



Foto:DeviantArt

„Sprawcy wśród nas - jak teoria mentalizacji może pomóc nam w kontakcie z osobami stosującymi przemoc?.

Refleksję na temat pracy grupowej programem „Rodzic jak Latarnia morska MBT”.

Z czym kojarza się te słowa ?

PRZEMOC - ...

DZIECKO - ...

SPRAWCA - ...

Jakie emocje wywołują?



- ✓ Gdy emocje są intensywne, nasz układ nerwowy aktywuje się, ale do działania / bądź wycofania, a nie do refleksyjnego myślenia!
- ✓ W zależności od rodzaju emocji, będziemy prezentowali różne reakcje, które będą generować myśli, które zamienią się w emocję, a te znowu w określone zachowanie.
- ✓ Pracując z przemocą, cały czas jesteśmy narażeni na silne emocje - które zakłócić mogą i nasze myślenie!!!!!! Bądźmy uważni na siebie.



*„Myśl wzdryga się przed kontemplacją
nieszczęścia, tak samo jak życie ze wstrętem
odwraca się od śmierci.*

*Ogier, który z własnego wyboru krok po kroku
zbliża się do zgrai wilków, by oddać się im na
pożarcie, to wizja mniej więcej tak
prawdopodobna jak akt uwagi kierowanej na
prawdziwe nieszczęście przez będący w pobliżu
umysł, który może tego uniknąć”.*

Simone Weil



Różne traumy wymagają różnych działań

Wspólnym mianownikiem dla każdej jest - bezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo może być rozumiane różnie - w zależności od urazu.

Krzywdza może uruchamiać chęć natychmiastowych działań (dawania rad) w początkowym okresie bywa to przydatne, jednak później może okazać się niewystarczające, a nawet wtórnie krzywdzące.

Dzieje się tak dlatego, że nie łatwo jest słuchać o traumie (a w konsekwencji łatwo jest zgubić podmiotowość dziecka/człowieka), niekiedy z lęku zaczynamy „wiedzieć lepiej”, bywa tak, że trudno jest wysłuchać opowieści o krzywdzie.

Mamy różne traumy (urazy):

**Uraz
bezosobowy**

- katastrofy naturalne, wypadki
- efekt:
 - lęk uogólniony
- ...

**Uraz
interpersonalny**

- napaść, gwałt, udział w wojnie
- efekt:
 - lęk przed ludźmi
- ...

**Uraz
przywiązaniowy**

- przemoc, zaniedbania
- efekt:
 - lęk przed zależnością
 - lęk przed bliskością
 - lęk przed RELACJĄ
- ...

Umysł kształtuje się w „objęciach drugiego umysłu”,
w procesie opieki.

Styl przywiązania opisuje nam formę opieki, jakiej
dziecko doświadczało.

Dlatego ważne jest rozumienie, czym jest
przywiązanie, w jaki sposób możemy wpływać na
rozwój dziecka, ale i dorosłego.



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

John Bowlby - ojciec Teorii przywiązania

- Dziecko wytwarza przywiązanie;
- Dorosły (figura przywiązania) wiąże się.

Więź jest dwustronna i odwzajemniona:



PODSTAWOWE POTRZEBY PSYCHICZNE

1. Bezpieczeństwa
2. Uwagi
3. Przewidywalności
4. Afiliacji
5. Bliskości
6. Stażności opiekunów



Przywiązanie

1. Instynkt
2. Mechanizmy biologiczne
3. Emocje

Celem przywiązania jest
PRZETRWANIE.

John Bowlby, 1969





Wg Teorii więzi (*Attachment Theory*)
przywiązanie jest **związkiem**,
który opiera się na potrzebie
bezpieczeństwa, pewności
i ochrony.

- Potrzeba najsilniejsza w
- niemowlęctwie i dzieciństwie
- kiedy jednostka jest niedojrzała
i podatna na zranienie.

Najbardziej zależna.





Zachowania opiekunów względem dziecka kształtują **wewnętrzne modele operacyjne** - zbiór fundamentalnych przekonań na temat siebie i innych.

