



Copyright © Paweł Reichelt

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem Wydaje.pl.

Każdy urodził się i wychował w jakiejś rodzinie. To jest skarb lub ciężar, który nosimy w sobie. Zmienia się świat wokół nas, zmienia się i rodzina. Zamiast oceniać, spróbujmy zrozumieć, jakie koszty i jakie problemy niosą ze sobą te nowe modele rodziny. W ten sposób może uda nam się je zmniejszyć.

Co nam daje ojciec, a co matka?

Dla dziewczynki matka jest wzorem kobiecości. Dla chłopca modelem męskości jest ojciec. Dzisiaj zapracowany ojciec, a więc nieobecny ojciec nie ma czasu ani siły zająć się dzieckiem. Dlatego w istocie męskości synowie dowiadują się od matek. A przecież kobieta nie wie, kim jest i co czuje mężczyzna.

Jak stworzyć szczęśliwy związek?

Chęć zmieniania partnera i jego kontrola, zarządzanie jego uczuciami, emocjami rujnuje związek. Bo gdy chce się zmieniać partnera, to wtedy zaczyna się uwięź. Tam gdzie są oczekiwania nie ma miłości.

Tylko mama i ja

Dzieci z rodzin niepełnych częściej ujawniają zachowania skrajne: nieufność albo naiwność, silną kontrolę lub brak kontroli.

Gdy umiera jedno z rodziców, **dziecko doświadcza lęku o życie bliskiej osoby, która z nim pozostała**. Badacze dowodzą, że istnieje zależność między rozpadem rodziny a trudnościami dziecka w nauce, problemami wychowawczymi, jakie ono sprawia, zaburzeniami w jego zachowaniu, a nawet konfliktami z prawem. Gdy brakuje kontaktu z ojcem, relacja z matką może być dla dziecka jedyną relacją znaczącą - w niej zaczyna się orientować, kim jest dla drugiej osoby. To kształtuje i umacnia jego podmiotowość, wpływa na rozwój samoświadomości, samooceny i samokontroli.

Jednak brak możliwości obserwowania zachowań ojcowskich może utrudnić pełnienie roli ojca i matki w dorosłym życiu.

Dzieci z rodzin niepełnych mają problemy z przystosowaniem się do nowych sytuacji, a szczególnie takich, które wymagają ekspozycji społecznej. Nierzadko mają niską samoocenę, wysoki poziom lęku i słabą odporność na stres. Doświadczają kryzysu **tożsamości**, ponieważ brak kontaktu z ojcem odbierają jako porzucenie.

Prawidłowa relacja z matką stanowi podstawę dobrej prognozy rozwoju psychicznego chłopca czy dziewczynki w dalszych latach życia. **Nie przesądza jednak, jakie dziecko będzie.** Na jego rozwój wpływa bowiem - oprócz nieobecności ojca - wiele innych czynników.

Tata sam w domu

Samotni ojcowie są bardziej niż samotne matki tolerancyjni wobec dzieci, bardziej konsekwentni i przewidywalni.

Ojcowie **poszukujący** to ci, którzy po rozpadzie związku wykazali inicjatywę by przejąć opiekę nad synem czy córką, natomiast ojcowie **aprobujący** podporządkowali się naciskowi sytuacyjnemu.

Ojciec poszukujący potrafi budować relacje z dziećmi i lubi z nimi przebywać. Ojcowie agresywni dążą do opieki nad dziećmi wbrew woli matki.

Szczególną podgrupą wśród mężczyzn agresywnie aprobujących samotne ojcostwo są **wdowcy**. Generalnie znajdują wiele radości w wychowywaniu dzieci, w budowaniu z nimi dobrych relacji.

Jedna grupa mężczyzn miała dobry kontakt z dziećmi, kiedy małżonek zmarł, a druga zaniedbywała je chcąc naprawić błędy i braki przeszłości.

Duży wpływ na jakość relacji ojców z synami i córkami ma **status ekonomiczny**. I lepszy status zawodowy i im więcej satysfakcji przynosi praca, tym lepsza jego relacja z dziećmi. Poza tym im lepiej wykształceni są ojcowie, tym więcej czasu przeznaczają na kontakty z dziećmi.

Czy samotni ojcowie wychowują dzieci gorzej niż samotne matki?

Wydaje się, że **nie**.

Oni po prostu wychowują **inaczej** - z jednej strony dają dzieciom nieco więcej swobody i pewności siebie, uczą je konsekwencji w działaniu, z drugiej zaś mają kłopoty z okazywaniem uczuć. Jednak samotne matki także nie są w stanie dać synowi czy córce wszystkiego. Dzieci wychowywane tylko przez jednego z rodziców zawsze coś tracą.

10 przykazań dla samotnego rodzica:

- 1) Nie próbuj zastępować dziecku drugiego rodzica
- 2) Nie pozwól by wasze dziecko czuło się winne z powodu waszego rozstania
- 3) Nie pozwól, by dziecko zwątpiło w waszą miłość
- 4) Nie utrudniaj dziecku kontaktów z drugim rodzicem
- 5) Nie wywołuj w dziecku konfliktu lojalności
- 6) Unikaj negatywnych porównań dziecka z nieobecnym rodzicem

- 7) Nie mów źle o drugim rodzicu
- 8) Nie poddawaj w wątpliwość swoich rodzicielskich kompetencji
- 9) Nie wymagaj od dziecka współczucia
- 10) Nie obarczaj dziecka ponad miarę obowiązkami domowymi.

Druga mama

Nie staraj się być super macochą. Nigdy nie staraj się zdobyć pozycji matki. Jej miejsca nie da się zająć. Jednak każdemu dziecku potrzebna jest bliskość kobiety, z którą czuje się bezpiecznie.

Dzieci bez korzeni

Dzięki sztucznej zapłodnieniu - **in vitro lub inseminacji** - do którego używa się nasienia anonimowego dawcy, bezpłodne pary i samotne matki mogą spełniać swoje marzenia o dziecku.

Pojawiły się też problemy, bo dorosłe dzieci zaczęły szukać swoich ojców.

Dlaczego to jest takie ważne dla dziecka?

