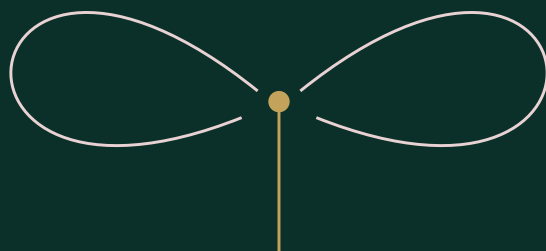


# Eros i Psyche

Mit o miłości i dojrzewaniu duszy



---

Terapeutyczna podróż od idealizacji i utraty zaufania  
do świadomej, dojrzałej więzi

# Informacje o prawach autorskich

---



Wszystkie treści, ćwiczenia, struktury sesji i opracowania zawarte w tej publikacji są chronione prawem autorskim. Kopiowanie, rozpowszechnianie, odsprzedaż, publikowanie w internecie lub udostępnianie całości albo fragmentów bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Publikacja ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje diagnozy, psychoterapii, konsultacji psychiatrycznej, interwencji kryzysowej ani indywidualnej oceny klinicznej.

Osoba prowadząca pracę z mitem odpowiada za dostosowanie języka, pytań, ćwiczeń i intensywności procesu do wieku, stanu emocjonalnego, możliwości poznawczych oraz aktualnej sytuacji uczestnika.

Symbol ma otwierać przestrzeń do refleksji, a nie narzucać jednej interpretacji.

# Spis treści

## ELEMENTY WSTĘPNE

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Okładka                         | 00 |
| Informacje o prawach autorskich | 01 |
| Spis treści                     | 02 |
| Miłość, która wymaga przemiany  | 03 |

## MODUŁ 01 - JAK PRACOWAĆ Z MITEM TERAPEUTYCZNYM

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| MODUŁ 01 - Jak pracować z mitem terapeutycznym | 04 |
| Jak korzystać z tego przewodnika               | 05 |
| Symbol nie jest gotową odpowiedzią             | 06 |
| Bezpieczeństwo przed interpretacją             | 07 |
| Zanim rozpocznie się opowieść                  | 08 |
| Kiedy opowieść zaczyna mówić osobiście         | 09 |

## MODUŁ 02 - OPOWIEŚĆ O EROSIE I PSYCHE

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| MODUŁ 02 - Opowieść o Erosie i Psyche                        | 10 |
| Podziwiana przez wszystkich, naprawdę bliska nikomu          | 11 |
| Kiedy przyszłość wygląda jak zagrożenie                      | 13 |
| Miłość, której Psyche nie mogła zobaczyć                     | 15 |
| Gdy cudzy głos staje się silniejszy niż własne doświadczenie | 17 |
| Światło, które ujawnia prawdę i zmienia relację              | 19 |
| Kiedy miłość znika, a pozostaje odpowiedzialność             | 21 |
| Miłość nie wystarcza bez wewnętrznych zdolności              | 23 |
| Najpierw oddziel to, co zostało pomieszane                   | 25 |
| Siła nie zawsze wymaga bezpośredniej walki                   | 28 |
| Nie każdą siłę można zdobyć bezpośrednio                     | 30 |
| Zejść głęboko i nie utracić kierunku                         | 32 |
| Miłość odzyskana nie jest już tą samą miłością               | 34 |

## MODUŁ 03 - POSTACIE, ARCHETYPY I SYMBOLE

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| MODUŁ 03 - Postacie, archetypy i symbole           | 36 |
| Psyche - dusza, która uczy się widzieć             | 37 |
| Eros - siła, która przyciąga i ożywia              | 39 |
| Afrodyta - piękno, zazdrość i wymagająca przemiana | 41 |
| Siostry - cudze opinie, zazdrość i głos zwątpienia | 43 |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Psyche dojrzewa dzięki pomocy, nie pomimo niej             | 45 |
| Symbole świadomości, zranienia i powrotu do starego wzorca | 48 |
| Droga od idealizacji do świadomej miłości                  | 51 |

## MODUŁ 04 - GŁÓWNE OBSZARY PRACY TERAPEUTYCZNEJ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| MODUŁ 04 - Główne obszary pracy terapeutycznej                        | 55 |
| Kiedy kochamy osobę, a kiedy własne wyobrażenie?                      | 56 |
| Między zaufaniem a koniecznością wiedzy                               | 58 |
| Kiedy relacja zaczyna żyć cudzymi opiniami                            | 61 |
| Być razem i nadal pozostać sobą                                       | 63 |
| Nie każdy kryzys oznacza koniec, ale nie każdy związek należy ratować | 65 |
| Naprawa wymaga pracy, ale nie samokarania                             | 68 |
| Potrzebować bliskości bez rezygnowania z siebie                       | 70 |
| To, czego nie chcemy widzieć w sobie                                  | 73 |
| Kochać człowieka, nie tylko własne marzenie                           | 75 |

## MODUŁ 05 - PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| MODUŁ 05 - Praktyczne zastosowanie                          | 77 |
| Sesja indywidualna: od symbolu do osobistego kroku          | 78 |
| Praca z parą: zobaczyć wspólny wzorzec bez szukania winnego | 82 |
| Spotkanie grupowe: wspólna opowieść, indywidualne znaczenia | 87 |
| Bank pytań do prowadzenia refleksji                         | 91 |
| Moje próby na drodze do dojrzałej miłości                   | 94 |
| To, co zabieram z podróży Psyche                            | 98 |

# Miłość, która wymaga przemiany

---



Psyche rozpoczyna swoją historię jako osoba podziwiana, ale samotna. Otrzymuje miłość, której nie może zobaczyć ani w pełni zrozumieć. Kiedy zaufanie zostaje naruszone, traci to, co było dla niej najcenniejsze. Od tej chwili nie może już pozostać bierna. Musi działać, uczyć się, korzystać z pomocy, stawiać granice i stopniowo rozwijać własną siłę.

„Mit o Erosie i Psyche opowiada o miłości, ale nie obiecuje miłości łatwej. Pokazuje uczucie, które przechodzi przez lęk, zwątpienie, utratę, wysiłek i wewnętrzną przemianę.”

- zakochanie się w wyobrażeniu drugiego człowieka;
- pragnienie całkowitej pewności;
- lęk przed utratą więzi;
- wpływ cudzych opinii na relację;
- ból po złamaniu zaufania;
- konieczność odbudowania własnej wartości;
- dojrzewanie do miłości opartej na rzeczywistości.

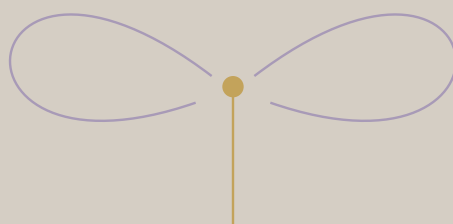
„Nie zatrzymuj się wyłącznie przy tych fragmentach, które od razu wydają się znajome. Czasami najważniejszy symbol znajduje się właśnie w części opowieści, która początkowo budzi opór, zdziwienie albo niezrozumienie.”

---

## MODUŁ 01

# Jak pracować z mitem terapeutycznym

Od słuchania opowieści do bezpiecznej refleksji nad własnym doświadczeniem



”

Mit nie mówi człowiekowi, kim jest. Pomaga mu zobaczyć to, czego wcześniej nie potrafił nazwać.

”

# Jak korzystać z tego przewodnika



Materiał może służyć do samodzielnego studiowania mitu, przygotowania sesji indywidualnej, pracy z parą lub prowadzenia spotkania grupowego. Nie trzeba wykorzystywać wszystkich treści podczas jednego spotkania. Najważniejsze jest dobranie fragmentu opowieści do realnej sytuacji osoby i pozostawienie przestrzeni na jej własne skojarzenia.

## 1. Przygotowanie specjalisty

Najpierw przeczytać cały mit i zapoznać się z głównymi symbolami. Następnie wybrać jeden temat odpowiadający aktualnemu etapowi procesu, na przykład idealizację, zaufanie, kryzys, rozstanie albo odbudowę więzi.

## 2. Praca podczas spotkania

Przeczytać wybrany fragment powoli. Nie przerywać go natychmiast analizą. Pozostawić krótką ciszę, a następnie zapytać, który obraz, moment lub bohater najbardziej poruszył uczestnika.

## 3. Integracja po opowieści

Po rozmowie zastosować jedno krótkie ćwiczenie pisemne, rysunkowe albo refleksyjne. Zakończyć spotkanie pytaniem o to, co uczestnik chce zabrać ze sobą do codziennego życia.

FRAGMENT MITU OSOBISTA REAKCJA PYTANIE REFLEKSJA MAŁY KROK

### Ramka praktyczna:

Nie rozpoczynaj od pytania: „Co ten symbol oznacza?”

Rozpocznij od pytania: „Co pojawiło się w tobie, kiedy usłyszałaś lub usłyszałeś ten fragment?”

# Symbol nie jest gotową odpowiedzią



Symbol to obraz, postać, przedmiot lub wydarzenie, które może wywoływać wiele znaczeń jednocześnie. Jego rola nie polega na dostarczeniu jednej diagnozy, lecz na uruchomieniu skojarzeń, emocji i wspomnień.

## Prostym językiem wyjaśnić pojęcie symbolu:

„Symbol jest jak drzwi. Może prowadzić do różnych pomieszczeń, zależnie od historii, doświadczeń i aktualnej sytuacji osoby.”

Dla jednej osoby lampa może oznaczać potrzebę poznania prawdy. Dla innej - brak zaufania. Dla kolejnej - odwagę, by zobaczyć partnera takim, jaki jest. Może też kojarzyć się z naruszeniem granicy albo z wyjściem z emocjonalnej ciemności.

## Interpretacja zamknięta:

„Lampa zawsze oznacza brak zaufania.”

## Interpretacja otwarta:

„Lampa może wiązać się z potrzebą zobaczenia prawdy. Co oznacza dla ciebie?”

- najpierw pytaj o skojarzenie uczestnika;
- proponuj znaczenie jako możliwość, nie jako fakt;
- sprawdzaj, czy interpretacja pomaga lepiej rozumieć doświadczenie.

## Ramka „Ważne”:

Nie należy wykorzystywać mitu do udowadniania osobie, że popełniła błąd, wybrała niewłaściwego partnera albo „nie dojrzała” do relacji. Opowieść ma wspierać poznanie siebie, a nie zawstydząć.

# Bezpieczeństwo przed interpretacją



Praca z opowieścią może uruchomić silne emocje, szczególnie gdy dotyczy odrzucenia, zdrady, przemocy, utraty, żałoby lub kryzysu relacji. Osoba prowadząca powinna obserwować reakcje uczestnika, respektować jego granice i nie naciskać na ujawnianie osobistych doświadczeń.

## 1. Dobrowolność

Uczestnik może nie odpowiadać na pytanie, przerwać ćwiczenie albo wybrać mniej osobisty sposób pracy.

## 2. Brak narzucania znaczeń

Prowadzący nie przedstawia własnej interpretacji jako jedynej prawdy o osobie lub jej relacji.

## 3. Dostosowanie intensywności

Przy silnym pobudzeniu emocjonalnym należy odejść od pogłębiania interpretacji i pomóc osobie wrócić do kontaktu z teraźniejszością.

## 4. Poszanowanie prywatności

W grupie nikt nie powinien być zmuszany do opowiadania szczegółów swojej historii. Obowiązuje zasada poufności.

## 5. Świadomość kompetencji

Materiał nie zastępuje profesjonalnej oceny ryzyka ani specjalistycznej pomocy w sytuacji przemocy, zagrożenia życia, samouszkodzeń, ostrego kryzysu psychicznego lub poważnych objawów klinicznych.

„Rozejrzyj się i nazwij trzy rzeczy, które widzisz. Poczuj oparcie stóp. Zrób spokojny wydech. Powiedz, czego potrzebujesz w tej chwili.”

### Ramka dla prowadzącego:

Jeżeli uczestnik jest wyraźnie przeciążony, nie pytaj od razu: „Dlaczego ten fragment tak na ciebie działa?”

Zapytaj: „Co pomoże ci teraz poczuć się bezpieczniej?”

# Zanim rozpocznie się opowieść

---



Odpowiednie przygotowanie zwiększa poczucie bezpieczeństwa i pomaga uczestnikowi słuchać mitu bez presji znalezienia „poprawnego” znaczenia. Osoba powinna wiedzieć, jaki jest cel pracy, ile potrwa ćwiczenie oraz że może zatrzymać proces.

„Za chwilę usłyszysz fragment mitu o Erosie i Psyche. Nie musisz go analizować ani zapamiętywać wszystkich szczegółów. Zwróć uwagę na obraz, zdanie, emocję albo postać, która szczególnie przyciągnie twoją uwagę. Nie ma prawidłowej odpowiedzi. Ważne jest tylko to, co pojawia się w tobie.”

- wybrać konkretny fragment mitu;
- określić główny temat spotkania;
- przygotować najwyżej trzy pytania;
- ustalić czas na opowieść i refleksję;
- przygotować krótkie ćwiczenie integrujące;
- pozostawić czas na spokojne zakończenie.

„Czy temat miłości, zaufania lub utraty jest dziś dla ciebie bezpieczny do poruszenia?”

Skala gotowości od 0 do 10.

0 oznacza: „Nie chcę dziś zbliżyć się do tego tematu.”

10 oznacza: „Czuję się gotowa lub gotowy na pogłębioną pracę.”

Prowadzący powinien dostosować intensywność ćwiczenia do odpowiedzi, a nie przekonywać osobę do wyższej oceny.

# Kiedy opowieść zaczyna mówić o sobie



Ważny temat może ujawnić się nie tylko poprzez silne emocje. Czasami pojawia się jako nagła cisza, śmiech, irytacja, zmiana tematu, intensywne zainteresowanie jednym szczegółem albo zdanie: „Nie wiem, dlaczego, ale ten fragment został ze mną.”

Rezonans oznacza, że obraz lub wydarzenie z opowieści w szczególny sposób łączy się z doświadczeniem osoby.

## Możliwe sygnały:

- uczestnik spontanicznie odnosi historię do własnego życia;
- jeden symbol powraca w jego wypowiedziach;
- pojawia się wyraźne wzruszenie albo napięcie;
- uczestnik długo milczy po określonym fragmencie;
- pojawia się silna krytyka jednej z postaci;
- osoba utożsamia się z bohaterem albo zdecydowanie go odrzuca;
- uczestnik mówi, że nie rozumie fragmentu, ale nie może przestać o nim myśleć.

