

Použití terapeutických dopisů ke zpracování traumatických emocí z dětství

prof. MUDr. Ján Praško, CSc., Aneta Sandoval, MUDr. Daniela Jelenová, MUDr. Dana Kamarádová, PhDr. Tomáš Divéky, doc. MUDr. Klára Látalová, Ph.D., MUDr. Zuzana Sigmundová, MUDr. Kristýna Vrbová
Klinika psychiatrie, LF UP a FN Olomouc

Psaní dopisů je zážitková psychoterapeutická technika, která pomáhá pacientům vyrovnat se se svými vztahy k důležitým osobám z dětství. Sociální a interpersonální zkušenosti z dětství významně ovlivňují chování jedince v dospělém životě. Smyslem psaní dopisů je prožít a pochopit vlastní pocity, zvládnout silnou emoční zkušenost, která souvisí se zraněními v dětství. Práce probíhá v bezpečné atmosféře terapeutického vztahu, kde se pacient může naučit s těmito emocemi zacházet. Základní typy terapeutických dopisů jsou čtyři: necenzurovaný dopis, empatický dopis z „druhého břehu“, dopis „dítěti“ blízké osoby a vizitka dospělého dospělému. Předkládáme konkrétní příklady dopisů pacientů z naší více než 15leté praxe, kdy tuto techniku využíváme především u pacientů s poruchami osobnosti, afektivními a úzkostnými poruchami.

Klíčová slova: emocionální schémata, terapeutické dopisy, propracování emočních stavů, kognitivně behaviorální terapie, úzkostné poruchy, deprese, poruchy osobnosti, traumatické zážitky z dětství.

Using the therapeutic letters to emotional processing of traumatic emotions from childhood

The letter writing is a psychotherapeutic strategy, which can help to the patients to cope with the relationship to the significant people from their childhood. The social and the interpersonal experience from the childhood significantly affect behavior of the individual in the adult age. The purpose of writing letters is to experience and to understand their own feelings, to cope with strong emotional experiences, which are related to the injuries in the childhood. The letter-writing process is carried out in a safe atmosphere of the therapeutic relationship, where the patients can learn to deal with these emotions. The basic types of therapeutic letters are these four: not censured letter, emphatic letter from the "other side", the letter to the "inner child" of the significant person and the letter "visit-card". We present specific examples of the letters from our patients in last more than 15 years of our experience, when this technique is mainly used in patients with personality disorders, affective and anxiety disorders.

Key words: emotional schemas, therapeutic letters, emotional processing, cognitive behavioral therapy, anxiety disorders, depression, personality disorders, traumatic experiences from childhood.

Psychiatr. praxi 2012; 13(1): 38–41

Úvod

Sociální a interpersonální zkušenosti v dětství mají silný dopad na to, jak pacienti vnímají sami sebe (postoje k sobě), jak vnímají druhé (postoje k druhým) a svět (postoje ke světu a osudu), na charakter jejich problémů i jejich silné stránky. Toto vnímání však není definitivně dotvořené a rigidní, ale do určité míry se neustále proměňuje. Problémem maladaptivního prožívání bývají jeho rigidní a stereotypní proměny, které jsou nezávislé na potřebách jedince a okolí, přičemž mohou být pro okolí nepochopitelné (1). Přesto je možné v nich hledat souvislosti s životním příběhem a aktuálním kontextem (2, 3). Traumatizující a dysfunkční rodiny mohou významně negativně ovlivnit budoucí dospělý život svého člena (4, 5). Děti ze znevýhodněného prostředí charakterizovaného méně kohezivními, méně adaptibilními rodinami, ve kterých probíhají rodičovské konflikty, separace, objevuje se zneužívání návykových látek, mají také větší pravděpodobnost, že budou fyzicky, sexuálně nebo psychicky zneužívány (6–8). Rodinný kontext sám o sobě může také

ovlivňovat sexuální vývoj (9). Zážitky z dětství, školního období i současného života neustále ovlivňují lidské postoje a následně i chování. Pacienti s traumatickými zážitky v dětství často vykazují vysokou míru disociace (1, 10–13), která patrně slouží k ochraně před zahlcením nesnesitelnými emočními stavy (12, 14, 15). Ze zážitků, které je potkaly v dětství, si řadu aspektů nepamatují, vytěsňují je nebo určité části příběhů zvýrazňují a jiné potlačují (10, 11). Tito nemocní bývají častěji rezistentní na léčbu a nemají tolik užítu ze standardních farmakoterapeutických a psychoterapeutických intervencí (10, 16–18). Bez zpracování bolestných dětských zážitků může být léčba neúspěšná, potíže chronifikují a vedou ke zhoršení kvality života a devastaci rodinných vztahů (14).

