

Spis treści

Wstęp	9
Podziękowania	13
Uwaga językowa	14
1. Na zawsze twój – czy na zawsze sam?	15
1.1. Dziecięce piosenki	15
1.2. Konflikty między symbiozą i autonomią	20
1.3. Hipotezy robocze	22
2. Co to jest „symbioza”?	25
2.1. Wzajemna korzyść	25
2.2. Łowcy i ofiary	27
2.3. Konkurencja i podział pracy	28
2.4. Uczucia pierwotne	30
2.5. Neurony lustrzane a symbioza	35
3. Symbioza jako koncepcja psychologiczna	39
3.1. Erich Fromm	39
3.2. Margaret Mahler	40
3.3. Martin Dornes	42
3.4. Dalsze rozważania	44
4. Co to jest autonomia?	49
4.1. Mnogość czy wyjątkowość?	49
4.2. Rozwój indywidualności i podmiotowości	51
4.3. Wolność od zależności	53

4.4.	Wolność zewnętrzna i wewnętrzna	54
4.5.	Tworzenie się „ja”	55
4.6.	Pseudoautonomia	57
4.7.	Prawdziwa autonomia	59
5.	Konstruktywne i destruktywne formy symbiozy	61
5.1.	Konstruktywne formy symbiozy	61
5.2.	Destruktywne formy symbiozy	67
5.3.	Konstruktywna i destruktywna relacja rodzice–dziecko	78
5.4.	Spirala rozwoju	80
6.	Trauma jako przyczyna zaburzeń psychicznych	81
6.1.	Teoria więzi i teoria traumy	81
6.2.	Model rozszczepienia psychicznego	87
6.3.	Trauma i symbioza	103
7.	Symbioza między rodzicami i dziećmi	105
7.1.	Symbioza matka–dziecko	105
7.2.	Symbioza dziecko–matka	108
7.3.	Straumatyzowane matki i strauumatyzowane dzieci ...	111
7.4.	Straumatyzowani ojcowie i strauumatyzowane dzieci	126
8.	Trauma symbiotyczna	133
9.	Uwikłania symbiotyczne	139
9.1.	Uwikłania symbiotyczne wśród rodzeństwa	140
9.2.	Symbiotyczne uwikłania par	142
9.3.	Uwikłanie symbiotyczne z całą rodziną	153
9.4.	Uwikłania symbiotyczne na płaszczyźnie narodowej ..	155
9.5.	Uwikłania symbiotyczne z klubami sportowymi	159

9.6.	Gospodarka i pieniądze a uwikłania symbiotyczne ..	162
9.7.	Symbiotyczne uwikłania sprawców i ofiar	168
9.8.	Uzależnienia a uwikłania symbiotyczne	179
9.9.	„Psychoza”, „schizofrenia” a uwikłania symbiotyczne	185
9.10.	„Choroby” somatyczne a uwikłania symbiotyczne ..	203
10.	Ustawienia traumy zorientowane na więzi	215
10.1.	Słuchanie	215
10.2.	Zaufanie	216
10.3.	Od ustawień rodzinnych do ustawień traumy	218
10.4.	Praca ze sprawą klienta	224
10.5.	Rola terapeuty	231
10.6.	Ustawienia traumy na sesjach indywidualnych	233
10.7.	Wyjaśnienia teoretyczne i hipotezy robocze	237
11.	Uwolnienie od uwikłań symbiotycznych	241
11.1.	Opieka terapeutyczna	241
11.2.	Terapeutyczne bezdroża	244
11.3.	Ustawienia a trauma symbiotyczna	248
11.4.	Rozumienie uwikłań symbiotycznych	250
11.5.	Zrozumienie i uznanie traumy	253
11.6.	Psychologiczna praca nad traumą	256
11.7.	Rezygnacja z iluzji szybkiego uzdrowienia	259
11.8.	Rezygnacja z uczuć przejętych symbiotycznie	262
11.9.	Postawienie zdrowych części na pierwszym planie	263
11.10.	Rozwinięcie zdrowego poczucia ciała	265
11.11.	Rozwinięcie poczucia własnej woli	266
11.12.	Umiejętność bycia ze sobą	270
11.13.	Nie chcieć ratować ani być ratowanym	271
11.14.	Opuszczenie uwikłanego partnera	275

11.15.	Potrzeba dystansu w stosunku do strauumatyzowanych rodziców	276
11.16.	Nie być ani ofiarą, ani sprawcą	283
11.17.	Zakończenie własnego dzieciństwa	286
11.18.	Wchodzenie w nowe dobre związki	289
11.19.	Zdrowe granice	290
11.20.	Prawo do seksualnego samookreślenia	292
11.21.	Niezlomna jasność	294
11.22.	Miłość bez traumy i bez uwikłania symbiotycznego	295
12.	Nadzieja	301
	Literatura przedmiotu	305