



PRZYMUS ODTWARZANIA TRAUMY

Doświadczenia traumy
wczesnodziecięcej jako predyktor
wchodzenia w relacje przemocowe

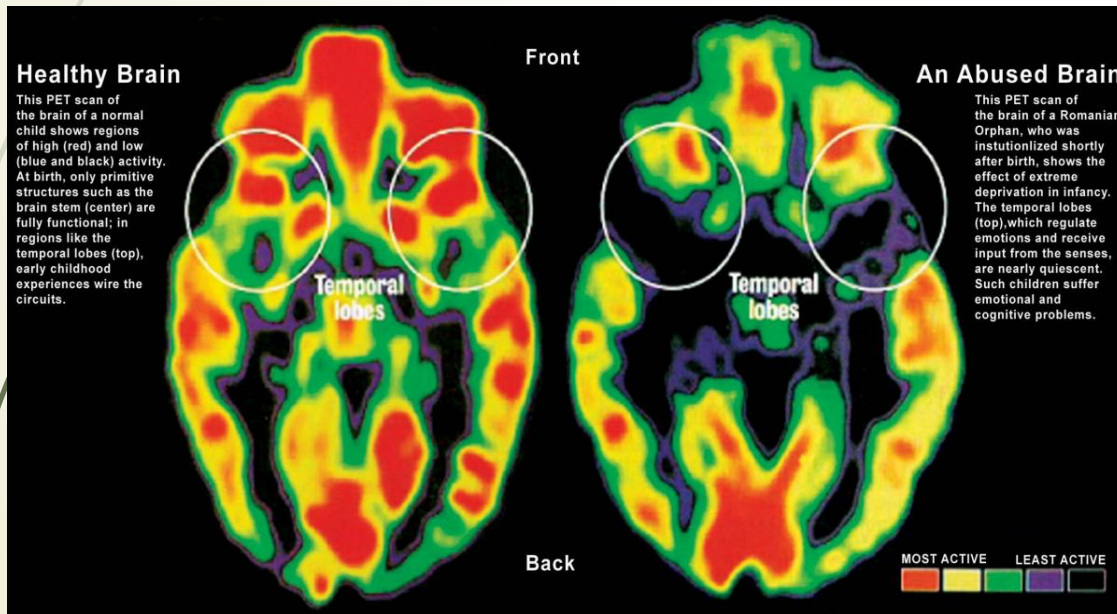
dr Ewa Odachowska

Zakład Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży
Akademia Pedagogiki Specjalnej

TRAUMATYCZNY ROZWÓJ

czyli jak to się zaczęło?

- „Wszystkie urazy okresu dzieciństwa pochodzą z **zewnątrz**, żadne nie powstaje jedynie w umyśle dziecka (...) trauma rozpoczyna się zdarzeniem będącym **poza dzieckiem**, ale z chwilą tego zdarzenia mają miejsce różne wewnętrzne **zmiany w samym dziecku**” (Terr, 1995, s. 303.).



- Powtarzające się we wczesnych okresach życia **urazy psychiczne** **zakłócają normalny rozwój psychobiologiczny**.
- W mózgu (i w całym organizmie) zmieniają się priorytety – mózg częściowo ogranicza funkcjonowanie poznawczo-rozwojowe i koncentruje się na funkcji **przetrwania**.
- Funkcja **przetrwania** ma na celu przewidywanie i zapobieganie oraz zabezpieczenie przed szkodami wyrządzonymi przez zagrożenia. **Sieci neuronowe, które umożliwiają dziecku przygotowanie się do i przeżycie niebezpieczeństw, stają się nadmiernie rozbudowane.**

Trauma przez duże „T”

- Wypadki,
- Katastrofy naturalne;
- Gwałty, rozboje;
- Choroba i hospitalizacja;
- Nagła śmierć osoby bliskiej;
- Narazenie na utratę życia;

ZMIANY W NASTROJU

(zawężony afekt,
apatia, smutek,
niskie poczucie
wartości,
obwinianie się)

ODTWARZANIE

(sny, zabawy,
flashbacki, myśli
intruzywne,
obrazy)

