



# **KBT úzkostně depresivních stavů spojených s partnerským rozchodem**

Roman Pešek

Psychosomatická klinika Praha, Patočkova 3  
Arkáda – sociálně psychologické centrum, Písek  
Asociace pomáhající lidem s autismem, APLA Praha

*VIII. Konference kognitivně behaviorální terapie, Kroměříž 2012*

# Definice



- Partnerský rozchod je traumatizující událost, která může u více zranitelných jedinců (rizikové faktory) spustit psychickou poruchu s mixem různorodých projevů zařaditelných pod úzkostnou, depresivní a posttraumatickou stresovou poruchu.
- Tato porucha probíhá ve specifických fázích a je doprovázena specifickými projevy v rovině kognitivní, emoční, tělesné a behaviorální.

# Tématizované informace



- S. Kratochvíl: *Manželská terapie* (Portál, 2000)
- J. Klimeš: *Partneři a rozchody* (Portál, 2005)
- Analogie s (komplikovaným) truchlením při úmrtí blízkého člověka (partnera)  
(Lindemann 1944, Kubíčková 2001 v Praško, prez Behaviorální medicína)
- **D. Wolfová: Když partner odchází...**  
(1985, české vydání, IKAR, 1994)
  - německá psychoterapeutka
  - dlouholetá práce s pacienty v porozchodovém stavu
  - relativně podrobná metodika v přístupu KBT

# Faktory ovlivňující průběh a zvládání porozchodového stavu



- **Vztah k partnerovi**

*„Jedině s ní/ním mohu být v životě šťastný /á.“*

- **Osobnost a zkušenosti partnera**

*Závislá porucha osobnosti – „Nedokážu žít bez lásky.“*

- **Věk opouštěného partnera**

*Horší zvládání u starších lidí a po dlouholetém vztahu*

- **Pohlaví**

*Muži zvládají obtížněji, těžší si pro ně zařídit život bez partnerky, nemají k dispozici děti...*

- **Další okolnosti rozchodu**

*Náhly nebo očekávaný rozchod, opouští nebo je opouštěný, hrozící důsledky rozchodu*

# Fáze prožívání (Wolfová, 1985)



Z pozice opuštěné ženy

- 1. Odmítání skutečnosti**
- 2. Propuknutí emocí a tělesných reakcí**  
(indikovaná psychoterapie, farmakoterapie)
- 3. Nová orientace**
- 4. Nová životní koncepce**

Prolínání fází (1. a 2., 3. a 4.)

V průměru 2 - 4 roky než dosažení fáze 4

# I. Odmítání skutečnosti



- *„Dej mi ještě šanci, budu dělat všechno jinak...“*
- Naděje (nerealistická) na záchranu vztahu
- Děláním, že se nic neděje, podbízění se partnerovi

## II. Propuknutí emocí a tělesných reakcí



- Zlost a nenávisť k partnerovi
- Zlost na sebe, pocity viny a méněcennosti
- Zoufalství
- Osamělost a strach z budoucnosti
- Tělesné reakce
- *Další emoce:*  
*Stesk, žárlivost, závist („On je nyní šťastný s jinou...“)*

# Zlost a nenávisť k partnerovi



- *„Jak jsi mi mohl něco takového udělat!“*  
- touha se mstít
- Potlačení - riziko deprese, psychosomatické problémy, panické stavy
- Metody zaměřené na ventilaci a abreakci
- Dokud odsuzujeme svého partnera a činíme ho zodpovědným za své pocity, trápíme jen sami sebe



# Zlost na sebe, pocity viny a méněcennosti



- *„Měla jsem být jiná, jinak se chovat, než jsem se chovala.“, „Měla bych se umět lépe s rozchodem vypořádat.“, „Co všechno jsem já, kráva blbá, pro něj udělala a jemu obětovala.“, „Neměla jsem s ním vůbec jít do postele.“, „Neměla jsem mu dnes volat.“*
- **Doporučení:**
  - ✓ *kognitivní rekonstrukce (zpochybňující otázky typu „Je pravda, že mě nutil, abych pro něj dělala to a to..., nebo to bylo mé rozhodnutí, protože jsem si od toho slibovala lásku, uznání, že zabráním hádce?“)*

# Zoufalství



- „*Všechno je ztraceno. Už nikdy nebudu šťastná.*“
- **Deprese** jako reakce na ztrátu (partnera, společných zvyků, plánů, společných přátel, popř. dětí, role manžela, bytu apod.)
- **Doporučení:**
  - ✓ neplakat na pracovišti (využít metody STOP) a každý den doma 1 hodinu na „truchlícím křesle“
  - ✓ odstranit předměty, které připomínají partnera (dočasně)
  - ✓ přestavět byt (dočasně)
  - ✓ dočasně se vyhýbat místům, kdy lze potkat partnera, nebo kde v minulosti hezké prožitky

# Osamělost a strach z budoucnosti



- „*Sama jsem bezmocná*“
- **Doporučení:**
  - ✓ Kognitivní rekonstrukce
  - ✓ Větší rozhodnutí odložit  
(*„nezakoušávat se“ do nového partnera, neměnit byt*)
  - ✓ Plánovat večery a víkendy (příjemné aktivity)

# Tělesné reakce



Průjem, třes, napětí, poruchy spánku, tlak na hrudi, únava, nechutenství...

