

Obsah

Předmluva k novému, revidovanému vydání	9
Předmluva k 6. vydání	11
Základní myšlenky o traumatu a léčbě traumatu	13
Jak se učit od pacientů – léčivá síla představivosti	14
Věnujte pozornost stabilitě a léčivé síle představivosti	16
Nové cesty	17
Koncept mnohočetného já	19
Pro koho je tato kniha napsána?	21
Individuální zátěž – strukturální násilí	22
Několik úvah k terapeutickému postoji a psychodynamickému pochopení	23
Léčíme lidi, nikoli traumata, nebo dokonce diagnózy!	23
Soucit jako základ	25
Zaměření na zdroje	26
Když je trauma dosud akutní	28
1 Nalezení vnitřní stability	31
1.1 Terapeutický vztah	33
1.2 Ustavení pracovního spojení	36
1.3 Ocenění a využití přítomných zdrojů	37
1.4 Nalezení protějšků k obrazům děsu	40
1.5 Cvičení v aspektech všímavosti	44
1.6 Seznámení s vnitřním pozorovatelem	48

1.7	Nalezení protiváhy k obrazům hrůzy	49
1.7.1	Vnitřní místo bezpečí	54
1.7.2	Vnitřní pomocníci	56
1.7.3	Vnitřní tým	57
1.7.4	Cvičení stromu	58
1.7.5	Odložení zavazadla	60
1.7.6	Trezorové cvičení	61
1.7.7	Vnitřní zahrada	62
1.7.8	Cvičení štěstí	63
1.7.9	Nalezení vnitřního míru	65
1.7.10	Soucítění se sebou samými	66
1.8	Odstup: Jak se distancovat od obrazů hrůzy	70
1.9	Seznamujeme se s pocity a učíme se řídit zacházení s problematickými pocity	77
1.10	Nepříjemné pocity a jejich obrazy	78
1.10.1	Cvičení regulátoru	81
1.11	Setkávání s mladšími já	83
1.12	Vnitřní jeviště jako místo problematických postav	94
2	Učíme se léčivému zacházení s tělem	101
2.1	Sebeléčba, paměť těla a princip všímavosti	103
2.2	Práce s tělem podle systému Breema	105
2.2.1	Dotýkáme se hory	106
2.2.2	Otevíráme srdce	107
2.3	Další tělesná cvičení	109
2.4	Čchi-kung	110
3	Setkání s hrůzou	113
3.1	Příprava	113
3.2	Konfrontace s traumatem	118
3.2.1	Technika pozorovatele	119
3.3	Doba po konfrontaci s traumatem	134

4 Arteterapie v procesu léčby traumatu	137
Susanne Lücke	
4.1 Úvod	137
4.2 Arteterapeutická cvičení a intervence	141
4.2.1 Navázání kontaktu se zdroji: baterka orientovaná na zdroje	141
4.2.2 Ochrana vnitřních pokladů: chráněná pláž	143
4.2.3 Sebeuklidnění a sebeutěšení: hledání místa bezpečí	145
4.2.4 Zaujetí distance: utváření vnitřního pozorovatele	147
4.2.5 Regulace silných afektů: stabilní rámy	149
4.2.6 Distance od zátěže: otevírání a zavírání nádob	151
4.3 Arteterapeutická práce s vnitřní scénou	154
4.3.1 Rozvíjení láskyplného kontaktu s mladšími já	154
4.3.2 Záchrana zraněných částí	159
4.3.3 Proměna částí	162
5 Přijetí a integrace vlastního příběhu	165
5.1 Dát smutku podobu a prostor	165
5.2 Psaní dopisů	167
5.3 Setkání se starým člověkem, kterým se staneš	167
5.4 Rituály	168
5.5 Vyprávění příběhů	169
5.6 Vina a pokání	169
5.7 Otázka po smyslu	171
5.8 Vděčnost a smíření	172
5.9 Nový začátek	173
6 K psychodynamicko-imaginativní traumaterapii u dětí a dospívajících	177
Cornelia Appel-Ramb	
6.1 Úvod	177
6.1.1 Důsledky nezpracované traumatizace	177
6.2 Základní principy PITT aplikované na děti a dospívající	178
6.2.1 Předání kontroly	178

6.2.2	Podpůrné kontakty ano, ale žádný kontakt s pachatelem!	179
6.2.3	Udělejte vše pro to, aby dítě mohlo snížit stres	179
6.2.4	Psychoedukace	180
6.2.5	Jasný jazyk	180
6.2.6	Nedovolte, aby traumatická hra pokračovala	181
6.2.7	Omezení znecitlivění a disociace	181
6.3	Léčba	183
6.3.1	Fáze stabilizace	183
6.3.2	Fáze konfrontace s traumatem	201
6.3.3	Fáze integrace	209
6.4	Výhled	212

Dodatek 213

Nejdůležitější terapeutické kroky 213

Fáze stabilizace 214

Obecné prvky fáze konfrontace s traumatem 215

Technika pozorovatele 215

Seznam cvičení 217

Literatura 219

Autorky 229

Odkazy na české zdroje 231