

2019. június 11.

Lurdy Konferencia-és Rendezvényközpont, Budapest

A negatív gyermekkori élmények hatása a szenvedélybetegségek kialakulására és a megelőzés lehetőségei

Életminták átadása-megszüntetése; családi minták átadása, rossz kommunikációs minták javítása gyermekkorban

Dr. Hammer Zsuzsanna

Klinikai szakpszichológus, Pszichoterapeuta, Kiképző pár- és családterapeuta, IM által regisztrált mediátor
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia Intézet, Tanácsadás Pszichológiája Tanszék
Egyetemi adjunktus

Cirkuláris okság, mint magyarázat

Bizonytalanságot fenntartó család (szülők) – sérülékeny gyermek



Szenvedélybeteg felnőtt/szülő



Bizonytalan család

Bizonytalanságot fenntartó családi élet

A gyermekkorban betöltetlen alapvető érzelmi szükségletek következményei

Young öt alapvető érzelmi szükségletet különít el:

1. **biztonságos kötődés** (biztonságra, állandóságra, gondoskodásra, elfogadásra, intimitásra való igény);
2. **autonómia, kompetencia és az én-azonosság** érzésének szüksége;
3. **szükségletek és érzelmek szabad kifejezésének** a szüksége;
4. **spontaneitás és játékosság** iránti szükséglet;
5. **keretek és az önkontroll elsajátítása** iránti szükséglet.

Az egyének temperamentumvonásai veleszületetten meghatározzák, hogy melyik szükségletük milyen erős.

Az a gyermek fejlődik egészségesen, akinek adaptívan kielégítik ezeket a szükségleteit (Unoka, 2010).

Internalizálódott káros szülői reprezentánsok életmintákon át

- **Büntető szülői mód:** internalizált, kritikus vagy büntető szülői hangok; erős kritikát fogalmaz meg az én felé; szégyen és/vagy büntudat érzéseit generálja.
- **Követelő szülői mód:** lehetetlenül magas elvárásokat fogalmaz meg az én felé; az ént nyomás alatt tartja, hogy még többet tegyen, még többet érjen el, sose legyen elégedett magával.
- **Elhanyagoló szülői mód:** nem foglalkozik másokkal, kívül reked az emberi kapcsolatokon, nem fontos a másik érzést generálva benne

Gyermek Módotok –

“gyermeki” érzéseket, gondolatokat, cselekvéseket foglalnak magukban

- **1. Sérülékeny Gyermek (Elhagyott, Bántalmazott, vagy Megalázott Gyermek Mód)** – sérülékenynek érzi magát és fájdalmas érzelmekkel telített, mint szorongás, depresszió, gyász, vagy szégyen/megalázottság.
- **2. Dühös Gyermek Mód** – Kontrollálatlan dühöt vagy haragot érez a vélt, vagy valós rossz bánásmódra, elhagyásra, megalázásra, vagy frusztrációra adott reakcióként; gyakran érzi úgy, hogy igazságtalanul bánnak vele; úgy viselkedik, mint egy gyermek, akinek épp dührohama van.
- **3. Impulzív, Fegyelmezetlen Gyermek Mód** - úgy viselkedik, mint egy elkényeztetett gyerek, aki “akarja, amit akar, és amikor akarja”, és képtelen elviselni a korlátokból eredő frusztrációt.
- **4. Magányos Gyermek Mód** – magányosnak és üresnek érzi magát, mintha senki nem tudná őt megérteni, megvigasztalni, vagy egyáltalán kapcsolatot teremteni vele.

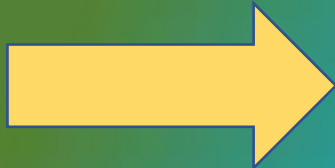
Diszfunkcionális Megküzdési Módo

Maladaptív megküzdési stratégiákon keresztül megnyilvánuló, az én-t a fájdalomtól megóvni próbáló önvédelmi mechanizmusokat foglalnak magukban

- **Elidegenedett Ön-Megnyugtató/Ön-Stimuláló Mód** – ismétlődő, addiktív vagy kényszeres cselekvéseket, vagy ön-stimuláló viselkedéseket használ az önmegnyugtatóra; élvezetet, vagy izgalmat használ a fájdalmas érzésektől való eltávolodásra.
- **Önfelnagyító (Grandiozitásos, Felsőbbrendű) Mód** – felsőbbrendűnek, különlegesnek, hatalmasnak érzi magát; lenéz másokat; a világot az „irányítók” és a „szolgák” perspektívájából látja, fennhéjázó, saját fontosságát és jelentőségét hangoztatja; leginkább a megjelenésnek tulajdonít jelentőséget az érzésekkel és az emberi kapcsolatokkal szemben.
- **Zsarnok-Támadó Mód** – fenyegetést, megfélemlítést, agressziót, vagy kényszerítést alkalmaz, hogy elérje, amit akar, valamint bosszúállás, és domináns pozíciójának biztosítása is jellemzi; szadisztikus élvezetet talál mások bántalmazásában.

GYEMEKKOR

BIZONYTALAN CSALÁDI ÉLET
KIELÉGÍTETLEN SZÜKSÉGLETEK



FELNŐTT SZÜLŐ

BÜNTETŐ/KÖVETELŐ SZÜLŐ



SÉRÜLÉKENY GYERMEK

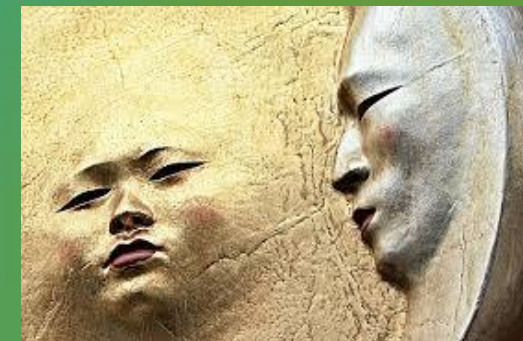
MEGKÜZDÉSI MÓDOK:
ÖNMEGGYUGTATÓ/ÖNSTIMULÁLÓ



ZSARNOK-TÁMADÓ



ÖNFELNAGYÍTÓ



PÁRKAPCSOLATI/TERÁPIÁS VALÓSÁG

- A SZENVEDÉLYBETEG PÁRJA GYAKRAN A KÖVETELŐ/BÜNTETŐ SZÜLŐ HANGOT TARTJA AKTÍVAN, AMI MIATT A SZENVEDÉLYBETEG CSALÁDTAG TOVÁBBRA IS KERÜLNI AKARJA A BÜNTETŐ/KÖVETELŐ SZEMÉLYT - FENNTARTJA MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁJÁT.
- CÉL: A SZENVEDÉLYBETEG CSALÁDTAG BELSŐ KÖVETELŐ/BÜNTETŐ SZÜLŐ HANGJÁT ELCSENDESÍTENI,
- EZÁLTAL A SÉRÜLÉKENY GYERMEKI MÓD ELHALVÁNYUL (MEGNYUGSZIK) ÉS NEM LESZ SZÜKSÉGE EZEKRE A MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁKRA

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET !