

AGNIESZKA KOTARBA
Zakład Pedagogiki w Pielęgniarstwie
Katedry Nauczania Pielęgniarstwa
Uniwersytetu medycznego w Łodzi

Psychologiczne narodziny człowieka. Psychoprofilaktyka zaburzeń rozwoju tożsamości w środowisku rodzinnym

Streszczenie: Perspektywa narodzin „zdrowej” tożsamości w zdrowej emocjonalnie rodzinie jest wspólnym mianownikiem dla bogatej tradycji współczesnej psychoanalizy i terapii systemowej. Zamierzeniem autora jest wykorzystanie takich fragmentów wymienionych koncepcji, które trafnie identyfikują optymalne warunki psychologicznych narodzin człowieka w rodzinie. Współcześnie obserwuje się coraz więcej zaburzeń psychicznych, których osobowościowe podłoże dotyczy poczucia tożsamości a symptomatologia obejmuje głównie sferę kontaktów międzyludzkich. Większość rodziców chce dla swojego dziecka jak najlepiej, wychowując je zgodnie ze swoją wiedzą i presją pokoleniową, ale to jak najlepiej nie zawsze oznacza prawidłowo. Nie chodzi o to żeby piętnować rodzinę, ale żeby poprzez spopularyzowanie wiedzy klinicznej ułatwić rodzicom prawidłowe pełnienie ich ról. „Wiedza dotycząca problemu zapoczątkowuje zmianę, doświadczenie zaś sprawia, że staje się ona rzeczywistością” (Satir 2000a, s. 18). To funkcjonalność rodziny w istotnym stopniu, pozwala rodzicom kształtować zdrową tożsamość. Dziecko przychodząc na świat jest całkowicie bezbronne, to dopiero w relacjach z najbliższymi nauczy się podstawowej prawdy o sobie, swojej rodzinie i otoczeniu. Przekazywanie rodzinie wiedzy psychologicznej z obszaru kształtowania tożsamości nie tylko jest ważnym aspektem profilaktyki zdrowia psychicznego i szczęścia w rodzinie, ale również ma pozytywny wpływ na sam proces wychowawczy.

Słowa kluczowe: psychoprofilaktyka, tożsamość, rodzina, separacja-indywiduacja.

Wprowadzenie

Psychoprofilaktyka

„Chcę wrócić teraz do początków życia dziecka, bo te późniejsze sprawy są łatwe, jeśli udany jest początek” (Winnicott, 2010b, s. 71).

Psychologia rozwojowa wskazuje, że rozwój psychiczny człowieka zależy od czterech podstawowych grup czynników. W których decydująca rola przypada

wychowaniu i to tam, gdzie ma ono swój początek, a więc w środowisku rodzinnym (Przetacznik-Gierowska, 1996).

Największe szanse promowania zdrowia psychicznego jednostki stwarza profilaktyka stosowana do osób, których poczucie tożsamości rozwija się, a więc do dzieci w fazie symbiozy i separacji oraz młodzieży przechodzącej kryzys tożsamości. Warto postulować objęcie rodziców oddziaływaniem oświatowymi i opieką psychologiczną, w ramach których uświadomi im się charakterystyczne dla wymienionych okresów zjawiska rozwojowe i rolę, jaką powinni odgrywać (Sokolik, 2000). Szczególnie ważna jest profilaktyka edukacyjna, która powinna się wspierać na różnych sposobach trafnego i umiejętnego upowszechniania wiedzy psychologicznej, zwłaszcza wśród osób odpowiedzialnych za tworzenie warunków sprzyjających rozwojowi oraz ochronie zdrowia. Do tych osób odpowiedzialnych należą przede wszystkim rodzice. „Gdy myślimy o krzewieniu wiedzy sprzyjającej zdrowiu, możemy wykorzystać funkcjonujące i sprawdzone w ramach psychologii różne formy: psychoedukacji, treningów i zajęć warsztatowych. Należą do nich m.in. zajęcia dla młodych rodziców oczekujących dziecka” (Sęk 2000, s. 260). Powinniśmy również stosując się do kardynalnej zasady: „taniej zapobiegać niż leczyć”, zastanowić się nad kontynuacją szkoły rodzenia jako szkoły dla młodych rodziców. Rodzice są przecież normalnymi ludźmi. Z dniem narodzin swojego pierwszego dziecka nie stają się automatycznie doświadczonymi przewodnikami. Praca nad rozwojem rodziny, to jedno z najtrudniejszych i najbardziej skomplikowanych zadań, jakie istnieją (Satir, 2000a). Dostarczenie rodzinie psychologicznej wiedzy o wczesnym rozwoju dziecka i warunkach optymalizujących ten rozwój będzie sprzyjać kształtowaniu u dziecka zdrowej tożsamości a samym rodzicom znacznie ułatwi prawidłowo realizować ich rolę.

