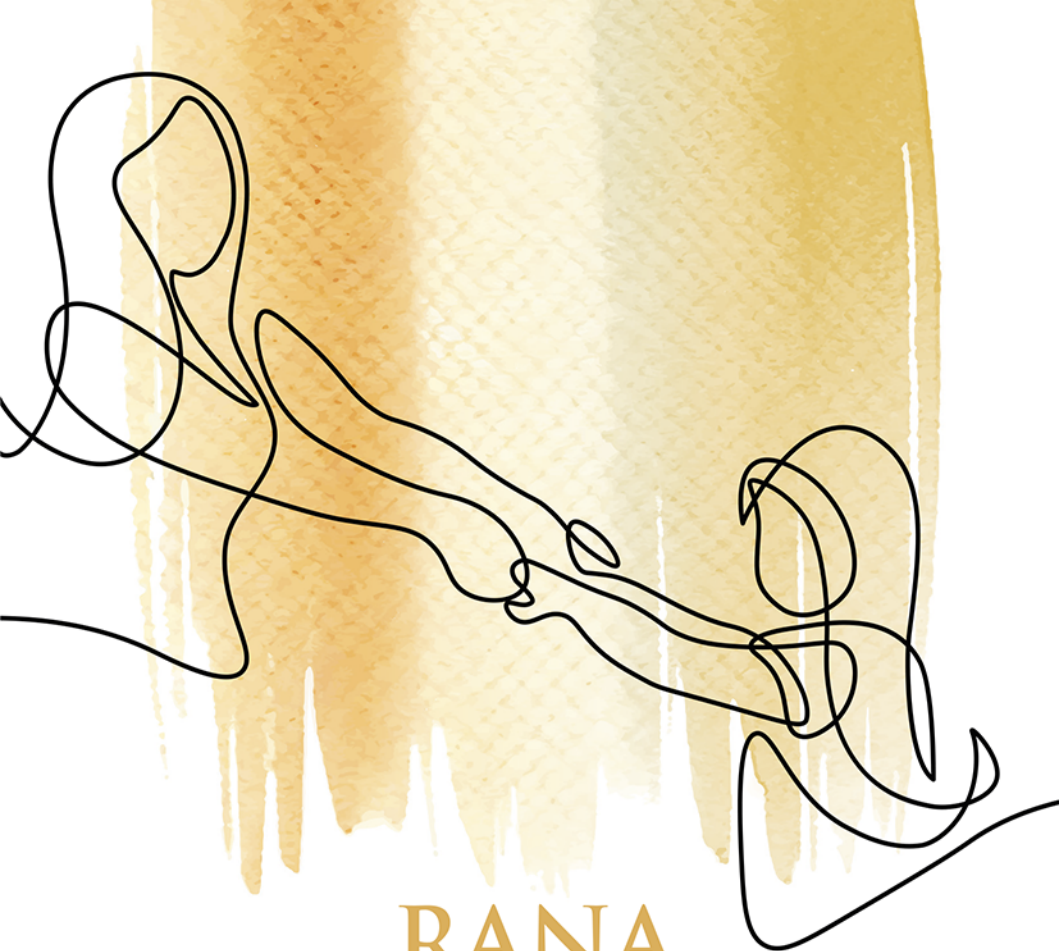




RANA ODRZUCENIA

ULECZ DZIECIĘCE TRAUMY
I ODZYSKAJ SIEBIE

SYLWIA KOCON

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: Barbara Gancarz-Wójcicka

Korekta językowa: Marysia Bernaciak-Kałamarz

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/ranaod

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2370-6

Copyright © Sylwia Kocoń 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI · 5