Psaní dopisů umožňuje vyjádřit problém navenek, vyslovit ho, popsat, konfrontovat, představit si a propracovat a v následném kroku najít přijatelné řešení, které si pacient představuje a zároveň psaním upevňuje (19). Psaní terapeutických dopisů také umožňuje velmi osobní způsob zpovědi, sebepoznání a sebeřízení při konfrontaci

s emocemi, často nezpracovanými od dětství a nevládanými v dospělém životě (20).

Důležité osoby, které souvisely s vytvořením a udržováním negativních jádrových schémat, mají dlouhodobý, často celoživotní vliv na pacienta. Není podstatné, zda je pacient s těmito osobami v kontaktu, zda žije daleko, nebo dokonce již zemřely, ale z pohledu pacienta hrají nadále významnou roli v jeho sebehodnocení, v hodnocení druhých a okolního světa. Jednou z možností, jak tyto traumatické, zpravidla dětské zkušenosti zpracovat, je napsat dopis původcům jádrových schémat. Nejčastěji jsou to rodiče. Účelem dopisu není aktuální dohoda s druhým, ale prožití (expozice) a pochopení vlastních pocitů a následně i postupná změna hlubokých přesvědčení o sobě a druhých (18). K práci s traumatickými emocemi z dětství přistupujeme v kognitivně behaviorální terapii zpravidla po odhalení jádrových schémat o sobě a druhých a po ujasnění si podmíněných přesvědčení. Pacient dopis napíše, přinese na sezení a přečte ho terapeutovi. Smyslem zážitku v terapii je prožít a zvládnout silné emoční zkušenosti,

kteřá souvisí se zraněními z dětství. Propracování emočních stavů spojených se stresem a zraněními v dětství má 3 základní cíle:

- Vyvolat emoční stavy spojené s kognitivními schématy
- Naučit pacienta v bezpečné atmosféře s těmito emocemi zacházet
- Přinést zážitek „jiného konce“, který umožní modifikovat důležité postoje k sobě i druhým

Mnoho lidí se bojí psát dopis osobám, které měly vliv na vývoj jejich negativních kognitivních schémat, protože se bojí, že se jim otevrou staré rány a budou pak mít pocity viny. Jiní namítají, že „maminka“, „tatínek“, či jiná důležitá osoba měla ve svých tvrzeních pravdu a chovala se k nim právě tak, jak si zasluhovali. Smyslem takového dopisu je však změnit dětskou roli ve vztahu k důležitým osobám za roli dospělého.

Druhy dopisů

„Bouřlivý“ necenzurovaný dopis blízkému

Je adresován člověku, kterému pacient přisuzuje původ svých jádrových přesvědčení. Vzpomíná v něm na dobu, kdy začal věřit, že je hloupý, nemilovaný, neschopný, špatný, apod. Dopis má obsahovat všechny pocity, potřeby, nároky, odsudky, které pacienta napadají. Co důležité osobě chtěl říci a nedokázal, nechtěl (měl pocit, že nemá právo) nebo nemohl (zemřela). Je dobré vystihnout několik rovin emocí: hněv, pohrdání, závist, žárlivost; bolest, smutek, opuštěnost; strach a nejistotu; lítost a odpovědnost; lásku, pochopení, blízkost. Tento dopis mu má mimo jiné pomoci v zažití faktu, že každý vztah je mnohověrstevný. Pacient by neměl opomenout vyjmenovat svá práva, která pociťuje jako upřená, svoje nenaplněné potřeby a touhy. Adresátem může být rodič, prarodič, sourozenec, bývalý kamarád, učitel, apod. Vyjadřovat svoje emoce k blízkému člověku není zdaleka jednoduché. Lidé mívají tendenci emoce cenzurovat, vyjadřovat jen to, co se „má“, nebo se ztratí v negativních emocích, které pak nemohou unést, případně se za ně stydí nebo obviňují. Pokud je to moc „učesané“, terapeut požádá pacienta, aby napsal další, otevřenější dopis. Dopis se tak následně stává autentičtější a pacient se oprostuje od autocenzury.

S postupným propracováním v terapeutických sezeních se dopisy prodlužují a stávají více autentickými:

