

# „My z ENDO”

Meet up

Warszawa 20 wrzesień 2019

# „Ja z ENDO”

Meet up

Warszawa 29 marca 2019

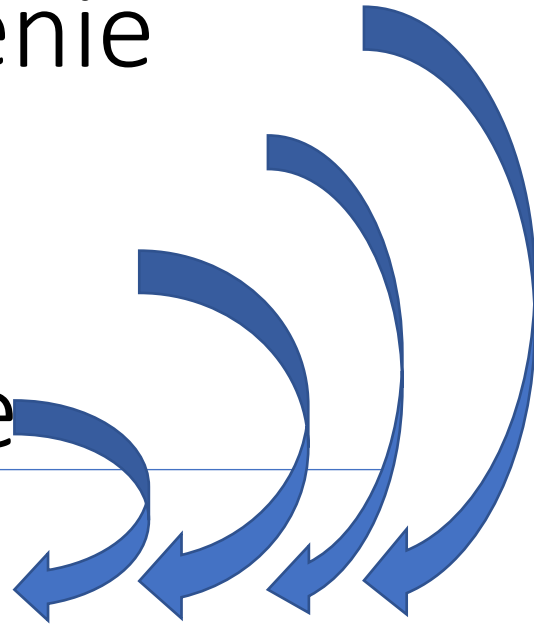
Doświadczenie

Emocje

Poznanie

Zachowanie

ZMIANA



Skąd jesteśmy ?  
Czy jesteśmy tacy sami, czy różni?

# Genotyp (biologia/medycyna)



# Genotyp (biologia/medycyna)

**Genotyp** (gr. γένος - ród, pochodzenie + τύπος - odbicie) – zespół genów danego osobnika warunkujących jego właściwości dziedziczne.

## DSM 5

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – kolejna edycja klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

## ICD 10

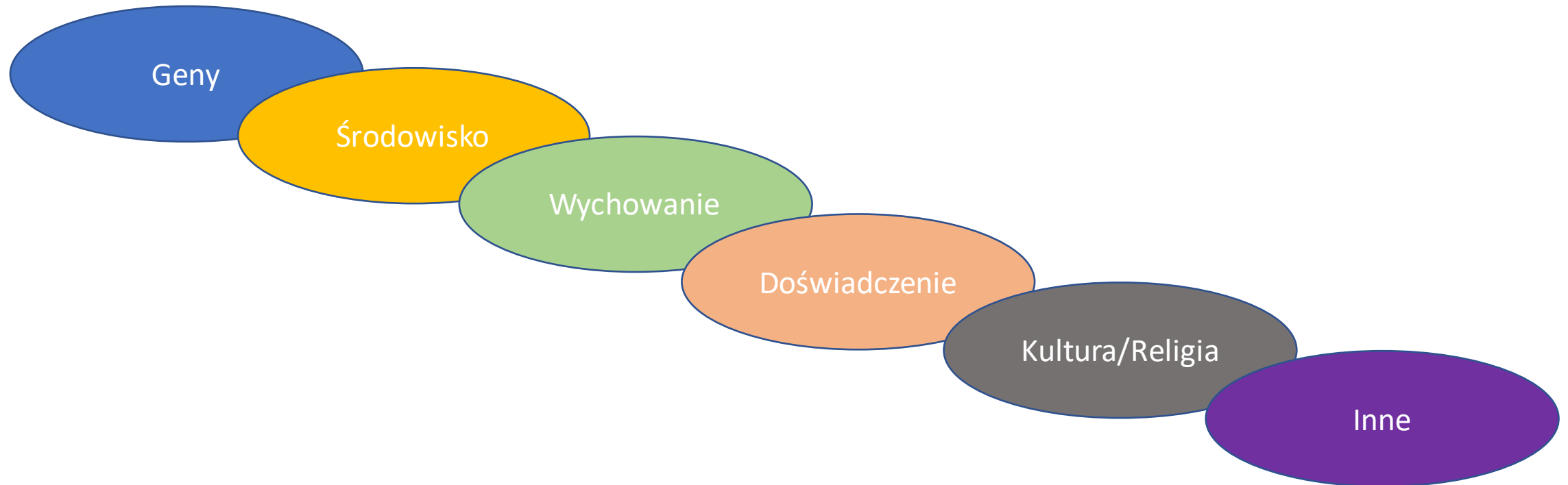
Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych rewizja 10 (ang. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems revision 10*)

# Fenotyp

**Fenotyp** (gr. phainomai – przejawiać; typos – wzór, norma) – zespół cech organizmu, włączając w to nie tylko morfologię, lecz również np. właściwości fizjologiczne, płodność, zachowanie się, ekologię, cykl życiowy, zmiany biologiczne, wpływ środowiska na organizm.

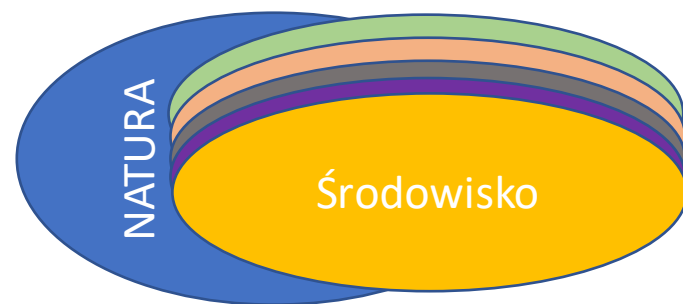


# Co nas kształtuje?





# CZŁOWIEK



# CZŁOWIEK + CZŁOWIEK





# Style przywiązania

Teoria przywiązania (więzi) John Bowlby – lekarz i psychoanalityk

Style przywiązania:

- nieświadome przekonania dotyczące tego, czego możemy się spodziewać w relacjach z innymi ludźmi
- są ukształtowane w dzieciństwie
- stanowią prototyp wszystkich relacji w życiu dorosłej osoby
- są zwykle stabilne, odporne na zmiany i aktywne podczas całego życia człowieka

Cindy Hazan i Philip Shaver na podstawie własnych badań wykazali duże podobieństwo między przywiązaniem w dzieciństwie a miłosnym związkiem kobiety i mężczyzny oraz prawie identyczną dynamikę tych sytuacji. Ich zdaniem osobista historia relacji przywiązaniowych w dzieciństwie wpływa na siłę i formę osamotnienia odczuwanego w dorosłym życiu.