WSTĘP · 15

ROZDZIAŁ 1

Czym jest i skąd się bierze rana odrzucenia · 21

ROZDZIAŁ 2

Geneza rany odrzucenia · 29

ROZDZIAŁ 3

Rana odrzucenia — czy to o mnie? · 61

ROZDZIAŁ 4

Co nam robi rana odrzucenia i czy możliwe
jest jej całkowite uzdrowienie · 71

ROZDZIAŁ 5

Zbroja przed bólem: mechanizmy obronne rany odrzucenia · 81

ROZDZIAŁ 6

Cienie i blaski uzdrawiania rany odrzucenia · 109

ROZDZIAŁ 7

Matczyna i ojcowska rana a rana odrzucenia · 131

ROZDZIAŁ 8

Serce rany odrzucenia — samoodrzucenie · 139

ROZDZIAŁ 9

Jak wyjść z samoodrzucenia — samokrytyka · 151

ROZDZIAŁ 10

W moim śnie... te odrzucane części siebie · 163

ROZDZIAŁ 11

To, co odrzucam w Tobie · 173

ROZDZIAŁ 12

Zatrzymani na granicy spełnienia · 185

ROZDZIAŁ 13

Dom rany odrzucenia — układ nerwowy · 199

ROZDZIAŁ 14

Spłątanie — czyli o tym, jak wstyd i odrzucenie trzymają się za ręce · 211

ROZDZIAŁ 15

Jak uzdrawiać ranę odrzucenia · 221

ROZDZIAŁ 16

Ciekawostki i paradoksy rany odrzucenia · 231

ZAKOŃCZENIE

Od superrany do SUPERMOCY · 243

EPILOG

Przebudzenie · 247

ROZDZIAŁ 2

GENEZA RANY ODRZUCENIA

Mała Julia siedzi na dywanie w salonie, starannie układając klocki. Z drugiego pokoju dobiega głośny śmiech i tupanie jej starszego brata Michała. Nagle słyszy głos taty: „Michał, przestań! Ile razy mam ci mówić, żebyś nie hałasował?!”. Chwilę później Michał wraca do salonu z pochmurną miną i siada na kanapie. Julia zastyga, wstrzymując oddech. Tak bardzo chciałaby do niego dołączyć i pobawić się głośno, beztrosko, ale wie, że to może się źle skończyć.

Julia poprawia swoją wieżę z klocków i stara się siedzieć jak najciszej. „Nie mogę przeszkadzać. Muszę być grzeczna” — myśli. Kiedy tata wchodzi do pokoju, spogląda na nią z uznaniem.

— Przynajmniej ty jesteś spokojna, Julka. Takiej córki można pozazdrościć — mówi, zerkając na Michała, który przewraca oczami.

Słowa taty są dla Julii jak promień słońca. „Chcę, żeby zawsze tak o mnie mówił” — myśli. Z tego powodu robi wszystko, by być idealną. Kiedy Michał dostaje kolejną reprimendę za to, że nie odrobił lekcji, Julia siada przy stole i starannie wykonuje swoją pracę domową, upewniając się, że jest bezbłędna. Później z dumą pokazuje ją mamie.

— Pięknie, Julka. Jesteś taka odpowiedzialna — mówi mama, głaszcząc ją po głowie.

Julia czuje ciepło w sercu, choć gdzieś głęboko w sobie ma ochotę pobiec do ogrodu i pograć w piłkę z Michałem. Ale tłumi to pragnienie. Nie chce zawieść rodziców. Musi być powodem do dumy.

Z czasem Julia zaczyna wierzyć, że tylko wtedy, gdy jest spokojna, grzeczna i osiąga sukcesy, zasługuje na miłość i uznanie. Rezygnuje z własnych potrzeb, by wpasować się w oczekiwania rodziców. Nawet jeśli czasami czuje smutek i zazdrość, gdy widzi, jak beztrudno Michał potrafi wyrażać siebie, Julia jest przekonana, że jej sposób jest jedynym, który zapewni jej akceptację i poczucie bezpieczeństwa. Małutka Julka, z lęku przed odrzuceniem, zaczęła odrzucać samą siebie.

Dorosła Julia jest perfekcjonistką w relacjach. Zawsze dba o to, by wyglądać nienagannie — starannie dobrana sukienka, idealny makijaż, włosy ułożone jak do zdjęcia. Nawet kiedy wraca zmęczona po pracy, zmusza się, by założyć obcasy, choć marzy o wygodnych kapciach i by po prostu odpocząć. W głębi serca boi się, że jeśli pokaże partnerowi swoją prawdziwą twarz — tę zmęczoną, niedoskonałą — on przestanie ją kochać.

Julia unika konfliktów za wszelką cenę. Kiedy partner zapomina o ich rocznicy, zamiast wyrazić swoje rozczarowanie, udaje, że to dla niej nic wielkiego. „Nie chcę być problemem” — myśli. Zamiast tego organizuje romantyczną kolację, licząc, że zyska jego uznanie i miłość. Gdy on nie zauważa jej starań, Julia czuje ukłucie smutku, ale tłumi je, uśmiechając się i mówiąc, że wszystko jest w porządku.