Modele te są **mentalną reprezentacją siebie**, budowaną na podstawie doświadczeń.

Jeżeli dziecko jako niemowlę doświadczało akceptacji swoich wysiłków związanych z poszukiwaniem bliskości, to ma wewnętrzny model operacyjny różniący się zasadniczo od modelu dziecka, które spotkało się z hamowaniem albo niekonsekwentną akceptacją takich zachowań.

Kiedy potrzeby przywiązaniowe są zaspokajane, dziecko tworzy wewnętrzny model siebie jako osoby wzbudzającej miłość, wartościowej i skutecznej, innych ludzi zaś uważa za dostępnych, zainteresowanych i responsywnych. Przeżywa siebie jako jednostkę zdolną do dawania ale i przyjmowania miłości.

Jeżeli zaś potrzeby przywiązaniowe nie są zaspokajane, **wewnętrzny model staje się negatywny**: dziecko postrzega siebie jako nieinteresujące, mało wartościowe i niechciane, stworzony przez nie model innych sugeruje zaś, że ludzie często dopuszczają się zaniedbań, odtrącają, są nieresponsywni i wrodozy (Taylor, 2010).



Przywiązanie a neurobiologia

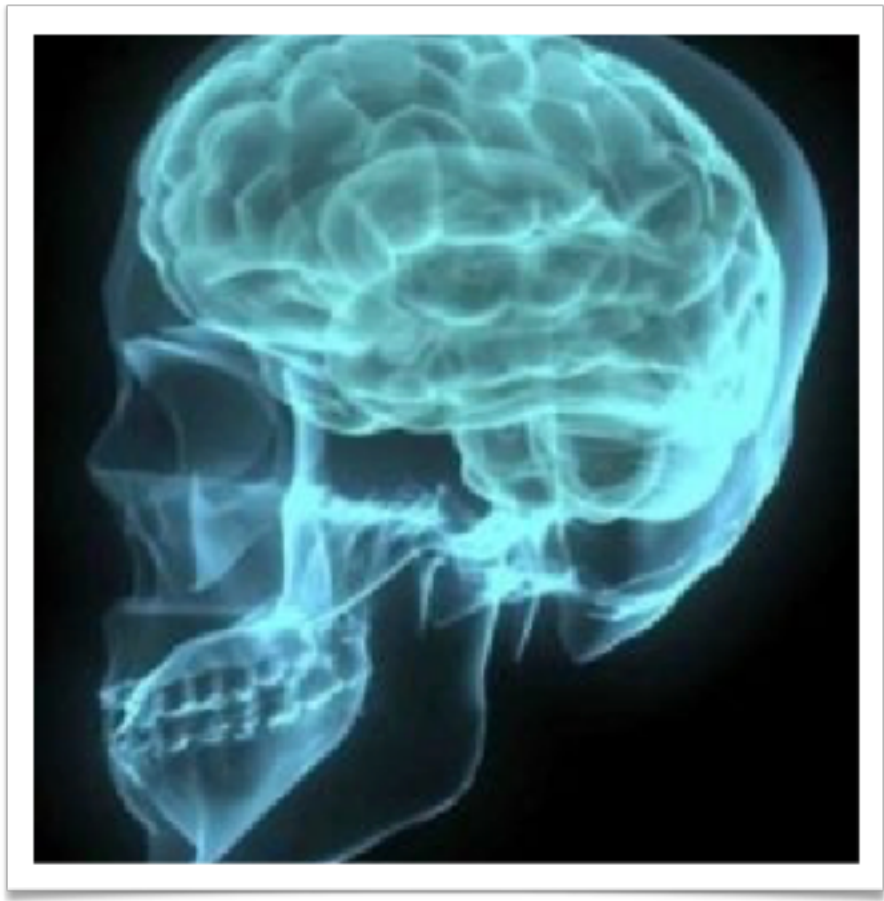
Ufna relacja przywiazaniowa wpływa na **rozwój struktur mózgowych i na mechanizmy neurohormonalnej regulacji u małego dziecka.**

Od okresu później ciąży do drugiego roku życia dochodzi do intensywnych zmian reorganizacyjnych w mózgowiu, zwłaszcza w prawej półkuli mózgu, odpowiedzialnej, za rozwój funkcji przywiązania.

