

# Traumele de relație

*Conf. Univ. Dr. Diana Vasile*

*Psihoterapeut*

*București, 12-13 decembrie 2013*

## Trauma psihică - definire

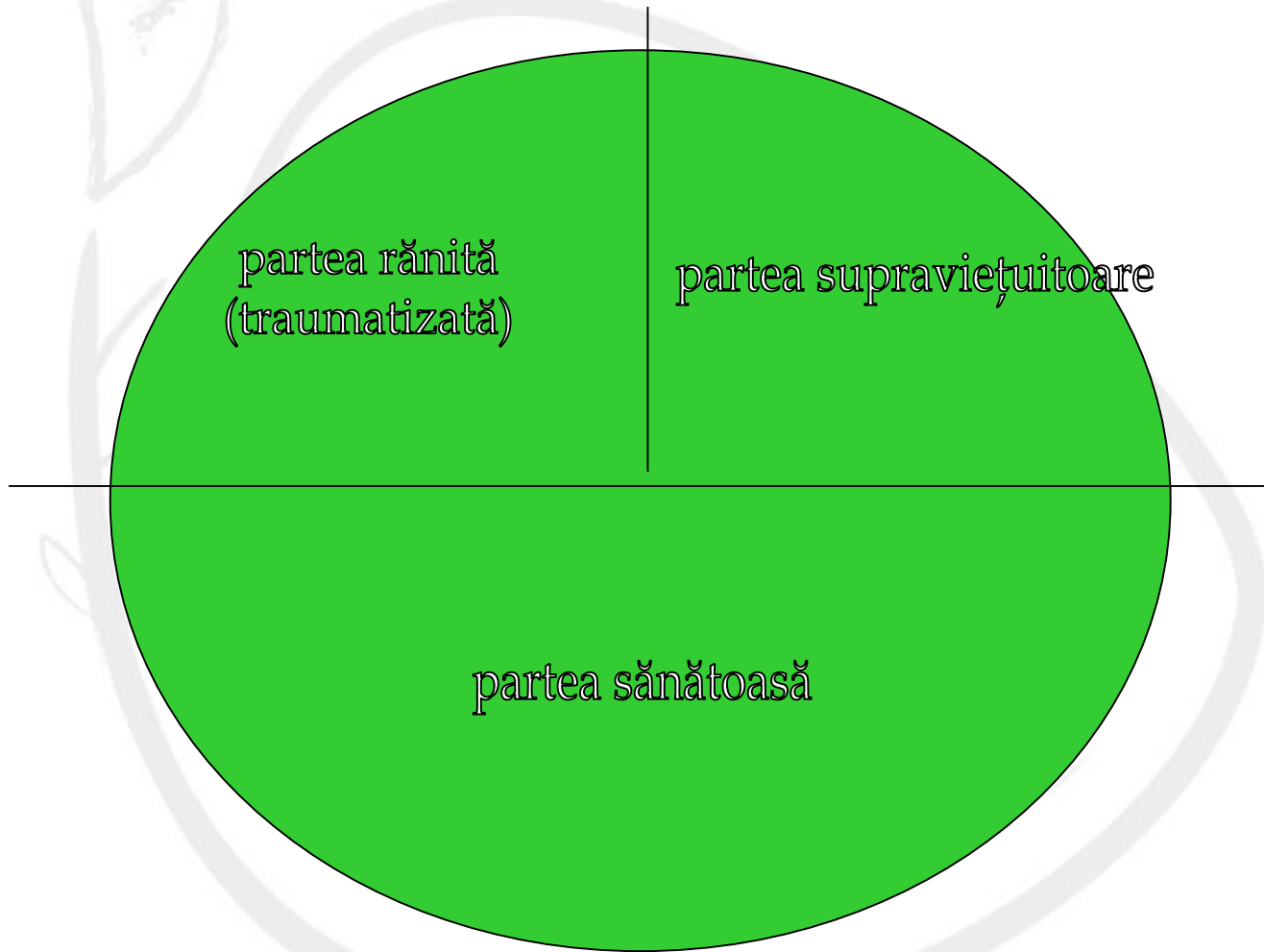
O experiență vitală de discrepanță între factorii situaționali amenințatori și capacitățile individuale de stăpânire, care este însoțită de sentimente de neajutorare și abandonare lipsită de apărare și care duce astfel la o zdruncinare de durată a înțelegerii de sine și de lume.

(G. Fischer, P. Riedesser, 1998)

## 6 traume centrale F. Macnab

- Amenințarea la adresa vieții persoanei și a pattern-urilor de trai.
- **Amenințarea integrității și coerenței eului.**
- **Pierderea unei relații semnificative.**
- Întreruperea funcționării normale a persoanei.
- Pierderea viziunii asupra vieții.
- Perturbarea expansivității sufletului în contextul vieții.

# 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 declanșa **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
- Traumele sistemice de atașament.



# Traumele de pierdere

- Separarea timpurie de mamă
- Avortul
- Decesul unui părinte
- Decesul unui copil
- Divorțul
- Separarea de părinte / partener

# Traumele de atașament

- 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 de atașament

- 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 reprimare 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

# 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 cauză 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
- Terapeutul este responsabil de procesul terapeutic
- Recunoașterea și integrarea părților splitate



# Repererele constelației intenției

- Clientul găsește și formulează intenția
- Clientul alege reprezentanți
- 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 însănătoși părțile supraviețuitoare



# Tehnicile constelației intenției

- Oferim spațiu clientului pentru auto-explorare
- A fi conștient de trauma care 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