



This project has received funding from the
European Union's Rights, Equality and Citizenship
Programme (2014 – 2020) under grant agreement
764255 BADEV



BETWEEN SECURITY AND FAMILY VIOLENCE & TRAUMA – ATTACHMENT NARRATIVE APPROACH

MIĘDZY BEZPIECZEŃSTWEM, A PRZEMOCĄ W RODZINIE I TRAUMĄ – NARRACYJNA TERAPIA WIĘZI

Prof. Arlene Vetere

dr Szymon Chrzastowski

about me....

3

<https://www.youtube.com/watch?v=PCmApudydaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=tcs-MJlp4GU>





Wydział Psychologii
Uniwersytetu Warszawskiego



Overlook on attachment narrative therapy

Szymon Chrzastowski

Centrum Pomocy Psychologicznej UW

Katedra Psychologii Klinicznej

Proponowane zasady

5

- Pamiętaj, że uczestniczysz w warsztacie, a nie w swojej własnej psychoterapii, pozostań w swojej strefie komfortu.
- Część ćwiczeń odnosi się do twojego własnego doświadczenia. Bądź więc otwarty, ale zadbaj o siebie. Mów o tym, co chcesz.
- Możesz kłamać o sobie, ale nie mów koleżankom, że kłamiesz.
- Baw się dobrze i eksperymentuj z pomysłami.

Plan spotkania dzień 1

6

1. Warm-up activities

2. Main premises of attachment narrative therapy:

- looking for security form childhood to adulthood,
- basic attachment patterns,
- affect regulation,
- representational systems,
- attachment and narrations,
- narrative perspective on psychological problems.

3. Creating a secure base in psychotherapy

4. Self-awareness activity: exploring patterns of comfort

Plan spotkania dzień 1

7

after the lunch break

5. Exploration of the problem – systemic perspective
6. Externalisation of problematic patterns
7. *Activity: the interview with the problem*
8. *Self-awareness activity: searching patterns in own relationships and externalising them*
9. Focus on attachment strategies
10. *Self-awareness activity: searching for own attachment strategy*
11. *Self-awareness activity: exploring attachment narratives through the family genogram*

Plan spotkania dzień 2

8

1. Exploring alternatives and change
2. Therapeutic approaches and attachment styles
3. Using unique outcomes and resources during couple and family sessions
4. *Self-awareness activity: searching for unique outcomes, exception from problematic patterns*Day 2

Plan spotkania dzień 2

9

after the lunch break

5. Integration and maintaining contact

6. *Summary: case formulation and reflecting team exercise*

7. Feedback and closing comments (last half an hour)

Twórcy NTW

10

Prof. Rudi Dallos



Prof. Arlene Vetere



Integracja

11



Krótkie przypomnienie: podejście systemowe

12

- rodzina jest systemem, czyli uporządkowaną całością składającą się z elementów, które pozostają w interakcji między sobą
- system $\neq$ suma składających się na niego elementów
- współzależność działań członków rodziny
- problemy/patologia leżą w relacjach, jakie łączą poszczególne osoby w rodzinie (systemie)

Krótkie przypomnienie: podejście narracyjne

13

- Dzięki opowieściom nadajemy znaczenie zdarzeniom w naszym życiu.
- Opowieści mają praktyczne skutki i kształtują nasze życie.
- Życie człowieka składa się z wielu opowieści (BOGACTWO OPOWIEŚCI).

Podójście narracyjny

14

- Zastanów się, jaka opowieść, ale nie o Tobie samym, jest dla Ciebie ważna. Może to być jakiś film, spektakl teatralny, książka, obraz, opowieść rodzinna itd. Podziel się tą opowieścią z drugą osobą.
- Dlaczego wybrałeś właśnie tę opowieść?
- Co w niej jest dla Ciebie ważnego?
- Jak ta opowieść wpływa na Twoje życie? Co zmieniła w Tobie?
-

Kiedy pojawia się problem?

