



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



lubelskie
Smałuj życie!

Jakie znaczenie ma doświadczenie traumy relacyjnej w życiu człowieka. Jak ją rozumieć? Kiedy możemy mówić o jej początku? Jakie są jej skutki? W jaki sposób poradzić sobie z tym doświadczeniem? Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania jest szczególnie aktualne w Światowym Dniu Walki z Depresją, której jednym ze źródeł są toksyczne, traumatyczne relacje.

Traumą relacyjną nazywamy uraz psychiczny spowodowany przez powtarzające się wydarzenia, występujące zwykle w kontekście bliskiej relacji. Do przyczyn takiego urazu zalicza się: emocjonalne zaniedbanie, przemoc psychiczną (np. umniejszanie, dokuczanie, groźby słowne), przemoc fizyczną, wykorzystywanie seksualne

Początków traumy relacyjnej najczęściej dopatrywać należy się w dzieciństwie, w okresie którego często nawet nie pamiętamy. Zaniedbanie potrzeb dziecka, które powinny być bezwzględnie zaspokojone doprowadzają do wytworzenia mechanizmu odrzucenia. Wynikiem tych wczesnych doświadczeń może być wchodzenie w życiu dorosłym w związki, w których negatywne sytuacje z przeszłości zostaną powtórzone.

Przeżycie takich doświadczeń istotnie odbija się na zdrowiu psychicznym i fizycznym. Osoby, które cierpią z powodu traumy relacyjnej, często cierpią na choroby przewlekłe np. choroby układu oddechowego, cukrzycę, są mniej odporne na stres, z trudem znajdują w sobie poczucie wewnętrznego spokoju i szczęścia, często cierpią z powodu poczucia osamotnienia i wewnętrznej pustki, mają duże problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji. Wiele osób, które cierpi z powodu skutków traumy relacyjnej nie ma świadomości, że to właśnie bardzo trudne najczęściej wczesne doświadczenia bliskiej relacji mają tak duży wpływ na ich życie. Doświadczanie traumy relacyjnej przyczynia się do rozwoju zaburzeń lękowych myśli o charakterze rezygnacyjnym oraz depresji. Osoby te wytwarzają negatywny obraz siebie.

Jak żyć pełnią życia mimo negatywnych doświadczeń w relacji. Na te pytania możemy uzyskać odpowiedź podczas dobrze dobranej pracy terapeutycznej. Ukierunkowanej na uczenie się prawidłowych wzorców funkcjonowania w relacji. Przepracowanie traumy relacyjnej wymaga ogromnej motywacji do wytworzenia nowych rozwiązań poprzez koncentrowanie się na tu i teraz a nie przeszłych negatywnych doświadczeniach.

Psycholog Małgorzata Szymańska