„Który moment został z tobą najmocniej?”

„Co w tej scenie było ci bliskie, a co obce?”

„Która postać wzbudziła największą reakcję?”

„Gdyby ten obraz mógł coś powiedzieć, co by powiedział?”

„Czy chcesz pozostać przy tym temacie, czy potrzebujesz się od niego oddalić?”

## Ramka końcowa modułu:

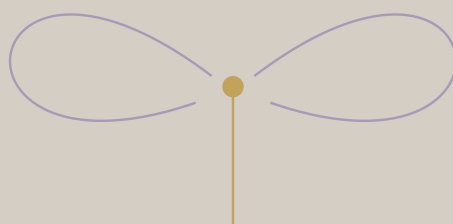
Zamiast szukać najbardziej efektownej interpretacji, szukaj pytania, które pomaga osobie lepiej usłyszeć samą siebie.

---

## MODUŁ 02

# Opowieść o Erosie i Psyche

Od samotności i nieświadomej miłości do próby, przemiany i dojrzałego spotkania



”

Psyche nie odzyskuje miłości poprzez powrót do tego, co było. Odzyskuje ją, stając się osobą zdolną kochać bardziej świadomie.

”

# Podziwiana przez wszystkich, naprawdę bliska nikomu



Psyche była najmłodszą z trzech królewskich córek. Jej uroda budziła tak wielki zachwyt, że ludzie zaczęli oddawać jej cześć niemal jak bogini. Podziw nie przyniósł jej jednak bliskości. Im bardziej była idealizowana, tym mniej traktowano ją jak zwykłą osobę, którą można poznać, pokochać i przyjąć wraz z jej niedoskonałościami.

Psyche dorastała otoczona spojrzeniami, pochwałami i zachwytem. Ludzie przybywali z daleka, aby ją zobaczyć. Mówili o jej pięknie, ale niewielu próbowało naprawdę ją poznać.

Jej dwie starsze siostry znalazły mężów i rozpoczęły własne życie. Psyche pozostawała sama. Mimo że wszyscy ją podziwiali, nikt nie odważał się zbliżyć.

Można być widzianym przez wielu ludzi, a jednocześnie nie czuć się naprawdę zauważonym.

Idealizacja polega na przypisywaniu drugiej osobie cech doskonałych i pomijaniu jej realnych potrzeb, ograniczeń oraz ludzkiej złożoności.

W przypadku Psyche ludzie nie spotykali konkretnej młodej kobiety. Spotykali własne wyobrażenie doskonałego piękna.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- doświadczenie bycia cenionym głównie za wygląd, osiągnięcia albo rolę;
- presja, aby zawsze być „wyjątkowym”;
- samotność ukryta za społecznym uznaniem;
- trudność w pokazaniu słabości;
- lęk, że bliskość zniszczy idealny obraz siebie;
- przekonanie, że trzeba zasłużyć na miłość doskonałością.

## Pytania do refleksji:

„Czy zdarzało ci się czuć podziwianą lub podziwianym, ale niepoznaną lub niepoznanym?”

„Za co najczęściej cenią cię inni?”

„Które części siebie trudno ci pokazać, ponieważ nie pasują do obrazu, jaki inni mają na twój temat?”

„Czy w relacjach częściej jesteś osobą, czy rolą, którą masz spełniać?”

### **Ramka praktyczna:**

Podziw nie jest tym samym co bliskość.

Bliskość zaczyna się wtedy, gdy można zostać zobaczonym nie tylko w tym, co imponujące, ale również w tym, co niepewne, zwyczajne i niedoskonałe.

# Kiedy przyszłość wygląda jak zagrożenie



Ojciec Psyche, zaniepokojony losem córki, zwrócił się do wyroczni. Otrzymał przerażającą przepowiednię: Psyche miała zostać pozostawiona na skale i oddana istocie przedstawionej jako groźny, skrzydlaty potwór. Rodzina, przekonana o nieuchronności wyroku, przygotowała żałobny orszak i odprowadziła ją na miejsce przeznaczenia.

Opowiedzieć scenę w sposób emocjonalny, lecz spokojny.

Psyche została ubrana jak panna młoda, ale orszak przypominał pogrzeb. Miała wejść w nowy etap życia, choć nikt nie wiedział, co ją czeka. Jej przyszłość została opisana językiem grozy, zanim mogła jej sama doświadczyć.

Pozostawiona samotnie na skale, nie miała kontroli nad tym, co wydarzy się dalej. W tym momencie pojawił się Zefir, łagodny wiatr, który uniósł ją i przeniósł do bezpiecznej, pięknej doliny.

Moment pozostawienia na skale może symbolizować sytuację, w której dotychczasowe poczucie bezpieczeństwa przestaje działać, a człowiek musi wejść w nieznane.

Nieznane może budzić lęk, ale nie zawsze jest zagrożeniem. Czasami najbardziej przerażający obraz przyszłości powstaje z cudzych przewidywań, a nie z realnego doświadczenia.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- lęk przed wejściem w bliską relację;
- katastroficzne wyobrażenia dotyczące przyszłości;
- przekonania odziedziczone po rodzinie;
- wybory podejmowane pod wpływem autorytetu;
- doświadczenie utraty kontroli;
- przejście między starym i nowym etapem życia.

Katastrofizacja to sposób myślenia, w którym człowiek zakłada najgorszy możliwy rozwój wydarzeń i zaczyna reagować tak, jakby już się wydarzył.

## Pytania do refleksji:

„Jakie obrazy przyszłości wywołują w tobie największy lęk?”

„Które z tych obrazów wynikają z faktów, a które z przewidywań?”

„Czyje głosy słyszysz w sobie, kiedy boisz się nowego etapu?”

„Co w twoim życiu było kiedyś przerażającym nieznanym, a później okazało się początkiem rozwoju?”

**Ćwiczenie:**

Podziel kartkę na dwie części.

**W lewej kolumnie zapisać:**

**TO, CZEGO SIĘ BOJĘ**

**W prawej:**

**TO, CO NAPRAWDĘ WIEM**

Celem ćwiczenia jest oddzielenie faktów od lękowych przewidywań.

# Miłość, której Psyche nie mogła zobaczyć



W niezwykłym pałacu Psyche otrzymała bezpieczeństwo, wygodę i czułość. Każdej nocy odwiedzał ją tajemniczy małżonek. Był łagodny i kochający, lecz stawiał jeden warunek: Psyche nie mogła zobaczyć jego twarzy ani próbować poznać jego tożsamości.

Psyche słyszała głos ukochanego, czuła jego obecność i doświadczała bliskości. Nie mogła jednak zobaczyć, kim naprawdę jest. Relacja opierała się na uczuciu, zaufaniu i niewiedzy jednocześnie.

Z jednej strony Psyche otrzymywała to, czego wcześniej nie знаła: intymność bez publicznego podziwu. Z drugiej strony nie mogła w pełni skonfrontować swojego wyobrażenia z rzeczywistą osobą.

Zaufanie jest konieczne w relacji, ale zaufanie nie oznacza rezygnacji z wiedzy, pytań ani własnych potrzeb.

Zdrowa bliskość wymaga zarówno otwartości na drugiego człowieka, jak i możliwości widzenia go takim, jaki jest.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- zakochanie się w osobie częściowo niedostępnej;
- relacja oparta na obietnicach, a nie na pełnym poznaniu;
- ukrywanie ważnych informacji;
- potrzeba bezpieczeństwa kontra potrzeba prawdy;
- idealizacja partnera;
- lęk przed zadawaniem pytań;
- podporządkowanie się warunkom z obawy przed utratą miłości.

## TAJEMNICA

Może być częścią intymności, prywatności i indywidualności.

## SEKRET

Może ukrywać informacje, które mają istotny wpływ na bezpieczeństwo i decyzje drugiej osoby.

## Pytania do refleksji:

„Czego potrzebujesz wiedzieć, aby czuć się bezpiecznie w relacji?”

„Czy zdarza ci się unikać pytań, ponieważ boisz się odpowiedzi?”

„Jak odróżniasz zaufanie od ignorowania sygnałów ostrzegawczych?”

„Czy w twoich relacjach jest miejsce zarówno na bliskość, jak i na prawdę?”

**Ramka praktyczna:**

Zaufanie nie polega na zamykaniu oczu.

Dojrzałe zaufanie pozwala widzieć rzeczywistość i nadal świadomie wybierać więź.

# Gdy cudzy głos staje się silniejszy niż własne doświadczenie



Psyche zatęskniła za rodziną i poprosiła, aby jej siostry mogły ją odwiedzić. Kiedy zobaczyły pałac, bogactwo i szczęście młodszej siostry, poczuły zazdrość. Zaczęły podważać jej zaufanie do ukochanego. Przekonywały ją, że tajemniczy małżonek musi być potworem i że zagraża jej życiu.

Psyche miała osobiste doświadczenie czułości i bezpieczeństwa, ale nie miała pełnej wiedzy. Siostry wykorzystały tę lukę. Ich słowa zaczęły brzmieć bardziej przekonująco niż to, czego sama doświadczała.

Projekcja polega na przypisywaniu innym własnych emocji, intencji lub cech, których człowiek nie rozpoznaje w sobie.

Siostry mogły przypisywać relacji Psyche zagrożenie, ponieważ same przeżywały zazdrość, rozczarowanie lub brak spełnienia.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- wpływ rodziny na relację romantyczną;
- porównywanie partnera i związku z życiem innych osób;
- nadmierne szukanie opinii zewnętrznych;
- utrata kontaktu z własną oceną sytuacji;
- zazdrość ukryta pod pozorem troski;
- konflikty między lojalnością wobec rodziny a lojalnością wobec partnera.

## Pytania do refleksji:

„Czyje opinie najsilniej wpływają na twoje decyzje dotyczące relacji?”

„Po czym poznajesz, że rada wynika z troski, a nie z lęku, zazdrości lub kontroli?”

„Czy po rozmowie z daną osobą lepiej rozumiesz siebie, czy bardziej wątpisz we własne doświadczenie?”

„Jakie decyzje podjąłeś lub podjęłaś pod wpływem porównywania się z innymi?”

## Ćwiczenie:

**Pierwszy:**

## **MOJE DOŚWIADCZENIE**

**Drugi:**

## **OPINIE INNYCH**

**Trzeci:**

## **SPRAWDZALNE FAKTY**

W każdym okręgu zapisać informacje dotyczące jednej konkretnej sytuacji relacyjnej.

Celem ćwiczenia jest odróżnienie własnych uczuć, cudzych ocen i rzeczywistych danych.

### **Ramka praktyczna:**

Dobra rada nie odbiera człowiekowi zdolności do myślenia.

Pomaga mu zobaczyć więcej i nadal podjąć własną decyzję.

# Światło, które ujawnia prawdę i zmienia relację



Pod wpływem słów sióstr Psyche przygotowała lampę i nóż. W nocy, gdy ukochany zasnął, zapaliła światło. Zamiast potwora zobaczyła Erosa - pięknego boga miłości. Wstrząśnięta odkryciem, pochyliła się nad nim. Kropla gorącej oliwy spadła z lampy na jego ciało i go obudziła.

Opowiedzieć scenę z naciskiem na jej wieloznaczność.

Psyche naruszyła ustalony zakaz. Jednocześnie po raz pierwszy zobaczyła ukochanego takim, jaki naprawdę był. Światło przyniosło poznanie, ale sposób, w jaki Psyche po nie sięgnęła, zranił relację.

Lampa może symbolizować świadomość, prawdę, potrzebę kontroli, ciekawość albo wyjście z niewiedzy.

Nóż może symbolizować gotowość do obrony, ale także lęk, który przygotowuje człowieka do walki jeszcze przed sprawdzeniem, czy zagrożenie jest realne.

Kropla oliwy pokazuje, że prawda sama w sobie nie musi niszczyć więzi. Czasami niszczący jest sposób jej zdobywania.

## **Możliwe znaczenia terapeutyczne:**

- sprawdzanie telefonu partnera;
- testowanie miłości;
- szukanie dowodów zdrady bez rozmowy;
- ukryta kontrola;
- naruszenie prywatności;
- potrzeba uzyskania pewności za wszelką cenę;
- odkrycie prawdy, która zmienia dotychczasowy obraz partnera.

## **POTRZEBA PRAWDY**

Jest naturalnym elementem bezpiecznej i świadomej relacji.

## **SPOSÓB SZUKANIA PRAWDY**

Może być oparty na rozmowie, granicach i szacunku albo na kontroli, podstępnie i naruszeniu prywatności.

### **Pytania do refleksji:**

„Co uruchamia w tobie potrzebę natychmiastowej pewności?”

„Jak zachowujesz się, kiedy boisz się, że nie znasz całej prawdy?”

„Czy próbujesz rozmawiać, czy najpierw szukasz dowodów?”

„Jak można zadbać jednocześnie o prawdę i o szacunek?”

### **Ćwiczenie:**

#### **Uzupełnić zdania:**

Kiedy nie wiem, najczęściej...

Najbardziej boję się, że...

Aby odzyskać poczucie bezpieczeństwa, mogę zapytać...

Granica, której nie chcę przekraczać, to...

#### **Ramka praktyczna:**

Prawda zdobyta bez szacunku może pozostawić ranę.

Szacunek bez prawdy może pozostawić iluzję.

# Kiedy miłość znika, a pozostaje odpowiedzialność



Eros obudził się i zobaczył, że Psyche złamała warunek ich relacji. Odleciał, pozostawiając ją samą. Pałac zniknął, a Psyche utraciła dotychczasowe bezpieczeństwo. Po raz pierwszy musiała świadomie zdecydować, co zrobi ze swoim bólem i odpowiedzialnością za własne działanie.

Wcześniej Psyche była przenoszona, chroniona i obsługiwana przez niewidzialne siły. Po utracie ukochanego nie mogła już pozostać bierna. Musiała rozpocząć własną drogę.

Jej cierpienie nie zostało przedstawione jako koniec historii, lecz jako początek przemiany.

## Wina często brzmi:

„Jestem złą osobą.”

## Odpowiedzialność brzmi:

„Zrobiłam lub zrobiłem coś, co miało konsekwencje. Chcę zrozumieć dlaczego i zdecydować, co zrobię dalej.”

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- konsekwencje złamania zaufania;
- rozstanie po impulsywnym działaniu;
- żal i potrzeba naprawy;
- koniec idealizowanej fazy związku;
- utrata bezpieczeństwa;
- przejście od zależności do samodzielności;
- pytanie, czy relacja może zostać odbudowana w nowej formie.

