

Traumele de relație

Conf. Univ. Dr. Diana Vasile

Psihoterapeut

București, 8-9 mai 2015

Experiența personală

de splitare

din pricina

Factorilor situaționali amenințători care copleșesc

Posibilitățile personale de auto-reglare,

Provocând sentimente profunde de

Neputință, teamă, vulnerabilitate fără protecție

care duce la

o deteriorare de lungă durată a vitalității, identității
și capacităților de autoreglare

Cuvinte cheie

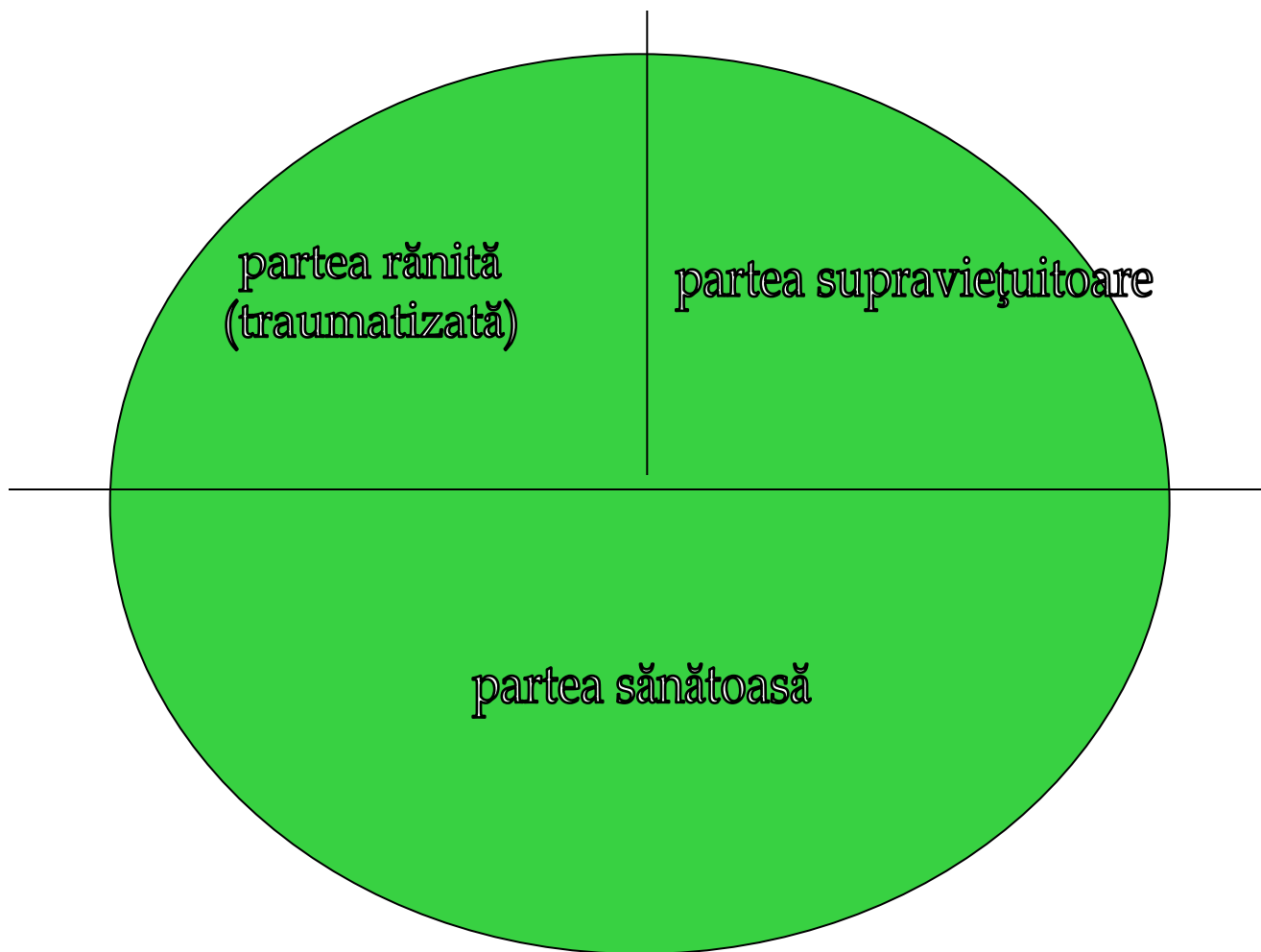
- Individual, unic, personal
- Ruptură, nepotrivire
- Vitalitate
- Resursele există
- Neputință, frică, abandon
- Identitate

Legătură și relație

- Legătura - conexiune
- Relație - construcția psihică în timp dintre două persoane, în funcție de tipul conexiunii și dorinței celor două persoane.
- Traume de legătură
- Traume de relație

- De sânge
- De familie
- De interese
- De context
- Întâmplătoare
- Dorite

Ruptura psihicului în traumatizare



Partea sănătoasă

- capacitatea de a **regla** sentimente
- **empatia** autentică
- abilitatea de a face **legături sigure**
- **rezolvarea** legăturilor dacă este necesar
- abilitatea de **auto-analizare**
- **responsabilitatea de sine**
- dragostea pentru **adevăr**
- **realismul**
- optimismul și **încrederea fundamentală**
- forța suficientă pentru a **confrunța experiențele traumatizante**

Partea rănită - traumatizată

- este profund **umană**
- păstrează **amintirile** despre traumă
- are comportamente, trăiri, emoții, reacții de **aceeași vârstă** pe care o aveau atunci când a avut loc trauma
- încă **prinsă** în experiența traumatizantă
- se poate desclanșa **imprevizibil** și instantaneu

Partea supraviețuitoare

- este necesară și utilă
- construirea și **protejarea** splitării
- **negarea** și reprimarea experienței traumatizante
- **evitarea**
- **controlarea**
- **compensarea**
- **producerea iluziilor**
- **producerea unor noi splitări**

4 tipuri de traume

F. Ruppert

- Traumele existențiale
- Traumele de pierdere
- Traumele de atașament / simbiotice / de iubire
- Traumele sistemice de atașament.

