

Trauma ze ztráty a jeho následky Z perspektivy

Vícegenerační traumatologie

Praha, 9.března 2012

www.franz-ruppert.de

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



Ohraničené a dobře uchopitelné druhy psychických traumat

Existenční trauma
(při těžkých nehodách
a válečných
situacích)

Trauma ze ztráty
(např. při smrti blízké
osoby)



Komplexní a hůře uchopitelná psychická traumata / vztahová traumata

Trauma z narušení vazeb /trauma z negativní symbiózy
(závislost na osobě, na kterou je člověk emočně vázán a kterou je ale odmítán)

Trauma z narušení vazeb v rodinném systému
(např. způsobeno zneužitím, incestem, nebo vraždou v rodinném systému, který je tak zformovaným následky traumat)

(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



Maximální ztráty

- Smrt milované osoby (rodiče ztratí dítě; dítě ztratí svoje rodiče)
- Dlouhodobé oddělení od milované osoby (např. následkem jejího zmizení)
- Ztráta původu (rodiny, země např. důsledkem adopce, vyhnání, migrace)



Příčiny pocitů ztráty

- Existence hluboké emoční vazby.
- Vztah který je existenční.
- Za ztrátu neexistuje žádná náhrada.

To co nás lidi spojuje se světem, jsou naše emoční vazby.



Kdy se ztráty stane trauma?

- Ztráta vyvolá existenční strachy /nebo nesnesitelné psychické bolesti.
- Ztracená osoba nemůže být ani zachována, ale ani na ni není možné zapomenout a vzdát se jí.
- Zapomenutí ztracené osoby je vnímáno jako její zrada.





**Když jsme
traumatizováni,
reagujeme stavy
šoku,
zamrznutím,
disociací a
rozštěpením naší
psyché, abychom
přežili.**



Rozštěpení osobnosti následkem traumatické zkušenosti

Traumatizovaná
část



Část přežití



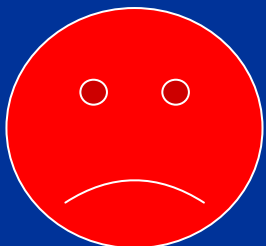
Zdravá část



Následky traumatu ze ztráty

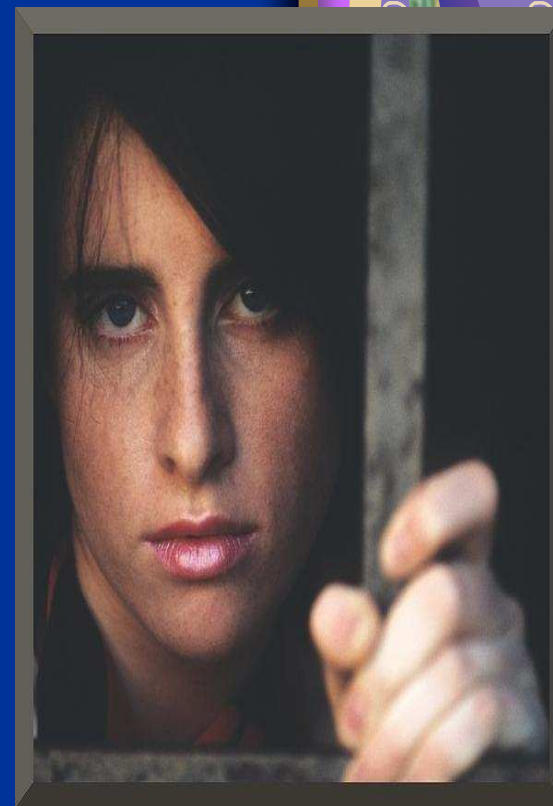
- Depresivní symptomy (pocit pokleslosti, pocity marnosti, ztráta energie, vnitřní prázdnota, otupělost, únava, těžkosti s koncentrací, ztráta chuti k jídlu, poruchy spánku,)
- Neschopnost otevřít se emočním vztahům
- Útěk do náboženství a spirituality
- Agrese a pocity nenávisti
- Fyzická onemocnění
- Nevědomé inscenace ztrát
- Tendence ztrácet se v pocitech utrpení
- Suicidální sklony





Vlastnosti traumatizovaných částí u traumatu ze ztráty

- Vzpomínky na trauma jsou zde uloženy (Obrazy, čichové vjemy, hlasy, bolest, strach, vztek, smutek)
- Nadále se odehrává konfrontace s traumatickou situací (jak bych jen mohl znovu přijít do kontaktu se ztracenou osobou? Co by bylo kdyby ...? Co jsem udělal špatně?)
- Zůstanou stát na věkové úrovni, kdy se trauma stalo
- Mohou náhle a i po desetiletích být vyneseny na povrch (trigger)





Známky já přežití při traumatu ze ztráty

- Popírání ztráty a její emoční následky
- Snahy zachovat v sobě ztracenou osobu stále přítomnou
- Ztracená osoba je idealizována
- Vznikající pocity jsou vytěšňovány ve snaze
- Držet je pod kontrolou (např. pomocí medikamentů a drog)
- Kompenzační pokusy (jiné dítě, náhradní partner, náhradní rodiče)
- Vytváření iluzí (např. že po smrti se s milovanou osobou znovu shledáme)





Známky zdravých částí u traumatu ze ztráty

- Uznání reality ztráty
- Schopnost vyjádření pocitů, bez toho aby se v nich člověk ztratil
- Schopnost kontaktu se sebou
- Schopnost ukončení vazby a navázání nové vazby
- Schopnost reflexe
- Převzetí odpovědnosti za sebe
- Nepředstírání si
- Zachování důvěry
- Schopnost a síla konfrontovat se s traumaty



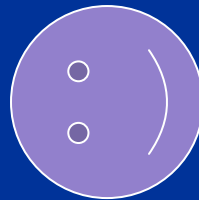
Aktuální trauma ze ztráty
může zpřítomnit dřívejší
trauma ze ztráty.