- **Doporučení:**

- ✓ autogenní trénink
- ✓ kontrolované břišní dýchání

## III. Nová orientace



- Oproštění: *„Je to důležitá zkušenost, že ode mě odešel.“*
- Myšlenky a představy (vzpomínky) nejsou již tolik vtíravé
- Nový pocit vlastní ceny: *„Jsem v pořádku.“*
- Nová přátelství *„Jsou ještě jiní lidé, které mohu poznat.“*
- Zvládání strachu, že se *„vztah zase pokazí...“*

## IV. Nová životní koncepce



- *„Bez partnera se cítím dobře, s ním ještě lépe...“*
- Prožívání důvěry a odpovědnosti
- Přiměřené sebevědomí
- Asertivní komunikace s novým partnerem
- Zvládání strachu, že vztah zase blbě dopadne

# Kazuistika



- Romana, 42 let, intenzivní úzkostné a depresivní stavy spojené s rozchodem s Karlem, nadužívá BZD, bezdětná, sociálně izolovaná, navštěvuje jen psychoterapii a různé lékařská vyšetření.
- **Rané zážitky:**  
Trestání, týrání rodiči (zavírání do sklepa, zanechávání v lese, stříhání vlasů...), nepřijímaná, absence bezpečí  
**„Rodiče mě nemají rádi, chtějí se mě zbavit...“**  
Jádrové schémata: **„osamělá“**, **„bezmocná“**, **„slabá“**, **„odmítaná“**  
  
**„Musím si najít krásného prince, který mě bude milovat a chránit, jinak nemohu být šťastná, jinak nepřežiji...“**

# Kazuistika



## Dospívání:

- Zjišťuje, že je hezká, líbí se mužům
- V 18ti znásilněna na Petříně a hyperkompenzace: „**Tak dost, už se nenechám zneužívat, já jim všem ukážu, budu silná...**“
- Stále hledá svého „prince“, odmítnutí ji působí silnou úzkost
- Podniká (sex eskort), úspěšná, hektický životní styl, zábava, muži
- **Kritická událost:**  
Ve 38 letech, alergická reakce na mezokain, „prolamování“ hyperkompenzační obrany: „**Už nejsem tak silná, jak jsem si myslela...**“), stále častější a intenzivnější úzkostné stavy
- Potkává Karla: „**Konečně jsem se opravdu zamilovala, objevila jsem svého prince.**“ Postupně konflikty, hádky, násilí, rozcházení se a konečný rozchod



# Kazuistika



## Průběh terapie:

- ✓ Do terapie ve fázi „Propuknutí emocí“ (silné úzkostné a depresivní stavy)
- ✓ V myšlení rigidní: „Chci Karla zpět.“, „Pořád mám úzkosti, nic mi nepomáhá.“, „Chci být zase silná jako předtím.“
- ✓ Ulpívavý monolog („Jede si podle se sebe.“), nenaslouchá, stále a nepřezitě mluví o minulém vztahu s Karlem

# Kazuistika



## **Terapeutický postup:**

### **1. Vytvoření funkčního vztahu**

✓ *Přijetí, zájem, bezpečí, důvěra*

### **2. Podporovat odvyprávění jejího příběhu a odžití emocí**

✓ *Pláč, nechat tempo na pacientce, trpělivost*

### **3. Metody KBT**

# Kazuistika



- **Negativní protipřenos**

- *„Tak já se snažím ti pomoci, máš oproti jiným výhody v tom, že ke mně můžeš chodit 2x týdně, ale ty chodíš stále pozdě a pak se snažíš sezení manipulacemi prodlužovat, moc na sobě nepracuješ, neděláš pořádně domácí úkoly a pořád mi jen provokativně říkáš, že ti nic nepomáhá, že se úzkostí už stejně nikdy nezbavíš.“ (zlost)*

- **Intervize a supervize**

*Nedostatek času na odžití emocí, moc rychlý přechod k metodám*

- *„Moc na ni tlačím. Musím být více trpělivý a nechat ji v jejím tempu odvyprávět a odžít její příběh. Nechám témata a tempo sezení na Romaně, chodí za mnou ráda a je i bystrá, protože si na spoustu věcí přichází sama a umí si je dát do souvislostí. Také si při sezení trochu odpočívá, stačí ji jen poslouchat v její samomluvě a zdůrazňovat jen to, co mi přijde z terapeutického hlediska významné.“*

# Kazuistika



## **Terapeutické metody:**

- ✓ Empatické naslouchání
- ✓ Akcentování významným momentů v jejím monologu  
(*„To je výborné, že si uvědomujete, že některé myšlenky a vzpomínky vám působí větší úzkost než jiné...“*)
- ✓ Expozice tesknivým vzpomínkám a reskripce  
(*„Výlet na Petřín“ - Karl je nepříjemný, uráží Romanu, volá manželce* )
- ✓ Povzbuzování k aktivitám a kontaktům s jinými lidmi
- ✓ Skupinová terapie  
*Podpora pacientů, nabídka racionálních alternativ k ANM; přináší věci, které ji připomínají Karla na skupinu (potlesk)*

# Kazuistika



## **Současný stav:**

- Postupně se „dotýká“ fáze 3 (Nová orientace), (po cca 2 letech, z toho 1,5 roku v terapii)
- **Indikátory zlepšení stavu pacientky:**
  - ✓ Myšlenky a vzpomínky se vrací méně a jsou „vlažnější“
  - ✓ Schopná se vystavit silným spouštěčům
  - ✓ Tělo se uzdravuje rychleji než mysl
  - ✓ Objevuje se více aktivit a lidí v jejím životě



**Děkuji za pozornost**