Od wczesnych etapów kształtowania tożsamości zależy w dużym stopniu nasze zdrowie psychiczne i umiejętność tworzenia satysfakcjonujących związków interpersonalnych w ciągu całego życia. „Każda struktura charakteru wyrasta na bazie jednego z podstawowych problemów egzystencjalnych. Każdy z tych problemów ma fundamentalne znaczenie dla zdrowia psychicznego i wymaga stałego rozwiązywania na przestrzeni całego życia w relacjach z osobami znaczącymi. Wyjątkowo istotne mogą być pierwsze doświadczenia radzenia sobie z danym zagadnieniem, gdyż te wczesne formy rozstrzygnięć mają tendencję do utrwalania się” (Johnson, 1993c, s. 19).

Nieprawidłowości z wczesnego okresu kształtowania tożsamości traktuje się jako czynnik ryzyka wystąpienia różnych form zaburzeń struktury charakteru (Grzesiuk, 2005; Johnson, 1993a; Johnson, 1993b; Johnson, 1994c). Niestety „dramat” na patologii jednostki się nie kończy. Dzieci dorastają, zakładają rodziny i same najlepiej jak potrafią kształtują tożsamość swoich dzieci. „Jakość rodzicielstwa w jednym pokoleniu zależy od typu rodzicielstwa poprzedniej generacji... Dziecko od początku jest ojcem człowieka” (Goldberg, 1994, s. 198). Zdrowa tożsamość ma największe szanse urodzić się w zdrowej rodzinie. Psychopro-

filaktyka zaburzeń rozwoju poczucia tożsamości polega przede wszystkim na oddziaływaniu na rodzinę, której należy wskazać optymalne warunki rozwoju.

Narodziny tożsamości – aspekty psychoanalityczne

Człowiek dorosły normalnie odczuwający swoją tożsamość, wyodrębnia siebie z otoczenia, ma poczucie, że stanowi jedną całość, że jest tą samą osobą, którą był przed kilkoma laty, mimo, że dostrzega w sobie zmiany. Noworodek nie posiada poczucia tożsamości w takim sensie. Ta psychiczna struktura dopiero się „narodzi”. Rozwój tożsamości jest z jednej strony efektem dojrzewania funkcji poznawczych i motorycznych, z drugiej rezultatem rozwijającej się relacji z osobami znaczącymi, przede wszystkim z matką. Rozwój relacji z matką jest warunkiem koniecznym rozwoju poczucia tożsamości (Sokolik, 2000).

M. Mahler reprezentująca amerykańską szkołę współczesnej psychoanalizy opisała procesy prowadzące do ukształtowania podstaw indywidualnej tożsamości. Do psychologicznych narodzin osoby ludzkiej dochodzi około trzeciego roku życia, po zakończeniu procesu separacji-indywiduacji. Proces ten poprzedza faza „naturalnego” autyzmu i „naturalnej” symbiozy.