Stara się być idealną partnerką — zawsze wspierającą, nienarzekającą, gotową do poświęceń. Często robi rzeczy, na

które nie ma ochoty, tylko po to, by zadowolić partnera. Na przykład zgadza się na wspólne wyjście ze znajomymi, mimo że potrzebuje odpoczynku, bo boi się, że jeśli odmówi, partner uzna ją za nudną lub niezainteresowaną.

W głębi serca Julia pragnie być kochana za to, kim naprawdę jest, ale boi się, że jej prawdziwe „ja” nie wystarczy. Więc wciąż udaje, gra rolę idealnej kobiety, nie pozwalając sobie na autentyczność. To wszystko robi z lęku przed odrzuceniem, które wydaje jej się nieuniknione, jeśli partner zobaczy jej słabości i niedoskonałości.

Wśród nas są miliony takich Julii. Ich sytuacja nigdy nie jest identyczna. W nieco inny sposób zabezpieczają się przed potencjalnym odrzuceniem i po swojemu, każda z nich, odrzuca siebie. Łączy je natomiast źródło nadużywania samych siebie. Bo u każdej z nich — niezależnie od tego, czy próbuje „zasłużyć” na miłość, będąc nie-naganną perfekcjonistką, kobietą osiągającą sukcesy ponad siły, nadmiernie kontrolującą czy unikającą konfliktów — u źródła ich zachowania kryje się paraliżujący lęk przed odrzuceniem.

Ten lęk nie wziął się znikąd. Jest wynikiem naszych pierwszych, najważniejszych relacji — w szczególności więzi z mamą, tatą czy opiekunami, jeśli nie wychowywali nas rodzice. Wiedza ta nie jest nowa. Od dawna wiadomo już, że tworząca się w dzieciństwie więź z rodzicami (opiekunami) jest ziarnem, z którego kiełkują różne mechanizmy adaptacyjne. Wszędzie tu, gdzie czuliśmy się odrzuceni, gdzie doświadczaliśmy lęku przed odrzuceniem — zaczęliśmy tak modyfikować swój sposób bycia, żeby w jak najwyższym stopniu dopasować się do oczekiwań najbliższego otoczenia, bo tylko tak mogliśmy się czuć bezpiecznie. Przy czym, przypominam, że robiliśmy to z poziomu małego dziecka, czyli bez rozwiniętej funkcji logicznego rozumowania. Wiele sytuacji, które teraz, jako osoba

dorosła, uznalibyśmy za nieistotne, wzbudzało w nas lęk i poczucie odrzucenia, gdy byliśmy dziećmi. Często nasza interpretacja zdarzeń nie była tym, co się naprawdę działo. Z infantylnego poziomu świadomości odczytywaliśmy intencje, zachowania oraz oczekiwania naszych bliskich. Robiliśmy to, będąc bezbronnym, uzależnionym w pełni od rodzica dzieckiem — potrzebowaliśmy zadbać o akceptację z jego strony. Rodzic był dla nas całym światem, a jego miłość oznaczała dla nas przetrwanie.

To właśnie dlatego dziecko zawsze wybierze odrzucenie siebie, swoich potrzeb, swojej naturalności — w imię większej akceptacji rodzica czy opiekuna. Dziecko nauczy się dusić swoje emocje, jeśli zauważy, że rodzic neguje jego złość, lęk czy smutek. Dziecko zacznie tłumić swoje naturalne reakcje, jeśli uwierzy, że prowadzą one do niezadowolenia rodzica. Dziecko zacznie zaprzedać swoją duszę, jeśli poczuje, że bycie sobą, sygnalizowanie swoich potrzeb jest dla rodzica niekomfortowe i wiąże się z upominaniem, karaniem czy inną formą odrzucenia. Dziecko, które wydedukuje, że dostaje więcej miłości, gdy jest spokojne, nie przeszkadza, nie krzyczy, nie chce za wiele, jest posłuszne — zrezygnuje ze swojej wrodzonej potrzeby pełnego przeżywania emocji i żywiołowości. Zrobi to, bo przynależność jest dla niego ważniejsza niż autentyzm. Jeśli wychwyci, że rodzic reaguje przychylnie na jego osiągnięcia, stanie się dzieckiem, którego sposobem na miłość będzie pęd za kolejnymi sukcesami. Jeśli się zorientuje, że bezpieczniejsze jest dla niego podporządkowywanie się i rezygnacja ze swoich granic — stanie się człowiekiem ciastoliną, dopasowującym się do preferencji otoczenia. Bo jeśli dziecko ma do wyboru autentyczność lub przynależność — zawsze wybierze to drugie. Zrobi tak, żeby przetrwać. A potem przeniesie ten wzorec nawykowego myślenia i reagowania do swojego dorosłego życia, myśląc, że to jest jego tożsamość.