## Pytania do refleksji:

„Co robisz najczęściej po popełnieniu błędu?”

„Czy próbujesz naprawić sytuację, ukryć ją, usprawiedliwić się czy ukarać siebie?”

„Za co rzeczywiście odpowiadasz w tej historii?”

„Za co nie odpowiadasz?”

„Jaki pierwszy krok mógłby być wyrazem dojrzałej odpowiedzialności?”

### Ćwiczenie:

Podzielić kartkę na cztery pola.

1. CO SIĘ WYDARZYŁO

2. JAKI BYŁ MÓJ UDZIAŁ

3. CZEGO SIĘ UCZĘ

4. CO MOGĘ ZROBIĆ TERAZ

### Ramka praktyczna:

Naprawa nie zaczyna się od obietnicy:

„Nigdy więcej tego nie zrobię.”

Zaczyna się od zrozumienia:

„Co sprawiło, że to zrobiłam lub zrobiłem, i czego potrzebuję się nauczyć?”

# Miłość nie wystarcza bez wewnętrznych zdolności



Psyche udała się do Afrodyty, matki Erosa, prosząc o możliwość odzyskania ukochanego. Afrodyta wyznaczyła jej cztery trudne zadania. Każde z nich wymagało innego rodzaju zdolności: porządkowania, cierpliwości, zdobywania zasobów, sięgania po pomoc, stawiania granic oraz konfrontacji z tym, co głębokie i nieznane.

W ujęciu terapeutycznym próby mogą być odczytywane jako rozwijanie umiejętności potrzebnych do budowania dojrzałej relacji.

Próba 1 - Oddzielenie ziaren

## **Symboliczny temat:**

Porządkowanie chaosu i odróżnianie jednej rzeczy od drugiej.

## **Możliwa zdolność:**

Rozpoznawanie emocji, potrzeb, faktów i cudzych wpływów.

Próba 2 - Zdobycie złotego runa

## **Symboliczny temat:**

Pozyskanie siły bez bezpośredniej walki.

## **Możliwa zdolność:**

Strategia, cierpliwość i ochrona własnych granic.

Próba 3 - Nabranie wody z niebezpiecznego źródła

## **Symboliczny temat:**

Kontakt z intensywną energią i emocjami.

## **Możliwa zdolność:**

Korzystanie z perspektywy, pomocy i odpowiednich narzędzi.

Próba 4 - Zejście do świata podziemnego

### **Symboliczny temat:**

Spotkanie z utratą, ograniczeniami i głęboką przemianą.

### **Możliwa zdolność:**

Wytrzymywanie trudnych emocji bez utraty kierunku.

Psyche nie wykonuje prób wyłącznie własną siłą. Za każdym razem pojawia się pomoc. Jej dojrzewanie nie polega więc na całkowitej samowystarczalności, lecz również na zdolności przyjmowania wsparcia.

### **Pytania do refleksji:**

„Która z czterech prób najbardziej przypomina twój obecny etap?”

„Czego ta próba może od ciebie wymagać?”

„Jakiej pomocy jeszcze nie przyjmujesz?”

„Którą zdolność potrzebujesz teraz rozwijać: porządkowanie, cierpliwość, perspektywę czy wytrwałość?”

# Najpierw oddziel to, co zostało pomieszane



Afrodyta wysypała przed Psyche ogromny stos wymieszanych ziaren i nakazała jej uporządkować je przed końcem dnia. Zadanie wydawało się niemożliwe. Z pomocą przyszły mrówki, które cierpliwie oddzieliły każde ziarno i ułożyły je we właściwym miejscu.

W sytuacji kryzysu człowiek może przeżywać wiele rzeczy jednocześnie: miłość, złość, lęk, żal, poczucie winy, pragnienie powrotu i potrzebę odejścia. Kiedy wszystko jest pomieszane, trudno podejmować świadome decyzje.

## Oddzielanie ziaren może oznaczać:

- rozróżnianie faktów i interpretacji;
- nazywanie poszczególnych emocji;
- oddzielanie własnych potrzeb od oczekiwań innych;
- odróżnianie miłości od lęku przed samotnością;
- rozpoznawanie tego, co można zmienić, i tego, czego nie można kontrolować;
- porządkowanie wielu małych problemów zamiast traktowania ich jako jednego wielkiego kryzysu.

Mrówki reprezentują małe działania, cierpliwość, systematyczność i pomoc wspólnoty. Nie rozwiązują problemu jednym wielkim gestem. Pracują krok po kroku.

## Ćwiczenie:

Moje pomieszane ziarna

### FAKTY

### MOJE INTERPRETACJE

### EMOCJE

### POTRZEBY

### OBAWY

### NAJBLIŻSZY KROK

### **Instrukcja:**

Wybrać jedną aktualną sytuację relacyjną i zapisać osobno informacje pasujące do każdego pola.

### **Przykład:**

#### **Fakt:**

„Od dwóch dni nie otrzymałam lub nie otrzymałem odpowiedzi.”

#### **Interpretacja:**

„Już mu lub jej nie zależy.”

#### **Emocja:**

Lęk i złość.

#### **Potrzeba:**

Jasność i kontakt.

#### **Obawa:**

„Zostanę odrzucona lub odrzucony.”

#### **Najbliższy krok:**

Wysłanie jednej spokojnej wiadomości zamiast wielu wiadomości pisanych pod wpływem lęku.

#### **Pytania do refleksji:**

„Co w tej sytuacji jest faktem?”

„Co jest twoim przypuszczeniem?”

„Która emocja jest najsilniejsza?”

„Która potrzeba wymaga zauważenia?”

„Jaki mały krok przypomina pracę mrówek?”

### **Ramka praktyczna:**

Nie rozwiązuj całego życia naraz.

Oddziel jedno ziarno od drugiego i zacznij od tego, które można uporządkować dzisiaj.

# Siła nie zawsze wymaga bezpośredniej walki



Drugim zadaniem Psyche było zdobycie wełny dzikich, złotych baranów. Zwierzęta były niebezpieczne, szczególnie w pełnym świetle dnia. Trzcina rosnąca nad rzeką podpowiedziała Psyche, aby nie podchodziła do nich bezpośrednio. Miała poczekać, aż barany odejdą, a następnie zebrać złote włókna pozostawione na gałęziach.

Psyche nie musiała pokonać baranów. Potrzebowała zdobyć to, co wartościowe, bez narażania siebie na niepotrzebne niebezpieczeństwo.

Złote runo może symbolizować siłę, wartość, energię, wpływ albo zasoby potrzebne do dalszego rozwoju.

Dzikość baranów może symbolizować agresję, impulsywność, dominację lub sytuację, w których bezpośrednia konfrontacja zwiększa zagrożenie.

Trzcina reprezentuje cichy, uważny głos, który zachęca do obserwacji, cierpliwości i wyboru właściwego momentu.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- rezygnacja z impulsywnej konfrontacji;
- wybór bezpiecznego momentu na rozmowę;
- ochrona przed agresją słowną lub emocjonalną;
- zdobywanie siły bez naśladowania osoby dominującej;
- stawianie granic bez eskalowania konfliktu;
- poszukiwanie pośrednich i bezpiecznych sposobów działania.

## UNIKANIE

Polega na odsuwaniu każdej trudnej rozmowy z lęku.

## STRATEGICZNE ODCZEKANIE

Polega na świadomym wyborze czasu, miejsca i sposobu rozmowy, aby zwiększyć bezpieczeństwo oraz szansę na porozumienie.

## Pytania do refleksji:

„W jakich sytuacjach wchodzisz do walki zbyt szybko?”

„Kiedy bezpośrednia konfrontacja jest potrzebna, a kiedy może zwiększyć ryzyko?”

„Co w twoim życiu jest złotym runem, które chcesz odzyskać?”

„Jak możesz zdobyć potrzebny zasób, nie raniąc siebie?”

„Jaki moment byłby bezpieczniejszy na ważną rozmowę?”

### Ćwiczenie:

Moja strategia bezpiecznego działania

### Uzupełnić:

To, co chcę osiągnąć:

To, czego chcę uniknąć:

Sygnaly, że sytuacja nie jest bezpieczna:

Osoba, która może mnie wesprzeć:

Najlepszy czas na działanie:

Moja granica:

Pierwszy spokojny krok:

Ramka bezpieczeństwa:

W sytuacji przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej lub ekonomicznej celem nie powinno być prowadzenie bardziej skutecznej konfrontacji z osobą stosującą przemoc.

Priorytetem jest bezpieczeństwo, profesjonalne wsparcie i opracowanie odpowiedniego planu ochrony.

# Nie każdą siłę można zdobyć bezpośrednio



Trzecim zadaniem Psyche było zaczerpnięcie wody wypływającej z wysokiej, stromej skały. Źródło znajdowało się w miejscu niemal niedostępnym, otoczonym niebezpieczeństwem. Psyche nie była w stanie dotrzeć do niego samodzielnie. Z pomocą przybył orzeł, który uniósł naczynie, nabrał wody i bezpiecznie przyniósł ją z powrotem.

Woda ze źródła może symbolizować emocje, życiową energię, prawdę albo wiedzę, która ma dużą moc. Samo źródło jest cenne, ale sposób dotarcia do niego może być niebezpieczny.

Orzeł symbolizuje szerszą perspektywę. Widzi sytuację z góry, dostrzega drogę niedostępną z poziomu ziemi i potrafi sięgnąć tam, gdzie Psyche nie może dotrzeć sama.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- potrzeba zdystansowania się od silnych emocji;
- korzystanie z pomocy specjalisty;
- zdobywanie szerszej perspektywy;
- rozpoznanie własnych ograniczeń;
- sięganie po wsparcie bez poczucia porażki;
- rozróżnianie odwagi od niepotrzebnego narażania siebie.

Perspektywa to sposób patrzenia na sytuację. Kiedy człowiek znajduje się bardzo blisko problemu, może widzieć wyłącznie ból, zagrożenie albo jedną możliwą odpowiedź. Szersza perspektywa pozwala dostrzec więcej elementów i więcej dróg działania.

## Pytania do refleksji:

„Do jakiego źródła próbujesz dotrzeć samodzielnie?”

„Co w tej sytuacji jest dla ciebie zbyt strome lub zbyt intensywne?”

„Kto lub co może pełnić funkcję orła?”

„Jak wyglądałaby ta sytuacja widziana z większej odległości?”

„O jaką konkretną pomoc możesz poprosić?”

## Ćwiczenie:

Spojrzenie orła

### **Instrukcja:**

#### **PERSPEKTYWA 1 - Z BLISKĄ**

Co czuję w tej chwili?

#### **PERSPEKTYWA 2 - Z ZEWNĄTRZ**

Co zobaczyłaby neutralna osoba?

#### **PERSPEKTYWA 3 - Z PRZYSZŁOŚCI**

Co mogę pomyśleć o tej sytuacji za rok?

#### **POMOC, KTÓREJ POTRZEBUJĘ TERAZ**

#### **Ramka praktyczna:**

Samodzielność nie oznacza wykonywania wszystkiego bez wsparcia.

Dojrzałość polega również na rozpoznaniu momentu, w którym potrzebna jest pomoc.

# Zejsć głęboko i nie utracić kierunku



Ostatnim zadaniem Psyche było zejście do świata podziemnego i przyniesienie Afrodycie zamkniętego pudełka od Persefony. Była to najtrudniejsza próba, ponieważ wymagała wejścia w przestrzeń kojarzoną ze śmiercią, utratą i tym, co nieznane. Wieża przekazała Psyche dokładne instrukcje, które miały pomóc jej wejść, wykonać zadanie i powrócić.

Psyche nie schodzi tam bez zasad. Otrzymuje instrukcję, co ma ze sobą zabrać, komu może pomóc, czego nie powinna robić i jak zachować siły potrzebne do powrotu.

Wieża może symbolizować strukturę, plan, wiedzę i zdolność do zachowania jasności w trudnym momencie.

## Najważniejsze przesłanie:

Nie wystarczy wejść w ból. Trzeba również wiedzieć, jak z niego wrócić.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- przeżywanie żałoby po relacji;
- konfrontacja z dawną stratą;
- akceptowanie końca pewnego etapu;
- rozpoznawanie własnych ograniczeń;
- zachowanie granic podczas pomagania innym;
- przygotowanie planu bezpieczeństwa przed trudną rozmową lub ćwiczeniem.

## POGŁĘBIANIE

Pomaga lepiej rozumieć emocje i doświadczenie.

## POGRAŻANIE SIĘ

Powoduje, że człowiek wielokrotnie wraca do bólu bez nowej perspektywy, wsparcia ani drogi wyjścia.

## Pytania do refleksji:

„Do jakiego trudnego doświadczenia boisz się powrócić?”

„Czego potrzebujesz, aby zrobić to bezpiecznie?”

„Jaki sygnał pokaże ci, że należy przerwać ćwiczenie?”

„Kto może pomóc ci wrócić do równowagi?”

„Jakie granice są potrzebne, kiedy wspierasz innych?”

### Ćwiczenie:

Mój plan zejścia i powrotu

TEMAT, KTÓREGO CHCĘ DOTKNAĆ

CEL TEJ REFLEKSJI

MOJE ZASOBY

SYGNAŁY PRZECIĄŻENIA

SPOSÓB POWROTU DO RÓWNOWAGI

### Przykładowe sposoby powrotu:

- kontakt z zaufaną osobą;
- spacer;
- spokojny oddech;
- zatrzymanie ćwiczenia;
- zapisanie trzech rzeczy obecnych tu i teraz;
- skorzystanie z profesjonalnego wsparcia.

### Ramka bezpieczeństwa:

Nie należy prowadzić intensywnej pracy z doświadczeniami traumatycznymi wyłącznie na podstawie tego przewodnika.

W przypadku silnych reakcji, utraty kontaktu z teraźniejszością, paniki lub przeciążenia konieczna jest odpowiednia pomoc specjalistyczna.

# Miłość odzyskana nie jest już tą samą miłością



Psyche pomyślnie opuściła świat podziemny, ale w drodze powrotnej otworzyła pudełko, którego nie powinna otwierać. Chciała zdobyć odrobinę boskiego piękna, aby ponownie stać się godną Erosa. Z pudełka nie wydobyło się jednak piękno, lecz głęboki sen. Psyche upadła, a Eros odnalazł ją, obudził i pomógł doprowadzić historię do zakończenia. Ostatecznie Psyche otrzymała nieśmiertelność, a ich związek został uznany przez bogów.