15

- Problemem jest to, co sama osoba określi jako problem.
- Opisywanie siebie samego i swojego życia z perspektywy problemu.
 - opowieści wokół problemu
- Zubożenie opowieści, np. „Jestem schizofrenikiem”
- Snucie o sobie/innych/świecie opowieści, których klient nie jest autorem
 - dominujące dyskursy,
 - opowieści narzucone przez innych, np. diagnozy.

Krótkie przypomnienie: teoria przywiązania

16

- Główną postacią przywiązania jest osoba, która opiekuje się dzieckiem.
- Behawioralny system przywiązania uruchamiany jest w nowych sytuacjach, budzących lęk i napięcie dziecka, gdy dziecko czuje ból, jest chore, zmęczone.
- Zachowania przywiazaniowe dziecka aktywizują komplementarne zachowania opiekuńcze postaci przywiązania.
- Pragnienie utrzymania więzi trwa przez całe życie, chociaż zmieniają się formy okazywania przywiązania.

Krótkie przypomnienie: teoria przywiązania

17

- Charakter relacji z opiekunem staje się prototypem stosunku do własnej osoby i oczekiwań wobec innych ludzi.
- Kluczowa jest dostępność i odpowiedzialność postaci przywiązania.

Krótkie przypomnienie: teoria przywiązania Hazan/Shaver

18

- **Styl ufny (*secure*):** pozytywne modele Ja i innych ludzi; zasługuję na uwagę, szacunek, miłość, a inni są akceptujący, wrażliwi i osiągalni. Czuję się dobrze w innym związku i nie obawiam się zależności.
- **Styl zaabsorbowany (*preoccupied*):** negatywny model Ja, a pozytywny innych; nie jestem wart uwagi, miłości, inni są ważni, godni szacunku i trzeba zabiegać o ich uwagę i akceptację. Nie obawiam się zależności i boję się odrzucenia.
- **Styl odrzucająco-unikający (*dismissing*):** model Ja pozytywny, model innych negatywny; inni są mało wrażliwi, nieczuli, niezainteresowani, nie spodziewają się zainteresowania sobą. Chcę być niezależny. Nie boję się odrzucenia i unikam bliskich związków.
- **Styl lękowo-unikający (*fearful*):** negatywny model Ja i innych ludzi. Inni są niegodni zaufania, niewrażliwi, odrzucający, ale też ja nie zasługuję na miłość. Boję się odrzucenia i unikam bliskich związków.

Przywiązanie: video

19

- <https://www.youtube.com/watch?v=M-ud2R5hKvg&t=315s>



Przywiązanie i pary

20

- Około 60% reprezentuje ufny styl przywiązania (*secure*).
- Część dorosłych zmienia wzór więzi:
 - utrata partnera (śmierć lub rozwód),
 - duże problemy w związku, nasilone konflikty,
 - przemoc w związku.
- Osoby o stylu zaabsorbowanym częściej modyfikują wzór więzi niż osoby o stylu odrzucającym.

Inspiracje teorią więzi

21

Jak terapia systemowa może skorzystać z teorii więzi?

- łączenie tego, co indywidualne, z tym, co dotyczy funkcjonowania systemu → baza teoretyczna
- większe skupienie się na emocjonalnym doświadczeniu
- propozycja wyjaśnienia mechanizmów niektórych problemów pary/rodziny

Terapia skupia się na **potrzebach więzi** i sposobach emocjonalnego angażowania się w relacje (wynikających ze **strategii przywiązaniowych**).

Przywiązanie: podstawy

23

- długotrwała więź psychologiczna pomiędzy ludźmi
- potrzeby przywiązaniowe są wrodzone
- wzory przywiązania kształtują się w dzieciństwie na bazie doświadczeń dziecka z opiekunami
- wzory przywiązania są stabilne i obecne podczas całego życia człowieka, wpływając na jego dorosłe związki
- ludzie różnią się między sobą stylami przywiązania (ufne vs nieufne)

Przywiązanie: regulacja emocji (affect regulation)

24

- Dziecko wykorzystuje rodzica do regulacji swoich emocji.
- Kiedy jesteśmy dorośli dalej korzystamy z pomocy naszych bliskich do regulacji własnych emocji.