Psychologiczne zjawiska, do których tu nawiązuję, zawierają kilka kluczowych elementów, o których warto porozmawiać. Schemat wygląda mniej więcej tak: dziecko w ramach relacji z rodzicem zaczyna czuć się akceptowane lub odrzucane; w momentach, gdy pojawia się w nim bolesne doznanie odrzucenia, tworzy się w nim zranienie, które określamy raną odrzucenia; zranienie to sprawia, że dziecko zaczyna tak modyfikować swój sposób bycia, żeby zminimalizować prawdopodobieństwo odczuwania tego dużego dyskomfortu. I robi to na dwa sposoby. Z jednej strony rezygnuje z zachowań, które w jego odczuciu prowadzą do odrzucenia. Z drugiej przyswaja takie zachowania, które — ponownie w jego zrozumieniu — zapewnią mu więcej miłości i akceptacji, czyli też bezpieczeństwa. Kiedy to robi, uczy się odrzucać siebie. Zaczyna spychać na bok swoje naturalne potrzeby, preferencje, doznania i reakcje. Zaczyna żyć nieswoim życiem, w imię wyobrazonego bezpieczeństwa. Mamy tu więc dwa ważne terminy — autentyczność i przynależność. O czym one mówią i jakie jest ich znaczenie w życiu rozwijającego się dziecka?

Fajnie i bardzo przystępnie opowiada o tym znany kanadyjski lekarz węgierskiego pochodzenia — dr Gabor Maté. Wyjaśnia on, że dla dziecka przywiązanie oznacza kontakt, bliskość i miłość. Bez tego ludzki noworodek, jak również młode innych ssaków, nie przeżyje. W świecie ptaków relacja między rodzicami a młodymi jest konieczna, aby młode mogło przetrwać. W przypadku ssaków, a zwłaszcza ludzi, ta potrzeba jest jeszcze większa. Człowiek rodzi się jako istota najmniej rozwinięta — mózg noworodka jest niedojrzały, a sam noworodek jest najbardziej zależny od opieki przez długi czas. Przywiązanie nie kończy się w dzieciństwie. Pozostaje kluczowe w dorosłości, ponieważ umożliwia tworzenie społeczeństw i grup społecznych, bez których człowiek nie może przetrwać. Potrzeba kochania, przynależności i bycia kochanym jest podstawą naszego

funkcjonowania. Autentyczność oznacza zdolność do kontaktu z własnymi emocjami, ciałem i wyrażania swojego prawdziwego ja w działaniach oraz relacjach. Jest równie istotna jak przywiązanie, ponieważ daje nam możliwość przetrwania.

W czasach prehistorycznych człowiek, który nie potrafił rozpoznać swoich uczuć i instynktów, miał niewielkie szanse na przeżycie w dzikim środowisku. Więc dziecko potrzebuje obu — autentyczności i przynależności; są to jego dwie największe potrzeby. Docho-
dzi tu jednak do pewnego konfliktu, kiedy potrzeba przywiązania nie jest zgodna z autentycznością. Dziecko uczy się, że wyrażanie swoich prawdziwych emocji lub potrzeb może prowadzić do odrzucenia przez rodziców. Rodzice, nawet nieświadomie, wysyłają komunikaty: „Nie jesteś akceptowany taki, jaki jesteś”. Nie wynika to z braku miłości, lecz z ich własnych ran, stresów czy traum. Dziecko, aby przetrwać, musi wybrać przywiązanie, ponieważ to od niego zależy jego życie. W rezultacie zaczyna tłumić swoją autentyczność. Jako dorosły człowiek może być odcięty od swoich emocji, nie wiedząc, kim naprawdę jest. Kiedy tłumimy swoje uczucia i tracimy kontakt z instynktami, płacimy za to cenę. Może to prowadzić do uzależnień, chorób psychicznych, a nawet fizycznych dolegliwości. Ten konflikt między autentycznością a przywiązaniem, którego dzieci nie powinny doświadczać, staje się źródłem głębokiego cierpienia. Również w dorosłości wiele osób zмага się z obawą przed byciem sobą, lękając się, że autentyczność grozi utratą ważnych relacji.