Otworzenie pudełka pokazuje, że rozwój nie przebiega idealnie. Człowiek może zdobyć nowe umiejętności, a mimo to w chwili lęku powrócić do starego sposobu myślenia.

Sen może symbolizować utratę świadomości, wycofanie, zatrzymanie albo chwilowy powrót do nieświadomego wzorca.

Przebudzenie Psyche nie oznacza powrotu do dawnej relacji. Oboje spotykają się po przemianie. Psyche nie jest już bierną, idealizowaną dziewczyną. Przeszła drogę, podjęła wysiłek, rozwinęła zdolności i poznała własne ograniczenia.

## **Możliwe znaczenia terapeutyczne:**

- nawrót starego wzorca po okresie poprawy;
- przekonanie, że trzeba zasłużyć na miłość;
- odbudowa relacji po kryzysie;
- potrzeba wzajemnego udziału w naprawie;
- zakończenie idealizacji;
- tworzenie nowej umowy relacyjnej;
- dojrzałość oparta na świadomości, a nie niewinności.

Odbudowana relacja nie powinna próbować udawać, że kryzysu nie było. Potrzebuje nowej formy, nowych granic i nowych sposobów rozmowy.

## **Pytania do refleksji:**

„W jaki stary wzorzec wracasz, kiedy boisz się utraty miłości?”

„Czy próbujesz zasłużyć na bliskość wyglądem, poświęceniem, kontrolą albo doskonałością?”

„Co musiałoby się zmienić, aby relacja mogła rozpocząć się na nowych zasadach?”

„Jaki wysiłek powinny podjąć obie strony?”

„Po czym można poznać, że nastąpiło prawdziwe przebudzenie?”

### Ćwiczenie:

Miłość przed kryzysem i po kryzysie

Podzielić stronę na trzy kolumny:

DAWNIEJ

CZEGO NAUCZYŁ NAS KRYZYS

NOWA FORMA RELACJI

Przykładowe obszary:

- komunikacja;
- zaufanie;
- granice;
- odpowiedzialność;
- prywatność;
- potrzeby;
- sposób rozwiązywania konfliktów.

Ramka końcowa modułu:

Dojrzała miłość nie polega na braku trudności.

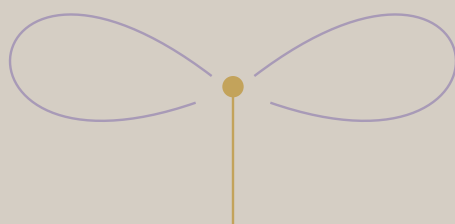
Polega na zdolności widzenia prawdy, przyjmowania odpowiedzialności i tworzenia więzi bardziej świadomej niż wcześniej.

---

## MODUŁ 03

# Postacie, archetypy i symbole

Jak czytać mit bez zamykania go w jednej interpretacji



”

Każda postać może opisywać kogoś z naszego życia, ale  
może też przedstawiać część nas samych.

”

# Psyche – dusza, która uczy się widzieć



Imię Psyche oznacza duszę, oddech albo siłę życia. W sztuce często przedstawiano ją ze skrzydłami motyla. Jej historia może być odczytywana jako obraz człowieka, który przechodzi od życia opartego na cudzych wyobrażeniach do większej świadomości siebie, własnych potrzeb i własnej odpowiedzialności.

Na początku mitu Psyche jest podziwiana, ale nie zna własnej siły. Jej wartość określają inni. Jest piękna, wyjątkowa i otoczona uwagą, lecz pozostaje bierna wobec własnego losu.

W kolejnych etapach musi rozwijać zdolności, których wcześniej nie potrzebowała:

- dokonywanie rozróżnień;
- cierpliwość;
- korzystanie z pomocy;
- strategiczne działanie;
- kontakt z trudnymi emocjami;
- przyjmowanie odpowiedzialności;
- zachowanie własnego kierunku.

Archetyp to uniwersalny wzorzec obecny w wielu opowieściach i ludzkich doświadczeniach. Nie jest sztywną etykietą. Pomaga rozpoznać powtarzający się temat, taki jak podróż, próba, utrata, opiekun, cień albo przemiana.

Psyche może przedstawiać archetyp osoby dojrzewającej poprzez doświadczenie. Nie uczy się z teorii. Uczy się, ponieważ jej dotychczasowy sposób życia przestaje wystarczać.

## Możliwe obszary identyfikacji:

- osoba, która długo żyła zgodnie z oczekiwaniami innych;
- ktoś, kto budował wartość na wyglądzie lub osiągnięciach;
- osoba rozpoczynająca pierwszą dojrzałą relację;
- ktoś przechodzący przez kryzys zaufania;
- osoba, która po stracie odkrywa własne zdolności;
- ktoś, kto uczy się prosić o pomoc.

## Pytania do refleksji:

„Na którym etapie drogi Psyche znajdujesz się obecnie?”

„Która jej zdolność jest już w tobie rozwinięta?”

„Której dopiero się uczysz?”

„W jakich sytuacjach nadal czekasz, aż ktoś inny podejmie decyzję za ciebie?”

„Co oznaczałoby dla ciebie bardziej świadome życie?”

### Ćwiczenie:

Moja droga Psyche

**TO, KIM BYŁAM LUB BYŁEM**

**TO, CO UTRACIŁAM LUB UTRACIŁEM**

**TO, CZEGO SIĘ UCZĘ**

**TO, KIM SIĘ STAJĘ**

### Ramka praktyczna:

Dojrzewanie nie oznacza porzucenia wrażliwości.

Oznacza rozwijanie zdolności, które pozwalają chronić wrażliwość i świadomie z niej korzystać.

# Eros – siła, która przyciąga i ożywia



Eros jest bogiem miłości i pragnienia. W micie nie reprezentuje wyłącznie romantycznego partnera. Może symbolizować energię, która przyciąga ludzi do siebie, budzi tęsknotę za więzią, ożywia ciało i psychikę oraz zachęca do przekraczania samotności.

Pierwsze oblicze to zachwyt, przyciąganie, namiętność i poczucie wyjątkowego połączenia.

Drugie oblicze to nieprzewidywalność pragnienia. Człowiek nie może w pełni kontrolować, kogo pokocha, czego zapragnie ani jak głęboko poruszy go relacja.

W początkowej części mitu Eros pozostaje niewidzialny. Może to oznaczać, że Psyche doświadcza miłości, ale jeszcze nie widzi jej realnego kształtu.

Miłość niewidzialna może być piękna, lecz łatwo wypełnia się wyobrażeniami. Dopiero gdy partner staje się widoczny, relacja może opierać się na rzeczywistości.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- energia zakochania;
- seksualność i pragnienie;
- tęsknota za połączeniem;
- idealizowany partner;
- emocjonalna niedostępność;
- fascynacja tym, czego nie można w pełni poznać;
- siła, która motywuje do rozwoju.

## ZAKOCHANIE

Często opiera się na intensywności, wyobrażeniu i silnym pragnieniu bliskości.

## DOJRZAŁA MIŁOŚĆ

Obejmuje uczucie, ale także wiedzę o drugiej osobie, granice, odpowiedzialność i zdolność przechodzenia przez rozczarowanie.

## Pytania do refleksji:

„Co najbardziej przyciąga cię do drugiej osoby?”

„Czy kochasz konkretną osobę, czy również wyobrażenie o niej?”

„Co dzieje się z twoim uczuciem, kiedy widzisz niedoskonałość partnera?”

„Czy intensywność jest dla ciebie dowodem miłości?”

„Jak odróżniasz pragnienie od rzeczywistej zgodności?”

### Ćwiczenie:

To, co widzę, i to, co dopowiadam

**TO, CO NAPRAWDĘ WIEM O TEJ OSOBIE**

**TO, CO SOBIE WYOBRAŻAM LUB ZAKŁADAM**

**Na końcu dodać pytanie:**

„Która informacja jest mi potrzebna, aby zobaczyć relację wyraźniej?”

### Ramka praktyczna:

Silne uczucie jest ważną informacją.

Nie jest jednak pełnym dowodem, że relacja jest bezpieczna, wzajemna i zgodna z potrzebami obu osób.

# Afrodyta - piękno, zazdrość i wymagająca przemiana



Afrodyta, bogini miłości i piękna, poczuła się zagrożona uwielbieniem, jakie ludzie okazywali Psyche. Później wyznaczyła jej niemal niemożliwe zadania. W interpretacji terapeutycznej Afrodyta może przedstawiać zarówno zewnętrzną, wymagającą postać, jak i wewnętrzny głos, który stawia surowe warunki uzyskania miłości i uznania.

- rywalizację;
- zazdrość;
- walkę o uwagę;
- presję piękna;
- wymagania stawiane młodszej kobiecie;
- konflikt między różnymi formami kobiecości;
- przekonanie, że wartość trzeba udowodnić.

Afrodyta może symbolizować siłę życia, która domaga się rozwoju. Jej próby są okrutne i nierówne, ale to właśnie podczas ich wykonywania Psyche odkrywa swoje zdolności.

## W pracy terapeutycznej należy zachować dwa znaczenia jednocześnie:

Afrodyta może przedstawiać realnie krzywdzącą, kontrolującą osobę.

## Może też przedstawiać wewnętrzny wymagający głos, który mówi:

„Nie jesteś jeszcze wystarczająco dobra lub dobry.”

Krytyk wewnętrzny to część psychiki, która ocenia, zawstydzia i stawia bardzo wysokie wymagania. Często powtarza głosy ważnych osób z przeszłości.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- trudna relacja z matką lub teściową;
- rywalizacja o uwagę partnera;
- presja atrakcyjności;
- zawstydzanie;
- ciągłe udowadnianie własnej wartości;
- rozwój uruchomiony przez konflikt;
- rozpoznawanie różnicy między wymaganiem a przemocą.

### **Pytania do refleksji:**

„Kto w twoim życiu stawia warunki, które trudno spełnić?”

„Jak brzmi twój wewnętrzny głos Afrodyty?”

„Czy wymaganie pomaga ci rosnąć, czy odbiera poczucie wartości?”

„Które oczekiwania są rzeczywiście twoje?”

„Jak można rozwijać się bez poniżania siebie?”

### **Ćwiczenie:**

Głos Afrodyty i głos dojrzałego przewodnika

#### **GŁOS AFRODYTY:**

„Musisz być doskonała lub doskonały.”

„Nie zasługujesz jeszcze na miłość.”

„Inni są lepsi.”

#### **GŁOS DOJRZAŁEGO PRZEWODNIKA:**

„Możesz się rozwijać bez odrzucania siebie.”

„Błąd nie odbiera ci wartości.”

„Nie musisz rywalizować, aby istnieć.”

### **Ramka praktyczna:**

Nie każde cierpienie prowadzi do rozwoju.

Rozwój pojawia się wtedy, gdy człowiek może nadać doświadczeniu znaczenie, otrzymać wsparcie i odzyskać wpływ na własne życie.

# Siostry - cudze opinie, zazdrość i głos wątplenia



Siostry Psyche mogą symbolizować realne osoby, których rady podważają zaufanie do własnego doświadczenia. Mogą również przedstawiać wewnętrzne głosy porównywania się, podejrzliwości i lęku, które nasilają się wtedy, gdy człowiek doświadcza czegoś ważnego.

„Uważaj, bo na pewno zostaniesz zraniona lub zraniony.”

„To nie może być prawdziwe.”

„Inni mają lepsze związki.”

„Musisz natychmiast wszystko sprawdzić.”

„Nie możesz nikomu ufać.”

Taki głos może próbować chronić człowieka przed bólem, ale robi to poprzez wzmacnianie podejrzliwości, kontroli i porównywania się.

Autosabotaż to zachowanie, które utrudnia osiągnięcie ważnego celu, choć jego ukrytym celem często jest ochrona przed lękiem, odrzuceniem lub rozczarowaniem.

## Przykład:

Osoba pragnie bliskości, ale testuje partnera, wycofuje się, prowokuje konflikt albo szuka dowodów, że zostanie porzucona. W rezultacie zwiększa ryzyko utraty tego, czego najbardziej potrzebuje.

## Możliwe znaczenia terapeutyczne:

- porównywanie swojego związku z cudzym;
- sprawdzanie partnera;
- prowokowanie zazdrości;
- szukanie potwierdzenia najgorszego scenariusza;
- wpływ rodziny i znajomych;
- nieufność wynikająca z dawnych zranień;
- wewnętrzny konflikt między pragnieniem miłości i lękiem przed nią.

### **Pytania do refleksji:**

„Co mówi twój głos zwątpienia, kiedy relacja staje się ważna?”

„Przed jakim bólem próbuje cię ochronić?”

„Jakie zachowanie uruchamia w tobie?”

„Czy to zachowanie przybliży cię do bliskości, czy od niej oddala?”

„Jak mogłby brzmieć bardziej wspierający głos?”

### **Ćwiczenie:**

Rozmowa z głosem zwątpienia

### **Uzupełnić dialog:**

#### **GŁOS ZWĄTPIENIA:**

„Musisz uważać, ponieważ...”

#### **MOJA ODPOWIEDŹ:**

„Rozumiem, że próbujesz mnie ochronić przed...”

#### **GŁOS ZWĄTPIENIA:**

„Najgorsze, co może się wydarzyć, to...”

#### **MOJA DOJRZAŁA ODPOWIEDŹ:**

„Mogę zadbać o siebie poprzez...”

### **Ramka praktyczna:**

Nie każdy lęk jest intuicją.

Intuicja zwykle pomaga zauważyć konkretny sygnał.

Lęk często tworzy wiele scenariuszy bez wystarczających faktów.

# Psyche dojrzewa dzięki pomocy, nie pomimo niej



Podczas każdej próby Psyche otrzymuje inną formę pomocy. Mrówki porządkują ziarna. Trzcina przekazuje bezpieczną strategię. Orzeł zdobywa wodę z niedostępnego źródła. Wieża udziela dokładnej instrukcji zejścia do świata podziemnego. Każdy pomocnik odpowiada na inny rodzaj trudności.

## MRÓWKI - POMOC MAŁA I SYSTEMATYCZNA

### Symbolizują:

- codzienną pracę;
- małe kroki;
- wspólnotę;
- cierpliwe porządkowanie.

### Pytanie:

„Kto pomaga ci wykonywać małe, powtarzalne kroki?”

## TRZCINA - POMOC CICHA I STRATEGICZNA

### Symbolizuje:

- intuicję;
- cierpliwość;
- dobry moment;
- rezygnację z niepotrzebnej walki.

### Pytanie:

„Jaki spokojny głos próbujesz usłyszeć?”