Założenia teoretyczne

25

- Poprzez narracje definiujemy samych siebie, określamy kim jesteśmy i jakie łączą nas związki z innymi ludźmi.
- Na bazie wczesnych doświadczeń z figurami więzi tworzą się narracje więzi.
- Narracje więzi kształtowane są również poprzez późniejsze relacje z bliskimi osobami, a także traumatyczne doświadczenia.

Założenia teoretyczne

26

- Narracje więzi odnoszą się do zaspokajania potrzeby bliskości w kontekście odczuwanego dystresu.
- Narracje stale podlegają rekonstrukcji, zmianom (dotyczy to też narracji więzi).
- Terapeuta może asystować w tych rekonstrukcjach, przez co na nie wpływa.

Założenia teoretyczne

27

- Więź jest jednak konstytuowana jeszcze zanim opanowany jest język.
- Doświadczenie (więzi) może być reprezentowane niewerbalnie
 - np. w pamięci sensorycznej, proceduralnej, epizodycznej.

Założenia teoretyczne: representational systems

28

- Są różne systemy reprezentacji więzi:
- pamięć proceduralna (*procedural memory*)
- pamięć sensoryczna (*sensory memory*)
- pamięć semantyczna (*semantic memory*)
- pamięć epizodyczna (*episodic memory*)
- pamięć robocza (*working memory*)

Systemy reprezentacji (*representational systems*)

29

- pamięć proceduralna (*procedural memory*)

np. prowadzenie samochodu; nie wymaga pełnej świadomej kontroli; niektóre wzorce interakcji rodzinne są tu zapisane

- pamięć sensoryczna (*sensory memory*):

np. gdy jakiś zapach lub kolor przywołuje uczucie niebezpieczeństwa

Systemy reprezentacji (representational systems)

30

- pamięć semantyczna (*semantic memory*)

lingwistyczna, abstrakcyjna, zawiera zdania, około 2 roku życia nabywana

- pamięć epizodyczna (*episodic memory*)

pamięć pewnych wydarzeń

Systemy reprezentacji (*representational systems*)

31

- pamięć robocza (*working memory*)

„na żywo” działająca, mająca funkcje integrujące, jak w komputerze

Główne etapy NTW

32

- Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)
- Badanie problemu (*exploring the problem*)
- Rozważanie alternatyw (*considering alternatives*)
- Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)

33

- Omówienie zasad prowadzenia rozmowy
 - Jak rozmawiać?
- Trudne lub nieporuszane tematy w rodzinie
- Opis problemu z wielu perspektyw
- Eksternalizacja problemu
- Kompetencje

Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)

34

- Tylko, jeśli czujemy się bezpiecznie, jesteśmy w stanie uczyć się nowych zachowań i zaryzykować zmianę.

Bezpieczna baza (*creating a secure base*)

35

- Dla każdej osoby bezpieczeństwo może oznaczać coś innego.
- Nie zakładaj z góry, że wiesz, co dla klienta oznacza „poczucie bezpieczeństwa”.
- Ty się czujesz bezpiecznie, ale to nie znaczy, że Twój klient też.

Główne etapy NTW

36

- Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)
- Badanie problemu (*exploring the problem*)
- Rozważanie alternatyw (*considering alternatives*)
- Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

Tezy wyjaśniające zaburzenia

37

- niezaspokojone potrzeby przywiązaniowe
- strategie przywiązaniowe prowadzące do problemu
 - unikania (dystansowanie się)
 - lękowe (nadmierne angażowanie się)
- strategie przywiązaniowe mogą prowadzić do wzorców destruktywnych zachowań w parze/rodzinie

Strategie przywiązaniowe

38

- opiekun jest permanentnie niedostępny albo mało wrażliwy na potrzeby
- dziecko musi nauczyć się w jakiś szczególny sposób je zaspokajać
- osoby o nieufnym stylu więzi nauczyły się radzić sobie z tym, że opiekun nie zaspokaja ich potrzeb więzi
- ten styl radzenia z dzieciństwa przenoszą w życie dorosłe



Strategie przywiązaniowe (*attachment strategies*)

39

- Co zrobić?
 - **MINIMALIZOWAĆ** potrzeby (*minimalization/denial*)
„Jesteś to jesteś, nie ma Ciebie, to tak samo dobrze!”
 - **ESKALOWAĆ** potrzeby (*escalation*)
„Bez Ciebie żyć nie mogę!”