Mami,
tento dopis se mi moc těžce píše, i když vím, že ti ho nebudu posílat, mám strach ho psát. Také mám pocit viny, že ho vůbec píšu. Tak moc jsi mě vycepovala, že si nedovolím ani napsat, co mě na tobě štvalo. Zlobím se na tebe však moc, za to všechno cepování, pohrdavé ukazování, jak si neumím uklidit pokoj, jak jsem se bála ti ukázat žákovskou knížku, když jsem dostala dvojku. Za to, jak jsi ke mně byla ledově chladná, nepřístupná, jak jsem vždy byla strnulá hrůzou, když jsi zvýšila svůj ostrý panovačný hlas. Panebože, to bylo dětství, jen samý strach a hrůza, neustálý strach, v čem jsem opět selhala. Jak jsi mě krutě trestala za každý projev dětské svobody, jak jsem musela klečet na polínku a nesměla se přitom ani hnout, i když to tak strašně tlačilo do kolen, a když jsem se rozbrečela, jak jsi na mě začala ječet vysokým hlasem, který se do mě zařezával jako nůž. Nenávídím tě za to, mami. Za tu krutost, despotické chování, nekompromisnost. Jak jsi mě bila za každou maličkost. Byla jsi jako gestapačka. Jak jen jsi mi to mohla udělat, takovému malému děvčátku. Když se podívám na svoje fotky z dětství, vidím jen smutné děvčátko, takovou princeznu se smutnými očima. Princeznu, kterou měl někdo vzít do náruče a pochovat. Vždyť jsem tě strašně potřebovala. Když jsi mě pochválila, byla jsem z toho vždy jako v omámení, jen to bylo málokdy. Moc jsem potřebovala, abys mě chválila častěji, abys byla ke mně něžná, abys mě chápala. Svěřovala jsem se pak svým pannám a plakala u nich, aby to nikdo neviděl. Něhu, kterou jsem potřebovala, jsem dávala jim. Mami, něha, kterou mi dlužíš, mi stále chybí. Mám nekonečnou potřebu něhy, někoho, kdo by mi ji dal. Žádný z mých partnerů to nechápal, ale asi jsem si taky nevybírala něžné chlapy a pak jsem to po nich chtěla. Teď chci něhu po dětech a děším se toho, abych je moc nespoutala. Ale to ty jsi ji měla ukojit, dát mi ji dostatečně, abych ji teď mohla dávat a nepožadovat ji tolik po druhých. Z celého toho našeho vztahu je mi smutno a bolí mě, když si na celé dětství vzpomenu. Ostatní holky se těšily z maminek, které je strojily, chválily, hrály si s nimi – to jsem nikdy nezažila. Stále jsi mi říkala, jak ty děti, které učíš ve škole, jsou lepší než já, jak jsem hloupá, líná a k ničemu, neschopná, po kom to prý jsem, asi po mém otci, který je taky k ničemu. Proto jsem se tak snažila ukázat, že jsem schopná, proto jsem se tak strašně snažila učit, abych měla dobré

známky, abys uznala, že jsem hodna tvojí lásky. Dobré známky jsi brala jako samozřejmost a stále jsi na mně nacházela nové chyby. Když jsi mi v pubertě řekla, že jsem nezajímavá, jenom šprt bez nadání a že žádný kluk o mě nebude stát, strašně to bolelo. Ani jsem tě za to nedokázala nenávidět, jen jsem se cítila bezmocně, jako bys mě rozsekla nějakým mečem vedví. Nikdy jsem si kvůli tobě v ničem nevěřila. Dobré známky ani vysoká škola mi nedokázaly zvednout sebevědomí. Nevěřila jsem si, protože ty jsi mi nevěřila. A já jsem tak potřebovala, abys věřila, že jsem šikovná a schopná. Proto jsem si tak dlouho nemohla najít žádného kluka. Proto jsem pak v práci měla strach, že ji nezvládnou a snažila tam být stále, abych neudělala chybu. Proto jsem změnila svůj život v otročinu. Ale já to už tak nechci dál. Nechci tě celý život nosit v batohu na zádech a slyšet, jak mi do ucha povykuješ, že jsem k ničemu. Je mi líto, že jsi mě více nechválila, nemazlila se se mnou, nehrála si se mnou, neříkala mi, jak jsem šikovná holčička, jak to dělaly jiné maminky. Víím, že ti to nešlo, taky jsi to nezažila, protože jsi od dětství vyrůstala v těžkých podmínkách, ale já jsem to přesto potřebovala a stále potřebuji. Už jsem uvažovala, že když ti to taky chybí, že ti to začnu dávat nejdříve já. Ale když jsem tě chtěla obejmout, a bylo to pro mě hrozně těžké, tak ses odtáhla s tím, co to na tebe vytahuji. Cítila jsem se jako žebrající bezdomovec, kterému nikdo nedá ani pětikorunu. Přesto tě mám, mami, ráda. Dokonce hodně ráda. Často na tebe myslím a říkám si, že jsi to měla v životě těžké, že bych ti ráda pomohla, taky ti pomáhám s nákupy a chodím ti prát, nicméně to, po čem bych toužila, abychom se citově setkaly, nejde. Jsi v tom zmrzlá a já tě neumím rozehrát. Všimla jsem si, že to umí někdy moje děti a tomu jsem ráda. Sama mám však strach, že budu navždy cizí. Proto, když jsem s tebou, se cítím nejvíce osamělá.