I. Faza Autystyczna – obejmuje dwa pierwsze miesiące życia. Dziecko w tym okresie jest bardzo wrażliwe na własne potrzeby, jednocześnie nie doświadcza świata jako istniejącego „poza tymi potrzebami”. Chociaż nie jest jeszcze zdolne do zidentyfikowania źródła gratyfikacji/ deprywacji potrzeb to, zaczyna już czuć, że życie jest doświadczeniem przede wszystkim przyjemnym lub przede wszystkim bolesnym oraz, że inni ludzie pełnią rolę w tym doświadczeniu. Stąd kontakt fizyczny i trafne odczytywanie przez matkę sygnałów dziecka tworzą korzystne podłoże dla kształtowania poczucia bezpieczeństwa. Badania wskazują, że niemowlęta pozbawione opieki macierzyńskiej mają mniejsze poczucie bezpieczeństwa i są bardziej wrażliwe w okresie całego niemowlęctwa w porównaniu z tymi, które doświadczyły pełnej opieki (Mahler, 1975).

Winnicott reprezentujący angielską szkołę psychoanalityczną, wprowadził wiele użytecznych pojęć, które optymalizują rolę matki w procesie kształtowania tożsamości. Dziecko nie potrzebuje *idealnej matki* tylko *wystarczająco dobrej* czyli takiej, która zaspokaja potrzeby we właściwym czasie, nie narzuca swego tempa ani własnych potrzeb. Co najważniejsze od samego początku stanowi podtrzymujące otoczenie tzw. holding. Dobry holding przygotowuje niemowlę do późniejszej rozwojowej frustracji wynikającej z rozłączenia z matką. Holding realizowany jest przez dawanie dziecku oparcia i przestrzeni psychicznej tak, by mogło integrować różnorodne przeżycia. Szczególnie istotną rolę pełni tu zdolności matki do odzwierciedlania doznań dziecka. Jeżeli pewne aspekty doświadczenia nie są przez matkę przyjmowane, to z czasem nie będą świadomie reprezentowane w przyszłej strukturze Ja. Dziecko nie jest w stanie akceptować doświadczeń, uczuć i takich swoich cech, które nie „odbiły” się pozytywnie w oczach jego matki (Walewska, 2008).

II. Faza Symbiozy (2–6 miesiąc) to okres w którym niemowlę rozwija łączne wyobrażenie siebie i osoby, która się nim opiekuje. Symbiotyczne złudzenie mocy i poczucia jedności z matką, jest adaptacyjnym i rozwojowym doświadczeniem. Jeżeli potrzeba takiej dostrojonej symbiozy jest zaspokajania, to dziecko rozwija podstawowe zaufanie do świata reprezentowanego przez matkę. Zaangażowanie uczuciowe w stosunku do matki jest zasadniczym psychologicznym osiągnięciem tej fazy (Johnson, 1993a).

„Akty ludzkiej niezawodności są podstawą komunikacji na długo przedtem, nim mowa nabierze jakiegoś znaczenia. Sposób, w jaki matka dopasowuje się do dziecka, kołysząc je, dźwięk i ton jej głosu, wszystko to komunikuje coś dziecku o wiele wcześniej, niż zacznie ono rozumieć mowę (...)” (Winnicott, 2010 a, s. 141).

III. Faza Separacji-indywiduacji (6 miesiąc – do około trzeciego roku życia).

Mahler podzieliła proces separacji-indywiduacji na 4 subfazy:

1. Różnicowanie (6–10 miesiąc). Dziecko zaczyna stopniowo różnicować siebie od matki. Nie tylko eksperymentuje z jej ciałem (odpycha się od niej, ciągnie za włosy itp.), ale co najważniejsze kieruje do niej uśmiech rozpoznania. Po nim drugim przełomowym wydarzeniem jest lęk separacyjny, który wskazuje, że dziecko odróżnia matkę od innych osób i preferuje jej obecność (Moore 1990). Należy podkreślić, że lęk separacyjny jest zjawiskiem rozwojowym. Jeżeli rozstania są optymalne, to dziecko ma możliwość uczyć się, że matka wraca i jest stała w uczuciach. Stanowi to fundamentalne doświadczenie dla rozwoju poczucia bezpieczeństwa i zaufania w relacjach interpersonalnych na przestrzeni całego życia (Bolwby, 2007).