Proces ten polega na tworzeniu utrwalonych nowych połączeń synaptycznych, obumieraniu nieużywanych oraz mielinizacji komórek nerwowych.

Wiele badań wskazuje, że połączenia, które powstają w tym okresie(obejmujący prawy zakręt hipokampa oraz prawy płat czołowy), bezpośrednio związane są z doświadczeniami więzi przeżywanymi w relacji z matką (Schore, 2001).

Interakcja między matką a dzieckiem (kontakt fiz, wzrokowy) stymuluje rozwój połączeń między prawą korą czołową a układem limbicznym (ciałem migdałowatym), pod warunkiem, że cechuje ją synchroniczność (Bomba, 2004).



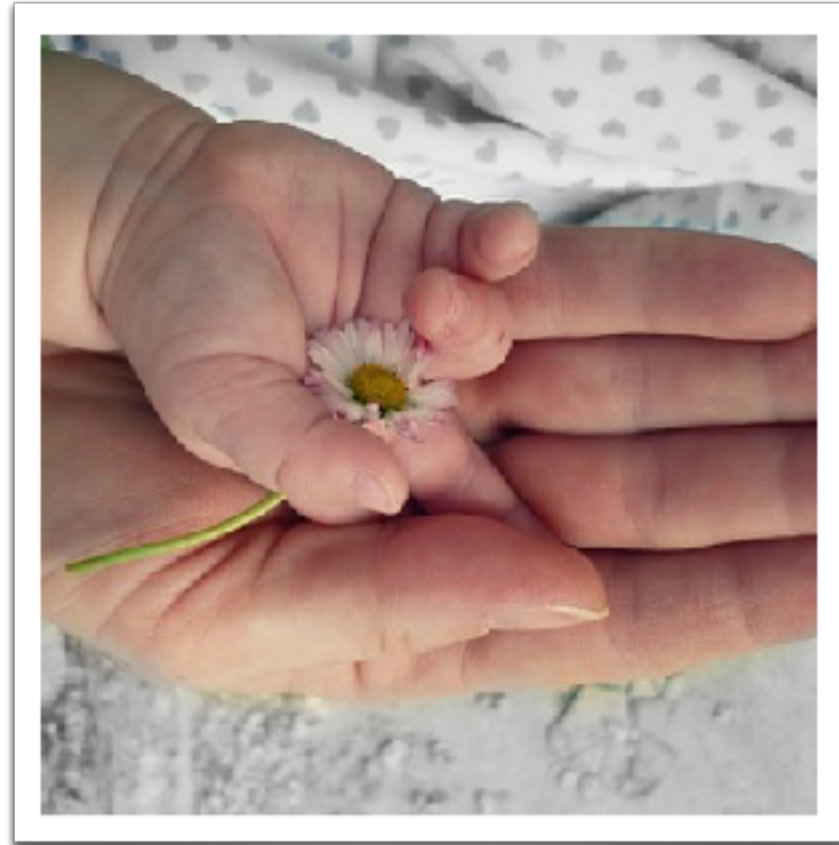
Neurobiologia przywiązania

MÓZG = Tkanka

„Tkanka, która zawiera biologiczne nagrania naszej historii życia. Reprodukuję je w postaci zachowań w życiu dorosłym”

„Matryca relacyjna”

N.Tottenham, 2016



**Bliskość, responsywność
warunkuje jakość rozwoju
struktur mózgowych.**



Dążenie do więzi, bliskości
jest jednym z wrodzonych
popędów człowieka.

*Bezpieczna więź jest tarczą
ochronną!*

*Nowo narodzony człowiek
większość swojej energii
wydatkuje na budowanie
pierwotnej więzi.
(Fonagy & Bateman, 2002)*



DZIECKO - OGÓLNE ZASADY :)

Kształtuje się, gdy jest widziane.