Doświadczenia z dziećmi adoptowanymi wykazały, że świadomość pochodzenia jest bardzo ważna w procesie budowania ich tożsamości, poczucia wartości i sensu życia. I to niezależnie od tego, jak znakomite relacje te dzieci mają z adopcyjnymi rodzicami.

I oto dziecko dowiaduje się, że przyszło na świat dzięki spermie anonimowego dawcy. Czuje się inne od rówieśników. Takie wewnętrzne, często nieuświadomione konflikty skutkują u dziecka wybuchami agresji, silniejszym buntem w okresie dorastania lub poczuciem, że jest inne niż rówieśnicy, gorsze od nich.

Od 2005 roku wprowadzono prawo, które mówi że dawcy nasienia nie mają już prawa do **anonimowości**.

Więzi krwi tworzą pierwszą ważną wspólnotę, powodują, że czujemy się przynależni, potrzebni, że mamy swoje miejsce. gdy tego elementu brakuje, zamiast w **przyszłość, patrzymy nieustannie w przeszłość**. Nie znamy rodzeństwa, możemy je mijać na drodze. Możemy nawet zakochać się w naszym przyrodnym bracie, nie wiedząc, że to brat.

Magiczny krąg

Rodzice i krewni bezwiednie tworzą dziecku scenariusz życia. Potrzeba odwagi by przerwać ten zaklęty krąg i bez podpórek, na własne ryzyko stać się dorosłym.

Zaklęty krąg marzeń naszych rodziców: kim mamy zostać, jak żyć, o co dbać, w co wierzyć.

Rodzice przekazują nam swoje przekonania, życzenia i marzenia, również te niespełnione - w nadziei, że potrafimy je zrealizować. W ten sposób tworzy się zarys skryptu, który będziemy musieli realizować.

Dla mamy i taty wdrapujemy się na kolejny schodek, nie pytając, dokąd prowadzi. Dopiero lata dojrzwania są okresem burzenia piedestałów, na których umieszciliśmy rodziców. Próbujemy im coś wytłumaczyć, czegoś nowego nauczyć, ale oni obstają przy swoim. Nie pozostaje nam więc nic innego jak bunt. Na szczęście na progu dorosłości emocje nieco opadają.

Teraz czas na to, co najtrudniejsze: **odważne oderwanie się od tego, co zniewalało, ale też dawalo poczucie bezpieczeństwa i wygody**. Każdy musi odkryć swoje zasoby i - wykorzystując je - samotnie, bez podpórek, na własne ryzyko stać się dorosłym.

Jeśli nie zabraknie nam odwagi, oddzielimy się od naszego systemu rodzinnego, przerwiemy zakłęty krąg bez niszczenia go, bez potępienia i złości. Będziemy umieli z miłością wybaczyć to, co było błędne, trudne czy niepotrzebne, i będziemy umieli zbudować nowe, dojrzałe więzi z rodzicami.

Zacniemy także razem z partnerem życiowym tworzyć nowy zakłęty krąg. Zrobimy to dla naszych dzieci, z miłości, wybierają najlepszą ze znanych nam dróg.

Pozwolić odejść tym, których kochamy - to niezbędna umiejętność wszystkich dorosłych. A kto to przeżył, wie, jakie to trudne. Tym bardziej, że dorosłe dzieci często chcą nadal być dziećmi. Tyle, że wtedy nie mają szans, by stać się naprawdę dorosłymi.

Sekretny przekaz matki

Dla dziewczynki matka jest długo jedynym i najważniejszym punktem odniesienia. To relacje z nią w głównej mierze kształtują osobowość córki. Każda kobieta zostaje zaopatrzona w szereg norm i wartości. Ten skrypt ma zawsze wyłączność na jedną rodzinę, na inne jest inaczej.

Często się jednak okazuje, że powielanie przez córkę sposobów postępowania matki nie zawsze spotyka się z jej pozytywną reakcją.

Często się zdarza, że matki całkowicie rezygnują ze swojego życia na rzecz córek. Poświęcają dla nich pracę, zainteresowania, dotychczasowe kontakty. Za główny cel stawiają sobie staranne wychowanie i edukację dziecka. Jest to sytuacja groźna. Poświęcająca się matka może oczekiwać rewanżu - **spełnienia pokładanej w niej nadziei**. Skutkuje to konfliktami, szczególnie w okresie dojrzewania, kiedy kształtuje się tożsamość. Wtedy córka nie zawsze realizować wizje matki. W takich sytuacjach niekiedy musi upłynąć wiele czasu, aby dwie dorosłe (później) kobiety potrafiły ze sobą rozmawiać, bez wzajemnego obciążania się.

Dla córki matka jest pierwszym - a często najważniejszym punktem odniesienia w relacjach damsko - męskich. Matki starają się ustrzec swoje córki przed niepowodzeniami, jakich same doznały w relacjach z mężczyznami.

Z biegiem czasu dorastające dziewczęta wypracowują własne strategie i realizują je później w swoich związkach. Nierzadko bywa to przyczyną konfliktów, których przedmiotem staje się osoba partnera lub postawa córki w relacji z nim.

Córki i ich ojcowie

Kobiety pozbawione ojcowskiego wsparcia i ojcowskiej przychylności nigdy nie poczują się w pełni kobietami.

Postawy ojców wobec córek:

rozpieszczający
wspierający
zdystansowany
dominujący

nieobecny

rozpieszczający

Zaspokaja wszystkie potrzeby finansowe i społeczne. Niestety taka dziewczynka nie ma motywacji i okazji do dorostania.

wspierający

Towarzyszy jej w trudnych chwilach, stymuluje jej rozwój i córka przez to kształtuje swoją osobowość.

zdystansowany

Dla ojca najważniejszy jest spokój. Dlatego potrafi zepchnąć problemy córki na matkę.

dominujący

Ojciec stawia wygórowane żądania, za którym nie idzie wsparcie. Córka przez to, w kontakcie z innymi facetami, tłumi swoje emocje.

nieobecny

Córki takie mają poczucie niezrozumienia i porzucenia.

Zaburzenia jedzenia:

Jest związek między obrazem własnego ciała a opiniami ojca. Im wyobrażenie ojca się bardzo różni, tym większe prawdopodobieństwo zaburzeń jedzenia u córki.