„Weźmy na przykład skrajne reakcje lękowe, typowe dla jednostek zależnych, które przeżywają panikę, od łagodnej do skrajnej, gdy ukochana osoba spóźnia się na spotkanie; które przeżywają głębokie i nieuzasadnione reakcje zazdrości. Często okazuje się, że u tych osób problem rozwojowy dotyczy właśnie lęku separacyjnego” (Johnson, 1993a, s. 27).

2. Praktyka (10–15 miesiąc). Szybko postępujący rozwój motoryczny sprzyja poznawaniu otoczenia. Wraz z tą nową zdolnością pojawia się inny obraz świata. Kiedy dziecko go poznaje wykazuje dużą odporność na upadki i frustrację. Z badań eksperymentalnych wynika, że w tym okresie zaczyna odkrywać stałość i obiektywność przedmiotów (przedmioty istnieją niezależnie od jego działań, istnieją również wtedy kiedy ich aktualnie nie spostrzega) (Kielar-Turska, 2000). Dziecko w ten sposób wytwarza wyobrażenia, które na dalszych etapach ulegną konsolidacji w trwałe i odrębne psychiczne reprezentacje siebie i innych. Mimo pozornej niezależności i samodzielności wciąż potrzebuje obecności matki. Wygląda to tak jakby od czasu do czasu musiało do niej podejść i „naładować” się w kontakcie fizycznym (Johnson, 1993b).

3. Ponowne zbliżenie (15–24–30). Około drugiego roku życia niemowlę staje się dzieckiem coraz bardziej świadomym faktu, że jest fizycznie odrębne. Wzrostowi możliwości poznawczo-lokomocyjnych towarzyszy spadek uprzedniej niewzruszoności wobec frustracji. Tak jakby dziecko zaczynało rozumieć, że jest „tylko małą osobą w bardzo wielkim świecie”. Charakterystyczna dla tej fazy jest sprzeczność pragnień i zachowań dziecka. Od ok. 18 miesiąca dziecko coraz bardziej niecierpliwie chce doświadczać autonomii. Powoduje to konflikt, który ogniskuje się w pragnieniu bycia odrębnym i „wielkim” z jednej strony, a z drugiej pragnieniu, by matka magicznie zaspokajała potrzeby w taki sposób, by nie musiało rozpoznawać, że pomoc pochodzi z zewnątrz. Dlatego dzieci w tym wieku nie lubią być biernie pozostawiane, natomiast są coraz bardziej zdolne do aktywnego pozostawiania matki z własnej woli. W tym okresie czytanie bajek, zabawy symboliczne są bardzo polecane jako tzw. aktywności przejściowe, które pozwalają zaspokoić potrzebę eksploracji świata i jednocześnie stymulują w sposób naturalny nawiązanie bliskości z inną niż matka osobą (Mahler, 1975). Na tym etapie optymalne macierzyństwo wymaga pełnej emocjonalnej dostępności matki, rozumienia przez nią zachowań sprzecznych dziecka i jednocześnie stymulowaniu jego samodzielności. A ograniczania mają wynikać z rzeczywistej troski a nie lęku matki przed utratą symbiozy. Tu psychoanalicy podkreślają wzrastające znaczenie kontaktów z ojcem, który pomaga zarówno matce jak i dziecku w separacji.

„Tak więc ojciec jest po matce pierwszą realną „inną” osobą, a relacja z nim staje się prototypem przyszłych związków uczuciowych. Jeśli ojciec jest słaby, czy despotyczny, dziecku nie będzie dana możliwość łatwego przejścia do innych związków. W takich przypadkach zależność od matki bywa zbyt silna i długotrwała. Dziecko może wtedy wyrosnąć na człowieka o osobowości narcystycznej z tendencją do egoizmu lub samopoświęcania się, co w każdym przypadku uniemożliwi mu nawiązanie normalnych związków uczuciowych w życiu dorosłym” (Goldberg, 1994, s. 2005).