Traumele de atașament / trauma simbiotică

- Nevoia bazală a copilului de a se lega emoțional de mama sa/ tatăl său este rănită
- Se datorează dificultății mamei de a construi un atașament sănătos cu copilul său
- Copilul se simte astfel neputincios și copleșit în încercarea sa de a se lega emoțional de părinte – **trauma simbiotică**
- Consecințele sunt în dezvoltarea întregii sale personalități

Copilul cu trauma sibiomiotică

- Nu poate dezvolta sentimente sănătoase de atașament: frică, furie, iubire, rușine, vinovăție
- Acestea rămân subdezvoltate și pe măsură ce copilul crește, ele se rigidizează și devin nerealiste
- Ele vor crea dificultăți în relațiile semnificative de mai târziu
- Se vor prelua de la mama (tata) inclusiv părțile splitate

Partea rănită - traumatizată

- Disperare că nu primește iubirea de la părinți
- Sentimente puternice de abandon și singurătate
- Emoții, reacții reprimite de furie, durere
- Tendința de retragere
- Tendința de a renunța

Se regăsește în relațiile semnificative

Partea supraviețuitoare

- Se luptă cu părintele pentru a obține dragostea
- Idealizarea părintelui
- Dorința de a salva părintele
- Reprimarea experienței traumatizante proprii
- Identificarea cu strategiile de supraviețuire ale părintelui

Relația victimă - agresor

- Esență: agresorul produce un rău victimei
- Răul poate fi de natură stresantă sau traumatică
- Natura traumatică: răul amenință integritatea fizică și/sau psihică a persoanei sau chiar viața
- Natura relației se va regăsi în manifestările traumatice (în mod unic la fiecare persoană)

- Persoana care face rău cuiva – prin violentă, crimă, furt, trădare, neadevăr sau prin neacordarea suportului necesar cuiva față de care este responsabil
- Poate face rău conștient sau inconștient
- Se poate face rău unei alte persoane sau propriei persoane

- Persoana care trăiește răul provocat–prin violentă, crimă, furt, trădare, neadevăr sau prin neacordarea suportului necesar cuiva față de care este responsabil
- Psihicul victimei pun în funcțiune mecanisme de supraviețuire

A face rău

este o experiență traumatică

- Victima resimte neputință și lipsă de apărare, durere
- Agresorul simte rușine, teamă de a fi repudiat, vină
- Ambii au informația – ce s-a întâmplat
- Pentru a supraviețui apar mecanismele psihice de urgență: blocaj, înghețare, splitare

Răul este ireversibil

Mecanisme de supraviețuire pentru victime

- Submisivitate
- Reprimarea impulsului de a lupta sau fugi
- Negarea situației de victimă
- Straduința de a fi tare
- A simți vinovăție (în locul agresorului)
- Consideră că pedeapsa este justificată
- Plângeri continue
- Dureri sau boli cronice
- Idealuri de pace și armonie

Mecanisme de supraviețuire pentru agresori

- Negarea răului făcut, a faptelor
- Trăire de justificare, nu de vinovăție
- Reprimarea temerilor
- Demonstrarea puterii și a bunelor intenții (mai ales în situații sociale)
- A acuza, chiar a jigni victimele
- Satisfacție în destrucție
- Dezvoltarea unei ideologii care să justifice răul în numele unui scop înalt

Repere de lucru terapeutic

- **Suferința** este parte din procesul traumatic și cel de vindecare – trebuie respectată
- În psihicul nostru există informația despre **dispariție, sănătate, adevăr, evoluție**
- Trauma reprezintă principala cauza a bolilor fizice și psihice
- Trauma trece de la o generație la alta, prin procesul de atașament

Repere de lucru terapeutic

- Splitarea personalității în urma traumatizării
- **Acceptarea** traumei – acceptarea procesului traumatic
- Diferențiere: proces de *vindecare* și proces *terapeutic*
- Clientul este responsabil de procesul de vindecare
- Suferința vine în valuri
- Terapeutul este responsabil de procesul terapeutic
- Recunoașterea și integrarea părților splitate

Intervenții terapeutice utile

- Recunoașterea traumei și a mecanismelor compensatorii
- Ventilarea emoțiilor
- Clarificarea realității (proiecțiilor)
- Reconstruirea realității relației și a persoanei
- Dezvoltarea abilităților – volitive
- Descoperirea și redefinirea identității
- Stimularea respectului și auto-empatiei pentru propriul proces
- Stimularea plăcerii, încurajarea bucuriei, a părții sănătoase

Repererele constelației intenției

- Clientul găsește și formulează intenția
- Clientul alege reprezentanți pentru cuvintele din intenție
- Terapeutul facilitează procesul prin urmărirea și interpretarea interacțiunilor dintre client și intenție, sugerează îmbogățirea contextului constelației prin noi reprezentanți, intervine pentru a stimula părțile sănătoase sau a clarifica părțile supraviețuitoare

Tehnicile constelației propoziției intenției

- Oferim spațiu clientului pentru auto-explorare
- A fi conștient că trauma se află undeva în istoria clientului
- A clarifica realitatea traumei prin noi reprezentanți
- Intervenții minimale în timpul constelației
- A ajuta clientul să-și înțeleagă propria constelație

Mulțumesc! Mult succes!

