką ofertą! Nie podejmujesz żadnej aktywności, nie zwalniasz mnie z obowiązków. Jestem przemęczona!”.

A.: W tym miejscu możemy się przyjrzeć swojej rodzinie i sprawdzić, czy i u nas nie da się rozpoznać podobnych zależności. Ten typ dynamiki i jej podobne są często źródłem niezgody i pretensji.

J.: Pretensje mają swe źródło w niekonstruktywnej grze, polegającej na obarczaniu się wzajemnie winą. Przy okazji można by zapytać: któż z nas nie gra czasami w tę grę? Każdy, kto jest w parze, czasami trzyma się przekonania, że jego samopoczucie jest zależne od tego, co robi druga połowa. Zwłaszcza podczas kryzysu lubimy wypowiadać zdania w stylu: „Gdyby

tylko ta moja kobieta była bardziej »jakaś«: zdecydowana, ciepła, bliska, czuła, opanowana – mogłoby być całkiem znosić”. Lub „Gdyby tylko on rozumiał, przejrzał na oczy, był bardziej uczuciowy, mniej uczuciowy, bardziej szczodry, mniej kontrolujący, to może mogłabym być z nim szczęśliwa”. Przykładów jest cała masa.

A.: A co powinniśmy zrobić zamiast tego wzajemnego oskarżania się?

J.: Jeśli ktoś tu się może jakoś zmienić, to autor takiego sposobu myślenia. Czyli należałoby pomyśleć, **jak ja** wpływam na to, co się dzieje między nami, czy nie przerzucam odpowiedzialności na drugą stronę. Czy rzeczywiście biorę odpowiedzialność za to, co ja robię?

A.: Czyli żona mogłaby powiedzieć: „Jak ja to robię, że mój mąż jest takim fajtąpą i nic nie robi, a wszystko musi być na mojej głowie?”.

J.: To jest bardziej skuteczna metoda, ponieważ bezpośredni wpływ mamy oczywiście na siebie. Jeśli wymagamy zmiany od kogoś innego, to zaczynają się wzajemne oczekiwania, przekształcające się płynnie we wzajemne oskarżenia.

A.: Ważne jest to, co mówisz, ponieważ najłatwiej byłoby zareagować na pytanie: „Jak ty to robisz, że twój mąż jest taki niezaradny?” oburzeniem. „Ja nic nie robię! To wszystko on robi, on jest taki!”. Takie jest pierwsze odczucie czy odruch u chyba każdego.

J.: Pierwszy krok polegałby więc na zobaczeniu, że właśnie gramy w grę przierzucania winy i odpowiedzialności. Natomiast drugi to zadanie sobie trudu przeformułowania pytania kierowanego do samego siebie. „Jaki jest mój wkład?”, „Jak ja to robię?”.

W rodzinach często jest tak, że jakaś osoba jest wyznaczana na winną wszystkiego, „czarną owcę”. Czarna owca w żargonie terapeutycznym to jest osoba negatywnie oznaczona w systemie rodzinnym. Termin „negatywnie oznaczona” wskazuje, że przez pozostałych członków systemu rodzinnego ta osoba jest uważana i przeżywana jako odpowiedzialna za całe zło w rodzinie. To negatywne oznaczenie danej osoby pełni funkcję uspokajającą dla pozostałej części rodziny, która może dzięki temu czuć się niewinna. „Ta osoba – złoczyńca – wprowadza całe zło, a reszta jest tylko ofiarami”.

A.: Czyli na przykład w naszym wcześniejszym przykładzie męża fajtapy i opiekuńczej żony mogłoby być tak: mąż robi się coraz bardziej zależny i kobieta w końcu mówi do dzieci: „To wszystko przez waszego ojca, który ma ciągle depresję”.

J.: Często nie trzeba tego dzieciom mówić. Dzieci widzą, kto narzeka na kogo i jak bardzo to jest nasilone. Gdy mówimy o porozumiewaniu się w rodzinie, to można odnieść wrażenie, że odnosimy się jedynie do świadomego sposobu mówienia i tego, co pada w słowach. Ulegamy złudzeniu, że to, co zostanie wypowiedziane, jest istotne, a to, co nie pada w słowach, jest nieistotne. Jest zupełnie odwrotnie. Porozumiewanie się w rodzinie zachodzi na bardzo wielu poziomach i te najistotniejsze,

najważniejsze przekazy są na ogół nieświadome, często pozawerbalne. Ta komunikacja może być niezwykle subtelna i trudna do wychwycenia na świadomym poziomie. Wystarczy czasami, że ktoś głębiej westchnie.

A.: Już wiadomo, że nie jest za dobrze.

J.: Albo wyróci oczyma, albo zrobi coś, czego na poziomie świadomym nie rejestrujemy. I ten fakt jest bardzo istotny, ponieważ jeśli komunikaty są przekazywane świadomie, są one wyraźne i werbalne, to wtedy można z nimi dyskutować.

A.: Dziecko mogłoby się zbuntować.

J.: Tak – albo to sobie dokładnie przemyśleć. A jeśli coś jest przekazywane pozawerbalnie, jest to wówczas coś w rodzaju klimatu, który trwa, a który wyznacza pewne funkcje, role, koalicje w systemie rodzinnym. Zwykle nie zdajemy sobie nawet z nich sprawy.