Przejmują one opinie większości ojców, że ***kobiety szczupłe są bardziej atrakcyjne, mają większe szanse na sukces.***

Dziewczyny, które oceniały relacje z ojcem jako ciepłe i demokratyczne akceptują swoje ciało i poczucie własnej wartości.

Zdarza się, że gdy dziewczęta stają się kobietami, ojcowie odsuwają się i okazują mniej czułości. Zazwyczaj ta obawa ojców wynika przed rodzającą się seksualnością córek i przed własnymi reakcjami na nią. Kobiety wtedy nie mają poczucia wsparcia i bezpieczeństwa, ujawnia się w nich lęk przed intymnością z innymi mężczyznami.

Kobiety, które nie są afirmowane przez swoich ojców wchodzi w związek, ale boja się intymności i bliskości - tak jak ojciec postępował z nimi. Kobiety, które są afirmowane przez ojca, mniej boja się intymnych relacji z mężczyznami.

Nikt nie zastąpi ojca

Kiedyś ojcowie byli obecni w życiu swoich synów, byli modelami do naśladowania. Dzisiaj nieobecność ojca zmusza syna do tego, żeby na własną rękę zaczął się przekonywać o tym, co to jest ***męskość.***

Syn znajdował w ojcu miłość, wsparcie i ochronę, ale także tajemki różnorodnych męskich zawodów. Synowie właśnie od swoich ojców uczyli się, jak łowić ryby, jak polować, jak uprawiać

rolę, oporządzać bytło.

Niestety, nazbyt często o mężczyznach i istocie męskości chłopcy dowiadują się od kobiet.

Powrót do przeszłości

Pomoc psychologiczna, niezależnie od poruszanego problemu, kończy się zwykle na rozmowach o dzieciństwie i relacjach z rodzicami.

Sposób w jaki reagujemy na świat, jest w dużej mierze zdeterminowany przez to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie.

Relacje z rodzicami ukierunkowały nasz sposób patrzenia na świat i wchodzenia w relacje z ludźmi.

Kiedy w dzieciństwie dana jednostka złościła się na rodzica, może to mieć konsekwencje w reakcjach w pracy. Takie zjawisko w psychologii nazywa się jako **przeniesienie**.

Charakteryzuje je duża intensywność i nieadekwatność reakcji, będących powtórzeniem dziecięcych wzorów zachowań w relacji z ważnymi obiektami, przeżywanych tak, jakby dotyczyły teraźniejszości. **Pojawia się silny lęk, strach wyrażony poprzez atak lub zupełne wycofanie i uległość. Doświadczenia z najważniejszymi osobami w dzieciństwie wpływają na nasze funkcjonowanie nie tylko w pracy, ale i w rodzinie.**

Wyparte wspomnienia złych relacji z rodzicami wciąż przenikają nasz sposób wchodzenia w związki, wybór partnera, towarzystwa, miejsca pracy.

Mimo fizycznej separacji od matki i ojca, oddzielnego mieszkania, niezależności materialnej, wykształcenia i życiowego doświadczenia. Dopóki te wspomnienia pozostają wyparte i nieuświadomione, łatwo nieświadomie wchodzimy w kolizję z otaczającymi osobami i powtarzamy w ten sposób przykre doświadczenia z dzieciństwa.

Często pytamy: "Po co grzebać w przeszłości, rozdrapywać przyschnięte rany?"

Niełatwo jest przeżywać negatywne uczucia do rodziców. Wiąże to się z ogromnym poczuciem winy i wstydu, nosimy bowiem w sobie tendencję do ochrony pozytywnego obrazu rodzica.

Zaopiekuj się dzieckiem w sobie

W każdym z nas jest wewnętrzne dziecko - czasem szczęśliwe i radosne, czasem krzywdzone i zaniedbane. Jego odnalezienie może pomóc nam spokojnie i pewnie budować przyszłość, kroczyć właściwą drogą przez labirynt codziennych spraw i kłopotów.

Nasz żywioł to wieczna niedojrzałość, a **każdy z nas jest mniej lub bardziej dzieckiem podszyty**. Niektóre z nich są pełne radości i budujących wspomnień, stają się źródłem kreatywności, niespożytej energii, ciekawości świata i ludzi, dobrych relacji z nimi, poczucia szczęścia. Inne przepelnia ból dramatycznej pamięci, Inne jeszcze mają w sobie radości smutek, dobre i złe wspomnienia - tych osób jest najwięcej.

Wyróżniamy kilka postaw dziecięcych:

Dziecko niechciane

Doroślemu, który niesie w sobie Dziecko Niechciane ciągle brakuje poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Unika ludzi i sytuacji wymagających osobistego zaangażowania albo zaufania do innych. Pragnie wszystko zrozumieć i nad wszystkim panować. Czasem ucieka w świat fantazji, nierzadko pełen lęku i gniewu, okrucieństwa i przemocy, ale dający mu nadzieję rewanżu, i ukojenie. Z reguły wybiera rzeczy zamiast ludzi, na przykład siedzenia przed komputerem zamiast spotkania z przyjaciółmi.

Dziecko zaniedbane

Pojawia się wtedy, gdy rodzice nie zaspokajają elementarnych potrzeb życiowych swojej pociechy. Najczęściej taka sytuacja zdarza się w rodzinach mających kłopoty socjalne, psychiczne, a także alkoholowe. Taki człowiek często poświęca się dla innych i nie ma dba o własne sprawy. Nie umie też czerpać przyjemności z życia (anhedonia).

Dziecko zatrzymane

Tutaj rodzice blokują naturalne dziecięce "nie". Człowiek taki nie ma własnych preferencji, czuje się zagubiony w sytuacji wyboru. Ma problemy z prawidłowymi relacjami z innymi.

Dziecko wykorzystane

Rodzice nie wspierali i nie akceptowali rzeczywistej wartości i wrażliwości dziecka. Dorosły mający w sobie Dziecko Wykorzystane żyje pod ciągłą presją sukcesu i osiągnięć. Takie osoby są powszechnie uważane za ludzi sukcesu. Wewnętrznie jednak odczuwają pustkę, dyskomfort i zmęczenie, bo mnóstwo wysiłku kosztuje ich nieustanne udowadnianie swej wartości obojętnemu światu.

