

Mój dom będzie inny

Wychodząc z założenia, że każdy z nas niesie w sobie spuściznę własnej rodziny, warsztat ten skłania do refleksji nad tym:

- Jak dzieciństwo wpływa na nas jako dorosłych – a zwłaszcza rodziców?
- Jakie nieuświadomione wzorce kierują naszymi reakcjami?
- Co można z tego „dziedzictwa” zachować, a co z wdzięcznością odłożyć?

1. Dlaczego warto się przyjrzeć swojej przeszłości?

W dzieciństwie dostajemy odpowiedzi na trzy fundamentalne pytania, które kształtują nasze postrzeganie świata:

- Jaki/jaka jestem ja?
- Jacy są inni ludzie?
- Jaki jest świat?

Te przekonania – często zupełnie nieuświadomione – stają się filtrem, przez który patrzymy na nasze dzieci, partnerów i siebie samych jako rodziców.

Jeśli ich nie przeanalizujemy, prześlemy dzieciom system wierzeń, który może być nieadekwatny do ich potrzeb.

2. Styl przywiązania

Styl przywiązania wpływa na nasze relacje w dorosłości:

- Bezpieczny: „Jesteś OK i ja jestem OK. Mogę ci zaufać.”
- Lękowo-ambiwalentny: huśtawka emocjonalna „blisko – daleko”.
- Unikający: potrzeba bliskości połączona z lękiem przed odrzuceniem.
- Zdezorganizowany: „Boję się ciebie, ale cię potrzebuję.”

Każdy styl wykształcił się po coś – był adaptacją do konkretnej sytuacji.

3. Co „zostało” z mojego dzieciństwa?

- Czy mój rodzic był spójny i przewidywalny?
- Czy odczytywał moje emocje?
- Czy uczył mnie radzenia sobie z trudnościami?
- Czy wspierał moją autonomię i poczucie własnej wartości?
- Czy stawiał zdrowe granice?

Te pytania pomagają zrozumieć nasze potrzeby – również te niezaspokojone.

4. Pułapki myślenia: „Mój dom będzie inny”

- Sztywne trzymanie się nowych wzorców, które nie są „nasze”.
- Walka w relacjach zamiast współpracy.
- Ucieczka od emocji, które i tak się pojawiają.
- Powielanie tego, co było – w nowej formie.
- Reaktywność, która krzywdzi innych i nas samych.

5. Strukturalna dysocjacja – kiedy trauma dzieli nas w środku

Model dysocjacji strukturalnej rozpowszechniany przez Janinę Fisher opiera się m.in. na hipotezie, że doświadczenie traumy zwiększa ryzyko niedorozwoju ciała modelowego, które zaś odpowiada m.in. za komunikację pomiędzy półkulami (prawą „emocjonalną” i lewą „racjonalną”). To, w połączeniu z ogromnym przeciążeniem, ambiwalencją i (zbawiennym) mechanizmem dysocjacji sprawia, że tożsamość dziecka dotkniętego traumą rozwija się w sposób poszufladkowany.

Powtarzalne, niemożliwe do zintegrowania z resztą zdarzenia traumatyczne prowadzą do rozszczepienia Ja na pozornie normalne części osobowości (AP) oraz emocjonalne części osobowości (EP). Te drugie aktywowane są przez czynniki wyzwalające wspomnienia minionej traumy, i reagują w sposób zgodny z pierwotnymi mechanizmami obronnymi: walcz-uciekaj-zastygnij-ignij lub ulegnij.

6. Porwanie emocjonalne – dlaczego czasem nie czuję się sobą?

- W stresie wyłącza się myślenie racjonalne.
- Emocje „porywają” ciało i umysł.
- Reakcje są z poziomu przetrwania, nie refleksji.

To naturalne – ale możliwe do opanowania.

7. 5 kroków do wyjścia z porwania emocjonalnego

1. Rozpoznaj wyzwalacz.
2. Zrób stopklatkę, wróć do siebie.
3. Wycofaj się, jeśli trzeba.
4. Przeanalizuj sytuację na spokojnie.
5. Wróć do rozmowy z dzieckiem z empatią.

8. Praca z myślami automatycznymi

- Prowadzenie dzienniczka emocji i myśli.
- Zmiana perspektywy: Czy wiem, że wydarzy się najgorsze? Czy to naprawdę o mnie?
- Identyfikacja myśli, które doprowadziły do określonych emocji.
- Analiza argumentów i kontrargumentów potwierdzających lub zaprzeczających prawdziwości danej myśli.
- Identyfikacja powtarzających się błędów w myśleniu.
- Próba sformułowania myśli alternatywnej (nie przeciwnej!) dla myśli automatycznej.
- Pełen szacunek dialog z różnymi częściami siebie.

9. Co zachować, co oddać?

- Co było w moim domu cenne?
- Co mogę zostawić z wdzięcznością?
- Co świadomie chcę wnieść do mojego rodzicielstwa?

10. Wsparcie dla świadomego rodzicielstwa

- Partnerzy, przyjaciele, grupa wsparcia.
- Zgoda na nieidealność.
- Oddech, koregulacja, przerwy.
- Inspiracje z mądrych źródeł.
- Samorozwój z empatią, nie z presją.
- Wspierające social media (np. Magdalena Boćko-Mysiorska).

11. Gdzie szukać pomocy?

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Góra Kalwaria, Piaseczno, Konstancin, Mroków, Prażmów (wkrótce)

Tel. 22 757 68 20

12. Biblioteczka

- UZDRAWIANIE GNIEWNEGO MÓZGU – RONALD POTTER-EFRON
- PROGRAM ZMIANY SPOSOBU ŻYCIA – Klosko Janet , Young Jeffrey
- ZŁOŻONY ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO – ARIELLE SCHWARTZ, JULIUSZ OKUNIEWSKI
- JAK ŻYĆ DOBRZE, BĘDĄC DDA – Marta Sak

Świadome rodzicielstwo nie oznacza bycia idealnym.

Oznacza refleksję, uważność i gotowość do uczenia się – także na własnych błędach.