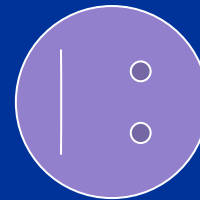
Když rodiče trpí traumatem ze ztráty, může to mít za následek trauma z negativní symbiózy u jejich dětí. (vícegenerační následky traumatu ze ztráty).



záměr



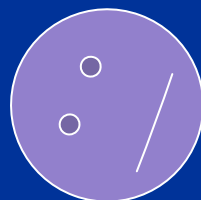
Laura



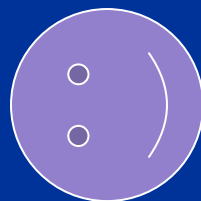
„Jak mohu nalézt dobrý vztah s nějakým mužem“ ?



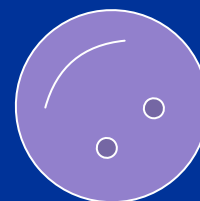
Laura



záměr



„Jak mohu najít dobrý vztah
S nějakým mužem?“



Impuls
utéci pryč

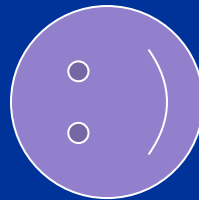
(c) Prof. Dr. Franz Ruppert



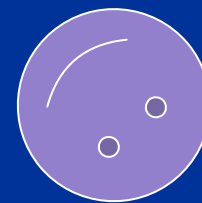
Laura



záměr

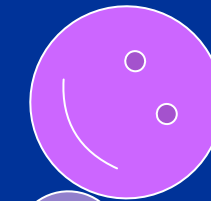


„Jak najít dobrý vztah
S nějakým mužem?“



Impuls
Utéci prč

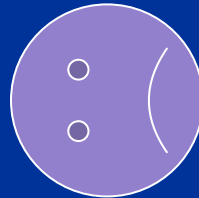
Matka



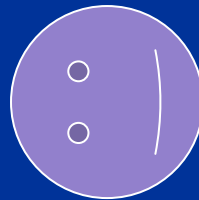
Laura
Jako dítě



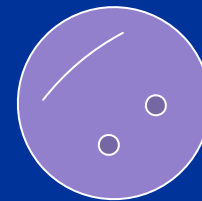
Laura



záměr



„Jak mohu najít dobrý vztah
S nějakým mužem?“



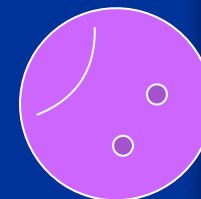
Impuls
utéct pryč

Mrtvá sestra
Laury



Laura
Jako dítě

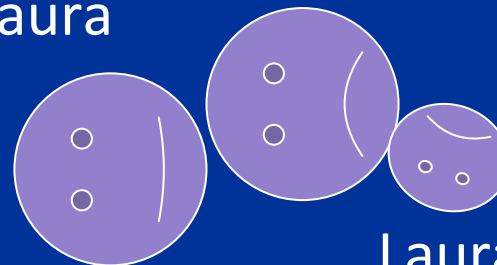
Matka



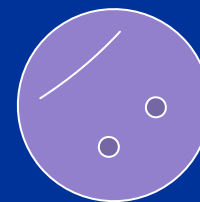
„Jak mohu najít dobrý vztah
k nějakému
muži?“

Záměr

Laura

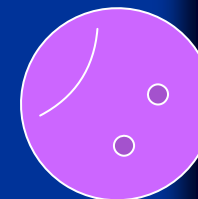


Laura
Jako dítě



Impuls
utéci pryč

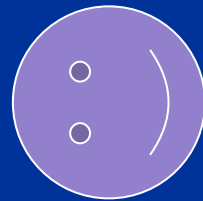
Matka



Mrtvá sestra
Laury



Impuls
utéct pryč

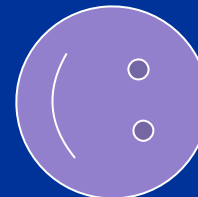


„Jak mohu nalézt
dobrý vztah s mužem?“

mrtvá sestra
Laury



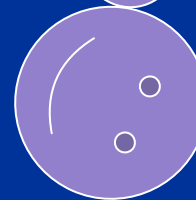
Laura



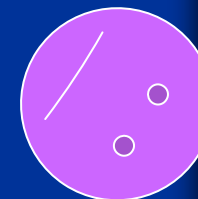
Laura
Jako dítě



záměr



Matka



Závěry

- Matka Laury je traumatizovaná smrtí luřiny sestry.
- Oddělení od matky bylo pro Lauru jako dítě traumatem z negativní symbiózy.
- Toto traumatizované dítě (dětská část) v ní je stále odštěpeno.
- Intenzivní blízkost vyvolává v Lauře její staré strachy ze ztráty a impulsy utéct.
- Teprve když Laura svoji traumatizovanou dětskou část znovu integruje, může znovu
- připustit blízkost a otevřít se jí.



Co pomůže při traumatu ze ztráty?

- Intenzivní smutek ze ztráty, Vyjádření veškerých pocitů, které souvisí se ztrátou
- Přijetí ztráty jako konečného faktu
- Vzdání se iluzí na znovuspojení se ztracenou osobou
- Žádné pocity viny, když ztracená osoba upadne v zapomnutí
- Jasně hranice mezi životem a smrtí
- Existující vazby mají větší váhu než vztahy k osobě ztracené



Integrace rozštěpení vzniklého následkem traumatu ze ztráty



Literatur

- Franz Ruppert (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Franz Ruppert (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