POBUDZENIE

(złość, gniew,
bezsenna noc,
nadpobudliwość,
irytacja, agresja)

UNIKANIE

(osób, miejsc,
rozmów, sytuacji,
dysocjacja)

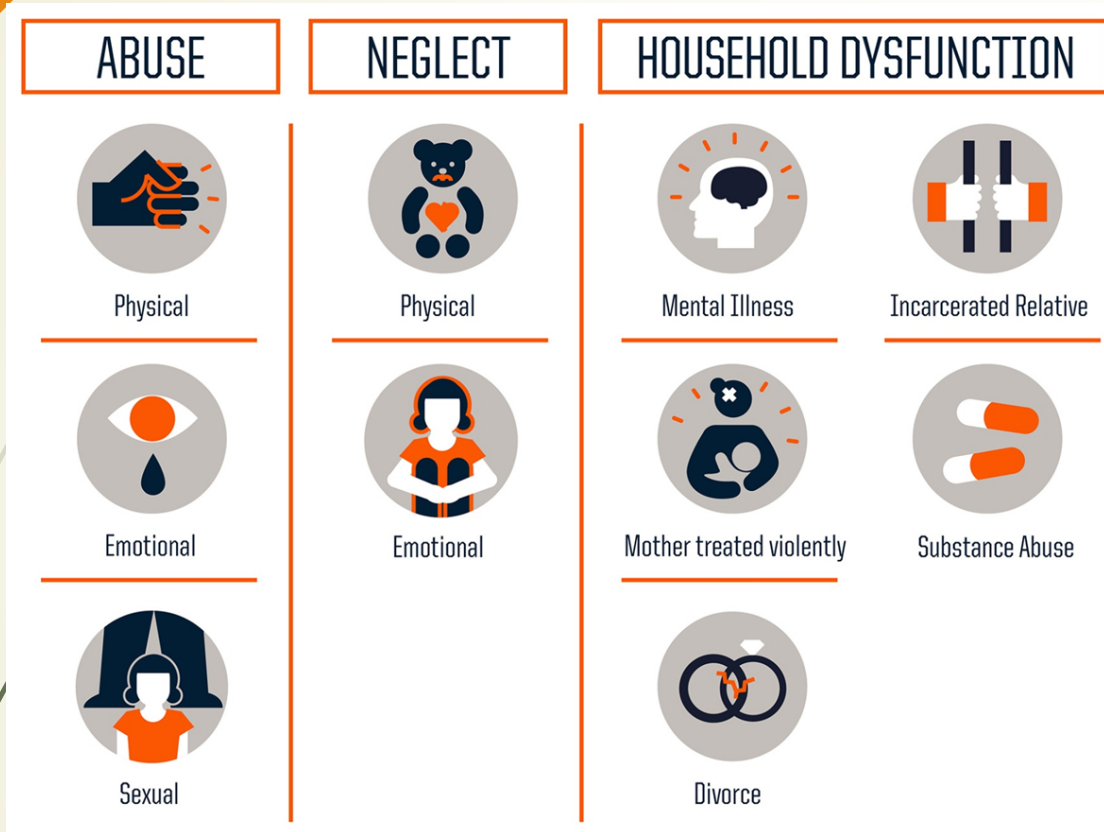
Trauma przez małe „t”

- Przykre doświadczenia z dzieciństwa,
- Powtarzająca się krytyka, niedocenywanie,
- Brak czasu i uwagi ze strony rodziców,
- Zawstydzanie, ośmieszanie i wiele innych;
- Zaniedbanie emocjonalne;