Dziecko pokonane

Pojawia się, gdy dziecięca wola i chęć decydowania o własnych potrzebach są przez rodziców uporczywie niszczone. Głównym problemem dorosłego jest poczucie wolności. Taki człowiek ciągle cierpi, pragnie poświęcać się i być dobrym za wszelką cenę. Zazwyczaj wykonuje któryś z zawodów uważanych za degradujące, potrafi ciężko pracować w wyjątkowo niesprzyjających warunkach. Rodzice tego dziecka wykorzystali jego naturalną dziecięcą seksualność do własnych celów i potrzeb.

Dziecko zdyscyplinowane

Kształtuje je sztywna, zdyscyplinowana i trzymająca się ścisłych zasad opieka rodzicielska oraz surowe wychowanie. Tak wychowane dziecko nabiera przekonania, że uczucia są czymś złym i niestosownym. Pojawia się u niego perfekcjonizm, natręctwa myślowe, potrzeba autorytetu. Wydawanie ocen moralnych i wypieranie uczuć.

Nie oskarżać rodziców

Ważne jest żeby nie oskarżać rodziców. Rodziców należy przyjąć takimi, jakimi są lub byli, nawet wtedy, gdy nie dali nam nic poza życiem. Dobrze jest zachować jakąś równowagę między tym, co było i tym, co jest. Rozwiązania problemów tkwią tak naprawdę zawsze... w przyszłości.

Oczywistość

Nie można pozwolić żeby w małżeństwie granice osobiste zostały zatarte na rzecz ścisłych granic

chroniących ich związek przed światem, Ich zdrowa intuicja mówi im, że dzieje się coś złego, chociaż nie rozumieją co. Jeśli zaakceptują więcej wolności dla siebie i drugiej osoby, mają szanse odnaleźć harmonie pomiędzy ja i my.

Perfekcyjni rodzice

Perfekcjonistom brakuje elastyczności i nie potrafią zawierać kompromisów ze słabościami własnymi i innych ludzi. Dlatego bardzo trudno jest pogodzić perfekcjonizm z rodzicielstwem. Niektórzy perfekcyjniści z zaskoczeniem odkrywają, że rodzicielstwo nie rozwija się jak kariera zawodowa - stopniowo, liniowo z roku na rok. Dziecko wywołuje ciągle zamieszanie i chaos. Perfekcyjniści swoje zachowania rodzicielskie zazwyczaj postrzegają w kategoriach sukcesu lub klęski. Taka postawa może obrócić się przeciw dziecku. Nietrudno o sytuację, kiedy mające pomóc dziecku i zmobilizować je do działania odbierane są przez nie jako dotkliwa krytyka, która może doprowadzić do nieśmiałości, wywołać stany lękowe w sytuacjach społecznych i wątpliwości co do własnej wartości. Konsekwencją tych doświadczeń mogą być dolegliwości psychosomatyczne.

Problemy psychosomatyczne często towarzyszą lękowi społecznemu. Dzieci cierpią nie tylko na bóle głowy, ale także na bóle brzucha, wymioty i biegunkę.

Niemal każdy rodzic kocha swoje dziecko, jednak niewielu często i otwarcie o tym mówi. Emocje mają dodatkową cechę, której perfekcjonista bardzo nie lubi: **pojawiają się żywiolowo i nie da się ich ująć w żadnym planie.**

Doświadczając wewnętrznego przymusu bycia najlepszym, dziecko po prostu cierpi. Alternatywą dla perfekcjonizmu rodziców może być jego odrzucenie i bunt. Niektóre dzieci zaczynają wówczas celowo zaniedbywać naukę, pić alkohol czy zażywać narkotyki.

Zdarta płyta

Uraz zalega w umyśle dziecka i - niczym zepsuta płyta przeskakująca zawsze w tym samym miejscu - aktywizuje się w sytuacjach podobnych do tej, która wywołała traumę. W efekcie dziecko nie może nauczyć się nowych sposobów zachowania i pojawia się u niego przymus.

Bywa, że dzieci alkoholików piją tak, jak kiedyś ich rodzice. Bywa też, że ludzie, którzy w dzieciństwie doświadczyli przemocy, teraz biją własne dzieci. Nazywa się to **przymusem powtarzania**. Ulegające osoby nie są świadome, dlaczego tak postępują. Osoba dotknięta przymusem powtarzania działa zachowawczo - powtarzając znane sobie zachowania, stara się unikać stanów napięcia i cierpienia psychicznego.

Przymus powtarzania utrwała się i utrzymuje w dorosłości. Niektórzy ludzie powtarzają zatem zachowania, które nieodmiennie prowadzą ich do porażki. Inni z kolei sięgają po ten sam schemat rozpoczynania i niekończenia przedsięwzięć, na przykład są wiecznymi studentami albo zakładają kolejne bankrutujące firmy.

Przeżycia urazowe kodowane są na poziomie cielesnym, a nie językowym. Dlatego nie zostają zintegrowane w świadomości, lecz tylko zasymilowane i są odtwarzane w pierwotnej postaci.

Warto szczerze **omówić ten problem z przyjaciółmi**, aby nie pozostawać w psychicznej izolacji. Rozmowa daje wsparcie, pomaga zobaczyć sprawy we właściwym kierunku i nierzadko podsuwa sposób na zmianę zachowania. Ale podstawą do zmiany psychicznej i do uwolnienia się od tych tragicznych scenariuszy jest uznanie, że ich przyczyna leży wewnątrz nas, a nie w innych ludziach i "coraz gorszym świecie".

Zachłanność narcyza

Osoby narcystyczne są przekonane o własnej doskonałości, nieograniczonych możliwościach, ale jednocześnie ogromnie łakną podziwu, uwielbienia i miłości ze strony innych. Uważają, że wszystko im się należy. Choć są zdolne do przeżywania podniecenia seksualnego i orgazmu, nie są w stanie zaangażować się emocjonalnie. Często po jednym lub kilku seksualnych zbliżeniach tracą zainteresowanie partnerem i wyruszają na poszukiwanie następnego.