Wyzwaniem psychologicznym tej fazy jest ustalenie przez dziecko tzw. optymalnego dystansu psychicznego. Co jest możliwe tylko dzięki dobrym relacjom z bliskimi osobami. Kiedy dziecko czuje, że jest kochane a jego wzrastająca autonomia aprobowana, to w przyszłości bliskość w przyjaźni, miłości nie będzie dla niego oznaczała rezygnacji z indywidualnej autonomii.

4. Stałość obiektu (30–36 miesiąc). Zasadniczym zadaniem tej fazy jest: nabycie indywidualnej tożsamości i realizacja pewnego poziomu stałości obiektu emocjonalnego. Dziecko ustala własną tożsamość częściowo przez sprzeciw. „Nie” staje się jego ulubionym słowem. Przyjmując stanowisko przeciwne do stanowiska innej osoby, dziecko potwierdza swą odrębną tożsamość. Z punktu widzenia rozwoju bardzo ważne jest by w związku z ekspresją tendencji do sprzeciwu dziecko doświadczyło optymalnej frustracji, tj. by przegrało niektóre z potyczek, lecz bez nadmiernego upokorzenia czy przemocy. Starcie się woli dziecka

i dorosłego pomaga dziecku w nabyciu poczucia odrębności. Sprzeciw pomaga dziecku wyznaczać własne granice i testować granice innych osób (Satir, 2002b).

W tym okresie dzięki poznawczej stałości obiektu dziecko jest już zdolne do wyobrażania sobie matki i psychicznego obcowania z nią. Potrafi zintegrować „dobre” i „złe” cechy w jeden wspólny, przeżywany ambiwalentnie psychiczny obraz rodzica. Rozwój poczucia czasu, orientacja w relacjach przestrzennych, wzrastająca zdolność do znoszenia odroczenia gratyfikacji, przyczyniają się do wzrostu tolerancji na odseparowanie od matki (Kielar-Turska, 2000).

Powszechnie uważa się, że emocjonalna stałość obiektu stwarza podstawę dla rzeczywistej miłości między ludźmi. Dopiero od tego momentu drugi człowiek przestaje być ceniony jako źródło zaspokajania potrzeb, a zaczyna być spostrzegany jako niepowtarzalna, autonomiczna jednostka. Kiedy ta zdolność do miłości rozwija się, dziecko zaczyna również rozumieć co to znaczy być kochanym. Wówczas lęk przed fizyczną utratą matki stopniowo zaczyna przekształcać się w lęk przed utratą jej miłości. Rozwojowa potrzeba „zaskarżenia sobie” miłości obiektu w nagrodę za dobre zachowanie jest fundamentem naszych dorosłych relacji z autorytetem.

Psychoanaliza twierdzi, że w wychowaniu dzieci optymalne jest trzymanie się zasady złotego środka. Problemy i zaburzenia pojawiają się wtedy, gdy istnieje nadmierna frustracja, albo nadmierna gratyfikacja. Upraszczając, kiedy dziecko jest wychowywane w ciepłarnianych warunkach, to później może się okazać, że jest ono bezbronne z powodu nadmiernej ufności i graniczącej z głupotą życiową naiwności. Z kolei, jeśli w dzieciństwie spotyka je zbyt dużo ograniczeń, kar i nieprzyjemności, to w życiu dorosłym człowiek taki może być podejrzliwy, nieufny, mieć obniżone poczucie własnej wartości (Kokoszka, 1997).