## ORZEŁ - POMOC DAJĄCA PERSPEKTYWĘ

### Symbolizuje:

- specjalistyczną wiedzę;

- dystans;
- szersze spojrzenie;
- dostęp do zasobów niedostępnych samodzielnie.

#### **Pytanie:**

„Kto potrafi zobaczyć więcej niż ty w tej chwili?”

### **WIEŻA - POMOC STRUKTURALNA**

#### **Symbolizuje:**

- plan;
- granice;
- instrukcję;
- przewidywanie ryzyka;
- bezpieczny powrót.

#### **Pytanie:**

„Jakiego planu potrzebujesz przed wejściem w trudną sytuację?”

#### **Ćwiczenie:**

Moja mapa wsparcia

### **MOJE MRÓWKI**

Osoby pomagające w codziennych krokach.

### **MOJA TRZCINA**

Wewnętrzne lub zewnętrzne źródło spokojnej rady.

### **MÓJ ORZEŁ**

Osoba lub specjalista dający szerszą perspektywę.

### **MOJA WIEŻA**

Plan, zasady i struktury, które chronią mnie w kryzysie.

**Na końcu dodać pytanie:**

„Którego rodzaju pomocy brakuje mi najbardziej?”

**Ramka praktyczna:**

Proszenie o pomoc nie odbiera sprawczości.

Sprawczość oznacza również umiejętność wyboru właściwego wsparcia.

# Symbole świadomości, zranienia i powrotu do starego wzorca



Lampa, kropla oliwy, pudełko i sen pojawiają się w kluczowych momentach mitu. Każdy z tych symboli dotyczy relacji między świadomością i nieświadomością, pragnieniem poznania oraz ryzykiem działania pod wpływem lęku.

## LAMPA - ŚWIATŁO ŚWIADOMOŚCI

### Możliwe znaczenia:

- prawda;
- poznanie;
- ciekawość;
- potrzeba kontroli;
- odwaga zobaczenia rzeczywistości.

### Pytanie:

„Co potrzebujesz zobaczyć wyraźniej?”

## KROPLA OLIWY - KONSEKWENCJA SPOSOBU DZIAŁANIA

### Możliwe znaczenia:

- niezamierzone zranienie;
- koszt zdobywania prawdy;
- impulsywność;
- działanie bez przewidzenia konsekwencji.

### Pytanie:

„Co w twoim działaniu zraniło relację, nawet jeśli nie było to twoim celem?”

## PUDEŁKO - TO, CZEGO NIE NALEŻY OTWIERAĆ BEZ GOTOWOŚCI

### **Możliwe znaczenia:**

- zakazana wiedza;
- potrzeba posiadania czegoś, co należy do kogoś innego;
- pokusa;
- próba ulepszenia siebie dla zdobycia miłości;
- przekraczanie granicy.

### **Pytanie:**

„Co próbujesz zdobyć, aby poczuć się wystarczająco wartościową lub wartościowym?”

## **SEN - UTRATA ŚWIADOMOŚCI**

### **Możliwe znaczenia:**

- powrót do starego wzorca;
- emocjonalne odrętwienie;
- rezygnacja;
- zatrzymanie rozwoju;
- potrzeba przebudzenia.

### **Pytanie:**

„W jakich sytuacjach przestajesz działać świadomie i wracasz do automatycznych reakcji?”

Reakcja automatyczna to szybkie zachowanie uruchamiane bez pełnego namysłu, zwykle pod wpływem lęku, złości, wstydu albo wcześniejszych doświadczeń.

### **Przykłady:**

- natychmiastowe wycofanie;
- atakowanie;
- sprawdzanie;
- przepraszanie za wszystko;
- zamrożenie;
- udawanie, że nic się nie stało.

### Ćwiczenie:

Moja sekwencja automatyczna

### Uzupełnić:

#### MOJA LAMPA:

Co chcę wiedzieć?

#### MOJA KROPLA OLIWY:

Jak mogę zranić siebie lub relację?

#### MOJE PUDEŁKO:

Jakiej pokusie ulegam?

#### MÓJ SEN:

Jak tracę świadomość?

#### MOJE PRZEBUDZENIE:

Co pomoże mi zatrzymać automatyczną reakcję?

#### Ramka praktyczna:

Świadomość nie polega na tym, że człowiek nigdy nie wraca do starego wzorca.

Polega na tym, że coraz wcześniej go rozpoznaje i coraz szybciej może wybrać inną reakcję.

# Droga od idealizacji do świadomej miłości



Historia Psyche tworzy spójną mapę przemiany. Każdy etap prowadzi od życia opartego na cudzych wyobrażeniach i nieświadomej więzi do większej autonomii, odpowiedzialności oraz zdolności widzenia miłości w jej realnym wymiarze.

## ETAP 1 - BYCIE IDEALIZOWANĄ

Psyche jest podziwiana, ale pozostaje samotna.

### Główny temat:

Wartość oparta na obrazie tworzonym przez innych.

### Pytanie:

„Kim jestem, kiedy nie muszę nikomu imponować?”

## ETAP 2 - WEJŚCIE W NIEZNANE

Psyche zostaje pozostawiona na skale i przeniesiona do nowej rzeczywistości.

### Główny temat:

Lęk przed zmianą i utratą kontroli.

### Pytanie:

„Co pomaga mi przejść przez etap, którego jeszcze nie rozumiem?”

## ETAP 3 - MIŁOŚĆ BEZ PEŁNEGO WIDZENIA

Psyche doświadcza bliskości z niewidzialnym Erosem.

### Główny temat:

Zaufanie, idealizacja i niepełna wiedza.

**Pytanie:**

„Co naprawdę wiem o osobie, którą kocham?”

**ETAP 4 - ZWĄTPIENIE I KONTROLA**

Słowa siostr wzmacniają lęk Psyche. Zapala lampę i narusza warunek relacji.

**Główny temat:**

Wpływ osób trzecich, potrzeba pewności i sposób poszukiwania prawdy.

**Pytanie:**

„Jak zachowuję się, kiedy boję się utraty?”

**ETAP 5 - KRYZYS I UTRATA**

Eros odchodzi, a dotychczasowy świat Psyche znika.

**Główny temat:**

Konsekwencje, żal i odpowiedzialność.

**Pytanie:**

„Co mogę zrozumieć i zrobić po kryzysie?”

**ETAP 6 - PRÓBY I ROZWÓJ ZDOLNOŚCI**

Psyche wykonuje cztery zadania Afrodyty.

**Główny temat:**

Porządkowanie, strategia, wsparcie, granice i wytrwałość.

**Pytanie:**

„Jakiej zdolności wymaga ode mnie obecny etap?”

## **ETAP 7 - POWRÓT STAREGO WZORCA**

Psyche otwiera pudełko, próbując zdobyć piękno potrzebne do odzyskania miłości.

### **Główny temat:**

Przekonanie, że trzeba zasłużyć na uczucie.

### **Pytanie:**

„Co robię, kiedy ponownie czuję się niewystarczająca lub niewystarczający?”

## **ETAP 8 - PRZEBUDZENIE I NOWA WIĘŹ**

Psyche i Eros spotykają się po przemianie.

### **Główny temat:**

Miłość oparta na większej świadomości, wzajemności i realnym poznaniu.

### **Pytanie:**

„Jak wyglądałaby relacja, której nie trzeba budować na iluzji?”

### **Ćwiczenie:**

Mój obecny etap

### **Instrukcja:**

Następnie uzupełnić:

Obecnie jestem na etapie:

Najważniejszy temat tego etapu:

Moja dominująca emocja:

Umiejętność, której potrzebuję:

**Pomoc, którą mogę przyjąć:**

**Najbliższy świadomy krok:**

**Ramka końcowa modułu:**

Droga Psyche nie jest prostą linią.

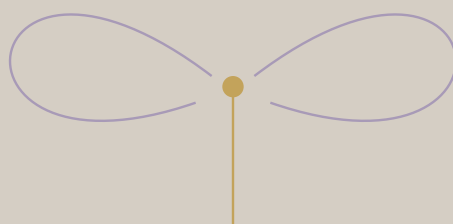
Człowiek może wracać do wcześniejszych etapów, ale za każdym razem może przechodzić przez nie z większą świadomością.

---

## MODUŁ 04

# Główne obszary pracy terapeutycznej

Od idealizacji i lęku przed utratą do granic, odpowiedzialności i realnej bliskości



”

Mit staje się użyteczny wtedy, gdy pomaga rozpoznać wzorzec i przelożyć wgląd na świadome działanie.

”

# Kiedy kochamy osobę, a kiedy własne wyobrażenie?



Idealizacja jest częstym elementem zakochania. Człowiek zauważa cechy, które odpowiadają jego pragnieniom, a pomija informacje niepasujące do obrazu idealnego partnera. Mit o Psyche pokazuje, że miłość przeżywana bez pełnego widzenia może być intensywna, ale pozostaje podatna na lęk, rozczarowanie i wpływ wyobraźni.

## Kiedy informacji jest niewiele, człowiek może dopowiadać:

- jakie partner ma intencje;
- co czuje;
- jak zachowa się w przyszłości;
- jak będzie wyglądało wspólne życie;
- że silne przyciąganie oznacza pełną zgodność;
- że trudne sygnały znikną dzięki miłości.

## ETAP 1 - FASCYNACJA

Widoczne są przede wszystkim cechy atrakcyjne i podobieństwa.

## ETAP 2 - ROZCZAROWANIE

Pojawiają się różnice, ograniczenia i zachowania niezgodne z wyobrażeniem.

## ETAP 3 - REALNE SPOTKANIE

Człowiek może widzieć zarówno zalety, jak i trudności partnera, a następnie świadomie ocenić, czy relacja jest bezpieczna, wzajemna i zgodna z jego wartościami.

Rozczarowanie nie zawsze oznacza, że miłość była fałszywa. Może oznaczać, że relacja przechodzi z poziomu wyobrażenia do rzeczywistości.

## Sygnały idealizacji:

- usprawiedliwianie każdego trudnego zachowania;
- ignorowanie niespójności między słowami i czynami;
- przekonanie, że partner zmieni się dzięki uczuciu;
- szybkie planowanie wspólnej przyszłości bez wystarczającej wiedzy;

- uznawanie intensywności za dowód wyjątkowego przeznaczenia;
- trudność w przyjęciu krytycznej informacji o relacji.

### **Pytania do refleksji:**

„Które cechy partnera widzę wyraźnie?”

„Które informacje pomijam, ponieważ nie pasują do mojego wyobrażenia?”

„Czy znam sposób, w jaki ta osoba radzi sobie ze złością, odpowiedzialnością i granicami?”

„Czy oceniam relację na podstawie słów, czy również powtarzalnych działań?”

„Co pozostaje wartościowe po usunięciu wyidealizowanego obrazu?”

### **Ćwiczenie:**

Osoba realna i osoba wyobrażona

**TO, CO WIEM Z DOŚWIADCZENIA**

**TO, CO USŁYSZAŁAM LUB USŁYSZAŁEM**

**TO, CO SOBIE DOPWIADAM**

### **Następnie odpowiedzieć:**

„Która decyzja wymaga większej ilości realnych informacji?”

### **Ramka praktyczna:**

Widzenie niedoskonałości nie niszczy dojrzałej miłości.

Pozwala sprawdzić, czy uczucie może istnieć w kontakcie z rzeczywistością.

# Między zaufaniem a koniecznością wiedzy



Relacja Psyche z niewidzialnym Erosem opierała się na zaufaniu, ale również na nierówności dostępu do informacji. Psyche miała zaakceptować warunek, którego sensu nie rozumiała. Jej późniejsza próba zdobycia pewności przyjęła formę ukrytej kontroli. Mit pozwala badać granicę między zdrowym zaufaniem, prywatnością, sekretem i kontrolowaniem partnera.

## ZAUFANIE

Przekonanie, że druga osoba zachowuje się uczciwie i bierze odpowiedzialność za wpływ swoich działań na relację.

## PRYWATNOŚĆ

Prawo do własnej przestrzeni, myśli, relacji, czasu i indywidualności.

## SEKRET

Informacja celowo ukrywana, mimo że może wpływać na bezpieczeństwo, zgodę lub decyzje partnera.

## KONTROLA

Próba zmniejszenia własnego lęku poprzez ograniczanie drugiej osoby, sprawdzanie jej lub wymuszanie stałego dostępu do informacji.

Jednocześnie lęk nie daje automatycznego prawa do naruszania prywatności.

### Przykłady zachowań budujących zaufanie:

- zgodność między słowami i czynami;
- dobrowolna przejrzystość w ważnych sprawach;
- odpowiadanie na pytania bez ośmieszania;
- przyznawanie się do błędu;
- szanowanie ustalonych granic;
- informowanie o zmianach mających wpływ na relację.

### Przykłady zachowań kontrolujących:

- żądanie haseł jako dowodu miłości;
- regularne sprawdzanie telefonu;
- śledzenie lokalizacji bez uzgodnienia;
- ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi;
- wielokrotne przesłuchiwanie;
- testowanie partnera;
- karanie ciszą za potrzebę prywatności.

### Pytania do refleksji:

„Czego potrzebuję, aby zaufać?”

„Czy moje oczekiwanie dotyczy bezpieczeństwa, czy całkowitego usunięcia niepewności?”

„Jakie zachowania partnera zwiększają moje zaufanie?”

„Jakie moje zachowania próbują kontrolować lęk poprzez kontrolowanie drugiej osoby?”

„Jak możemy ustalić granice prywatności i przejrzystości?”

### Ćwiczenie:

Nasza umowa zaufania

### INFORMACJE, KTÓRE POWINNY BYĆ OTWARTE

#### OBSZARY PRYWATNOŚCI

#### ZACHOWANIA BUDUJĄCE ZAUFANIE

#### ZACHOWANIA NARUSZAJĄCE ZAUFANIE

### Na końcu dodać zdanie:

„Kiedy pojawia się niepewność, najpierw zobowiązujemy się do...”

### Ramka praktyczna:

Zaufanie nie oznacza braku granic.

Najczęściej wzrasta właśnie tam, gdzie granice są jasne, wzajemne i konsekwentnie respektowane.

# Kiedy relacja zaczyna żyć cudzymi opiniami



Siostry Psyche wprowadzają do relacji porównywanie, zazdrość i podejrzliwość. Ich wpływ pokazuje, że więź dwojga ludzi może zostać zaburzona przez głosy rodziny, znajomych, byłych partnerów, mediów społecznościowych oraz wyobrażeń o tym, jak „powinna” wyglądać miłość.