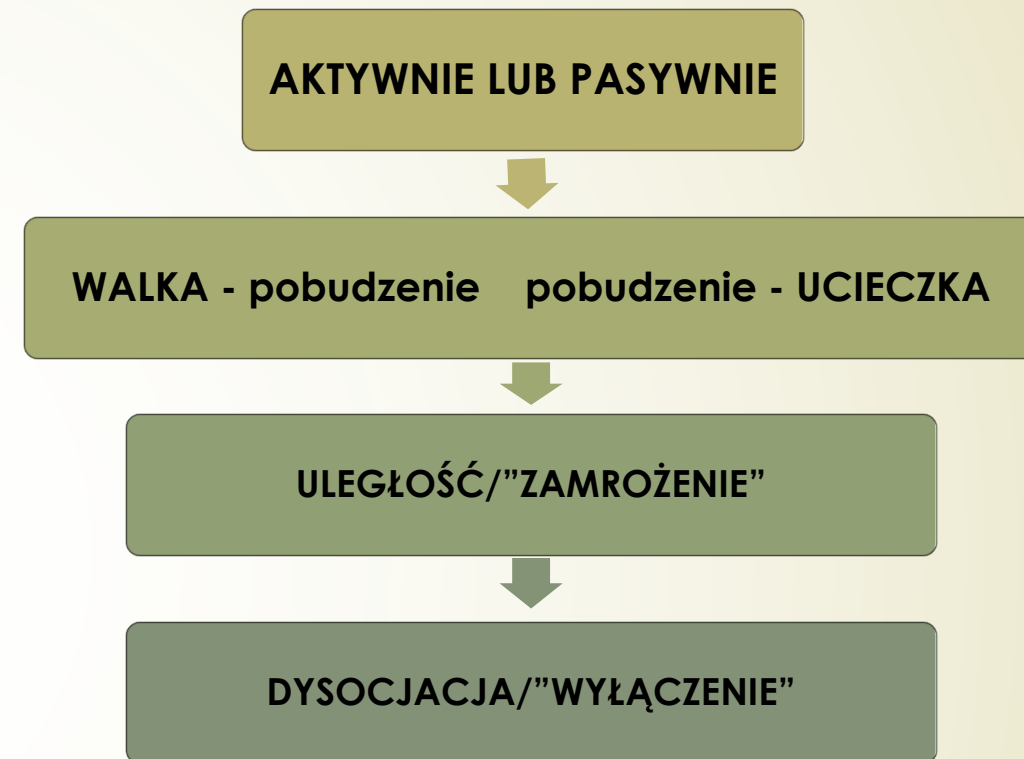
- Dziecko tworzy silne obrony przed dezintegracją self.
- Masywne zaprzeczanie, odrętwienie,
- identyfikacja z agresorem
- Autoagresja jako reakcja obronna

- C-PTSD/DESNOS
- ZABURZENIA LĘKOWE
- ZABURZENIA OSOBOWOŚCI
- UZALEŻNIENIA
- AUTODESTRUKCJA ETC.

REAKCJA NA ZAGROŻENIE



- Osoby takie utrzymują się w stanie stałego pobudzenia fizjologicznego, zwłaszcza po działaniu bodźców skojarzonych z traumą pierwotną



TRAUMA utrwala taki model reakcji, jaki stosował organizm w chwilach zagrożenia – powielany jest on w przyszłości

Przymus powtarzania traumy

Van der Kolk (1989)

- ❑ Trauma **zaburza percepcję ofiar w zakresie stosunku do oprawcy**, powodując często kompulsywne przywiązanie do niego i sprawia, że tęsknota za miłosnym połączeniem zastania realistyczny i uzasadniony strach przed nim;
- ❑ W chwili zagrożenia zarówno dorośli, jak i dzieci chwytają się mocnych intensywnych więzi, co między innymi oznacza **silne emocjonalne przywiązanie** do osób które biły, gwałciły, wykorzystywały, poniżały etc.;
- ❑ Uporczywość traumatycznego przywiązania prowadzi do **mylenia miłości z cierpieniem**. Silny stres wywołuje stan silnego pobudzenia, co sprawia, że pamięć traumy jest dostępna tylko w tych stanach psychofizycznych lub ulega odszczępieniu lub wyparciu i może powracać jedynie w chwilach silnego stresu;
- ❑ **Niedające się kontrolować rozerwanie lub spaczenie pierwotnej relacji przywiązania skutkuje rozwojem symptomów PTSD;**