Definiuje się, gdy ktoś się nim zaciekawia.

Rozwija się, gdy ktoś jest obok.

Myśli o sobie tak, jak ktoś o nim mówi.

Potrafi być blisko, gdy dostaje bliskość.

A.Szczepaniak

Dzięki neuronom lustrzanym, rozwija zdolność empatii.

Naśladownictwo to nasza najbardziej podstawowa umiejętność społeczna

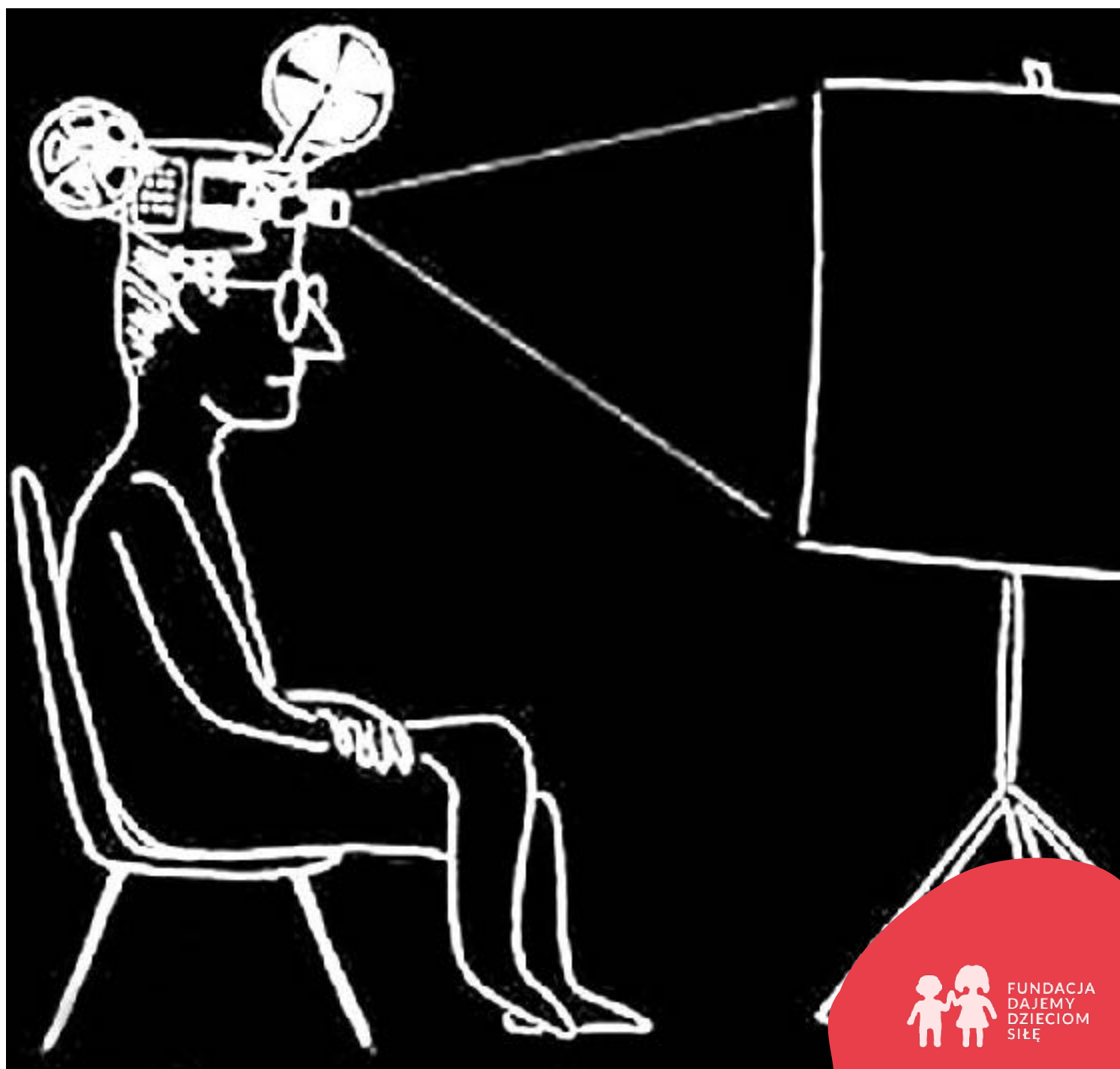


NASZE NIESAMOWITE UMYSŁY



Mózg nie lubi nieokreślonego,
szybko nadaje znaczenie,
wybiera interpretację.