Problem pojawia się wtedy, gdy zewnętrzna opinia zastępuje własną ocenę, rozmowę z partnerem i kontakt z faktami.

## RODZINA I ZNAJOMI

Mogą wspierać, ale również przenosić własne lęki, rozczarowania i oczekiwania.

## BYLI PARTNERZY I DAWNE ZRANIENIA

Mogą sprawiać, że aktualna osoba jest oceniana przez pryzmat wcześniejszych doświadczeń.

## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Pokazują wybrane fragmenty cudzych relacji, tworząc nierealistyczne standardy bliskości, atrakcyjności i sukcesu.

Zazdrość może informować o lęku przed utratą, potrzebie ważności, braku bezpieczeństwa albo niezaspokojonej potrzebie bliskości. Nie usprawiedliwia jednak kontroli, przemocy ani ograniczania wolności partnera.

### Sygnały nadmiernego wpływu osób trzecich:

- każda decyzja relacyjna jest konsultowana poza związkiem;
- partner dowiadyuje się o problemie ostatni;
- cudza opinia staje się ważniejsza niż bezpośrednia rozmowa;
- pojawiają się porównania do innych par;
- prywatne informacje są udostępniane bez zgody;
- konflikt jest wzmacniany przez osoby, które znają tylko jedną wersję historii.

### Pytania do refleksji:

„Kto ma największy wpływ na moje myślenie o związku?”

„Czy ta osoba zna pełny kontekst?”

„Czy po rozmowie z nią czuję większą jasność, czy większy lęk?”

„Jakie informacje o relacji powinny pozostać między partnerami?”

„Które porównania odbierają mi kontakt z tym, czego naprawdę potrzebuję?”

### Ćwiczenie:

Filtr dobrej rady

**Przed przyjęciem opinii odpowiedzieć na pięć pytań:**

1. Czy ta osoba zna fakty?
2. Czy szanuje moją zdolność do podjęcia decyzji?
3. Czy jej rada uwzględnia moje bezpieczeństwo?
4. Czy mówi o konkretach, czy wzmacnia lęk?
5. Czy po tej rozmowie potrafię myśleć samodzielnie?

### Ramka praktyczna:

Wsparcie zewnętrzne powinno pomagać odzyskać własny głos, a nie zastępować go kolejnym silniejszym głosem.

# Być razem i nadal pozostać sobą



Bliskość nie oznacza całkowitego połączenia dwóch osób. Dojrzała relacja pozwala tworzyć wspólnotę bez utraty własnych potrzeb, wartości, relacji, zainteresowań i prawa do osobnej perspektywy. Historia Psyche pokazuje przejście od zależności i biernego przyjmowania warunków do większej autonomii.

Granica to informacja o tym, gdzie kończy się odpowiedzialność jednej osoby, a zaczyna odpowiedzialność drugiej.

## Granice określają:

- na co się zgadzam;
- czego nie akceptuję;
- czego potrzebuję;
- co zrobię, jeśli granica zostanie naruszona;
- co należy do mnie, a co do drugiej osoby.

## GRANICA

„Nie będę kontynuować rozmowy, kiedy pojawiają się wyzwiska. Wrócę do niej, gdy oboje będziemy spokojniejsi.”

## KONTROLA

„Nie wolno ci się złościć ani kończyć rozmowy.”

Granica opisuje własne działanie.

Kontrola próbuje zarządzać zachowaniem drugiej osoby.

## Sygnały utraty siebie w relacji:

- rezygnowanie z własnych wartości, aby uniknąć konfliktu;
- zaniebywanie przyjaźni i zainteresowań;
- przejmowanie odpowiedzialności za emocje partnera;
- trudność w wyrażaniu odmiennego zdania;
- poczucie winy podczas odpoczynku lub samotnego czasu;
- uzależnianie własnej wartości od nastroju drugiej osoby;
- pytanie o zgodę w sprawach, które należą do osobistej autonomii.

### Pytania do refleksji:

„Co wnoszę do relacji jako odrębna osoba?”

„Z czego rezygnuję, aby uniknąć napięcia?”

„Za które emocje partnera próbuję brać odpowiedzialność?”

„Które moje granice są jasne, a które niewypowiedziane?”

„Co pomoże mi pozostać blisko bez porzucania siebie?”

### Ćwiczenie:

Ja, ty i my

#### JA

Moje potrzeby, wartości, czas, ciało, decyzje i odpowiedzialność.

#### TY

Potrzeby, wartości, czas, ciało, decyzje i odpowiedzialność partnera.

#### MY

Wspólne ustalenia, cele, rytuały, zobowiązania i odpowiedzialność za relację.

Następnie zaznaczyć obszary, które zostały pomieszczone.

### Ramka praktyczna:

Dojrzała bliskość nie wymaga zmniejszenia jednej osoby, aby druga mogła czuć się bezpiecznie.

# Nie każdy kryzys oznacza koniec, ale nie każdy związek należy ratować



Utrata Erosa rozpoczyna przemianę Psyche. Mit może wspierać refleksję nad kryzysem relacyjnym, ale nie powinien być wykorzystywany do przekonywania, że każdą więź trzeba odbudować. Naprawa wymaga bezpieczeństwa, wzajemności, odpowiedzialności i realnej zmiany po obu stronach.

## Kryzys może prowadzić do:

- zakończenia relacji;
- czasowego oddalenia;
- renegocjacji zasad;
- ujawnienia przemocy lub poważnego braku bezpieczeństwa;
- podjęcia wspólnej pracy nad więzią;
- rozpoznania, że uczucie nie wystarcza do dalszego bycia razem.

## 1. UZNANIE TEGO, CO SIĘ WYDARZYŁO

Bez minimalizowania, zaprzeczania i przerzucania całej odpowiedzialności.

## 2. BEZPIECZEŃSTWO

Brak przemocy, zastraszania i odwetu za mówienie prawdy.

## 3. ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Osoba, która zraniła, rozumie wpływ swojego działania i podejmuje konkretne kroki naprawcze.

## 4. WZAJEMNA DECYZJA

Obie strony chcą sprawdzić możliwość odbudowy. Jedna osoba nie może samodzielnie naprawić całej relacji.

## 5. ZMIANA ZACHOWANIA

Nie tylko przeprosiny, lecz powtarzalne działania widoczne w czasie.

## 6. NOWE ZASADY

Jasne ustalenia dotyczące komunikacji, granic, prywatności i sposobu reagowania na konflikt.

### Sygnały, że naprawa może nie być bezpieczna:

- powtarzająca się przemoc;
- groźby;
- manipulowanie poczuciem winy;
- odmowa odpowiedzialności;
- żądanie natychmiastowego wybaczenia;
- kontrolowanie kontaktów i decyzji;
- obietnice bez zmiany zachowania;
- wykorzystywanie terapii do dalszego obwiniania partnera.

### Pytania do refleksji:

„Czy obie strony uznają, co się wydarzyło?”

„Czy można mówić o bólu bez strachu przed odwetem?”

„Jakie konkretne zachowania muszą się zmienić?”

„Po czym poznam, że zmiana jest trwała?”

„Czy pozostanie w tej relacji jest zgodne z moim bezpieczeństwem i godnością?”

### Ćwiczenie:

Ocena gotowości do naprawy

### Ocenić każde stwierdzenie w skali od 0 do 10:

- Czuję się bezpiecznie podczas szczerzej rozmowy.
- Druga osoba bierze odpowiedzialność.
- Widzę zmianę w działaniu.
- Moje granice są respektowane.
- Oboje chcemy pracować nad relacją.
- Potrafimy skorzystać ze wsparcia.

„Który wynik wymaga największej uwagi przed podjęciem decyzji?”

### **Ramka bezpieczeństwa:**

W relacji, w której występuje przemoc, priorytetem nie jest wspólna praca nad komunikacją.

Priorytetem jest ochrona osoby doświadczającej przemocy i odpowiednie wsparcie specjalistyczne.

# Naprawa wymaga pracy, ale nie samokarania



Próby Psyche mogą symbolizować wysiłek potrzebny do odbudowania zaufania, relacji lub własnej wewnętrznej równowagi. Należy jednak jasno odróżnić rozwojowy wysiłek od cierpienia narzuconego jako kara za popełniony błąd.

- przyjęcia konsekwencji;
- cierpliwości;
- tolerowania niepewności;
- uczenia się nowych zachowań;
- przeprosin bez wymuszania wybaczenia;
- szanowania czasu potrzebnego drugiej osobie;
- korzystania z pomocy;
- zaakceptowania, że rezultat nie jest w pełni kontrolowalny.

Człowiek może wykonać realną pracę nad sobą, a mimo to nie odzyskać dawnej relacji. Wysiłek zachowuje wartość, ponieważ prowadzi również do rozwoju osobistego.

## WYSIŁEK NAPRAWCZY

- jest konkretny;
- ma związek z wyrządzoną szkodą;
- respektuje granice obu osób;
- prowadzi do zmiany zachowania;
- nie wymaga poniżania siebie.

## SAMOKARANIE

- skupia się na cierpieniu zamiast zmianie;
- wzmacnia wstyd;
- nie naprawia skutków;
- może służyć unikaniu odpowiedzialności;
- oczekuje, że cierpienie automatycznie przyniesie wybaczenie.

## Przykład:

### **Samokaranie:**

„Jestem beznadziejna lub beznadziejny. Nie zasługuję na nic.”

### **Odpowiedzialność:**

„Złamałam lub złamałem ustalenie. Rozumiem, jaki miało to wpływ. Podejmę konkretne działania, aby zmienić ten wzorzec.”

### **Pytania do refleksji:**

„Co rzeczywiście wymaga naprawy?”

„Jaki wysiłek ma bezpośredni związek z tym, co się wydarzyło?”

„Czy próbuję się zmienić, czy jedynie ukarać?”

„Jaką zmianę będzie można zobaczyć w moich działaniach?”

„Czy potrafię zaakceptować, że druga osoba może podjąć inną decyzję niż ta, której pragnę?”

### **Ćwiczenie:**

Mój plan naprawczy

**SZKODA LUB NARUSZENIE**

**ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

**KONKRETNA ZMIANA**

**SPOSÓB SPRAWDZENIA POSTĘPU**

**GRANICA DRUGIEJ OSOBY, KTÓRĄ MUSZĘ USZANOWAĆ**

### **Ramka praktyczna:**

Nie można wymagać wybaczenia jako nagrody za własny wysiłek.

Można podjąć odpowiedzialną pracę i pozostawić drugiej osobie wolność decyzji.

# Potrzebować bliskości bez rezygnowania z siebie



Psyche rozpoczyna historię jako osoba zależna od decyzji innych i warunków stawianych przez Erosa. W trakcie prób rozwija własne zdolności. Jej przemiana pokazuje, że dojrzała relacja wymaga zarówno przywiązania, jak i autonomii.

## PRZYWIĄZANIE

Potrzeba więzi, bezpieczeństwa, kontaktu i emocjonalnej obecności drugiej osoby.

## AUTONOMIA

Zdolność do zachowania własnej tożsamości, decyzji, granic i odpowiedzialności.

Dojrzała relacja nie wymaga wyboru jednego z tych elementów. Potrzebuje równowagi.

### Zbyt mało przywiązania może prowadzić do:

- emocjonalnego oddalenia;
- unikania zależności;
- trudności w proszeniu o pomoc;
- wycofania podczas konfliktu;
- przekonania, że potrzeby są słabością.

### Zbyt mało autonomii może prowadzić do:

- lęku przed każdą separacją;
- podporządkowania;
- rezygnacji z własnych potrzeb;
- stałego poszukiwania potwierdzenia;
- trudności w samodzielnym podejmowaniu decyzji.

## 1. POTRAFIĘ BYĆ BLISKO

Mogę mówić o potrzebach i przyjmować wsparcie.

## 2. POTRAFIĘ BYĆ OSOBNO

Mam własne zainteresowania, relacje i czas.

## 3. POTRAFIĘ WRACAĆ DO KONTAKTU

Po konflikcie nie znikam bez wyjaśnienia i nie wymuszam natychmiastowej rozmowy.

## 4. POTRAFIĘ TOLEROWAĆ RÓŻNICĘ

Odmienne zdanie nie musi oznaczać odrzucenia.

### Pytania do refleksji:

„Co dzieje się ze mną, kiedy partner potrzebuje przestrzeni?”

„Czy potrafię prosić o bliskość bez żądania?”

„Czy zachowuję własne życie poza relacją?”

„Jak reaguję na odmienne zdanie?”

„W jakim obszarze potrzebuję więcej więzi, a w jakim więcej autonomii?”

### Ćwiczenie:

Moja równowaga między bliskością i autonomią

## ZALEŻNOŚĆ - WZAJEMNA WIĘŹ - EMOCJONALNE ODDALENIE

### Następnie uzupełnić:

Aby zwiększyć zdrową bliskość, mogę...

Aby zwiększyć zdrową autonomię, mogę...

Aby wracać do kontaktu po konflikcie, potrzebuję...

### Ramka praktyczna:

Dojrzała zależność nie oznacza bezradności.

Oznacza możliwość polegania na drugiej osobie bez utraty zdolności do stania na własnych nogach.

# To, czego nie chcemy widzieć w sobie



Mit o Erosie i Psyche pokazuje, że miłość uruchamia nie tylko czułość, zachwyt i pragnienie bliskości. Może również ujawniać zazdrość, kontrolę, złość, potrzebę dominacji, lęk przed odrzuceniem oraz wstyd. Te niechciane części doświadczenia można określić jako cień.

Cień obejmuje cechy, emocje i pragnienia, których człowiek nie chce uznać za własne. Może je ukrywać, wypierać albo dostrzegać wyłącznie u innych.

Cień nie oznacza, że człowiek jest zły. Oznacza, że pewne części jego doświadczenia pozostają poza świadomym obrazem siebie.

## Przykłady cienia w relacji:

- osoba postrzegająca siebie jako zawsze spokojną nie zauważa własnej biernej agresji;
- ktoś przekonany o pełnej niezależności ukrywa silny lęk przed porzuceniem;
- osoba uznająca się za całkowicie ufną ignoruje własną potrzebę kontroli;
- ktoś stale oskarżający innych o egoizm nie rozpoznaje własnych potrzeb;
- osoba unikająca złości wyraża ją przez wycofanie, krytykę lub chłód.

Człowiek może wyjątkowo silnie reagować na cechę drugiej osoby, ponieważ nie rozpoznaje podobnego impulsu, potrzeby lub lęku w sobie.