A.: I nawet jeśli taka osoba dotrze na terapię, to może nie wiedzieć, że w tym klimacie tkwi, tylko uważać, że wszystko jest w porządku i że cała rodzina funkcjonuje dobrze. „Tylko ta mama, która jest opętana potrzebą sprzątnania i niekończących się wymagań, jest tym gorszym ogniwem winnym wszystkiemu”.

J.: Tak, ponieważ nikt się w rodzinie oficjalnie nie umawia na to, żeby wyznaczyć „czarną owcę”, czyli oznaczyć negatywnie jakąś osobę, i wtedy poczuć się lepiej. Jednak dzieci wyczuwają wszelkie napięcia i na ogół zbliżają się emocjonalnie do osób, które wydają im się pokrzywdzone. Czyli jeśli tato będzie

miał depresję czy niezaradność bliską depresji, a mama będzie brała dużą odpowiedzialność za to, co się dzieje w domu, to prawdopodobnie dzieci przylgną do taty. Będą mu współczuć złego samopoczucia i będą widziały matkę w kategoriach sprawcy, czyli jako człowieka opętanego przymusem opiekiowania się, kontrolowania i wymagania.

A.: Powiedzieliś dwie ważne rzeczy. Po pierwsze, że porozumiewamy się nie tylko werbalnie, czyli nie tylko za pomocą słów, i **że dużo bardziej znaczące jest to, co się dzieje pomiędzy słowami**. A po drugie, że dzieci mają taką tendencję, żeby współczuć temu, kto ma według nich gorzej. Do takiej osoby będą się zbliżać i dzielić jej punkt widzenia.

J.: Na terapii możemy odkrywać i poznawać różne tego typu rodzaje dynamiki. Na przykład możemy się dowiedzieć, kto jaką pełni funkcję, co między rodzicami się dzieje i jakie panują zależności w danym systemie rodzinnym.

A.: Rozumiem, że kiedy mówisz o pełnieniu funkcji, to odnosisz się do procesu, który opisałeś na samym początku: pomiędzy rozczarowanym tatą, mamą i agresywnym synem.

J.: Tak. Najczęściej system zaczyna się od poważnego związku. Ludzie decydują się być razem na dłużej, wiążą się i na przykład decydują na ślub. Później pojawiają się dzieci. System podlega też ciągłej zmianie czy ewolucji. Najpierw jest para, później do systemu wchodzi jedno dziecko albo więcej. Zależy od tego, na co się te osoby decydują.

Największy wpływ na to, jak ten system będzie funkcjonował, ma relacja między rodzicami. Jeśli jest ona w miarę harmonijna i płynna, rodzina będzie miała się nieźle. Natomiast jeśli relacja między rodzicami się psuje, nawet jeśli tego nie widać, będzie to wpływało na dzieci.

Obserwuję, że kiedy między rodzicami powstał jakiś kryzys i więcej się kłóćą lub mają ciche dni, wówczas bardzo często dzieci zaczynają się gorzej uczyć. Chociażby z tego powodu, że na początku w domu nie ma spokoju, więc dzieci również są niespokojne. Wtedy najczęściej rodzice posyłają swoich podopiecznych do pedagogów czy do psychologów i chcą się zajmować zachowaniami czy cechami dziecka. Nic bardziej błędnego. Dziecko uczy się gorzej w wyniku takiego, a nie innego funkcjonowania systemu. Jeśli rodzice będą się jeszcze bardziej kłócić i dojdzie do kryzysu grożącego rozwodem, to wtedy na przykład może się zdarzyć, że dziecko zacznie się samookałeczać albo zacznie brać środki psychoaktywne, zacznie się uzależniać.

I przy okazji można znowu zauważyć ważną rzecz, która nie mieści się w powszechnym myśleniu. Dziecko, które zacznie się na przykład „ciąć” i odpływać w narkotyki – tak naprawdę nieświadomie stabilizuje system, zabezpiecza go przed tym, żeby się nie rozpadł (podobnie jak w przykładzie na początku tego rozdziału). Gdyby ono wróciło na łono rodziny, było spokojnym, niesprawiającym kłopotów dzieckiem, rodzice kontynuowałyby swój konflikt i prawdopodobnie doszłoby do rozpadu tej relacji.

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 

Terapeutycznie o rodzicielstwie

Bycie rodzicem jest trudne. Choć staramy się ze wszystkich sił, by zapewnić dzieciom to, czego sami nie mieliśmy, rezultaty podejmowanych starań bardzo często są dalekie od oczekiwań. Dzieje się tak, ponieważ nikt nas nie uczy, jak stać się dla dziecka opiekunem i przewodnikiem. Tym, co znamy, są nasze własne domy, miejsca, w których wyrastaliśmy. A tam nie zawsze było różowo.

Czy można uciec z błędnego koła dziedziczenia rodzinnych schematów, problemów i traum? Owszem. Każdy z nas dysponuje narzędziem, które naprawdę pomaga. Tym narzędziem jest perspektywa systemowa zaprezentowana w tej książce w rozmowie między dwojgiem doświadczonych terapeutów — Anną Paluszką i Jackiem Rydlewskim. Potraktuj ten poradnik jak mapę, na której łatwo odnajdziesz siebie, zidentyfikujesz podstawowe trudności i ich przyczyny. Da Ci ona konkretne wskazówki, w jakim kierunku podążać i jakie kroki przedsięwziąć, by przywrócić spokój w Twojej rodzinie.

**Odnajdź klucz do uzdrowienia relacji i zmiany toksycznych wzorców.
Poznaj terapię systemową w praktyce!**

Patron medialny:



sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-0837-6



9 788328 908376

cena: 49,90 zł