Obie strategie można też uznać za sposoby **regulacji emocji**.

Minimalizacja: strategia unikaniowa (*mininalisation or denial*)

40

- unikanie kontaktu
- bagatelizowanie konfliktu
- zaprzeczanie potrzebom

Minimalizacja: strategia unikaniowa (*mininialisation or denial*)

41

- unikanie kontaktu
- bagatelizowanie konfliktu
- zaprzeczanie potrzebom

Eskalacja: strategia eskalacji (escalation)

42

- dążenie do kontaktu za wszelką cenę
- obwinianie
- wymuszanie
- manipulacja
- dominacja

Tezy wyjaśniające zaburzenia

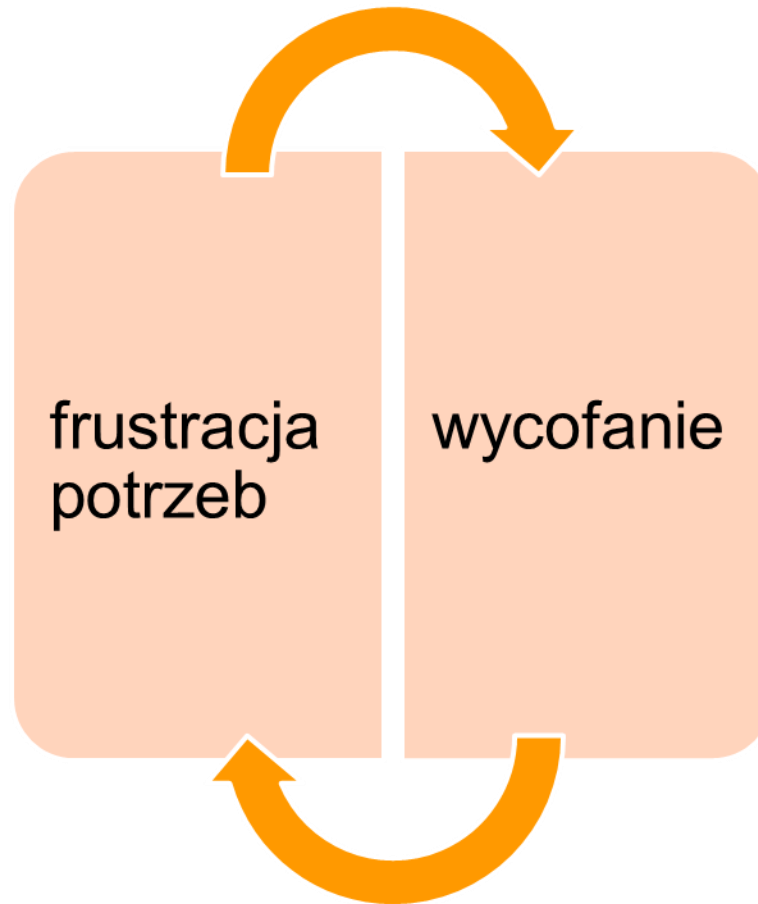
43

- zranienia więzi
 - gdy jeden z partnerów odczuwał silną potrzebę więzi, a drugi nie sprostał temu oczekiwaniu
- brak spójności między różnymi systemami psychicznej reprezentacji więzi

