

Jak lze řešit traumata nejenom v/z dětství a období dospívání

Mgr. Šárka Janouchová

Traumata z dětství a z období dospívání si mnohdy člověk odnáší do dospělosti. Mohou pocházet mj. i ze šikany v mateřské, základní, ale také střední škole, například kvůli nadváze. Následkem prožitých traumat může být třeba nedostatek sebevědomí, nízká sebedůvěra, strach z kontaktu s lidmi a mnoho dalších problémů. Jak lze netradičně řešit následky traumat nejenom z období dětství a dospívání pomocí regresní terapie, se dozvíme v následujícím článku.

Hlubinná abreaktivní psychoterapie (HAP)

Pomocí metody hlubinné abreaktivní psychoterapie (často nazývané jako regresní terapie či zkráceně regrese) lze účinně řešit a **zpracovávat traumata z minulosti**. Jedná se o propracovanou metodu, na jejímž počátku stál v České republice **Andrej Dragomirecký**, který přesně a jednoznačně propracoval postup metody HAP.

Princip metody

Princip HAP je **založen na asociacích**. Využívá se přímo regresní asociční techniky, která umožňuje vybavovat si a znovu prožít nejenom události stávajícího života včetně vlastního narození.

Mechanismu asociací vděčíme mimo jiné i za to, že jsme schopni poznávat věci, **které jsme už předtím viděli** (Dragomirecký, 2007). Díky těmto asociacím se nám snadno vybaví pocity, které máme s konkrétní věcí, člověkem či situací spojené.

Proč traumata a problémy zpracovávat

Možná si nyní kladete otázku, **proč znovu prožívat traumata, která vám byla způsobena a mnohdy jen při vzpomínce na ně cítíte spoustu nepříjemných pocitů?**

Klient na začátku sezení opravdu může prožívat řadu nepříjemných pocitů, ale ty postupně opadávají a na-

Příklad asociace

Dva kamarádi společně na ulici potkají kočku.

Jeden z nich se rozzáří radostí a široce se usměje, neboť se mu asociuje vzpomínka na dobu, kdy si jako malý kluk hrál s kočkou u babičky, kde se cítil v bezpečí a spokojeně.

Druhý z nich se však při pohledu na kočku začne mračit a ošívát, protože si díky asociaci vybaví, že ho v páté třídě na základní škole kočka pokousala, ošklivě poškrábala a to mu poté způsobilo hnisavé rány, které se dlouho hojily. Při přímém kontaktu s kočkou pak může cítit napětí, strach, ale i úzkost a obavy z toho, co mu kočka opět provede.

hrazuje je úleva a uvolnění. Není proto lepší absolvovat sezení, které trvá pár hodin, a během něj si tato traumata zpracovat, namísto celoživotního utápění se ve starých křivdách, psychických, ale i fyzických bolestech? Posuďte sami, a to klidně na základě příběhu z praxe v druhé polovině tohoto článku.

Průběh sezení

Na začátku prvního sezení vyplní terapeut s klientem **dotazník**, ze kterého získá přehled o fyzické i psychické stránce klienta, jeho konkrétních problémech a momentálním stavu.

Po vyplnění dotazníku je nutné **přesně definovat téma, které chce klient řešit**. Čím konkrétněji je téma určené, tím lépe. Kupříkladu když klient řekne, že má alergie a chce je řešit, je to opravdu široce zvolené téma. Když ale problém konkretizuje například na alergii na kočky nebo alergii na pyl, pak je hledání příčiny problému jednoznačnější a jasnější.

Poté začíná **samotné sezení regresní terapie**. Během sezení má klient zavřené oči a je při plném vědomí (nejedná se tedy o žádnou hypnózu nebo jinou změnu vědomí). Postupně se mu na základě asociací vybavují situace, které prožil a jež souvisejí se zvoleným tématem, které chce řešit.

Nejdříve se jedná o situace z jeho současného života. Poté si vybavuje starší události, jež prožil a přímo souvisejí s řešeným problémem. Tímto způsobem se postupně dostane až k prvotní příčině svého problému, tzn. **do okamžiku, kdy bylo trauma způsobeno**.