STYLE PRZYWIĄZANIA

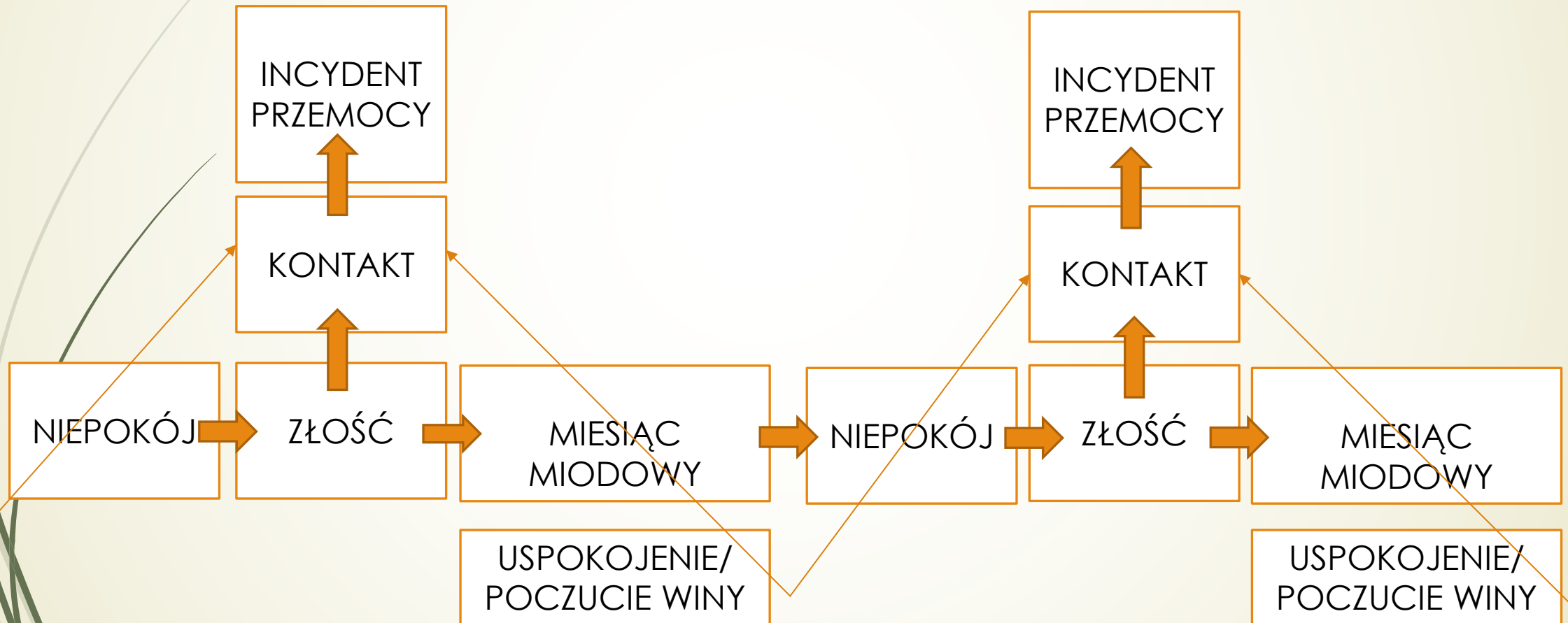
Crittenden (1997) wyróżnia trzy wzorce przywiązania, charakterystyczne dla wieku przedszkolnego:

- strategia zrównoważona (styl **bezpieczny**),
- strategia zniewalania (styl **ambiwalentny**),
- strategia obronna (styl **unikający**).

Każdy styl przywiązania ma specyficzny wzór emocjonalności - na podstawie doświadczenia w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa dziecko buduje wewnętrzny model relacji w późniejszym okresie (Bolwby, 1984).

- **Nagła, niekontrolowana utrata relacji przywiązania stanowi główny czynnik w powstawaniu syndromu PTSD** (Krystal, 1978, van der Kolk, 1985).

