Vittima e Aggressore

La psicodinamica della scissione vittima-aggressore

Monaco, 28 ottobre 2012

“aggressore” e “vittima”

- Aggressori si diventa tramite un'azione che causa un danno ad un'altra persona (violenza fisica, omicidio, assassinio, furto, inganno, bugia, insensibilità).

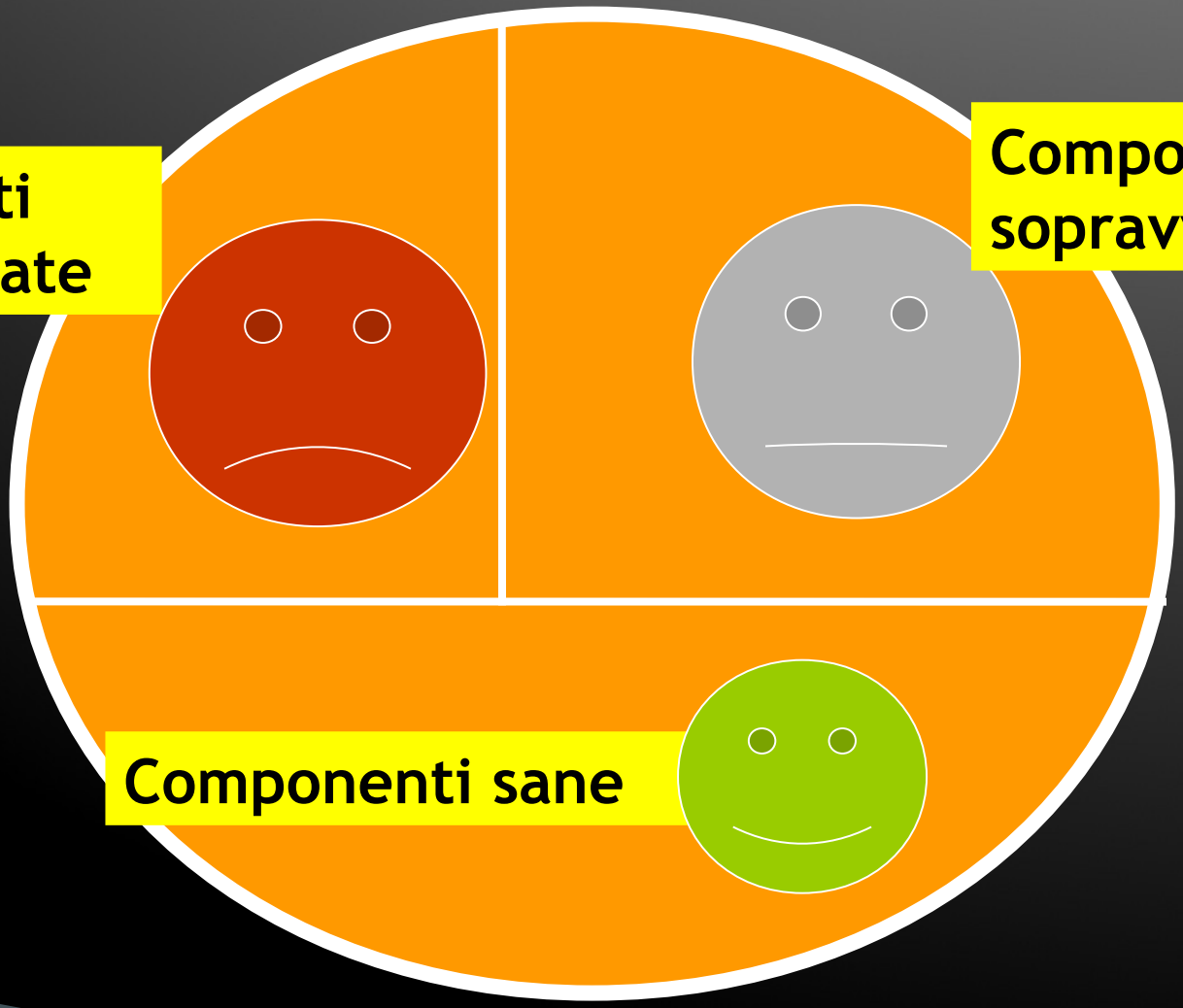
- Vittima si diventa attraverso un danno fisico o psichico (eventi naturali, azioni di altre persone).

- La reità può essere praticata consciamente o inconsciamente .
- Il danno può essere più o meno grande.
- Qualcuno può diventare anche aggressore su se stesso.

Il “danno” come esperienza traumatica

- La vittima si sente indiffesa e impotente
- Le sue reazioni da stress (paura o fuga) ingrandiscono ancora di più il danno.
- Reazioni di emergenza come l'irrigidimento, il congelamento, la dissociazione, la scissione della personalità per aumentare la probabilità di sopravvivenza.

Scissione psichica dopo un'esperienza traumatica



Tipologie di traumi

- Trauma esistenziale
- Trauma della perdita
- Trauma della simbiosi
- Trauma del sistema del legame

Ogni tipo di trauma può evocare una scissione specifica di vittima-aggressore.

l'essere vittima

- Una persona ha fatto un'esperienza traumatica.
- E' sopravvissuto nel averla respinta e scissa.
- L'essere vittima rimante psichicamente esistente.
- Questo rende neccessarie le strategie di sopravvivenza al trauma.