Krzywdzenie najbliższych

Ofiara przemocy domowej czuje jakby jej uczucia były zamrożone. Jest ciągle gotowa do ucieczki lub walki. Traci nadzieję i poczucie godności. Może w odruchu desperacji zabić siebie lub sprawcę.

Przemoc domowa to demonstracja i wykorzystywanie siły lub władzy w sposób krzywdzący innych członków rodziny. Psychologiczne spojrzenie na przemoc domową zwraca naszą uwagę na cierpienie i bezradność ofiary, odsłania mechanizmy wewnętrzne i sytuacyjne sterujące przemocą oraz złożone procesy interakcji między sprawcą i ofiarą.

Furia najczęściej rozładowuje się w bezpośredniej agresji fizycznej i psychicznej.

Towarzyszy przy tzw. przemoc gorąca i chłodna.

Przemoc chłodna wydaje się znacznie spokojniejsza, choć czasem jest to spokój pozorny. Człowiek realizujący ten scenariusz chce wtargnąć na wewnętrzne terytorium psychiki dziecka lub współmałżonka i nawet gdy jest świadom, że spowodował cierpienie - usprawiedliwia się.

U podstaw gorącej przemocy leżą negatywne i intensywne przeżycia związane z frustracją, z zablokowaniem jakichś dążeń, z niespełnianiem pragnień i oczekiwań. Sprawca jest przekonany o swojej bezkarności.

Czasem może odczuwać poczucie winy i podejmuje doraźne próby naprawienia szkód.

Sprawca chłodnej przemocy na ogół pozostaje nieświadom faktów przemocy, ponieważ znajduje racjonalne uzasadnienie dla swego okrucieństwa.

Jak się obronić

1)Bite kobiety często próbują rozmawiać ze sprawcami o tym, co zrobili. Opowiadają im o swoim cierpieniu i krzywdzie oraz starają się wzbudzić w nich poczucie winy.

2)Inna strategia to uzyskiwanie od sprawcy obietnic poprawy i powstrzymywanie się od bicia. Kobiety odwołują się do miłości, moralności, sąsiadów.

3)Powiadomienie policji, opuszczenie domu, rozwód - są to groźby kobiety wobec oprawcy. Jednak zdają sobie oni sprawę, że to tylko straszenie. Trzeba zrealizować swoją strategię, żeby sprawca uwierzył, że to wszystko dzieje się naprawdę.

4)Kobiety ukrywają się przed sprawcą - chowają się. Ofiara pokazuje poczucie władzy i bezkarności u sprawcy.

5)Unikanie - osłanianie się przed urazami. Rzadko pomaga, a często zwiększa agresywność.

Kobięcy płacz zwiększa przemoc.

6)Kobiety starają się "schodzić z oczu" męża gdy przeczuwają, że zbliża się fala agresji. Opuszczają dom przed powrotem męża lub nie reagują na jego zaczepki.

7)Walka obronna. Agresywne zachowanie ofiary powstrzymuje sprawcę tylko wtedy, gdy zobaczy dużą desperację żony. Pojawia się u niego respekt albo lęk o własne życie. Jednak jest to strategia niebezpieczna. Sprawca ma dodatkowe powody do karania za podnoszenie ręki na niego.

Przemoc psychiczna

Sprawca przemocy w rodzinie chce kontrolować i ograniczyć kontakty ofiary z innymi członkami rodziny, koleżankami i sąsiadami. Zachowuje się obraźliwie wobec jej znajomych lub robi awantury w ich obecności. Ofiara w obecności innych jest krytykowana i poniżana, słyszy, że jest zła, głupia, brzydka obrzucana jest najgorszymi wyzwiskami.

Ofiara przypuszcza, że jest dla nikogo atrakcyjna i utrzymywanie związku ze sprawcą to jedyna szansa, by nie być samotną. Czas i energia kobiety są całkowicie skupione na zapobieganiu wybuchu jego złości, odgadywaniu jego myśli i zachcianek. Własne potrzeby i poglądy przestają się liczyć i w końcu kobieta nie wie, czego naprawdę chce, co czuje i myśli, co jest złe, a co dobre.

Bywają chwile, gdy kobieta jest tak bardzo zrozpaczona, że zaczyna wewnątrz przygotowywać się do wyrwania z pułapki i odejścia. Sprawca wyczuwa tę gotowość i reaguje chwilową zmianą postępowania: okazuje czułość, kupuje prezenty. Miejsce lęku i rozpaczki u kobiety zajmuje nadzieja, że wszystko się zmieni, więc rezygnuje z ucieczki i postanawia trwać w związku.

Cykl przemocy

3 fazy:

a)Napięcie i agresywność sprawcy. Każdy drobiazg wywołuje jego reakcje, zaczyna więcej pić, prowokuje kłótnie. Czasem, nie mogąc wytrzymać tego oczekiwania, sama prowokuje spięcie, żeby wreszcie "mieć to za sobą".

b)Następuje atak agresji i rozładowanie złości.

c)W tej fazie sprawca przeżywa poczucie winy, przeprasza i okazuje skruchę. Zaczyna okazywać miłość i ciepło. Jednak faza "miodowego miesiąca" to tylko przemijający okres i wkrótce rozpoczyna się ponownie faza narastania napięcia. Przemoc w następnym cyklu jest na ogół gwałtowniejsza i dłuższa.

U ofiar przemocy domowej doświadczających zespołu zaburzeń stresu pourazowego i poddawanych intensywnej przemocy psychicznej często rozwija się tzw. proces wiktylizacji, który zmienia poczucie tożsamości. Taka ofiara traci podstawowe poczucie bezpieczeństwa i uporządkowania życia, traci zaufanie do siebie i zaczyna źle o sobie myśleć. Czuje się jak małe dziecko, pragnie się wycofać z życia i odizolować od innych.

Gdy akty przemocy powtarzają się, gdy nie ma na kogo liczyć, krzywdzona osoba przestaje się bronić. Czasem w ostatnim odruchu desperacji, podejmując zamach na życie swoje lub sprawcy.

Bez pomocy z zewnątrz ofiara utrwalonej przemocy nie ma szans wyrwania się z tej pułapki i ratowania się. Świadkowie przemocy domowej na ogół nie chcą zeznawać i osobiście

interweniować u sąsiadów.