Cykle przemocy a dynamika pozabezpiecznego przywiązania



Przymus powtarzania traumy – van der Kolk (1989)

- ❑ Wiele osób, które doświadczyły traumy wchodzi w relacje lub wystawia się na sytuacje będące jej reminiscencjami, co stwarza wrażenie pewnej kompulsji.
- ❑ Takie reaktywacje bardzo rzadko są działaniem świadomym w sensie ich związku z dawnymi urazami.
- ❑ **Kompulsywne powtarzanie traumy jest zwykle procesem nieświadomym, który - choć daje przejściowe poczucie zapanowania nad bólem, a nawet błogą przyjemność – wzmacnia ostatecznie chroniczne poczucie bezradności i braku kontroli oraz przekonanie o własnej bezwartościowości i wybrakowaniu.**
- ❑ Trauma może być odtwarzana i powtarzana na wielu poziomach:
 1. **Behawioralnym**
 2. **Emocjonalnym**
 3. **Fizjologicznym**
 4. **Neuroendokrynologicznym**

W behawioralnym reaktywowaniu dawnej traumy można grać rolę albo **ofiary**, albo **oprawcy**, niekiedy też **naprzemiennie**

Krzywdzenie innych

- odgrywanie dawnej wiktymizacji jest główną przyczyną przemocy – konstelacja odrzucenia, reakcji depresyjnej, hiper-aktywności, szukania adrenaliny, przemocy, agresji i ignorowania doznawanego bólu, może być skutkiem macierzyńskiej i środowiskowej deprivacji w dzieciństwie.

Krzywdzenie siebie, autodestrukcyjność

- Kierowanie złości i agresji przeciw sobie lub innym jest kompulsywnym odtwarzaniem prawdziwych wydarzeń z przeszłości
- Autodestrukcyjne czynności związane są z prymitywnymi, pierwotnymi wzorcami behawioralnymi pochodzącymi z bolesnych doświadczeń.

Rewiktymizacja

- osoby gwałcone i molestowane w dzieciństwie kilkakrotnie częściej są gwałcone i napastowane w życiu dorosłym, niż osoby bez takich wczesnych doświadczeń (np. od młodego wieku podlegają wysokiemu ryzyku uprawiania prostytucji).
- kilkakrotnie częściej są ofiarami traum (przemoc, gwałty) w życiu dorosłym

PRZYMUS ODTWARZANIA czyli DLACZEGO WCIAŻ MI SIĘ TO PRZYTRAFIA?

- ▶ Stwierdzono silny i bezpośredni **związek między rozmiarami nadużyć fizycznych zaznanych w dzieciństwie, a późniejszym maltretowaniem małżeńskim** (Hilberman, Munson, 1978; Gelles, 1972, Fleming, 1979);
- ▶ **Osoby, które w dzieciństwie doświadczały przemocy fizycznej lub zaniedbania, zaczynają oczekiwać tego samego od świata i czynić to sposobem na swoje życie.**
- ▶ Dzieci, widząc na co dzień chroniczną bezradność swoich matek na przemian z wybuchami agresji i czułości ojców, nasiąkają przekonaniem, że one tak samo nie są w stanie panować nad sobą. **Jako dorosłe ofiary, mają nadzieję odwrócić koszmar przeszłości przez miłość, kompetencją i przykładowe zachowanie, a kiedy im się to nie udaje, próbują nada logiczny sens tej sytuacji obwiniając siebie.**
- ▶ Mając z dzieciństwa **znikome tylko doświadczenia z bezprzemocowym rozwiązywaniem konfliktu stanowisk i postaw**, miotają się w związkach między oczekiwaniem doskonałości w zachowaniach rodzącej doskonałą harmonię, a stanami bezradności, kiedy próby jakiegokolwiek porozumienia i werbalnej komunikacji są daremne.
- ▶ **Uciekanie się do wcześniejszych mechanizmów radzenia sobie z traumą, jak samoobwinianie, odrętwienie** (tak przez odcinanie uczuć, jak narkotyki i alkohol) oraz stosowanie przemocy stanowi scenę dla powtarzania i odtwarzania dawnych urazów, a także niekontrolowanego powracania wypartego materiału (Ainsworth, 1976; Freize, 1983; van der Kolk, 1987).



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

eodachowska@aps.edu.pl