

PSYCHOTERAPIE TRAUMATU  
S TÉMATEM  
SEXUÁLNÍHO NÁSILÍ

# Humanistické a na tělo zaměřené psychoterapie

- Celostní pohled na člověka
- Důraz na symetrický vztah terapeut – klient
- Podpora potenciálů
- Sjednocování těla, pocitů a myšlenek
- Podpora kreativity a růstu

např: Gestalt, K.G. Rogers, PBSP, Logoterapie, Biosyntéza, Integrativní směry.....

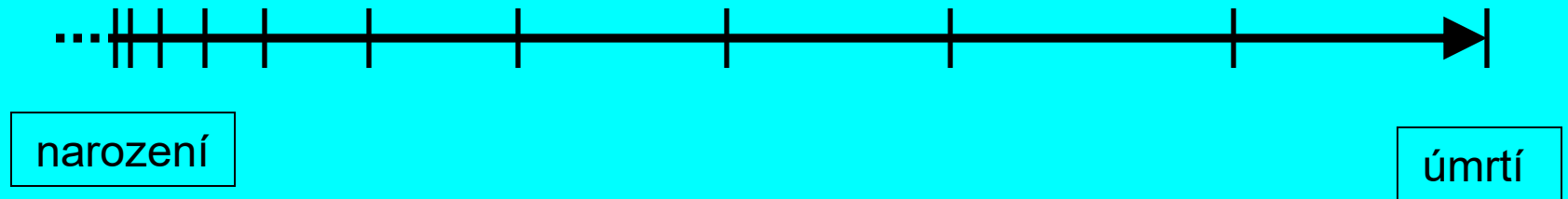
# Možné následky CSA 1

- PTSD opožděná odpověď na stresovou událost
- traumatická regrese a traumatická progresse
- emoční labilita, problémy s projevováním emocí
- neurotické problémy jako anxieta, fobie, obsese
- poruchy sebevnímání, snížené sebehodnocení, nízké sebevědomí, potíže se sebepojetím a sebeakceptací
- poruchy spánku, koncentrace a paměti
- pocity samoty, izolace a opuštění
- pocity odlišnosti a poznamenanosti
- sebevražedné myšlenky, pokusy o sebevraždy
- poruchy příjmu potravy

# Možné následky CSA 2

- psychosomatické potíže
- nadužívání drog, drogové závislosti
- neschopnost navázat a udržet partnerský vztah
- navazování partnerských vztahů s prvky výrazné asymetrie či závislosti
- opoždění psychosexuálního vývoje
- sexuální promiskuita
- sexuální disfunkce
- negativní vztah k vlastnímu tělu
- poruchy komunikace
- poruchy navazování sociálních vztahů
- neschopnost ve vztazích stanovit a udržovat hranice

# ontogenetické fáze člověka



# Obranné mechanismy klientů

- Disociace
- Popření
- Projekce
- Traumatický trans
- Oddělení od těla
- Oddělení od emocí
- Identifikace a pachatelem
- Racionalizace
- Spirituální bypass

# Dobré zkušenosti máme s:

- dobrým a přiměřeným kontaktem s klientem
- vytvářením atmosféry bezpečí
- neotvíráním ničeho, co není otevřeno
- respektováním „svépomocného systému“ klienta
- vyhýbáním se retraumatizaci
- prací s tělesným prožíváním
- prací s emocemi (vyjadřování i regulace)

# Dobré zkušenosti máme s:

- práci s osobními hranicemi
- vyhýbáním se obviňování kohokoli (trojúhelník závislostí)
- projevováním naděje v uzdravení
- díváním se na to, jak je klient „vybaven“ na zpracovávání náročných situací
- podporou seberegulačních mechanismů
- respektováním tempa terapie
- respektováním zakázky klienta



# Co je to, co léčí?

- Znovupropojení oddělených částí na všech úrovních (tělo, emoce, mysl)
- Antidotum (zážitek toho, co klient tenkrát doopravdy potřeboval)
- Porozumění sobě a historickým souvislostem
- Rekonstrukce zdravých ego struktur
- Prožívání přítomnosti
- Bezpečný kontakt se sebou samým, s druhými lidmi a se světem
- Korektivní zážitek přijetí, podpory, stability a dobrých hranic ze strany terapeuta

# Limity psychoterapie

- Problematická dostupnost, finanční či regionální
- Psychoterapie není pro některé klienty důvěryhodná
- Psychoterapeut a klient si osobnostně nevyhovují
- Dlouhodobost psychoterapie může být odrazující
- Aktuální krizová situace klienta (sociální, zdravotní, těžká závislost)

# Kazuistika

- Žena 40 let, svobodná, bezdětná, úspěšná v manažerské práci
- Od dvaceti let léčená na deprese
- Do psychoterapie přichází s nejasnou zakázkou, „můj život je zamrzlý a nevím proč“
- Na události v dětství si moc nevzpomíná
- V jejích pěti letech se rodiče rozvedli, potom žije s matkou a otčímem
- „K“ - nemá ráda své tělo a téměř ho necítí
- První rok psychoterapie má potřebu řešit konkrétní situace ve svých problematických partnerských vztazích a pracovní situace

# Kazuistika

- Po roce a půl přichází zlomové sezení (úryvek):
  - „T“ jak se dnes máte a jak se cítíte fyzicky?
  - „K“ docela dobře.
  - „T“ jak se v tuto chvíli cítí vaše nohy?“
  - „K“ dobře
  - „T“ jak dobře?
  - dlouhá pauza
  - „K“ - objevuje silný třes v nohách, který nemůže ovládnout – je zděšená a zoufale pláče,
  - „T“ co vidíte?
  - „K“ vidím svého otčíma, jak se ke mně v noci blíží – pláč, vypráví o situaci v 7 letech
  - „T“ mohla jste o tom s někým mluvit?
  - „K“ ne
  - „T“ teď o tom můžete mluvit, zkuste tak, jak to jde, vnímat svoje fyzické nohy v tuto chvíli
  - „K“ třesou se a jsou nesmírně slabé ....ale jsou moje
  - .....

# Shrnutí

- Psychoterapie je jednou z možností účinné léčby traumatu
- V dané tématice je účinná spíše dlouhodobější psychoterapie
- Často je zapotřebí, aby klienti vytrvale hledali pro ně vyhovující terapeutický přístup
- Psychoterapie se intenzivně vyvíjí (např. neurologické výzkumy)

DĚKUJI ZA POZORNOST