Pomaganie ofiarom przemocy powinni wykraczać poza obszar wymiaru sprawiedliwości.

Niezbędne są miejsca, w których ofiary będą mogły schronić się z dziećmi. Miejsca, gdzie dzięki pomocy psychologicznej ofiary będą mogły zaleczyć swe rany psychiczne i podjąć pracę nad zmianą swego życia umocnieniem siebie.

Pasek do lamusa

Przemoc fizyczna wobec dziecka zawsze przekracza granice kary, niezależnie od tego, czy jest to klaps, czy szturchnięcie. **Kary fizyczne świadczą o bezradności i zaburzeniu relacji w rodzinie.**

Rodzice stosują kary fizyczne niekoniecznie w przekonaniu, że w ten sposób skutecznie wychowują dziecko. Dopiero po sprawieniu lania szukają argumentów usprawiedliwiających, to co zrobili. Droga od bicia za karę do sadystycznego krzywdzenia nie jest daleka. Sprawcą zła jest nie tylko ten, który zło czyni, ale także ten, który jest świadkiem i nie przeciwdziała. W przypadku podejrzenia o przemoc domową należy powiadamiać ośrodek pomocy społecznej lub sąd rodzinny. Ofiary przemocy nie są izolowane od innych pacjentów, co sprzyja nawiązywaniu więzi między dziećmi. Te kontakty mają walor terapeutyczny.

Kiedy rodzic w fotelu czyta gazetę, a dziecko biega po pokoju, nie przejmując się jego uwagami i nagle strąci szklankę, **natychmiast wybuchają emocje**. Dorosły wstaje i wymierza karę.

Zrozumienie tych emocji jest kluczem do wyeliminowania kar cielesnych.

Na pytanie, czy dziecko jest człowiekiem wszyscy odpowiadają "oczywiście". Natomiast w praktyce często sobie zaprzeczają.

Każdy klaps boli. Klaps wymierzony "z miłością" przez kochającego rodzica boli podwójnie. Im mniejsze dziecko, tym bardziej boli. Uderzenie dziecka jest poniżeniem dla bitego i bijącego. Bicie pozostawia ślady w psychice znacznie trwalsze niż pręgi na skórze. Stłumiony gniew bitego dziecka przeradza się w nienawiść do siebie i innych. **Z bitych dzieci wyrastają rodzice, którzy biją.**

Co czują rodzice, gdy biją swoje dzieci?

Najczęściej są to osoby, które w dzieciństwie były bite i źle traktowane. Być może kiedyś postanowiły, że NIGDY czegoś takiego nie zrobią swoim dzieciom. Ale ponieważ nigdy świadomie nie przeżyły swojej złości wobec krzywdzicieli, nie wiedzą, że ta złość w nich jest. I zaczynają je wyrażać w stosunku do swoich dzieci. **Tacy rodzice krzyczą, szarpią dziecko, a potem czują się winni.** Przypominają swoje dzieciństwo i postanawiają, że już nigdy więcej. Powstaje mechanizm błędnego koła.

Bicie dzieci bywa też wynikiem aktualnej frustracji zawodowej, małżeńskiej czy stosunku do samego siebie.

Niektórzy rodzice dorabiają teorię do swojego postępowania, twierdząc, że bicie dobrze robi dzieciom.

Mówiąc:

"Sam byłem bity i wyszło mi to na dobre".

Dziecko, które jest bite, musi przeżywać strach, przerażenie i złość do bijącego dziecka. Nie da się tego nie czuć, ale też można te uczucia wyprzeć, zaprzeczyć im.

Inni rodzice przerzucają winę na dziecko ("zdenerwowałaś ojca"). Potem takie dziecko w dorosłym życiu obarcza siebie winą za to, co robią inni.

Gdy rodzic znęca się nad dzieckiem, to dramat, ale również szkodliwa jest postawa, gdy rodzic raz dał dziecku klapsa i wpadł w poczucie winy.

Przetrwać falę uderzeniową

Jak starać się łagodzić kłótnie małżeńskie?

Zrób wszystko, aby wysłuchać do końca pretensji partnera. Nie atakuj go, ani nie ignoruj. Daj mu prawo do jego pretensji, złości, emocji. Nie uciekaj. Spotkaj się z nimi i wytrwaj.

Po drugie: opisuj zachowania, a nie oceniaj człowieka.

Po trzecie: wyrażaj uczucia smutku, zranienia i przykrości. Nie bój się mówić o wszystkich swoich uczuciach. To nie jest łatwe. Zrób to, kiedy poczujesz się na tyle bezpieczny i silny, aby nie zostać niepotrzebnie zraniony/a.

Kobiety i alkohol

Picie alkoholu przez kobiety narasta. Szybko się uzależniają, nie wiedzą, że niszczą siebie i swoich bliskich.

Niestety większość córek przejmuję ten styl życia i uzależnia się od alkoholu. Jedne piją, bo najłatwiej zlikwidować te "kłopoty" lecząc stresy alkoholem, co w końcu prowadzi do uzależnienia.

Zdarza się, że zaszczerpione krzywdą dziewczyny - córki alkoholiczek - trafiają na terapię, odnajdują swoją tożsamość, rozwijają się i potrafią żyć zgodnie ze swoimi talentami, w normalnych społecznych relacjach.

Zwykle nadmiernie pijącą kobietę porzucają mężczyźni. Często sami są alkoholikami.

Picie alkoholu przez kobiety narasta. Picie obyczajowe zamieniło się w picie integracyjne. Modne spędzanie czasu w klubach, dyskotekach nie jest dla abstynentów.

Inne kobiety takie przestrzegają swoje koleżanki przed alkoholem. Te kobiety są szczęśliwe, nie piją z własnego wyboru. Jednak trudno być inną niż wszyscy. Szkoda, że nie jest to modne.

Właściwa hierarchia wartości w związku

W udanym związku każde z małżonków stawia potrzeby partnera ponad własne ja, dobra materialne, pracę zawodową, przyjaciół czy dalszych krewnych. Mąż i żona dużo przebywają ze sobą oraz z dziećmi. Dla dobra rodziny oboje są gotowi do poświęceń.

