

What Attachment Theory Teaches us about the Mechanism of Intergenerational Transmission of Trauma

Lycia Querra, MD

It is beyond the scope of this talk to focus on the myriad and ubiquitous traumas of the world. They are countless, from war torn countries that can precipitate killings, maimings, starvation, sexual assault, the creation of homelessness, emigration, and multiple losses – to genocide and racism; misogyny, partner domestic violence, childhood sexual and physical abuse, neglect, misrecognition, as well as weather catastrophes, fires and earthquakes, all in news recently. Trauma, experienced by one generation is inadvertently bequeathed to the next. An anxious parent may be inadequately able to soothe a distressed infant, whose brain in turn is encoded with the experience that the world is a noxious place devoid of comfort.

The Attachment literature tells us that a parent with unresolved trauma can, in dissociated states, be frightened of or frightening to a child, which can, in turn, lead to a disorganized attachment for the child in relation to that parent. Such a parent – much like a parent under the influence of alcohol or other drugs – is also likely unable to be present with the child, particularly, unable to regulate emotions for the child (and for the self, the parent). A child with disorganized attachment, if left untreated or unresolved via securely attached relationships, may be at future risk her/himself for dissociation, emotional dysregulation and incoherent narrative, all of which can affect the relationship to their own children. Their children, too, consequently, may be at risk for disorganized attachment, and so the cycle continues.

Therapy may help interrupt this cycle. Therapists whose own vulnerabilities resonate with those of their patients can find a valuable resource within themselves which contributes to the healing of their patients and themselves. Likewise, with a good enough parental figure, just as with the intergenerational transmission of trauma, resilience and joy can also implicitly and/or explicitly be the legacy for subsequent generations.

Τι μας διδάσκει η Θεωρία Προσκόλλησης για τον Μηχανισμό Διαγενεακής Μετάδοσης Τραύματος

Lycia Querra, MD

Είναι πέρα από το πεδίο αυτής της ομιλίας να επικεντρωθούμε στα μυριάδες και πανταχού παρόντα τραύματα του κόσμου. Είναι αμέτρητα, από χώρες που έχουν σπαραχθεί από τον πόλεμο που μπορούν να επισπεύσουν δολοφονίες, ακρωτηριασμούς, λιμοκτονίες, σεξουαλικές επιθέσεις, δημιουργία αστέγων, μετανάστευση και πολλαπλές απώλειες – μέχρι γενοκτονία και ρατσισμό. Μισογυνισμός, ενδοοικογενειακή βία από συντρόφους, σεξουαλική και σωματική κακοποίηση στην παιδική ηλικία, παραμέληση, παραγνώριση, καθώς και καιρικές καταστροφές, πυρκαγιές και σεισμοί, όλα τα πρόσφατα νέα. Το τραύμα, που βιώνει η μια γενιά, κληροδοτείται άθελα της στην επόμενη. Ένας ανήσυχος γονέας μπορεί να είναι ανεπαρκώς ικανός να ηρεμήσει ένα ταλαιπωρημένο βρέφος, του οποίου ο εγκέφαλος με τη σειρά του κωδικοποιείται με την εμπειρία ότι ο κόσμος είναι ένα επιβλαβές μέρος χωρίς άνεση.

Η βιβλιογραφία Προσκόλλησης μάς λέει ότι ένας γονέας με ανεπίλυτο τραύμα μπορεί, σε διαφορετικές καταστάσεις, να φοβηθεί ή να τρομάξει για ένα παιδί, κάτι που μπορεί, με τη σειρά του, να οδηγήσει σε μια αποδιοργανωμένη προσκόλληση του παιδιού σε σχέση με αυτόν τον γονέα. Ένας τέτοιος γονέας –όπως ένας γονέας υπό την επήρεια αλκοόλ ή άλλων ναρκωτικών– είναι επίσης πιθανό να μην είναι παρών με το παιδί, ιδιαίτερα, ανίκανος να ρυθμίσει τα συναισθήματα για το παιδί (και για τον εαυτό του, τον γονέα). Ένα παιδί με αποδιοργανωμένη προσκόλληση, εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία ή δεν εμπεριεχθεί μέσω ασφαλών σχέσεων, μπορεί να διατρέχει μελλοντικό κίνδυνο διάσπασης, συναισθηματικής απορρύθμισης και ασυνάρτητης αφήγησης, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη σχέση με τα δικά του παιδιά. Κατά συνέπεια, και τα παιδιά τους μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο αποδιοργανωμένης προσκόλλησης και έτσι ο κύκλος συνεχίζεται.

Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη διακοπή αυτού του κύκλου. Οι θεραπευτές των οποίων τα δικά τους τρωτά σημεία έχουν αφήχηση σε εκείνα των ασθενών τους μπορούν να βρουν έναν πολύτιμο πόρο μέσα τους που συμβάλλει στη θεραπεία των ασθενών τους και των ιδίων. Ομοίως, με μια αρκετά καλή γονική φιγούρα, όπως και με τη μετάδοση του τραύματος μεταξύ των γενεών, η ανθεκτικότητα και η χαρά μπορούν επίσης να είναι έμμεσα ή/και ρητά η κληρονομιά για τις επόμενες γενιές.