- Mamy naturalną skłonność przypisywania intencji do zachowań;
- Nasze pierwsze przypuszczenie o intencjach ludzi, o tym, co kto myśli i czuje nie zawsze jest trafne;
- Często robimy założenia dotyczące innych na podstawie tego, jak sami się w danej chwili czujemy lub jakie doświadczenia mieliśmy z innymi w podobnych sytuacjach;
- RYZYKO



Mentalizowanie to zaciekawienie potrzebami, myślami i emocjami drugiej osoby, ale i uważność na swoje myśli, emocje i potrzeby.

Mentalizowania doświadczamy w relacji, rozwijamy to/lub nie/ w relacji z naszymi opiekunami.

Mentalizowanie to próba zobaczenie prawdziwego człowieka, a nie potwierdzenia naszego wyobrażenia o nim.

A to nie jest łatwe! Nasze umysły nie znoszą nieokreślonego...

Zdolność do mentalizowania pozwala nam rozumieć, że zachowania nasze i innych mają swoje źródła - np. w uczuciach, w potrzebach, w myślach i w przekonaniach - które mają swój początek w historii naszego życia/naszych relacji.

Powody zachowania są zazwyczaj niewidoczne na pierwszy rzut oka, dlatego tak ważna jest umiejętność dopytania, sprawdzenia.

Nie zakładania, że się wie!

MENTALIZOWANIE

Wyobrazeniowa aktywność umysłowa mająca na celu uświadomienie i interpretowanie ludzkiego zachowania (zarówno swojego, jak i innych ludzi) w kontekście intencjonalnych stanów umysłu (tzn. potrzeb, pragnień, uczuć, przekonań, celów, zamiarów).

P.Fonagy & A.Bateman

Mentalizowanie - widzenie siebie z zewnątrz oraz patrzenie na innych od środka.



Potrzebujemy innych, bo „Istniejemy przez bycie widzianym”.

Donald Winnicott

- „widzą mnie, czyli mi wierzą”
- ważne, by chcieć dokładnie poznać, zobaczyć, niż to by rzeczywiście dokładnie poznać, zobaczyć
- od konturu do obrazu dziecka w 3D i 4D
- Chcąc być blisko, najpierw musimy zaciekawić się, tym co już jest/jakie jest/jak jest widziana ta rzeczywistość z dwóch perspektyw?.
- Bazą każdej dobrej relacji jest bycie widzianym, moment gdy ktoś daje nam nieoceniającą uwagę, ciekawość.
- To pierwszy krok do budowania relacji



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Uważność na drugą osobę jest „dogłębnie karmiąca”, bo wiąże się z podstawową potrzebą człowieka.

Uważność to dostrojenie, to nie jest pozycja eksperta, ale zaciekawionego badacza.

Który stawia pytania?, a poprzez swoją ciekawość pobudza rozwój i samoświadomość osoby.

Mentalizacja rodzi mentalizację, a niementalizowanie prowadzi do niementalizowania - trafność tej tezy dowodzi zjawisko międzypokoleniowego przekazu traumy.

Kiedy nie mentalizujemy wewnętrznych stanów drugiej osoby, łatwo dokonujemy jej odczłowieczenia i zaczynamy ją traktować przedmiotowo lub stosujemy przemoc.



Umysł słabo mentalizujący, to ten który:

- jest w silnych emocjach;
- stawia mało pytań, bo zakłada, że wie, że zna (posługuje się automatyzmami, stereotypami, etykietami, sztywnymi przekonaniami);
- jest w trybie widzenia zero-jedynkowego;
- dzieli świat na biały i czarny;
- stosuje wiele generalizacji (wszystkie dzieci to..., każda kobieta to..., znam takich jak Ty, zawsze robicie...);
- wierzy w swoje "moce" (doskonale wiem, co chcesz powiedzieć/ zrobić);
- zakłada katastroficzne scenariusze „niszcząc siebie i innych”.

