

# DOSPĚLÍ S NEDOŘEŠENÝM VÝVOJOVÝM TRAUMATEM & TERAPEUTICKÁ ZMĚNA

PhDr. Petra Winnette, PhD

# MŮŽEME BÝT ŠŤATSTNÍ

- *„Narodili jsme se a jsme stvořeni tak, že můžeme být šťastní v tomto nedokonalém světě. Tento svět se neustále vyvíjí. My jsme součástí tohoto vývoje.“*
- *Albert Pesse*

# JAK DĚTSTVÍ OVLIVŇUJE DOSPĚLOST

- ČÍM TO, ŽE
- NĚKTEŘÍ LIDÉ JSOU SPOKOJENÍ, MAJÍ DOBRÉ VZTAHY S LIDMI, CÍTÍ SE BÝT SOUČÁSTÍ SVĚTA. TĚŠÍ JE SPOLUPRACOVAT, OBJEVOVAT A PODÍLET SE?
- JINÍ LIDÉ SE CÍTÍ IZOLOVÁNI, NESPOKOJENÍ A ROZRUŠENÍ, MAJÍ STRACH ZE VZTAHŮ NEBO JE NEZVLÁDAJÍ, NEDOKÁŽÍ SI NAJÍT SVÉ POSLÁNÍ A NAPLNIT JE?
- Z vývojového hlediska se ukazuje, že pokud dítě zažilo ve svém raném vývoji opakované a dlouhodobé trauma, a nedostalo se mu pomoci, odnese si následky v nějaké podobě do dospělosti

# JAK DĚTSTVÍ OVLIVŇUJE DOSPĚLOST?

- KLÁRA
- Matka Kláru odložila v porodnici
- Klára byl od narození do 5 let v ústavech
- V 5 letech šla do adopce k osamělé matce
- Matka měla psychické problémy
- Kláru zavírala doma, bila, slovně napadala: jsi hloupá, nemožná, zlá
- V 17 letech se Klára nastěhovala ke své učitelce, vše se opakovalo
- Pak následovaly drogy, pokusy o sebevraždu, deprese, osamělost, strach z lidí
- Pomohl jí dům na půli cesty, ale psychická trýzeň trvala

# JAK DĚTSTVÍ OVLIVŇUJE DOSPĚLOST?

- PAVEL
- Rodiče zaměstnaní právníci, nechtěli již čtvrté dítě
- Nakonec se Pavel narodil, říkali mu, že ho nechali přijít na svět, aby měli někoho pro radost, až budou staří. Musí být tedy hodný
- Pavel byl živý, chytrý normální kluk
- Vše, co dělal jako každé dítě, bylo špatně. Nebyl hodný
- Byl fyzicky trestán a znovu a znovu mu říkali, že není hodný a dělá strašné věci
- Vystudoval medicínu, ale cítil se nejistý, zavalený
- Ve 47 letech neměl nikdy dobrý partnerský vztah, v péči jednoho syna
- Cítil se v depresi, marně, izolovaně, bez naděje

# POSTRATUMATICKÉ PORUCHY

- Tradiční pojetí traumatu je definováno jako o emocionální reakce na neočekávanou událost, jako je těžký úraz, znásilnění, živelná pohroma, přítomnost útoku, zážitek z války. Po události lidé typicky zážitek popírají, jsou v šoku a disociují, trpí pocitem ztráty sebe nebo smyslu života. Někteří lidé pak zažívají „flashbacky“, fyzické obtíže jako bolesti hlavy, nespavost, nevolnosti. Jedná se normální reakci na traumatickou událost. (zdroj: <http://www.apa.org/topics/trauma>)
- Mnoho lidí pak s podporou postupně trauma zvládne a symptomy ustoupí, vrátí se do života.
- U některých se ale rozvine PTSD, neboli post-traumatická porucha, potíže přetrvávají

# NEVYŘEŠENÉ VÝVOJOVÉ TRAUMA V DOSPĚLOSTI

- Mnoho psychologických obtíží je spojeno s nevyřešeným vývojovým traumatem.
- Dospělí s dezorganizovaným stavem mysli vzhledem k attachmentu trpí:
- ZMATENÝM OBRAZEM SEBE SAMA
- NARUŠENÝM POCITEM KONTINUITY, A CELISTVOSTI SEBE A ŽIVOTA
- NEMOHOU SE BEZPEČNĚ VZTAHOVAT K NIKOMU
- TENTO STAV JE KAŽDODENNÍ SOUČÁSTÍ JEJICH BYTÍ
- ŽIJÍ V CITOVÉ NESTABILITĚ
- NEUMĚJÍ REGULOVAT STRESS