Przykład

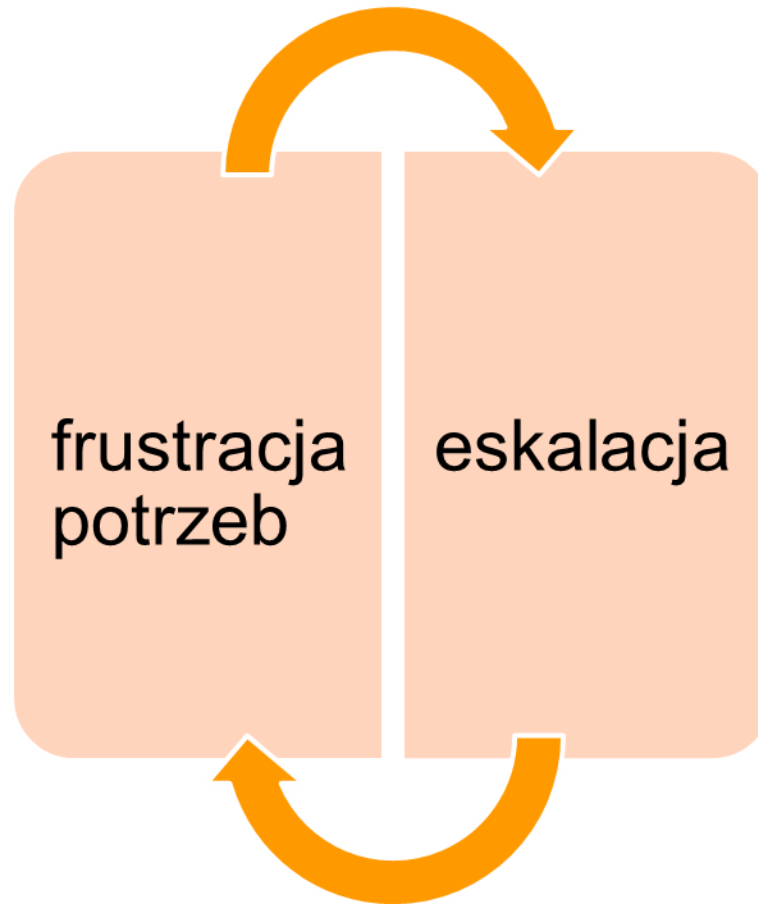
Mąż reaguje unikaniem na frustrację potrzeb przywiązaniowych