Wzajemne oddanie

Żaden wyłaniający się problem nie jest dla nich pretekstem do porzucenia partnera - i mąż, i żona

koncentrują wysiłki na uleczenie sytuacji. Przysięga małżeńska nie jest wtedy suchym kontraktem, gdzie partnerzy szukają tylko luk. Rozmawiają o problemach.

Współpraca

W sercu małżonkowie nie są skupieni na własnej osobie, lecz chętnie współpracują. W razie nieporozumień nie marnują czasu ani sił psychicznych na wzajemne oskarżenia, lecz wypracowują praktyczne rozwiązania.

Szacunek

Różnice zdań pojawiają się we wszystkich rodzinach. Jedni powinni traktować drugich, tak jak sami chcieliby być traktowani.

Rozsądek

W szczęśliwej rodzinie mąż i żona biorą poprawkę na błędy partnera. Dorastającemu dziecku, które wykazuje się odpowiedzialnością, dają coraz więcej swobody. Wiedzą, że drobiazgowo kontrolowane życie nastolatka jest daremne.

Przebaczenie

Partnerzy w szczęśliwych związkach wyciągają wnioski z wcześniejszych trudnych sytuacji, ale nie duszą w sobie starych żalów. Jeśli rozdrażnienia nie zostają wyjaśnione, pretensje narastają i w końcu przebaczenie może się wydawać nie możliwe. Każde z małżonków zaskorupia się w sobie i obojętnienie na odczucia drugiej strony. Oboje czują się uwięzieni bez miłości.

Mocny fundament

Każda solidna konstrukcja musi mieć mocny fundament - nie inaczej jest z silnymi rodzinami.

Zobacz, co on mi robi – przemoc seksualna

Kazirodztwem psychologicznym określamy przemoc, podczas której osoba starsza wykorzystuje swoją pozycję intelektualnego i emocjonalnego autorytetu oraz istniejącej relacji zależności do tego, aby wykorzystać seksualnie dziecko.

Według stereotypów, przemoc seksualna wobec dziecka występuje tylko w rodzinach patologicznych. Praktyka terapeutyczna pokazuje co innego - nie istnieją dla niej bariery wykształcenia, pozycji społecznej czy zasad moralnych.

Sprawca szuka sytuacji zostania z dzieckiem sam na sam. Wówczas, prezentując się jako jego przyjaciel, bardzo umiejętnie i z premedytacją buduje klimat "zaufania" i "bliskości" wykorzystując swoją przewagę emocjonalną czy intelektualną.

Grając osobę nieporadną, smutną, potrzebującą wsparcia i pomocy od dziecka, może uwodzić je poprzez wzbudzanie w dziecku poczucie bycia ważnym.

Poczucie wstydu pojawia się po raz pierwszy, gdy mamy około pięciu lat. Towarzyszy nam przez całe życie i jest uczuciem zdrowym, bo chroni przed naruszaniem naszych prywatnych granic, uczy nas mówić "nie". W sytuacji uwiedzenia ofiara może nawet być nietknięta palcem, a jednak doświadcza zamachu na poczucie własnej autonomii i tożsamości.

Uwiedzione dziecko poddawane jest stopniowo różnym czynnościom seksualnym: od współżycia w obecności dziecka, poprzez pieszczenie przez ubranie, oglądanie i dotykanie nagiego ciała dziecka, zmuszanie do wzajemnej masturbacji, całowanie miejsc intymnych, aż do różnych form penetracji genitalnej, analnej czy oralnej.

Sprawca musi utrzymać w tajemnicy swoje czyny. Skłaniają go do tego powody prawne, społeczne i emocjonalne.

Dlaczego dzieci milczą?

Jest kilka powodów:

- 1) Dziecko ma poczucie zagrożenia
- 2) Dziecko boi, że to samo przytrafi się rodzeństwu
- 3) Inne dzieci boją się, że będą bardziej bite

Cały ciężar spada na małego człowieka, który boryka się ze strachem, wstydem, poczuciem winy i skrzywdzeniem, bezsilnością, poczuciem bycia gorszym i splugawionym w połączeniu z pragnieniem bycia kochanym. Jakże samotne jest dziecko, które zmuszane jest do zachowania tych uczuć w tajemnicy.

Tylko część czynów kazirodzych wychodzi na światło dzienne. Niestety często się zdarza, że osoba, która przypadkowo odkryła tajemnicę, nie wie, co zrobić, nie chce uwierzyć w to, co zobaczyła, nie jest przygotowana do radzenia sobie z takimi problemami i stara się szybko zapomnieć o sprawie.

Czasami ofiara świadomie decyduje się powiedzieć komuś o dokonywanych na niej nadużyciach seksualnych - nie potrafi dłużej wytrzymać izolacji, napięcia, lęku i czuje wielką potrzebę podzielenia się z kimś swoją tragedią.

Dramat dziecka nie kończy się, gdy sekret zostanie ujawniony. Sprawca intensywnie zaprzecza ujawnionej informacji, by uniknąć odpowiedzialności. Wykorzystuje całą swą przebiegłość, aby uniemożliwić dziecku i innym członkom rodziny współpracę z profesjonalistami. Mówi, że przecież nie mógłby robić takie rzeczy. Sprawca może zacząć bić dziecko dla podkreślenia, do jakich środków musi się odwoływać, by "wybić mu z głowy" jego kłamstwa i wybryki.

Bardzo często reakcje członków rodziny na ujawnienie przemocy seksualnej są negatywne w stosunku do osoby skrzywdzonej. Nie słucha się słów dziecka, nie wierzy się mu lub agresywnie oskarża, że samo tego chciało. Przeżywają konflikt pomiędzy lojalnością wobec sprawcy i pokrzywdzonego dziecka. Odczuwają wstyd i lęk przed oceną sąsiadów czy przyjaciół.

Gdy agresor mieszka wraz z rodziną, matki boją się rozbicia rodziny i pozbawienia się środków do życia, dlatego nie chcą ujawniać domowej tajemnicy. Inne przekonanie to samodzielna ochrona dziecka przed sprawcą. Jednak wtedy sprawca zwiększy środki ostrożności i rozbuduje metody uwodzenia, by zachować w tajemnicy rozgrywający się dramat.