Jaké problémy lze regresí řešit:

- psychické problémy (malé sebevědomí, nízká sebedůvěra, nedostatek uznání...)
- fyzické problémy (poúrazové a pooperační stavy, nejrůznější bolesti, nemoci – ekzém, astma, zánět močového měchýře...)
- ztráty blízkých osob
- strachy (ze smrti, z řízení vozidla...) a fobie (z výšky, z pavouků...)
- vztahové problémy (s partnerem, v rodině, s nadřízenými či kolegy v práci...)
- závislosti (alkohol, jídlo, blízké osoby...)
- a další

Kdy není regrese vhodná

HAP není vhodné podstupovat **ve vyšším stupni těhotenství**, neboť nepříjemné vjemy prožívané matkou mohou negativně působit na plod. Dále není vhodné tuto terapii podstupovat **pod vlivem drog** (marihuana, alkohol, pervitin atd.) a také pod vlivem různých **psychofarmak** (např. léky na spaní, uklidnění či na deprese), která negativně ovlivňují schopnost vybavovat si pomocí asociací starší události a následně je úspěšně zpracovávat.

Příklad z praxe

„Sumo! Špekoune! S tebou se bavit nebudu... Ostatní by se mi tak akorát smáli.“ A spousta dalších oslovení a prohlášení, která by ani valnou většinu z řad dospělých nepotěšila. Jak ale na takovou situaci reaguje dítě, když se do ní dostane ne zcela svou vlastní vinou? Na psychický a fyzický stav dítěte mohou mít stravovací návyky a zázitky šikany vliv i po několika letech.

Přímo s takovým případem jsem se setkala. Na sezení přichází sympatická studentka vysoké školy, která hýří optimismem. Na první pohled se nezdá, že by měla nějaký problém. Svěřuje se mi, že **od útlého dětského věku trpí nadváhou**. Šikana či posměšky od spolužáků byly jejím denním chlebem v mateřské, ale i základní škole. Se smutkem v očích dodává, že ani malá dávka sebevědomí, jíž nyní disponuje, není zrovna její předností.

Začínáme regresí a pátráme po situaci, kdy klientce bylo způsobeno trauma, které souvisí s její nadváhou a způsobuje jí dnes problémy (nadměrná chuť k jídlu). Pokládám otázku: „Kdy naposled jste měla nadměrnou chuť k jídlu?“

Klientka začíná líčit zážitek, který se odehrál před týdnem: „Mám hrozné nutkání sníst toho co nejvíc. Sním rizoto a k tomu balík chipsů. Cítím bezmoc a nevím, co mám dělat. Mám těžké ruce i nohy.“

Vyptávám se jí na starší události a pomocí asociací si díky nepříjemným pocitům, které souvisejí s jídlem, vybavuje další situaci: „Jsem ve školce. Zapomněli mi dát svačinu. Co mi to udělali? Vždyť umřu hladu! Zase mi těžknou nohy a ruce. Jsem ublížená. Mamka na mě zapomněla! Nemá mě ráda!“

Postupně procházíme starší události, které souvisejí s klientčinou nadváhou: „Jsem miminko a ležím v postýlce. Jsem doma, ale mám pocit tíhy na hrudníku. Nikdo sem nejde. Jsem tu sama. Proč si mě rodiče pořizovali? Chci být s nimi. Ale jsem tu jenom sama. Je mi to hrozně líto. Nikdo za mnou nepřijde. Jsem zoufalá. Mamka mě nemá ráda. Měla by mě mít přece ráda. Jsem její dítě.“ Klientka se dává do pláče.

Nyní se v průběhu sezení dostáváme **ke klíčové situaci**, a to k jejímu vlastnímu narození. S úsměvem na rtech začíná klientka líčit svůj traumatický zážitek. „Jsem tu v měkoučku, ale cítím tlak na hrudníku. Vidím kleště, aby mě mohli vytáhnout. Jsem celá oslizlá. No fuj! Doktor má prasečí ruce. Brečím a křičím, proč mě vytáhli.“

Vůbec se mi nechtělo! Fuj! Fakt se mi nechtělo, ale jsem teda tady.“

S pocitem zoufalství klientka pokračuje v příběhu: „Mami, jsem tady. Ty mě nevidíš? Vždyť jsem tvoje štěstí. Mamka ale pořád leží a je celá zelená. Je tam hodně lidí v pláštích – doktorů. Koukají na mě a taky na mamku. Mamka je divná. Vypadá to, že jí není dobře.

Cítím tlak na hrudi a napětí. Koukám pořád na mamku a ta chvíle trvá nekonečně dlouho. Vůbec nevypadá dobře. Proč nevypadá dobře? Vždyť mě porodila. Měla by se cítit dobře. Jsem přece tady! Juchů! Vůbec se mi nechtělo, ale jsem tady!

Vypadá to tady ale opravdu divně – jako u řezníka. Je tady strašně moc krve – pod sedátkem a pod mamkou.“ Klientka se dává do neutuchajícího pláče. „Mami, buď tu se mnou. Já jsem maličká. Nechod nikam.