45



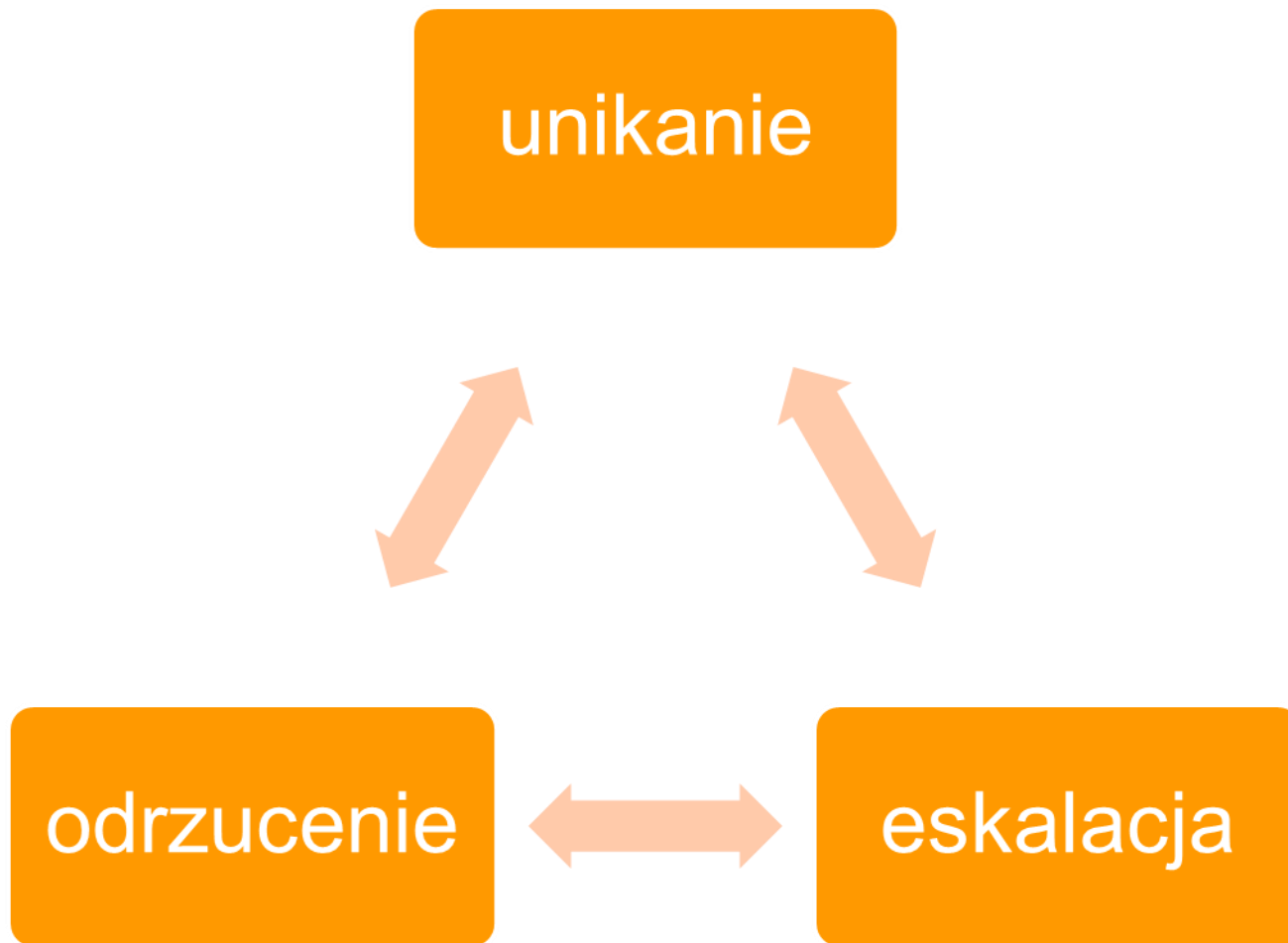
Żona reaguje eskalacją na frustrację potrzeb przywiązaniowych

46



Błędne koło unikania i eskalacji

47



Błędne koło

48

- Osoba ze strategią lękową eskaluje sposób, w jaki wyraża swoje potrzeby, naciska na ich realizację przez partnera i stara się go kontrolować, co szczególnie dla osoby ze stylem unikającym jest zagrażające, budzące napięcie i prowadzące do dalszego wycofania się.
- Oczywiście zwrotnie wzmacnia to lęk i w konsekwencji prowadzi do jeszcze większego nasilenia takich zachowań, które ranią partnera o stylu unikającym.

Badanie problemów (*exploring the problems*)

49

- analiza procesów emocjonalnych zachodzących w rodzinie/analiza stylów więzi
- analiza sposobów regulacji emocji (wsparcie, triangulacja, farmakoterapia)
- identyfikacja doświadczeń traumatycznych i ich konsekwencji
- analiza przekonań dotyczących problemu i sposobu jego rozwiązywania

Badanie problemów (*exploring the problems*)

50

**proś o podawanie
przykładów**

Badanie problemów (*exploring the problems*)

51

1. tu i teraz

2. eksternalizacja wzorca

3. rodziny pochodzenia, czyli korzenie

Analiza narracji więzi: ćwiczenie

Fragment Wywiadu Przywiązania Dorosłych

52

- Na początku proszę opowiedzieć mi o swojej rodzinie. Zależy mi na uzyskaniu ogólnego obrazu relacji. Na przykład z ilu osób składa się Pani najbliższa rodzina? Gdzie mieszkacie?
- Teraz proszę opisać swoje relacje z rodzicami we wczesnym dzieciństwie. Proszę sięgnąć do najwcześniejszych wspomnień.
- Proszę podać pięć przymiotników bądź fraz opisujących Pani relacje z matką w dzieciństwie. Będę notować te słowa, a później zapytam o wspomnienia i zdarzenia, które skłoniły Panią do wybrania właśnie tych określeń.
- Które z rodziców było Pani bliższe? Dlaczego?

