



Psychologiczne skutki doświadczania przemocy w życiu dorosłym.

Renata Kałucka





Porządek życia rodzinnego

Zasady

Granice

Chaos

Status quo związane z trwaniem rodziny





Trzy podstawowe problemy

Brak zaufania do innych – podstawowe zaufanie dziecięce zostało zniszczone.

Niskie poczucie własnej wartości.

Potrzeba bycia w bliskiej relacji vs. zagrażająca bliskość i próby uniknięcia odrzucenia.





Wzorce związane z rolami w rodzinie i płcią

- Brak równowagi, partnerstwa między dwiema osobami będącymi w związku.
- Kobieta jest słabsza, podporządkowana mężczyźnie.
- Decydujący głos w większości spraw należy do mężczyzny.
- Wyuczona bezradność vs. prawo do nieograniczonej kontroli.





Sfera emocjonalna

- Życie zgodne z postępowaniem cykli przemocy – żeby odczuć ulgę, trzeba przetrwać wzmagające się napięcie.
- Doświadczenie dużego natężenia emocji.
- O trudnych emocjach nie rozmawia się, ale one nie znikają.





Przywiązanie zdezorganizowane

Dziecko ma naturalną potrzebę przeżywania swojego rodzica jako kogoś bezpiecznego, troskliwego, opiekuńczego, rozumiejącego potrzeby.

Dziecko krzywdzone przeżywa swojego rodzica jako osobę zagrażającą, niespójną wewnątrznie.

Wzrastanie w wewnętrznym konflikcie dotyczącym dorosłości.

„Chcę być dorosłym, który jest szczęśliwy, spokojny, dobry dla innych i dla siebie.”

„Tylko jak to zrobić, bo moi rodzice takimi osobami nie byli.”





Kształtowanie się tożsamości osoby dorosłej jako kogoś słabego i zależnego od innych.

- Podstawowe pytanie – „Kim jestem?”
- Z doświadczania przemocy wiadomo, że jestem kimś, kogo można krzywdzić, zaniedbywać. Ze mną nie trzeba się liczyć.
- Mam dużo wątpliwości i obaw o to, jak poradzę sobie w życiu dorosłym. Nie czuję się przygotowany/a do dorosłości.
- Boję się i nie wiem jak to będzie, ale chcę założyć rodzinę, chcę mieć swoją rodzinę. Często zbyt wcześnie, jako element nieprawidłowej separacji.
- Mężczyzna musi podejmować decyzje w związku, więc ja nie muszę – jakoś to będzie.





Kształtowanie się tożsamości osoby dorosłej jako kogoś kto doznał tak wielkiej krzywdy, że już nikt nigdy więcej nie może skrzywdzić.

- Podstawowe pytanie – „Kim jestem?”
- Z doświadczania przemocy wiadomo, że jestem kimś, kogo można krzywdzić, zaniedbywać. Ze mną nie trzeba się liczyć, ale wiem to tylko ja. Świat nigdy nie może dowiedzieć się o tym. W końcu wyrosłem na porządnego człowieka. Poradziłam/em sobie sam/a. Wiem, że trzeba być twardym i nie dać się innym ludziom. Mam swoje zdanie i tego będę się trzymać. Jestem zwycięzcą mimo trudnego dzieciństwa.
- Chcę założyć rodzinę i wiem, jaka ona będzie.





Funkcjonowanie w bliskich relacjach.

- W momentach gniewu...
- Wtedy, kiedy dochodzi do głosu różnica zdań...
- Szukanie winnego.
- Zniekształcenia poznawcze dotyczące tego, co znaczy określenie „Kochać kogoś” – (całkowite oddanie vs całkowita odpowiedzialność).





Być rodzicem

- Wejście w rolę rodzicielską oznacza konieczność kontaktowania się ze swoją dziecięcą częścią.
- Jeśli rodzic nie ma kontaktu ze swoim „wewnętrznym dzieckiem”, nie jest w stanie rozumieć swojego dziecka. Nie rozpoznaje potrzeb dziecka, nieadekwatnie interpretuje jego zachowania („robi to złośliwie”, „nie szanuje mnie”, „jest jakieś dziwne”).
- Automatyczne, nawykowe metody wychowawcze.
- Rodzic odrzucający, zaniedbujący emocjonalnie („moje dziecko jest już duże, poradzi sobie”) vs. rodzic nadopiekuńczy („moje dziecko jest malutkie, potrzebuje mojej pomocy”).





Dziecięca trauma

Przemoc w dzieciństwie ma charakter doświadczenia urazu psychicznego znacznie przekraczającego możliwości adaptacji dziecka do tej sytuacji.

Psychika reaguje stanem szoku, wstrząsu, czasem odrętwienia.

Pamięć emocjonalna osoby dorosłej.

Mechanizmy obronne u dziecka i osoby dorosłej.





Psychoterapia

Praca nad konsekwencjami
doznawania przemocy w dzieciństwie
obecny w życiu dorosłym.





Dziękuję za uwagę

renatakalucka.pl