Mamka je zelená, bílá. Pořád na ni koukám. Proč vypadá tak špatně?“ Klientka to neustále opakuje, ale o chvíli později se dostáváme k průběhu prvních okamžiků po narození: „Berou mě a pokládají na pult. Ležím tam a pořád myslím na to, proč mamka vypadá tak špatně. Vůbec to nechápu. Očistí mě a už se těším, že půjdu k mamce. Nedávají mě k ní. Mamka najednou zmizí. Je pryč!“ Klientka se opět dává do pláče.

„Kde je? Sestra, která vypadá jako čarodějnice, mě nese do kovové postýlky. Hnusná kovová postýlka! Celá se třese a postýlka vrže. Vůbec nevím, kde je mamka. Zmizela. Mami, já bych ti chtěla pomoci. Jsem tu pro tebe.“ Klientka usedavě brečí. „Vybavuje se mi jenom kaluž krve, která po ní zbyla. Zmizela a pořád se s ní neshledávám.

Po dvou týdnech mě k ní konečně vezou. Usmívá se. Nejradši bych vytáhla ruce a objala ji. Říká mi, že je ráda, že jsme spolu. Na tváři má ale výraz, který značí, že už tu kvůli mně nemusela být... Kvůli mně? Nechápu to. Měla by být ráda, pořídila si mě přece, tak musí počítat s riziky. Snažím se mamce říct, že jsem jí chtěla pomoci. Chci se zeptat, kde takovou dobu byla. Směje se na mě, ale má obvázané celé nohy. Vypadá jako mumie.“ Matka klientky měla těžký porod a řadu poporodních komplikací.

„Čas ubíhá a pak jsem s tatškou doma.“ Klientka se směje. „Tatka mi říká: Nazdar, špunte, tak tě tu mám. To jsem rád. Tady budeme bydlet a doufám, že se ti tu bude líbit. Tatka je rád, že je mamka v pořádku a že mě má doma.“

Vyptávám se, jak to klientka má v tu dobu s jídlem.

„Tatka mě krmí pomocí velké lahve se sunarem. Říká mi, ať pěkně baštím, ať jsem velká. Vypila jsem to a dala bych si ještě. Tatka mi dává další porci a chválí mě. Nechápu, proč se tak přejídám. Vždyť jsem malá a nepotřebuju tolik jídla. Chybí mi mamka, tak to zajídám. Mám plný žaludek, ale stejně jsem ve stresu. Žaludek mám celý nafouklý.

Trvá půl roku, než mamka přijde z nemocnice. Přichází a jsme rádi, že je doma. Uvnitř sebe ale cítím strach, jestli bude zdravá. Připadá mi, že mě rodiče nechtějí. Můžu za to, že mamka málem umřela. Chci jí říct, že se omlouvám. Nemám jí to ale jak říct. Mami, promiň! Slibuju ti, že ti budu dělat radost.“

Následně se klientce spojuje fakt, že když v dětství a v období dospívání jedla, tak se rodiče smáli a byli šťastní. Jakmile ale nejedla, smích a radost u rodičů ustaly. Po několika průchodech si klientka uvědomuje, že **pocit nenaplnění, který prožívá, nejde naplnit jídlem**. Také zjišťuje, jak ho může naplnit jinak. Postupně jí dochází, že svůj pocit nenaplnění může kompenzovat koníčky a zájmy, které má, a ne jídlem.

Událost prochází klientka opakovaně, a to po dobu, než opadnou všechny nepříjemné pocity a vjemy. Při závěrečném průchodu cítí úlevu, naplnění a štěstí. Svě vlastní narození bere jako výzvu a na svět se těší. Plná pozitivních dojmů se směje a říká, že se cítí jako superman.

Po půlroce se s klientkou shledávám. Shodila 10 kilogramů a říká mi, že opadlo její nutkání zavděčit se lidem a vždy si od nich brát jídlo jen proto, aby jim udělala radost. Více si také věří a je celkově spokojenější. A pocit nenaplnění? Opadl a klientka ho začala skutečně řešit jinak než jídlem.

Pokud vás zajímají další příběhy, jiné zkušenosti a informace o regresní terapii, naleznete je na www.produsi.cz. Pokud máte nějaký dotaz nebo připomínku, neváhejte autorku kontaktovat na e-mailu produsi@produsi.cz. ■

Autorka pracuje jako terapeutka hlubinné abreaktivní psychoterapie

Doporučená literatura:

Dragomirecký, A.: *Psychoterapie I*. STRATOS, Praha 2007.