# PROJEVY

- DOSPĚLÍ LIDÉ MOHOU TRPĚT NÁSLEDKY NEVYŘEŠENÉHO VÝVOJOVÉHO TRAUMATU NA MNOHA ÚROVNÍCH, NEBO JEN V NĚKTRÝCH DOMÉNÁCH
- TYPICKÉ BUDOU POTÍŽE:
  - Vztahy s lidmi, zejména blízké vztahy
  - Pocity odcizení, izolace, odlišnosti
  - Silné emocionální reakce na odmítnutí
  - Slabá regulace afektu
  - Dotírající neustálé myšlenky, často spojené se vztahy s rodiči a dětstvím či dospíváním
  - Vnitřní monology
  - Disociace, pocit mrtva a nezapojení
  - Deprese a marnost, zejména po negativním interpersonálním zážitku
  - Obtíže s péčí o děti a s výchovou
  - Obtíže v zaměstnání



# VZTAHY, POTŘEBU SPOJENÍ S DRUHÝMI MÁME VROZENOU

- *„Nenaplněné potřeby z dětství se neztrácí, čekají, až budou naplněny.“  
(Pesso, 2013)*
- Jakkoliv se lidé, kteří zažili ve svém vývoji trauma, často cítí „jiní“, nebo „z Marsu“, absolutní většina nás všech je sociální bytostí
- Když se vývoj naruší, neznamena to, že se touha a potřeba být člověkem mezi lidmi a s lidmi ztratí
- Ve velké většině případů se jenom „schovává“, protože trauma ve spojení s blízkými lidmi působilo velkou bolest a tu už nechceme zažít
- Když se člověk s následky snaží schovat, trpí zoufalstvím z osamocení
- Když jde k lidem, zažívá strach a bolest
- Je cizincem na vlastní planetě

# S ČÍM PŘICHÁZEJÍ?

- Klára
- Pocit, že se nezvládá
- Má potíže vůbec být mezi lidmi
- Vrací se jí chronické úzkosti, nemůže být sama, když jde mezi lidi, děsí se jich
- Málokdy zažívá klid a radost
- Má tendenci „sloužit druhým“ a zneužívat, aby ji měli rádi
- Není schopná naplnit svůj potenciál: inteligenci, výtvarné nadání
- Se cítí špatná, nedostatečná, hloupá...
- Nechce mít rodinu a děti

# ZMĚNA V TERAPII

- Změna v psychoterapii může být obtížná, protože je pro člověka s následky vývojového traumatu velmi těžké se k terapii odhodlat
- V dospělosti již je hlavní vývoj mozku dokončen
- Dětem s vývojovým traumatem zejména pomáhají rodiče nebo pečovatelé, kteří se pro to rozhodnou a spolupracují s kvalifikovaným terapeutem
- V dospělosti již nelze v reálném čase nahradit a rekonstruovat jedinečný a vývojově odlišný vztah dítěte a dobrého zdravého rodiče

VÝHODA: DOSPĚLÍ SE MOHOU ROZHODNOUT, ŽE CHTĚJÍ PRACOVAT, MOHOU DÁT SVÉMU ROZHODNUTÍ SMĚR

- V mozku jsou už vytvořeny spoje a je zralé rozhodování
- Je třeba zapojit prefrontální kortex při emocionálním prožívání a vzpomínkách
- Kdykoliv v životě nás může něco přepnout do stavu šoku, alarmu
- Další systém PAG je aktivován a Tento systém generuje chování: boj, uteč, zamrzni, nabídni

# Reference

- Bessel van der Kolk (2014) *The body keep the Score*. New York: Penguin Books
- Bowlby, J. (1988) *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York, NY: Basic Books.
- Denworth, L. (2015) *Scientific American Mind*, July
- Erikson, E.H., (1950) *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton and Co.
- Fahlberg, V. (1991) *A child's journey through placement*. New York: Library of Congress
- Kaku, M. (2014) *Future of the mind*. UK: Penguin Books
- Mc Glone, F., Wessberg, J. and Olausson, H. (2014) Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling, *Neuron*, Vol. 82, No. 4, pp 737 – 775)
- Main, M. and Solomon, J. (1990) Procedures of identifying infants as disorganised/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M.T. Greenberg, D. Cichetti, and E.M. Cummings (Eds.) *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121 – 160). Chicago: University of Chicago Press
- Meltzoff, A. N. (1995). What infant memory tells us about infantile amnesia: Long-term recall and deferred imitation. *Journal of Experimental Child Psychology*. No. 59, pp. 497 – 515.
- National Scientific Council on the Developing Child (2009). *Core Concepts in the Science of Early Childhood Development (Brief)*. Retrieved from <http://www.developingchild.harvard.edu>.
- Pесо, A., Pесо-Boyden, D. a Vrtbovska, P. (2009) *Úvod do PBSP*. Tišnov: Scan
- Siegel, D. (1999) *The Developing Mind*. New York: Guilford Press
- Squire, L.R., Knowlton, B. and Musen, G. (1993). The structure and organisation of memory. *Annual review of Psychology*, No. 44, pp. 453 – 495.
- Spitz, R. (1965) *The first year of life*. New York: International Universities Press.
- Winnette (2005 – 2011), unpublished notes