Atteggiamenti da vittima come strategia di sopravvivenza al trauma (1)

- Negare di essere vittima
- Respingerne i ricordi
- Opprimere gli impulsi per la difesa , sottomissione
- Sentirsi colpevoli
- Percepire i danni come giusta punizione
- Disprezzare la debolezza

Atteggiamenti da vittima come strategia di sopravvivenza al trauma (2)

- Percepire l'aggressore non come tale
- Rimanere legati emotivamente all'aggressore
- Identificarsi con le esigenze dei aggressori
- Proteggere gli aggressori
- Ossessione per l'armonia e il pacifismo

Atteggiamenti da vittima come strategia di sopravvivenza al trauma (3)

- Rassegnarsi, preferire essere morti
- Soffrire, lamentarsi, senza nominare la vera ragione
- Comportamenti autodistruttivi
- Depressioni croniche
- Malattie fisiche croniche

L'essere aggressore come esperienza traumatica

- Coscienza sporca
- Pesanti sensi di colpa
- Massicci sensi di vergogna
- Paura della messa al bando sociale

Atteggiamenti da aggressore come strategia di sopravvivenza al trauma (1)

- Non avvertire il danno fatto agli altri
- Rinnego dell'azione
- Giudicarsi innocenti
- Dimostrare la coscienza pulita

Atteggiamenti da aggressore come strategia di sopravvivenza al trauma (2)

- Accusare la vittima
- Presentare se stessi come vittima
- Disprezzare e deridere la vittima
- L'ideologia di agire ad un ordine sociale prezioso superiore
- Percepire piacere nella violenza e nella distruzione

Scissione vittima-aggressore

- Esperienze da vittima scisse, producono vittime – come gli atteggiamenti da aggressore, come strategie di sopravvivenza
- Insensiblità verso se stessi diventa insensibilità verso altri.
- Vittime diventano aggressori i quali non vogliono ammettere né di essere vittime né di essere aggressori.

Conseguenze di una scissione vittima-aggressore (1)

- Oscillare tra gli atteggiamenti di vittima e aggressore.
- Alternanza tra sentimenti di impotenza e illusioni di onnipotenza
- Espiare da innocenti
- Vendicarsi sugli innocenti
- Aggressività e depressione come normalità nelle relazioni quotidiane
- Illusioni di appartenenza e amore come costruzioni psichiche fragili per la convivenza

Conseguenze di una scissione vittima-aggressore (2)

- Il vortice vittima-aggressore gira ininterrottamente nei raporti intraumani e richiama sempre più persone in questa dinamica
- Il vortice vittima-aggressore viene tramandato nelle generazioni
- Violenza, incesto e abusi sessuali sono apparentemente una normalità

- Conseguenza: trauma del sistema del legame , cioé interi sistemi di legame vengono dominati dai traumi

Conseguenze di una scissione vittima-aggressore (3)

- Disturbi di personalità, psicosi, schizofrenie, ossessioni, auto-distruzione, disturbi d'identità dissociativi, suicidi
- Malattie fisiche croniche, p.es. tumori o malattie autoimmuni
- Comportamento criminale e asociale

Come si esce dall'atteggiamento di vittima ?

- Riconoscere il proprio „essere vittima“, percepire le proprie traumatizzazioni
- Riconoscere e accettare il danno avvenuto
- Concedere la compassione per se stessi
- Esigere compensazione concreta per il danno dal aggressore, se ancora possibile
- Rinunciare a ulteriore vendetta, al di fuori della compensazione del danno

Tentativi di soluzione simbioticamente irretiti

- Vendetta: eliminare e distruggere l'aggressore
- Ribellione: lottare ciecamente contro l'aggressore
- Perdonare: togliere colpa e vergogna all'aggressore
- Riconciliare: Ideali di armonia al di là di una elaborazione del essere vittima e aggressore
- Rifugiarsi nella spiritualità

Come trovare la via d'uscita dall'atteggiamento di aggressore ?

- Riconoscere le proprie azioni
- Riconoscere la colpa personale
- Ammettere la propria vergogna
- Compassione per la sofferenza delle vittima
- Impegnarsi per la compensazione del danno
- Rinuncia all'espiazione, al di là della compensazione del danno

Vivere al di là della scissione vittima-aggressore

- Abbandonare sistemi di relazione che sono imprigionati in dinamiche vittima-aggressore
- Sana relazione con se stessi, sana autonomia, buoni limiti
- Rispetto per se stessi e capacità di affrontare conflitti
- Vivere delle relazioni simbiotiche costruttive
- Creare situazioni „win-win“ al posto di „win-loose“
- Scoprire cosa sono una sana paura, una sana rabbia, un sano amore

Letteratura

- Ruppert, F. (2007). „Scissione psichica e guarigione interiore“, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2010). „Simbiosi e Autonomia“, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2012). „Trauma, Paura e Amore“, München: Kösel Verlag.