Na szczęście są rodzice, którzy przełamują opisany powyżej proces przemocy wobec dziecka i skutecznie ochraniają je przed dalszą krzywdą.

Jak bliżej poznać rodziców?

Często bywa, że rodzice o czymś ci nie powiedzieli po prostu dlatego, że nigdy nie było okazji.

Warto zatem wykazać inicjatywę i trochę pociągnąć ich za język. Powody:

- a) Rodzicom z pewnością spodoba się to, że ciekawi cię ich życie
- b) Lepiej zrozumiesz podejście rodziców do różnych kwestii
- c) Łatwiej ci będzie mówić o własnym życiu
- d) Możesz wyciągnąć praktyczne wnioski dla siebie. Czerpiąc z doświadczenia mamy lub taty, łatwiej sobie poradzisz z własnymi stresami i problemami.

Ważne:

- 1) Do rozmowy wybierz odpowiedni czas i miejsce
- 2) Pytaj
- 2) Bądź elastyczny
- 4) Kieruj się rozeznaniem
- 5) Zachowuj się taktownie

Występujące problemy w rodzinie:

Troska o niepełnosprawne dziecko

Oczywiście warunki nie każdemu pozwalają na troszczenie się o chorego w domu.

Kilka rad:

- 1) Regularnie się módlcie
- 2) Otoczcie dziecko czułą opieką
- 3) Postaraj się zaangażować całą rodzinę do opieki
- 4) Po czwarte - najwięcej miłości dziecko zazna w waszym domu

Rodzina adopcyjna

Takie adoptowane dzieci mają poczucie, że coś jest z nimi nie tak - że trzeba ogromnego wysiłku żeby je pokochać. Tutaj jest ogromna praca rodziców.

Śmierć któregoś z rodziców

Często takie dziecko dręczy poczucie winy, że nie mówiło częściej - Kocham cię, że się do niego częściej przytulałam/em i że nie spędzałam/em z nim więcej czasu.

Rozbita rodzina

Według doradców rozwód przypomina wojnę, z której żadna strona - również dzieci - nie wychodzi bez szwanku. Rozwód często oznacza zastąpienie jednych problemów drugimi. Zmianie może ulec wszystko - od warunków mieszkaniowych po status materialny.

Jak przeżywają to nastolatki:

*Mogą cierpieć z powodu braku poczucia bezpieczeństwa, mimo buntu i szukania niezależności, wbrew pozorom szczególnie wtedy potrzebują oparcia w rodzinie.

*Dorastające dzieci patrzą na taki związek i sami unikają bliższych relacji.

*Nastolatki mogą odreagować ból na różne sposoby.

Naiwne jest myślenie, że rozwód zawsze będzie "lepszym wyjściem dla dziecka". Partnerzy dalej nie mogą dojść do kwestii materialnych czy opieki nad dziećmi.

Spory przenoszą się na inną arenę.

Badania dowodzą, że drugie małżeństwa rozpadają się częściej niż pierwsze, a trzecie mają jeszcze mniejsze szanse na przetrwanie.

A jak przetrwać w małżeństwie?

w dniu ślubu rozpocząłeś/aś podróż, która nieodłącznie wiąże się z pewnymi kłopotami. A zatem rzecz nie w tym, czy w waszym związku pojawią się problemy, lecz raczej jak sobie z nimi poradzicie, czy znajdziesz sposób na pokonanie przeszkód i będziesz kontynuować podróż? czy będziesz zabiegać o pomoc, nawet jeśli masz wrażenie, że wszystko już stracone?

Porady:

- 1) Rozbudzić u małżonka miłość, którą kiedyś go darzyłeś
 - 2) Staraj się polepszyć wasze relacje - powiedz co powinno się zmienić w waszych relacjach
 - 3) Skorzystaj z pomocy - zawsze się przyda
- Jak pomóc dziecku, którego przeżyło rozwód?

Wyjaśnij dziecku co się stało i zapewnij, że dalej je kochasz.
Opuść pole walki z drugą stroną, nie pomagasz wtedy dziecku
Dużo rozmawiaj z nastolatkiem, ale nie oczekuj od niego wsparcia emocjonalnego
Zachęcaj dziecko do utrzymywania zdrowych relacji z twoim byłym współmałżonkiem
Nie zaniedbuj własnych potrzeb i nie poddawaj się

Samotny rodzic

Będąc samotnym rodzicem bądź pewien, że twoje życie rodzinne może być szczęśliwe.

Oto rady:

Nic dobrego nie wynika z myślenia, że twoje dzieci są skazane na niepowodzenia, a rodzina rozpadła się bezpowrotnie. Takie nastawienie zniechęca i utrudnia wywiązywanie się z obowiązków rodzicielskich. Pogoda zależy bardziej od stanu serca niż od okoliczności.

Dobrze planuj wydatki. Planowanie i przezorność są nieodzowne, jeśli chcemy uniknąć finansowego nieszczęścia.

Staraj się dobrze żyć z byłym małżonkiem, znacznie lepiej jest współpracować

Zastanów się jakie wartości i postawy chcesz wpoić dziecku. Twoje dzieci prawdopodobnie będą miały takie nastawienie do życia, jakie dostrzegają u ciebie.

Koniecznym dbaj o swoje potrzeby duchowe. Jest czas na uśmiech. Rozrywka to nie strata czasu. Jeśli odpoczniesz, nabierzesz sił do radzenia sobie z obowiązkami.

Wspólne życie przed ślubem

To prawda, że niektóre małżeństwa się rozpadają, ale nie dzieje się dlatego, że sama instytucja małżeństwa jest pod jakimś względem wadliwa. Przyczyna tkwi raczej w tym, że jedna lub obie strony nie dotrzymują złożonego przyrzeczenia.

Badania mówią, że:

Ci którzy żyli ze sobą przed ślubem, zmagają się potem z poważniejszymi problemami i częściej się rozwodzą.

Gdy mężczyzna i kobieta przyrzekają pozostawać jednym ciałem, a potem mają w poszanowaniu instytucje małżeństwa, łączą ich więzy, które niełatwo rozerwać.

Lepiej poświęcić odpowiednią ilość czasu na to, by dobrze poznać człowieka, w którym upatruje się przyszłego partnera małżeńskiego.