Kształtowanie tożsamości – aspekty systemowe

W podejściu systemowym również akcentuje się znaczenie wczesnych relacji dla rozwoju tożsamości, ale podkreśla się, że diada matka – dziecko, nie jest realizowana w próżni tylko w kontekście całego systemu rodzinnego. Dobry rodzic to przede wszystkim dobry małżonek. Zdrowa tożsamość dziecka kształtuje się w funkcjonalnej rodzinie. Czyli takiej w której uznaje się prymat podsystemu małżeńskiego. Jeżeli spełniamy się w związku partnerskim przez dojrzałą miłość, to potrafimy być dobrymi rodzicami, a nasze dziecko „nie musi” pełnić roli sybystytutu partnera emocjonalnego. Hellinger (Weber, 2005) podkreśla, że dziecko czuje się najlepiej, gdy jest traktowane wyłącznie jako owoc i ukoronowanie związku partnerskiego, i nic ponadto. Wtedy może skutecznie odgraniczyć się od rodziców.

W paradygmacie systemowym zachowanie jednostki zawsze jest powiązane z zachowaniami członków rodziny. Przyjście na świat dziecka wymaga czasowej

zmiany struktury rodziny. W zdrowej rodzinie struktura jest na tyle elastyczna, że umożliwia stworzenie diady matka-dziecko, kosztem diady rodzicielskiej. Ojciec czasowo pozostaje poza relacją, akceptuje ten fakt, wspiera żonę i daje jej poczucie bezpieczeństwa. Świadoma rezygnacja z bycia we dwoje na bycie we troje, jest bardzo istotna dla prawidłowego rozwoju dziecka (De Barbaro, 1999; Namysłowska, 1997a).

Jeżeli partnerzy mają niskie poczucie własnej wartości i małe zaufanie do siebie nawzajem, to jako rodzice często oczekują, że dziecko będzie przedłużeniem ich samych oraz, że będzie pełniło kluczowe funkcje łączące w związku małżeńskim (Satir, 2000a).

Dziecko, przychodząc na świat, jest jak niezapisana karta i jego samoocena tworzy się w wyniku działań dorosłych, którzy się nim zajmują. Rodzice mogą sobie nie zdawać sprawy z tego, że nawet sposób, w jaki dotykają dziecka, może mieć wpływ na jego poczucie własnej wartości. Dzieci kształtują to poczucie opierając się na głosach, które słyszą, wyrazie oczu patrzących na nie osób, napięciu mięśni towarzyszących kontaktowi fizycznemu, sposobie w jaki dorośli reagują na ich płacz. Dziecko rejestruje wszystkie zdarzenia, ale często bez zapamiętywania okoliczności, które mogłyby je w odpowiedni sposób wyjaśnić. Małe dzieci mają tendencję do przypisywania sobie odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia. Dane zajście pozbawione kontekstu może stworzyć fundament dla późniejszych destrukcyjnych cech tożsamości dziecka.

„To co rodzice przez swoje zasługi zdobyli, a także to, co utracili, należy do ich życia i nie powinno być przekazywane dzieciom... Siłę i dobro można przekazać potomstwu nie obarczając go kosztami, które się samemu poniosło. Inaczej z możliwego do zdobycia dobra nie pozostaje nic poza ceną” (Weber 2005, s. 54).

Virginia Satir uznawana za jednego z najskuteczniejszych terapeutów uważa, że „Gdyby niemowlę mogło mówić, to usłyszelibyśmy takie zdania: „Czuję się porzucone”, „Jestem samotne”, „Jestem kochane”, „Jestem najważniejsze”, „W ogóle się nie liczę”. To wszystko załączki przyszłych komunikatów kreujących poczucie własnej wartości. Satir wskazuje również na optymalne zasady kontaktu, które mogą pomóc młodym rodzicom w kształtowaniu u ich dzieci zdrowego poczucia tożsamości:

- ❑ Nauczcie się być świadomi sposobu, w jaki dotykacie swojego dziecka. Gdy dotykacie dziecka, pomyślcie, czego ono się w tym momencie dowiaduje.
- ❑ Nauczcie się być świadomi wyrazu swoich oczu. Potwierdzajcie go jasnymi komunikatami o waszych emocjach.
- ❑ Starajcie się zwracać w taki sposób by wasze oczy były na poziomie wzroku dziecka, często używajcie jego imienia, bardzo uważnie posługujcie się zaimkami osobowymi „Ja-Ty” i „Ty-WY”.
- ❑ Popierajcie chęć wyrażania przez dziecko własnych potrzeb, emocji i opinii. Nie negujcie treści, tylko formę (np. nie złość jest „zła” tylko wyrażenie jej za pomocą płucia czy kopania.).

Stosując się do powyższych wskazówek, nawiążecie z dzieckiem głęboki kontakt i przekażecie mu komunikat o swojej miłości” (Satir, 2002b, s. 45).

Podsumowanie

„Rodzina wywiera podstawowy wpływ na rozwój indywidualny dziecka we wszystkich jego aspektach. Jest to oczywiste w odniesieniu do rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka, psychoseksualnego, a także rozwoju poznawczego. Od jakości i częstości kontaktów z dzieckiem zależy nawet tempo rozwoju mowy i procesów poznawczych” (Namysłowska, 2002b, s. 255).

Gdy dziecko dorasta i przechodzi z jednego etapu rozwoju wewnętrznego na drugi i ostatecznie osiąga umiejętność nawiązywania kontaktów emocjonalnych, to wtedy rodzice wiedzą, że istotnym elementem była tu ich należyta opieka. Ma to znaczenie dla nas wszystkich, bo wynika z tego, że o tyle jesteśmy dojrzałi i zdrowi jako ludzie dorośli, o ile w naszym życiu był ktoś, kto zapewnił nam dobry start (Winnicott, 2010a). Ten dobry start warto czynić bardziej prawdopodobnym poprzez tak „minimalne” działania jak choćby popularyzowanie wiedzy specjalistycznej wśród rodziców.

„Psychoprofilaktyka nie stanowi oczywiście jedynego uwarunkowania rodzinnego sukcesu, jest jednak warunkiem bardzo ważnym i w dużej mierze może się przyczynić do małżeńskiego szczęścia, a co za tym idzie, do szczęścia dzieci, zdrowia psychicznego wszystkich członków rodziny, wypełniania zadań wychowawczych wobec własnych dzieci i funkcji wobec grup szerszych, które z rodzin się składają. Warto więc wkładać wiele wysiłku i starań w psychoprofilaktykę życia rodzinnego, które nie tylko zapobiega zaburzeniom, ale wzmacnia szczęście rodzin” (Braun-Gałkowska, 2003, s. 17).

Warto również pamiętać o tym, że zdolność do budowania miłości rodzi się w najwcześniejszych okresach naszego życia. Ci z nas, których rodzice otaczali w dzieciństwie miłością, będą posiadali zdolność odczuwania sympatii w pierwszej kolejności do siebie samych, a potem do innych. Obdarzani w dzieciństwie prawdziwą miłością matek i ojców uczymy się orientować w rzeczywistości, potrafimy sprostać temu, co nieprzewidywalne i możemy rozwijać siły wewnętrzne, co pozwala nam stawiać czoło przeciwności losu (Goldberg, 1994).

Literatura cytowana

- Bakiera, L. (2003). Rodzicielstwo a rozwój dorosłych w wieku średnim. W: B. Harwas-Napierała (red.), *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego*. Poznań: Wyd. Nauk. UAM.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: PWN.