Teraz mogą pojawić się pytania: Dlaczego dziecko musi dokonywać tak trudnego wyboru? Czy nie może zachować obu swoich pierwszorzędných potrzeb? Czy taki scenariusz jest w ogóle możliwy? Otóż jest! Docieramy tutaj do ściśle związanego z raną odrzucenia konceptu, którym jest teoria stylów przywiązania. Została ona zapoczątkowana przez Johna Bowlby'ego — brytyjskiego psy-

chologa i psychiatrę. Bowlby opracował teorię przywiązania w latach 50. XX wieku, badając więź między dziećmi a ich opiekunami oraz jej wpływ na rozwój emocjonalny. Zgodnie z tą koncepcją istnieją cztery główne style przywiązania, które kształtują się w dzieciństwie w oparciu o relacje z opiekunami i mają wpływ na nasze relacje w dorosłości:

1. Styl bezpieczny

- **Charakterystyka:** Dziecko czuje się kochane, akceptowane i wspierane przez rodziców. Opiekunowie są dostępni emocjonalnie, reagują na potrzeby dziecka i tworzą przewidywalne środowisko.
- **Dziecko:** Potrafi swobodnie wyrażać emocje i potrzeby, ufa innym, dobrze radzi sobie w nowych sytuacjach.
- **Dorosły:** Tworzy zdrowe, stabilne relacje, potrafi wyrażać swoje uczucia i oczekiwania, ufa partnerom, jest otwarty na bliskość i niezależność.

2. Styl lękowo-ambiwalentny (lękowy)

- **Charakterystyka:** Dziecko doświadcza nieprzewidywalności w relacji z opiekunami — raz są dostępni i kochający, innym razem odrzucający lub nieobecni.
- **Dziecko:** Odczuwa lęk przed odrzuceniem, stale poszukuje uwagi i aprobaty, ale jednocześnie jest niespokojne i niepewne.
- **Dorosły:** Przejawia silną potrzebę bliskości, ale równocześnie lęk przed odrzuceniem. Może być nadmiernie zależny od partnera, wymagać ciągłego zapewniania o miłości i uwadze.

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 

UWOLNIJ SIĘ OD TEGO, CZEGO WOLAŁABYŚ NIE DOSTAĆ W DZIECIŃSTWIE

To, kim jesteśmy i jak funkcjonujemy w dorosłym życiu, w dużej mierze stanowi wynikową tego, jakie są nasze doświadczenia i jak nas traktowano w dzieciństwie. Oczywiście jest, że większość z nas była kochana. Bliscy o nas dbali, chcieli dla nas jak najlepiej. A jednak, mimo nawet najlepszych intencji, nader często nieświadomie nas ranili, na przykład okazując mniej uwagi, niż było nam w danym momencie potrzebne. Te rany określamy mianem rany odrzucenia.

Choć z pozoru często nieracjonalne, uczucie bycia odepchniętą przez bliskich ludzi bywa tak silne i niewygodne, że nasza sprytna psychika robi wszystko, by go do siebie nie dopuścić. W efekcie uczymy się przed nim uciekać. To taktyka, która pozwala nam przetrwać, ale odcina nas od prawdziwego życia: od innych ludzi, ale przede wszystkim od siebie samych. Jeśli czujesz, że dotyczy to również Ciebie, jeśli chcesz zrozumieć ból, który Tobą steruje, jeśli pragniesz go porzucić i zacząć korzystać z pełni swojego ludzkiego potencjału, sięgnij po tę książkę.

Przyjrzyj się z miłością swojej ranie odrzucenia. Zalecz ją. Uwolnij się od tego, co Cię ogranicza, i zacznij żyć pełnią życia.

PATRON MEDIALNY:



sensus.pl

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-2370-6



cena: 49,90 zł