Nie oznacza to, że każde trudne zachowanie partnera jest projekcją. Realne naruszenia należy nazywać i oceniać bez pomniejszania ich znaczenia.

## 1. ZAUWAŻAM REAKCJĘ

Co wywołuje we mnie szczególnie silną emocję?

## 2. NAZYWAM EMOCJĘ

Czy czuję złość, zazdrość, lęk, wstyd, pogardę czy bezradność?

## 3. SZUKAM WŁASNEGO UDZIAŁU

Czy istnieje podobna potrzeba lub impuls również we mnie?

## 4. WYBIERAM ODPOWIEDZIALNE DZIAŁANIE

Jak mogę uznać tę część siebie bez ranienia drugiej osoby?

### Pytania do refleksji:

„Która cecha partnera wywołuje we mnie największą reakcję?”

„Co ta reakcja mówi o moich potrzebach lub lękach?”

„Jaką część siebie najtrudniej mi zaakceptować?”

„Jak zachowuję się, kiedy próbuję ją ukryć?”

„Jak mogę wyrazić tę emocję w sposób odpowiedzialny?”

### Ćwiczenie:

Spotkanie z cieniem

### Uzupełnić:

Najsilniej reaguję, kiedy druga osoba...

Wtedy czuję...

Moja pierwsza reakcja to...

Trudno mi przyznać, że czasami również...

Potrzeba ukryta pod tą reakcją to...

Mogę odpowiedzialnie zadbać o nią poprzez...

### Ramka bezpieczeństwa:

Rozpoznawanie własnego cienia nie oznacza przyjmowania odpowiedzialności za cudzą przemoc, manipulację ani naruszanie granic.

Można jednocześnie badać własne reakcje i jasno nazywać realną krzywdę.

# Kochać człowieka, nie tylko własne marzenie



Droga Psyche prowadzi od relacji opartej na niewidzialności, wyobrażeniu i intensywnym pragnieniu do spotkania, w którym obie osoby są bardziej świadome siebie oraz konsekwencji swoich działań. Dojrzała miłość nie usuwa romantyczności, ale łączy ją z prawdą, odpowiedzialnością, granicami i codzienną troską.

## MIŁOŚĆ WYOBRAŻONA

- opiera się głównie na pragnieniu i oczekiwaniach;
- skupia się na tym, kim partner mógłby się stać;
- pomija różnice i trudne informacje;
- interpretuje intensywność jako dowód trwałości;
- oczekuje, że odpowiednia osoba zaspokoi wszystkie potrzeby;
- może traktować konflikt jako znak, że uczucie się skończyło.

## MIŁOŚĆ REALNA

- widzi zarówno mocne strony, jak i ograniczenia partnera;
- opiera się na powtarzalnych działaniach;
- pozwala rozmawiać o różnicach;
- nie wymaga rezygnacji z własnej tożsamości;
- uznaje, że jedna osoba nie może zaspokoić wszystkich potrzeb;
- traktuje konflikt jako problem do rozwiązania, o ile zachowane jest bezpieczeństwo.

Widzenie partnera takim, jaki jest, może prowadzić do pogłębienia więzi, ale może też prowadzić do decyzji o odejściu, jeśli relacja jest niebezpieczna, jednostronna lub niezgodna z podstawowymi wartościami.

### 1. CZY WIDZIMY SIEBIE PRAWDZIWIE?

Czy można mówić o wadach, potrzebach i ograniczeniach bez utraty szacunku?

### 2. CZY RELACJA JEST WZAJEMNA?

Czy obie strony inicjują kontakt, troszczą się i biorą odpowiedzialność?

### 3. CZY RELACJA JEST BEZPIECZNA?

Czy można wyrażać odmienne zdanie bez strachu, upokorzenia i odwetu?

### 4. CZY RELACJA POZWALA SIĘ ROZWIJAĆ?

Czy więc wspiera rozwój obu osób, czy wymaga ciągłego zmniejszania jednej z nich?

#### Pytania do refleksji:

„Co kocham w realnej osobie, a nie tylko w swoim wyobrażeniu?”

„Które różnice potrafię przyjąć?”

„Które zachowania są dla mnie nie do zaakceptowania?”

„Czy nasze deklaracje są zgodne z codziennymi działaniami?”

„Jak wygląda miłość w zwykłym, niewyjątkowym dniu?”

#### Ćwiczenie:

Nasza miłość w rzeczywistości

TO, CO NAS ŁĄCZY

TO, CO NAS RÓŻNI

TO, NAD CZYM MOŻEMY PRACOWAĆ

TO, CZEGO NIE MOGĘ IGNOROWAĆ

Na końcu dodać zdanie do uzupełnienia:

„Aby kochać bardziej świadomie, potrzebuję przestać udawać, że...”

#### Ramka końcowa modułu:

Dojrzała miłość nie wymaga doskonałego partnera.

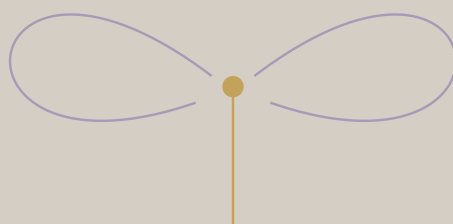
Wymaga odwagi, aby widzieć rzeczywistość i podejmować decyzje bez uciekania w iluzję.

---

## MODUŁ 05

# Praktyczne zastosowanie

Gotowe scenariusze, pytania i ćwiczenia do pracy z mitem o Erosie i Psyche



”

Wgląd staje się zmianą dopiero wtedy, gdy zostaje  
połączony z konkretnym, możliwym do wykonania  
krokiem.

”

# Sesja indywidualna: od symbolu do osobistego kroku



Gotowy scenariusz spotkania indywidualnego ma pomóc prowadzącemu wykorzystać wybrany fragment mitu bez przeciążania uczestnika nadmiarem interpretacji. Cały proces powinien przechodzić od przygotowania i wysłuchania opowieści do osobistej refleksji, ćwiczenia oraz spokojnego zakończenia.

## CZAS ORIENTACYJNY:

50-60 minut

## GŁÓWNY CEL:

Pomóc uczestnikowi rozpoznać aktualny wzorzec relacyjny, połączyć go z wybranym symbolem mitu oraz określić jeden konkretny krok wspierający zmianę.

## MATERIAŁY:

- wybrany fragment mitu;
- kartka lub karta pracy;
- długopis;
- skala gotowości od 0 do 10;
- jedno krótkie ćwiczenie integrujące.

## ETAP 1 - OTWARCIE I KONTRAKT

### Czas:

5-8 minut

### Prowadzący wyjaśnia:

„Dzisiejsza praca będzie oparta na fragmencie mitu. Nie będziemy szukać jednej prawidłowej interpretacji. Najważniejsze będzie to, co opowieść uruchomi w twoim doświadczeniu.”

### Zapytać:

„Czy temat relacji, zaufania lub utraty jest dziś bezpieczny do poruszenia?”

Poprosić o ocenę gotowości w skali od 0 do 10.

## ETAP 2 - WYBÓR TEMATU

### Czas:

5 minut

### Wybrać jeden obszar:

- idealizacja;
- zaufanie;
- potrzeba kontroli;
- wpływ osób trzecich;
- kryzys;
- granice;
- odbudowa więzi;
- lęk przed utratą.

### Pytanie:

„Który temat najbardziej odpowiada temu, z czym przychodzisz dzisiaj?”

## ETAP 3 - ODCZYTANIE FRAGMENTU

### Czas:

5-10 minut

Przeczytać wybrany fragment powoli i bez przerywania interpretacją.

Po zakończeniu pozostawić chwilę ciszy.

### Zapytać:

„Który obraz, moment lub zdanie zostało z tobą?”

## ETAP 4 - OSOBISTY REZONANS

**Czas:**

10-15 minut

**Wybrać maksymalnie trzy pytania:**

„Co ta scena przypomina ci z twojego życia?”

„Z którą postacią identyfikujesz się najbardziej?”

„Co czujesz wobec decyzji Psyche?”

„Jaki konflikt pojawia się w tej scenie?”

„Czego bohaterka jeszcze nie potrafi?”

„Jakiej zdolności potrzebujesz w podobnej sytuacji?”

**ETAP 5 - ĆWICZENIE****Czas:**

10 minut

**Wybrać jedno ćwiczenie z przewodnika, na przykład:**

- Moje pomieszane ziarna;
- Osoba realna i osoba wyobrażona;
- Moja mapa wsparcia;
- Mój plan naprawczy;
- Ja, ty i my.

Nie wykonywać kilku rozbudowanych ćwiczeń podczas jednego spotkania.

**ETAP 6 - INTEGRACJA****Czas:**

5-8 minut

### **Zapytać:**

„Co rozumiesz teraz lepiej?”

„Co było najważniejszym odkryciem?”

„Jaki jeden mały krok możesz wykonać po spotkaniu?”

### **Krok powinien być:**

- konkretny;
- bezpieczny;
- możliwy do wykonania;
- zależny od uczestnika.

## **ETAP 7 - ZAKOŃCZENIE**

### **Czas:**

3-5 minut

Poprosić o ponowną ocenę poziomu napięcia lub gotowości.

„Poczuj stopy na podłodze. Rozejrzyj się po pomieszczeniu. Nazwij trzy rzeczy, które widzisz. Zrób spokojny wydech.”

### **Ramka dla prowadzącego:**

Nie kończyć spotkania w momencie największego pobudzenia emocjonalnego.

# Praca z parą: zobaczyć wspólny wzorzec bez szukania winnego



Mit o Erosie i Psyche może pomóc parze mówić o trudnych tematach poprzez symbol i opowieść. Zamiast rozpoczynać od wzajemnych oskarżeń, partnerzy mogą najpierw rozpoznać wzorzec obecny w historii, a następnie sprawdzić, w jaki sposób pojawia się on w ich relacji.

## CZAS ORIENTACYJNY:

70-90 minut

## GŁÓWNY CEL:

Pomóc partnerom nazwać jeden powtarzający się cykl relacyjny i opracować nowy sposób reagowania.

## WARUNKI ZASTOSOWANIA:

Scenariusz stosować wyłącznie wtedy, gdy obie osoby mogą swobodnie mówić i nie obawiają się odwetu.

Nie stosować wspólnej pracy opartej na pogłębianiu emocji, jeśli występuje przemoc, zastraszanie, przymus lub poważna nierównowaga bezpieczeństwa.

## ETAP 1 - ZASADY ROZMOWY

### Czas:

10 minut

### Ustalić:

- jedna osoba mówi na raz;
- nie używamy wyzwisk ani pogardy;
- opisujemy własne doświadczenie;
- nie przerywamy;
- można poprosić o przerwę;
- celem nie jest ustalenie jednego winnego.

### **Zdanie otwierające prowadzącego:**

„Będziemy badać wzorzec, który pojawia się między wami, a nie próbować udowodnić, kto jest gorszą osobą.”

### **ETAP 2 - WYBÓR SCENY**

#### **Czas:**

5 minut

Dobrać fragment odpowiadający problemowi pary.

#### **Niewidzialny Eros:**

Temat tajemnicy, niepewności i zaufania.

#### **Siostry Psyche:**

Temat wpływu rodziny, zazdrości i osób trzecich.

#### **Lampa:**

Temat kontroli, sprawdzania i potrzeby prawdy.

#### **Utrata Erosa:**

Temat kryzysu, zranienia i wycofania.

#### **Próby Psyche:**

Temat naprawy, cierpliwości i rozwijania nowych umiejętności.

### **ETAP 3 - INDYWIDUALNA REAKCJA**

#### **Czas:**

10-15 minut

#### **Każda osoba odpowiada osobno:**

„Która postać jest ci dziś najbliższa?”

„Co w tej scenie przypomina twoje doświadczenie?”

„Czego najbardziej boisz się w relacji?”

Druga osoba słucha bez komentowania.

#### **ETAP 4 - MAPA CYKLU RELACYJNEGO**

##### **Czas:**

15-20 minut

WYZWALACZ MOJA INTERPRETACJA MOJA EMOCJA MOJE DZIAŁANIE REAKCJA  
PARTNERA WZMOCNIENIE CYKLU

##### **Przykład:**

Partner nie odpowiada od razu.

##### **Interpretacja:**

„Nie jestem ważna lub ważny.”

##### **Emocja:**

Lęk.

##### **Działanie:**

Wielokrotne wiadomości albo oskarżenie.

##### **Reakcja partnera:**

Wycofanie.

##### **Wzmocnienie cyklu:**

Jeszcze większy lęk i jeszcze silniejsza kontrola.

## ETAP 5 - UKRYTE POTRZEBY

### Czas:

10 minut

### Każda osoba uzupełnia:

„Kiedy robię..., próbuję chronić się przed...”

„Pod moją złością znajduje się...”

„Najbardziej potrzebuję wtedy...”

„Trudno mi o to poprosić, ponieważ...”

## ETAP 6 - NOWA ODPOWIEDŹ

### Czas:

15 minut

Każdy partner wybiera jedno zachowanie, które może zmienić.

### Przykład:

### Zamiast:

„Nigdy mnie nie słuchasz.”

### Powiedzieć:

„Kiedy przerywasz, czuję się nieważna lub nieważny. Potrzebuję dwóch minut, aby dokończyć.”

### Zamiast sprawdzania:

„Czuję niepokój i potrzebuję jasnej informacji. Czy możemy ustalić, kiedy wrócimy do rozmowy?”

## ETAP 7 - UMOWA NA NAJBLIŻSZY TYDZIEŃ

**Czas:**

10 minut

**Ustalić:**

- jedno zachowanie do zatrzymania;
- jedno zachowanie do rozpoczęcia;
- sygnał przerwy podczas konfliktu;
- sposób powrotu do rozmowy;
- termin sprawdzenia efektów.

**Ramka praktyczna:**

Celem nie jest obietnica, że konflikt już się nie powtórzy.

Celem jest wcześniejsze rozpoznanie cyklu i zastosowanie nowej odpowiedzi.

# Spotkanie grupowe: wspólna opowieść, indywidualne znaczenia



Praca grupowa z mitem pozwala uczestnikom zauważyć, że ten sam symbol może wywoływać różne reakcje i interpretacje. Celem nie jest ustalenie jednego znaczenia opowieści, lecz rozwijanie refleksji, empatii i zdolności słuchania bez oceniania.

## CZAS ORIENTACYJNY:

75-90 minut

## REKOMENDOWANA LICZBA UCZESTNIKÓW:

6-12 osób

## GŁÓWNY CEL:

Pomóc uczestnikom rozpoznać własne doświadczenie związane z miłością, zaufaniem, granicami lub przemianą oraz zobaczyć różnorodność możliwych interpretacji.