Analiza narracji więzi: ćwiczenie

Fragment Wywiadu Przywiązania Dorosłych

53

- Jak się Pani zachowywała w chwilach zdenerwowania w dzieciństwie? Co się wtedy działo?
- Czy może Pani podać przykłady konkretnych sytuacji, w których cierpiała pani emocjonalnie? Była zraniona? Chora?
- Czy może Pani opisać pierwszą rozłąkę z rodzicami?
- Czy kiedykolwiek w dzieciństwie czuła się Pani odrzucona? Jak się Pani zachowywała? Czy Pani zdaniem rodzice zdawali sobie sprawę, że Panią odrzucają? Czy rodzice Pani grozili, aby Panią zdyscyplinować? Może w żartach?
- Jak w Pani mniemaniu wczesne doświadczenia wpłynęły na Pani osobowość w życiu dorosłym? Czy jakieś aspekty w Pani odczuciu stanowiły przeszkodę w rozwoju?

Rozważanie alternatyw (*exploring alternatives and change*)

54

- Poszukiwanie nowych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami
- Analiza wyjątków
- Analiza skryptów korekcyjnych

Główne etapy NTW

55

- Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)
- Analiza problemu (*exploring the problem*)
- Rozważanie alternatyw (*considering alternatives*)
- Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

Pytania w poszukiwaniu wyjątków

56

- Czy udało się Wam powstrzymać problem od tego, aby urosł w siłę?
- Czy są takie okresy, w których problem nie jest tak dolegliwy, jak zazwyczaj?
- Czy przypominasz sobie takie sytuacje, w których problem mógł powstrzymać Ciebie przed zrobieniem pewnych rzeczy, ale się jemu to nie udało?
- Pytania o szybkość reakcji na problem, np.:
 - Jeśli ZAWSZE gniew Ciebie ponosi, to pewnie są takie sytuacje, w których gniew ponosi Ciebie od razu, a czasami minie trochę czasu zanim to się stanie (WYJĄTEK).

Pytania w poszukiwaniu wyjątków

57

- Czasami można poprosić o to, aby Rozmówca opisał, jak inna osoba, ważna i szanowana przez niego, opisałaby „wyjątki” w życiu Rozmówcy.
- Nie zawsze to musi być osoba żyjąca ani nawet realna (np. może to być postać z filmu, z książki).
 - Gdyby Twoja babcia widziała, jak się wtedy zachowałeś, jak myślisz, co by mogła powiedzieć o Tobie? Jakiego rodzaju osobą jesteś?
- Pomocne mogą być również następujące pytania:
 - Kto byłby najmniej zdziwiony tym, co zrobiłeś?
 - Co ta osoba mogłaby o Tobie powiedzieć?
 - Co powoduje, że ta osoba byłaby najmniej zdziwiona?

Analiza wyjątków: przykłady

58

- Pomyśl sobie o sposobie w jaki często zachowujesz się, które może prowadzić do trudności w parze. A teraz przypomnij sobie moment, w którym zachowałeś się inaczej, niż zwykle. Innymi słowy poszukaj wyjątku... Opisz taką sytuację.

Wykorzystanie techniki w zależności od strategii przywiązaniowych (*therapeutic approaches and attachment style*)

59

strategie unikające	strategie lękowe
zachęcanie do ekspresji uczuć	zachęcanie do refleksji
• odgrywanie ról	• genogramy
• pytania o to, co dana osoba myśli, że inni czują	• linia życia
• analizowanie obszarów konfliktowych i sposobów radzenia sobie z nimi	• analizowanie relacji rodzinnych
• dbanie o komfort klientów	• pytania cyrkularne
	• badanie przekonań rodzinnych, mitów

Rozważanie alternatyw: ćwiczenie

60

- Rzeźba rodzinna: eksperymentowanie z nowymi relacjami

Główne etapy NTW

61

- Budowanie bezpiecznej bazy (*creating a secure base*)
- Analiza problemu (*exploring the problem*)
- Rozważanie alternatyw (*considering alternatives*)
- Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

62

- Budowanie narracji o przyszłości
- Omówienie sposobów radzenia sobie z nawrotem problemu
- Analiza uczuć związanych z separacją i kończeniem terapii.

