

Skutki doświadczeń z dzieciństwa w dorosłym życiu

ad. 1. Przemoc

- brak pewności siebie
- niska samoocena
- wyczerpanie na wszelkie przejawy przemocy
- w przypadku nieskuteczności podejmowanych działań - wyuczona bezradność "nic ode mnie nie zależy"
- niska aktywność, wycofanie - uważają się za mało zdolne, głupie
- łatwo ulegają sugestiom i manipulacjom
- zmieniają swoje poglądy, przyzwyczajenia, by dostosować się
- ciągłe przewidywanie zagrożenia, nieokreślonej winy, wstydu i lęku
- Kiedy doświadczają przemocy nie skarżą się, nie szukają pomocy "poczucie winy lepsze niż poczucie krzywdy".
- czasem własne dziecko wzbudza odruchy agresywne, trudno im się powstrzymać przed krzykiem, groźbami czy uderzeniem.

mają świadomość, że to nie dziecko zawiniło, że ta agresja bierze się gdzieś z głębi ich samych

ad. 2. Zagrożenie i napięcie

- przeżywanie silnego poczucia winy powoduje złość i agresywność wobec siebie
- przeżywanie silnego poczucia lęku i zagrożenia
- stale spodziewają się nadejścia czegoś złego, kary

ad. 3. Nieprzewidywalność zdarzeń

- gdy dzieje się źle lub nie wiedzą co się dzieje przenoszą zachowania z domu rodzinnego
- regresja
- pełni niepokoju, napięcia i smutku
- świat wydaje się im chaotyczny, pełen niebezpiecznych niespodzianek
- są przekonani, że sobie nie poradzą z losem

ad. 4. Odrzucenie

- często oszukują się, np. mówią mój związek jest wspaniały nie dostrzegają prawdy o swoim związku
- kłopoty z odnalezieniem się w roli rodzica
- powracają własne wspomnienia z dzieciństwa
- obawa, że skrzywdzą swoje dzieci
- szukają pomocy dla siebie, aby nie krzywdzić własnych dzieci
- chcą przerwać to, co często od pokoleń dzieje się w ich rodzinach w relacji rodzic-dziecko

ad. 5. Wadliwy model ról

- przekonanie, że w związkach/matżeństwie można się tylko krzywdzić
- w związkach/matżeństwie często czują się nieusatysfakcjonowani, rzadko spełnia ono ich oczekiwania i nadzieje (nierealistyczny wyidealizowany obraz związków)
- nie podejmuje roli partnera i rodzica -> **gdyż ich podstawową rolą jest być dzieckiem swoich rodziców**
- podstawowa rola życiowa: bycie dzieckiem swoich rodziców -> "mąż/partner to nie rodzina, rodzina to rodzice, dziecko, brat"
- kobiety - bycie dobrą córką jest ważniejsze niż bycie dobrą żoną/partnerką
- we wspólnych relacjach obowiązuje lojalność wobec rodziny oraz wypełnianie swojej roli tak, by nic nie zmieniło się w dotychczasowym funkcjonowaniu rodziny
- "nie jest ważne, jaki jesteś, ale to, na ile dobrze wypełniasz swoją rolę"

Regresja (mechanizm obronny) powrót do zachowań i sposobów działania z wcześniejszych okresów życia np. zamrażają uczucia, nie czują radości ani złości, obawiają się spontanicznych reakcji

powrót do myślenia życzeniowego

ad. 9. Chwiejne autorytety

- problem ambiwalentnych uczuć w stosunku do posiadania dziecka
- skrywają lęk, że życie okaże się dla ich dzieci równie okrutne, jak dla nich
- mocno zakodowane, choć rzadko uświadamiane "bycie dobrym dzieckiem"
- z rodzicami łączy najczęściej wspólna walka z uzależnieniem swoim, partnerów lub bliskich
- wobec siebie są wymagający i wobec innych uczciwi
- często odnajdują swoje miejsce w zawodach gdzie atutem są nieufność, wysokie wymagania, gotowość do ryzyka i ciągła potrzeba kontrolowania się

ad. 8. Nadużycia seksualne

- zaprzeczanie potrzebom seksualnym
- silne urazy psychiczne
- brak akceptacji dla swojego ciała
- mają duże poczucie winy, wstydu i lęku
- negatywny obraz siebie wyniesiony z sytuacji nadużycia
- nieustanne testy siły miłości partnera
- nierealistyczne, wyidealizowane wyobrażenie miłości
- oddzielenie seksu od miłości
- brak orgazmu
- brak dobrych doświadczeń w bliskich relacjach
- brak wzorców nawiązywanie bezpiecznych, bliskich kontaktów rozwiązywania konfliktów, stawiania granic
- unikanie seksu, niechęć do pieszczot, dotyku
- są przekonane że miłość nie istnieje
- seks jest wstrętny, upokarzający
- nienawiść do własnych potrzeb erotycznych
- seks to nie miłość
- w seksie tylko dwie role - ofiara i kat

ad. 7. Rozpad więzi

- złe kontakty z rodzicami, trudności ze szczerą komunikacją pomimo tego silna więź z nimi
- dużo obaw związanych z założeniem rodziny
- boją się powtórzenia we własnym związku tego, co działo się w domu rodzinnym
- trudno im się zbliżyć do innych, gdyż w ich doświadczeniu bliskość jest zagrażająca
- doprowadzają do niedomówień -> przez to wyrastają urazy, żale i pretensje
- nie potrafią mówić o swoich uczuciach, potrzebach, obawiają się być niezrozumiane i odrzucone
- kontakty i zadania w pracy są jasno określone
- nie mają na ogół trudności z wywiązywaniem się z obowiązków zawodowych
- lepiej czują się w pracy niż w bliskich kontaktach
- podjęli się trudnych zadań, czasem balansują na krawędzi ryzyka
- potrzebują potwierdzenia swoich kompetencji, ucząc się i podejmując nowe wyzwania
- bardzo dobrzy, mało wymagający pracownicy
- pod powierzchnią kompetencji kryją przekonanie, że są gorsi od innych
- spostregani przez otoczenie jako ludzie nie mający większych problemów
- nie mówią o nich, czasem nie zdają sobie z nich sprawy
- nie żalą się, nie litują, są gotowi pomóc bez zbędnych gestów
- poczucie niższości i niekompetencji w kontaktach z innymi ludźmi

ad. 6. Zaburzenia prawidłowego rozwoju

- bezzadność
- zanik krytycznego myślenia
- bezkrytyczne przyjmowanie rzeczywistości
- chęć całkowitego podporządkowania się