Podróż morska

Życie i
dorastanie
każdego z
nas jest
pełne
zagrożeń i
przygód
zupełnie jak
rejs przez
pełne morze



Program MBT dla rodziców

The Lighthouse MBT-Parenting Programme
(Byrne, 2018)

Grupa docelowa: rodzice o wysokim poziomie ryzyka krzywdzenia dzieci (z deficytami w zakresie mentalizowania, często w wyniku własnych doświadczeń o charakterze krzywdzenia w dzieciństwie)

Czas trwania: 20 tygodni (cotygodniowe, dwugodzinne spotkania)

Forma: adaptacja opartej na mentalizacji terapii zaburzeń osobowości (Bateman, Fonagy, 2016) skoncentrowana na przywiązaniu i rozwoju dziecka



Praca indywidualna i grupowa w MBT:

- mentalizowanie promuje... mentalizowanie (kluczowa rola monitorowania poziomu wzbudzenia, trybów niementalizacyjnych i nieporozumień - traktujemy je jako okazje do poszerzania rozumienia)
- mentalizowanie rozwija się w relacji (zaufanie epistemiczne)
- mentalizowanie bazuje na potrzebach i uczuciach (empatyzowanie zawsze przed eksplorowaniem + skupienie na afekcie)
- postawa niewiedzenia/ nie zakładanie niczego z góry (autentyczne zaciekawianie się, otwartość na inne perspektywy, kwestionowanie)
- mentalizowanie ukierunkowane na dziecko



+ psychoedukacja

Rodzicielstwo jest trudne!

Rodzic kształtuje bezpieczne przywiązanie
= buduje bezpieczną przystań:

- kiedy może myśleć i czuć jednocześnie (okienko)
- kiedy z ciekawością i pragnieniem poznawania, razem z dzieckiem przygląda się jego wewnętrznemu światu (jego potrzebom i emocjom)

Rzucamy światło na dziecko, kiedy zastanawiamy się co dzieje się w jego głowie, gdy próbujemy spojrzeć na świat jego oczami lub kiedy myślimy, jakie uczucie, przekonanie lub myśl wywołały u niego określone zachowanie.



Latarnia morska: wiązka światła na dziecko

Latarnia kształtuje latarnię:)

Gdy rodzic poczuje się widziany i słyszany, jest szansa, że przeżyje swoje myśli i uczucia jako ważne.

Gdy doświadczy kontenerowania nawet najtrudniejszych stanów, możliwe, że poczuje się bezpieczny i akceptowany.

To samo będzie mógł dać swojemu dziecku. Tworzy bezpieczną przystań!

Daje świadectwo wartości jaką niesie relacja.



Dlaczego ludzie są źli albo dlaczego stają się źli?

Koncepcja empatii wg S.Barona-Cohena odwołuje się do dwóch rodzajów czynników:

1: Mechanizmy mózgowy, tworzące obwód empatii (ich uszkodzenie powoduje zachowania pozbawione empatii)

2: Doświadczenia wczesnodziecięce, które stają się podstawą tworzenia bliskich związków z innymi ludźmi i obdarzania ich zaufaniem.

Plus: zewnętrzne czynniki spustowe:

-zmęczenie, alkohol, narkotyki lub nadmiar bodźców.

Po czasie kiedy sprawca wyzwoli się spod ich oddziaływania, pojawia się poczucie winy i dążenie do naprawienia wyrządzonych krzywd.





*„Ten kto walczy z potworami, niechaj baczy, by sam nie stał się potworem.
Gdy długo spoglądasz w otchłań,
otchłań spogląda też w Ciebie”
Friedrich Nietzsche*



Dr Anna Szczepaniak
Fundacja Dajemy Dzieciom Się
anna.szczepaniak@fdds.pl

DZięKUJę!