## Unikający

**Styl unikający** – osoba unika bezpośredniego kontaktu z ludźmi, tylko czasami spotyka się z bliższymi osobami, ale nie zależy jej na tworzeniu jakichkolwiek związków z innymi ludźmi. Spowodowane jest to brakiem poświęcania jej uwagi we wczesnej fazie rozwoju. Styl unikowy charakteryzuje osoby niezainteresowane kontaktami z partnerami, unikające bliskości. Odczuwają dyskomfort, gdy ktoś okazuje im uczucia i próbuje zbliżyć się do nich. Budują wyraźne granice i narzucają role w związku, które ściśle kontrolują. Wystrzegają się spontaniczności i otwartej komunikacji. Ukształtowany wzorzec „unikania” relacji chroni te osoby przed emocjonalnym zranieniem czy odrzuceniem przez partnera oraz służy wyciszeniu negatywnych emocji. Czasami osoby o takim stylu bronią swojej niezależności i samodzielności, mają pozytywny obraz siebie.

## Lękowo-ambiwalenty

**Styl lękowo-ambiwalentny** – osoba boi się utraty bliskich osób. Stara się odnaleźć osobę, z którą będzie mogła spędzić resztę życia i robi wszystko by spędzać z nią jak najwięcej czasu. W momencie gdy brakuje osoby, z którą się łączy, zaczyna bać się, że może ją stracić. Styl ten występuje u osób, którym w dzieciństwie rodzice, bądź inne obiekty znaczące, nie poświęcały wystarczająco dużo uwagi. Styl lękowo-ambiwalentny charakteryzuje osoby niespokojne o trwałość lub uczucia w związku. Są one stale czujne, wciąż martwią się o związek. Osoby reprezentujące ten styl przywiązania odczuwają z jednej strony pragnienie zaspokojenia potrzeby bliskości i bezpieczeństwa, z drugiej zaś przeżywają lęk przed samą bliskością i niepokój egzystencjalny. W konsekwencji bliskie relacje są dla nich źródłem silnej niepewności i poczucia zagrożenia. W obawie przed odrzuceniem nie dążą do rozwoju własnej autonomii, ale przyjmują postawę nadmiernej zależności od partnerów.

# Bezpieczny

**Styl oparty na poczuciu bezpieczeństwa** – osoba daje swojemu partnerowi kredyt zaufania i czuje się bezpiecznie w związku. Taka osoba we wczesnej fazie swojego rozwoju była objęta uwagą obiektów znaczących i nie boi się o utratę bliskich osób. Styl bezpieczny charakteryzuje osoby usatysfakcjonowane byciem w związku. Partnerzy mogą na siebie wzajemnie liczyć. Nie odczuwają oporu ani barier w komunikacji, swobodnie okazują sobie uczucia, nie czują się skrępowani wzajemną zależnością. Osoby reprezentujące bezpieczny styl przywiązania nie doświadczają lęku w nowych sytuacjach społecznych, ale z łatwością wchodzą w nowe interakcje i podejmują realizację zadań rozwojowych. Ponadto posiadają umiejętności współdziałania w relacjach interpersonalnych, a w życiu dorosłym stosują efektywne strategie rozwiązywania konfliktów.

# Lęk i Unikanie

**Lęk** odzwierciedla siłę podejrzeń jednego z partnerów, dotyczących odrzucenia lub porzucenia przez drugą stronę.

**Unikanie** zależy od tego, jak mocno jedno z partnerów czuje się niekomfortowo w bliskiej relacji, jak bardzo nie chce emocjonalnej bliskości i zależności w związku. Osoby, które charakteryzują się wysokim poziomem unikania, na ogół mniej inwestują w swoje relacje i dążą do psychologicznej oraz emocjonalnej niezależności od swoich partnerów.



## Potrzeba nam wolności

Edward Deci i Richard Ryan wymienia ją trzy podstawowe potrzeby człowieka. Ich zaspokojenie jest niezbędne, by osobowość mogła rozwijać się w optymalny sposób. Potrzeby te są równorzędne i występują we wszystkich kulturach.

**Potrzeba kompetencji** wiąże się z podejmowaniem wyzwań oraz doświadczeniem skuteczności własnego działania w świecie fizycznym i społecznym.

**Potrzeba związków z innymi** oznacza poszukiwanie relacji z ludźmi oraz potrzebę doświadczenia bliskości, bezpieczeństwa o przynależności.

**Potrzeba autonomii** to regulowanie i organizowanie własnego zachowania, które pozostaje spójne z „ja” i jest dla nas ważne; oznacza podejmowanie zachowania z własnej woli.

Dziękuję za uwagę.

Zapraszam do pytań i dyskusji.

Ireneusz Gawkowski  
[psychoterapiagawkowski.pl](http://psychoterapiagawkowski.pl)  
600 920 184