- Braun-Gałkowska, M. (2003). Psychoprofilaktyka życia rodzinnego. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 11–31). Łódź: Wyd. UŁ.
- Czabała, Cz. (2002). Podstawy psychologiczne współczesnej psychiatrii. W: Bilikiewicz A. (red.), *Psychiatria*, t. 1, (s. 260–271). Wrocław: Wyd. Urban and Partner.
- De Barbaro, B. (1999). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Goldberg, J. (1994). *Ciemna strona miłości*. Warszawa: Wyd. W.A.B.
- Grzesiuk, L. (2005). *Psychoterapia Teoria*. Warszawa: Wyd. Eneteia.
- Johnson, S. (1993a). *Humanizowanie narcystycznego stylu*. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski and CO.
- Johnson, S. (1993b). *Przemiana charakterologiczna cud ciężkiej pracy*. Warszawa: Wyd. Jacek Santorski and CO.
- Johnson, S. (1994 c). *Style Charakteru*. Poznań: Wyd. Zyski S-ka.
- Kielar-Turska, M., Białecka-Pikul, M. (2000). Wczesne dzieciństwo. W: B. Harwas-Napierała, Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2, (s. 47–77). Warszawa: PWN.
- Kokoszka, A. (1997). *Psychoanalityczne ABC*. Kraków: Wyd. Universitas.
- Mahler, M., Pine F., Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of Human Infant*. New York: Basic Books.
- Moore, B., Fine, D. (1990). *Słownik psychoanalizy* (s. 300–302). Warszawa: Wyd. Jacek Santorski and CO.
- Namysłowska, I. (1997a). *Terapia rodzin*. Warszawa: PWN.
- Namysłowska, I. (2002b). Rozwój psychologiczny człowieka. W: A. Bilikiewicz (red.), *Psychiatria* t.1, (s. 254–259). Wrocław: Wyd. Urban and Partner.
- Przetacznik-Gierowska, M., Tyszkowa, M. (1996). *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 1. Warszawa: PWN.
- Satir, V. (2000a). *Terapia rodziny*. Gdańsk: GWP.
- Satir, V. (2002b). *Rodzina tu powstaje człowiek*. Gdańsk: GWP.
- Sęk, H. (2000). Wybrane zagadnienia psychoprofilaktyki. W: H. Sęk (red.), *Spółeczna Psychologia Kliniczna* (s. 472–501). Warszawa: PWN.
- Sokolik, M. (2000). *Psychoanaliza i Ja*. Warszawa: Jacek Santorski and CO.
- Walewska, K. (2008). Dziecko w terapii psychoanalitycznej. W: K. Walewska (red.), *Dziecko w terapii*, (s. 13–29). Warszawa: Wyd. Medipage.
- Winnicott, D. (2010a). *Dziecko jego rodzina i świat*. Warszawa: Wyd. Ingenium.
- Winnicott, D. (2010b). *Dom jest punktem wyjścia*. Gdańsk: GWP.
- Weber, G. (2005). *Terapia systemowa Berta Hellingera*. Gdańsk: Wyd. GWP.

PSYCHOLOGICAL BIRTH OF THE HUMAN PERSONALITY DISORDER PREVENTION WITHIN THE FAMILY ENVIRONMENT

Summary: Psychologists agree that the role of early childhood is essential for the process of personality forming and further contacts with the outside world. The child is totally defenseless when it is born and learns the basic truth about himself, his family and the environment through the relationships with close persons. The article presents the process of birth of a human being in view of child's relations with the most important people in life, especially with mother. Identity is the individual manifestation of significant aspects of relationships with important people in the process of separation/individuation. Just as the primary biological birth does not take place in the emptiness, the psychological one similarly takes place in a specific and significant social space – in family. In the article common elements of system and psychoanalytical concepts were discussed so that the whole presented a possibly wide spectrum of the complicated process of human psychological birth. „Knowledge of the problem initiates the change, experience and makes it becomes a reality” (Satir 2000a, s. 18).

It is family functioning that enables parents to form and shape identity. The human child is born defenseless and vulnerable. The response from the caretakers that he gets during early childhood is crucial in the process of cognition. It is important for the family to be aware of psychological aspects of identity formation. Not only has it a positive influence on the very process of child's development, but also boosts family's overall happiness improving mental health.

Key words: psycho-prevention, identity, family, separation – individuation.