Integracja, podtrzymanie zmian (*integration and maintaining contact*)

63

W jaki sposób możesz wykorzystać w przyszłości elementy NTW w swojej własnej praktyce terapeutycznej?

W jakich sytuacjach może się ona okazać przydatna?

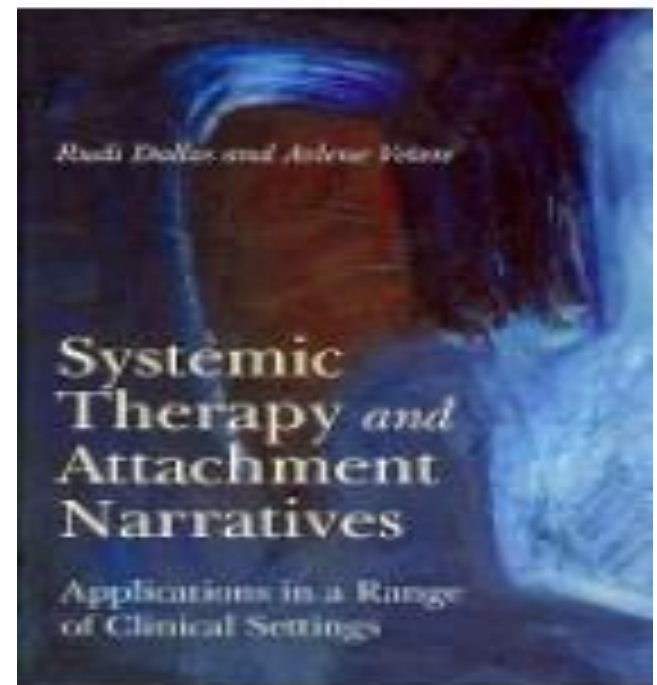
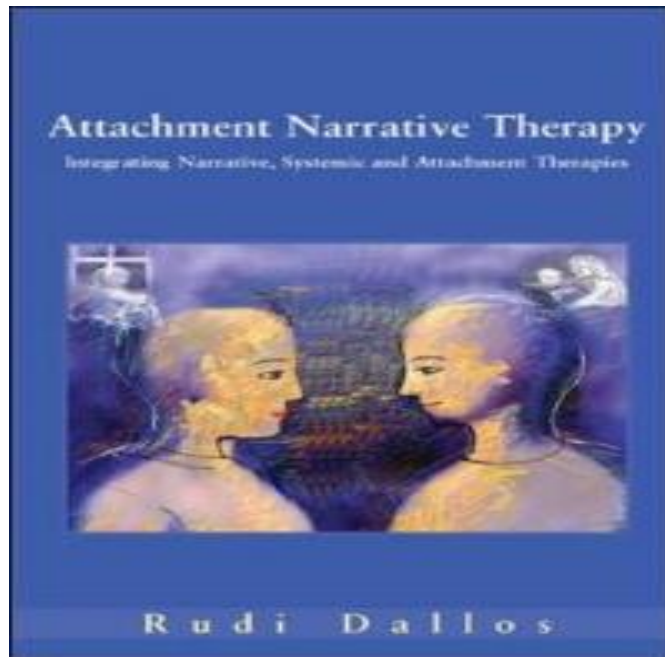
Jakie widzisz zalety NTW, a jakie jej ograniczenia?

Czego się nauczyłaś/nauczyłeś podczas warsztatu?

Czego jeszcze więcej planujesz się nauczyć?

Dalsze lektury

64



Zobacz jeszcze:

65