## MATERIAŁY:

- wydrukowany fragment mitu;
- kartki i długopisy;
- karty z symbolami;
- tablica lub duży arkusz;
- zegar do pilnowania czasu.

## ETAP 1 - KONTRAKT GRUPOWY

### Czas:

10 minut

### Ustalić zasady:

- poufność;
- dobrowolność wypowiedzi;
- brak diagnozowania innych;

- mówienie we własnym imieniu;
- brak przerywania;
- prawo do odmowy udziału w ćwiczeniu;
- szacunek dla różnych interpretacji.

## **ETAP 2 - KRÓTKIE WPROWADZENIE**

### **Czas:**

5 minut

„Mit będzie dziś punktem wyjścia do refleksji. Każda osoba może dostrzec w nim coś innego. Nie będziemy oceniać, która interpretacja jest właściwa.”

## **ETAP 3 - ODCZYTANIE FRAGMENTU**

### **Czas:**

10 minut

Przeczytać wybrany fragment powoli.

Uczestnicy zapisują jedno słowo, obraz lub zdanie, które zwróciło ich uwagę.

## **ETAP 4 - RUNDA PIERWSZEJ REAKCJI**

### **Czas:**

10-15 minut

### **Każda osoba może dokończyć zdanie:**

„Najbardziej zatrzymał mnie moment...”

„Postać, która wzbudziła moją reakcję, to...”

„Emocja, która pojawiła się podczas słuchania, to...”

Nie komentować wypowiedzi innych uczestników.

## ETAP 5 - PRACA W PARACH LUB TRÓJKACH

### Czas:

15 minut

### Pytania:

„Co ten fragment przypomina ci z życia?”

„Jaką potrzebę widzisz w tej historii?”

„Co bohaterka mogłaby zrobić inaczej?”

„Jakiej pomocy potrzebuje?”

Każda osoba otrzymuje równy czas na wypowiedź.

## ETAP 6 - ĆWICZENIE SYMBOLICZNE

### Czas:

15 minut

### Rozłożyć karty z symbolami:

- lampa;
- motyl;
- ziarna;
- trzcina;
- orzeł;
- wieża;
- pudełko;
- źródło.

Każdy uczestnik wybiera jeden symbol odpowiadający jego aktualnej sytuacji.

### Uzupełnia:

„Wybieram ten symbol, ponieważ...”

„Ten symbol mówi mi, że potrzebuję...”

„Mój najbliższy krok to...”

## **ETAP 7 - RUNDA INTEGRUJĄCA**

### **Czas:**

10 minut

**Każda osoba może powiedzieć jedno zdanie:**

„Zabieram ze sobą...”

„Chcę pamiętać o...”

„Po spotkaniu zamierzam...”

## **ETAP 8 - ZAMKNIĘCIE**

### **Czas:**

5 minut

Przeprowadzić krótkie ugruntowanie.

Poprosić uczestników, aby zauważyli oddech, oparcie ciała i trzy elementy otoczenia.

**Ramka dla prowadzącego:**

**Nie pozwalać uczestnikom interpretować historii innych osób poprzez zdania:**

„Ten symbol oznacza, że ty...”

**Zachęcać do formy:**

„Dla mnie ten symbol kojarzy się z...”

# Bank pytań do prowadzenia refleksji



Pytania powinny pomagać uczestnikowi odkrywać własne znaczenie opowieści. Nie mogą sugerować gotowej diagnozy ani zakładać, że symbol ma jedno uniwersalne znaczenie. Prowadzący wybiera kilka pytań dopasowanych do tematu i stanu emocjonalnego osoby.

## ETAP 1 - PSYCHE JAKO IDEALIZOWANA POSTAĆ

- Co w tobie jest najczęściej podziwiane przez innych?
- Jakiej części ciebie ludzie nie dostrzegają?
- Czy czujesz, że musisz spełniać określony obraz?
- Co dzieje się, kiedy pokazujesz niedoskonałość?

## ETAP 2 - SKAŁA I WEJŚCIE W NIEZNANE

- Jaką zmianę obecnie przeżywasz?
- Co w tej zmianie jest faktem, a co przewidywaniem?
- Które cudze przekonania zwiększają twój lęk?
- Co może być twoim łagodnym Zefirem?

## ETAP 3 - NIEWIDZIALNY EROS

- Co w tej relacji pozostaje niewidoczne?
- Czego nie pytasz z obawy przed odpowiedzią?
- Co pomaga ci ufać?
- Jakiej wiedzy potrzebujesz, aby podejmować świadome decyzje?

## ETAP 4 - SIOSTRY

- Kto wpływa na twoje myślenie o relacji?
- Czyje rady pomagają, a czyje zwiększają lęk?
- Z kim się porównujesz?
- Jak brzmi twój wewnętrzny głos zwątpienia?

## ETAP 5 - LAMPA

- Co próbujesz zobaczyć lub sprawdzić?
- Jak szukasz pewności?

- Co może zostać zranione przez sposób twojego działania?
- Jak można połączyć prawdę z szacunkiem?

#### ETAP 6 - UTRATA EROSA

- Co utraciłaś lub utraciłeś?
- Za co rzeczywiście odpowiadasz?
- Za co nie odpowiadasz?
- Czego ten kryzys wymaga od ciebie teraz?

#### ETAP 7 - ZIARNA

- Co jest obecnie pomieszane?
- Co jest faktem, a co interpretacją?
- Którą emocję trzeba nazwać osobno?
- Jaki mały krok możesz wykonać dzisiaj?

#### ETAP 8 - ŻŁOTE RUNO

- W jaką walkę wchodzisz zbyt szybko?
- Co można osiągnąć bez bezpośredniej konfrontacji?
- Jaka granica chroni twoją energię?
- Kiedy będzie właściwy moment na działanie?

#### ETAP 9 - ŹRÓDŁO I ORZEŁ

- Co jest dla ciebie zbyt intensywne, aby sięgać po to samodzielnie?
- Jakiej perspektywy ci brakuje?
- Kto może udzielić odpowiedniego wsparcia?
- O co konkretnie możesz poprosić?

#### ETAP 10 - ŚWIAT PODZIEMNY

- Do jakiego bólu boisz się zbliżyć?
- Jak przygotujesz się do tej pracy?
- Po czym poznasz przeciążenie?
- Co pomoże ci bezpiecznie wrócić do teraźniejszości?

## ETAP 11 - PUDEŁKO I SEN

- W jaki stary wzorzec powracasz pod wpływem lęku?
- W jaki sposób próbujesz zasłużyć na miłość?
- Co powoduje, że tracisz kontakt ze świadomym wyborem?
- Co może cię przebudzić?

## ETAP 12 - PONOWNE SPOTKANIE

- Co musiało się zmienić, aby spotkanie było możliwe?
- Jak wyglądałaby nowa forma relacji?
- Jaką odpowiedzialność ma każda ze stron?
- Co oznaczałaby dojrzała miłość w codziennym życiu?

### Zasada doboru pytań:

Podczas jednego spotkania wybrać od trzech do pięciu pytań.

Po ważnej odpowiedzi nie przechodzić automatycznie do kolejnego pytania. Pozostawić czas na ciszę, doprecyzowanie i kontakt z emocją.

### Ramka praktyczna:

Najlepsze pytanie nie jest najbardziej skomplikowane.

Jest to pytanie, po którym osoba lepiej rozumie siebie i zachowuje wolność własnej odpowiedzi.

# Moje próby na drodze do dojrzałej miłości



Rozbudowana karta pracy pozwalająca uczestnikowi przełożyć cztery próby Psyche na własne życie. Ćwiczenie może być wykonywane podczas sesji, po spotkaniu lub jako podsumowanie całego materiału.

## Instrukcja:

Wybierz jedną relację lub ważny temat związany z miłością. Nie musisz opisywać wszystkich szczegółów. Skup się na tym, czego obecna sytuacja może cię nauczyć oraz jakiej zdolności potrzebujesz.

## CZĘŚĆ 1 - MOJE ZIARNA

Co jest obecnie pomieszane?

Moje fakty:

Moje interpretacje:

Moje emocje:

Moje potrzeby:

Cudze opinie:

To, czego nie mogę kontrolować:

Jedno ziarno, które mogę uporządkować dziś:

## CZĘŚĆ 2 - MOJE ZŁOTE RUNO

Co jest dla mnie wartościowym zasobem?

Może to być:

- szacunek do siebie;
- spokój;

- zaufanie;
- autonomia;
- bezpieczeństwo;
- zdolność do rozmowy;
- prawo do decyzji.

**Moje złote runo to:**

**Sytuacja, w której bezpośrednia walka może mnie zranić:**

**Granica, której potrzebuję:**

**Strategia spokojnego działania:**

**Najlepszy moment na działanie:**

### **CZĘŚĆ 3 - MOJE ŹRÓDŁO I ORZEŁ**

Do jakiego trudnego doświadczenia próbuję sięgnąć?

Dlaczego jest ono dla mnie intensywne?

Jakiej perspektywy nie potrafię uzyskać samodzielnie?

**Mój orzeł może być:**

- terapeuta;
- mentor;
- zaufana osoba;
- grupa wsparcia;
- odpowiednia wiedza;
- czas i dystans.

**Konkretna pomoc, o którą poproszę:**

### **CZĘŚĆ 4 - MÓJ ŚWIAT PODZIEMNY**

Jaki ból, lęk lub koniec wymaga uznania?

Czego obawiam się podczas kontaktu z tym tematem?

**Moje zasoby:**

**Moje granice:**

**Sygnaly przeciążenia:**

**Sposób bezpiecznego powrotu:**

**Osoba, z którą mogę się skontaktować:**

## **CZĘŚĆ 5 - MOJE PUDEŁKO**

Jaka pokusa może sprawić, że wrócę do starego wzorca?

**Czy próbuję:**

- kontrolować;
- sprawdzać;
- udowadniać swoją wartość;
- ratować drugą osobę;
- poświęcać siebie;
- unikać rozmowy;
- wymuszać pewność?

**Mój najczęstszy stary wzorec:**

**Sygnal, że zaczyna się uruchamiać:**

**Nowa reakcja, którą chcę przećwiczyć:**

## **CZĘŚĆ 6 - MOJE PRZEBUDZENIE**

**Dojrzała miłość oznacza dla mnie:**

**W relacji chcę zachować:**

**Nie chcę dłużej akceptować:**

**Chcę nauczyć się:**

**Pomoc, którą przyjmę:**

**Mój pierwszy krok w ciągu najbliższych 48 godzin:**

**Podsumowanie:**

**Uzupełnić zdanie:**

„Tak jak Psyche, nie muszę wykonać całej drogi jednym ruchem. Dziś wybieram...”

**Ramka dla prowadzącego:**

Po zakończeniu ćwiczenia zapytać uczestnika, która część była najbardziej poruszająca.

Nie omawiać automatycznie wszystkich odpowiedzi. Wybrać jeden obszar, który wymaga dalszej refleksji lub wsparcia.

# To, co zabieram z podróży Psyche

---



Ostatnia strona powinna pomóc czytelnikowi uporządkować najważniejsze odkrycia, rozpoznać własne zasoby oraz ustalić realny plan dalszej pracy. Zakończenie ma wzmacniać nadzieję, ale nie obiecywać łatwego rozwiązania wszystkich problemów relacyjnych.

## CZĘŚĆ 1 - MOJE NAJWAŻNIEJSZE ODKRYCIE

Najbardziej poruszył mnie fragment:

Zrozumiałam lub zrozumiałem, że:

W moich relacjach powtarza się wzorzec:

Najważniejsza potrzeba, którą rozpoznaję, to:

Granica, którą chcę lepiej chronić:

## CZĘŚĆ 2 - MOJE ZASOBY

Zdolność, którą już posiadam:

Osoba, na której mogę polegać:

Doświadczenie, które pokazuje, że potrafię przejść przez trudność:

Sposób, który pomaga mi wracać do równowagi:

Wartość, której chcę pozostać wierna lub wierny:

## CZĘŚĆ 3 - MÓJ PLAN NA NAJBLIŻSZE 30 DNI

W ciągu 48 godzin wykonam:

W ciągu pierwszego tygodnia:

**W ciągu dwóch tygodni:**

**Do końca miesiąca:**

**Wsparcie, z którego skorzystam:**

**Sposób sprawdzenia postępu:**

#### **CZĘŚĆ 4 - SYGNAŁY ZMIANY**

Po czym poznam, że idę w dobrym kierunku?

- wcześniej rozpoznaję automatyczną reakcję;
- potrafię nazwać emocję i potrzebę;
- zadaję pytanie zamiast natychmiast zakładać najgorsze;
- wyrażam granicę bez ataku;
- proszę o pomoc;
- oceniam relację na podstawie działań;
- nie rezygnuję z siebie, aby utrzymać więź;
- potrafię zaakceptować informację, której nie chciałam lub nie chciałem usłyszeć.

#### **CZĘŚĆ 5 - MOJE ZDANIE PRZEWODNIE**

**Dokończyć jedno lub więcej zdań:**

„Miłość nie wymaga ode mnie...”

„Dojrzała więź pozwala mi...”

„Kiedy pojawia się lęk, chcę pamiętać...”

„Nie muszę zasługiwać na miłość poprzez...”

„Moją lampą świadomości będzie...”

„Mój najbliższy mały krok to...”

**Tekst zakończenia:**

„Psyche nie dojrzewa dlatego, że unika błędów. Dojrzewa dlatego, że przechodzi przez ich konsekwencje, uczy się rozpoznawać własne wzorce i rozwija zdolności, których wcześniej nie

posiadała.

Jej historia przypomina, że miłość nie jest jedynie uczuciem, które nas spotyka. Jest również sposobem widzenia, komunikowania się, podejmowania odpowiedzialności, chronienia granic i pozostawania w kontakcie z własną duszą.

Nie każda utracona relacja powinna zostać odzyskana. Nie każda więź może zostać naprawiona. Każde doświadczenie może jednak stać się źródłem większej świadomości, jeśli zostanie przeżyte z uczciwością, wsparciem i szacunkiem dla siebie.

Nie musisz kończyć tej podróży dziś. Wystarczy, że rozpoznasz swój obecny etap i wykonasz następny świadomy krok.”

### **Ostatnia myśl:**

„Dojrzała miłość zaczyna się tam, gdzie możemy widzieć prawdę, nie tracąc kontaktu z własną wartością.”