Ale asi si budu muset stačit sama. Dokážu to, a zkusím přesto být vřelá k druhým, abych nebyla jako rampouch, jak jsi byla ke mně ty. Ano, umím být vřelá k dětem i kamarádkám a teď i k Honzovi. Ale k němu jsem trochu křechovitá, jako bych měla stále strach, že se odtáhne jako ty. Ale chci s tím bojovat, jsem k němu něžná a na to on slyší a pak si taky říkám o objetí. A on mě umí obejmout tak, že se celá tetelím. Taky mu ráda ležím na rameni a nechám se hladit. Prožívám to v celém těle jako naprosté odevzdání. Má pevné

svaly a krásné něžné ruce. Když mě obejmě, cítím, že mě miluje. Vlastně mi dává to, co ty jsi neuměla. A já si to plnými doušky беру. Pravděpodobně jsi to nikdy nezažila, a to je mi moc líto. Ale všimla jsem si, že tě Honza někdy taky vezme kolem ramen. Zpočátku ses cukala, ale on na to moc nedal. Teď se mi zdá, že ti to dělá strašně dobře. Taky si s ním ráda vypravuješ. Trochu jsem na to žárlila a chtěla ho jen pro sebe. Teď ti to však taky moc přejí, Honza je pořádný chlap a možná nás zachrání obě.

Tvoje Alice

Empatický dopis „z druhého břehu“

Druhý dopis je odpověď, kterou by si pacient přál dostat od osoby, které psal necenzurovaný dopis. Jde o „ideální“ dopis, který by měl pomoci ošetřit zranění, ke kterým v dětství a v průběhu života došlo. Pacient píše tento dopis sám sobě. I když si ho píše sám, formulace může být pro něj velmi důležitá, protože si uvědomuje, co by vlastně chtěl. Jde o fiktivní dopis, který by doopravdy chtěl dostat a který by zahojil jeho zranění z dětství, povzbudil jeho sebevědomí, ujistil ho o lásce, respektu v očích blízké osoby a důvěře v sebe samého. Tento dopis je určený k vytvoření sebe-podpory, mělo by v něm být vystiženo to, co by rád slyšel: omluvu, zdůvodnění negativního chování, projevy blízkosti, osvobození („*dokážeš sám*“), přijetí („*jsi moje*“), bezpečí („*stojím za tebou*“), lásky („*miluji tě*“). Vyslovením konkrétních přání si pacient začíná vytvářet vnitřního ideálního rodiče.

Milá Danuško,

píše ti tvoje maminka. Je to pro mě těžké. Neumím ti to vysvětlit, ale nevím, jak dávat svoje city najevo. Cítím tvoji blízkost, protože jsi velmi vnímavá a něžná, ale něco mi brání tě obejmout, přitisknout k sobě. Nějak to neumím. Mrzí mě to, protože vím, že po tom toužíš. Když zlobíš a já tě trestám, věž, že mi to nedělá dobře. Je to určitý zvyk v naší rodině a hlavně vím, že když se nepodřídím tomu řádu, který mám vrytý pod kůži, tak i já sama budu snad potrestána... Jak já nenávidím ty naše striktní řády, ale jsem slabá se vzepřít. Chtěla bych tolik lásky, a jen ty, Danuško, mi připomínáš, že jsem schopna takového hlubokého citu... Možná proto jsem k tobě tak kritická, aby si tvůj otec nevšiml mých citů, kterými tak opovrhuje...

Hladím ti tvé rány, tvoje matka

Dopis „vizitka“

Jde o „cenzurovaný“ dopis, psaní v modu „dospělý – dospělému“, tedy odvážně, důstojně, směřující ke smíření, nikoli k ústupu, a s respektem sám k sobě i k oslovené osobě. Pacient tak formuluje zdravě sebevědomý a zároveň chápající postoj k někomu, koho původně vnímal jako původce svých zranění. Může, ale nemusí obsahovat odpuštění, měl by ale obsahovat pochopení pro druhou osobu a její situaci, pro motivy jejího chování. Některé skutečnosti, jako je týrání nebo sexuální zneužívání, odpustit ani není reálně možné. V této fázi terapeut poukazuje na důstojnost a možné sociální sdílení při psaní závěrečné formy dopisu. Jde o dopis, který by pacient mohl blízké osobě poslat. Nutné ani potřebné to však není, protože jde spíše o formulování si svojí dospělé role.

Milá mami,

chtěla bych ti říct, co považuji za důležité, abys věděla. Víím, že se toho mezi námi v minulosti hodně odehrálo, ale cítím, že pomalu nastává čas, kdy se dokážu posunout dál a nahlížet na nás spíše v kontextu současnosti a budoucnosti.

Mami, jsem ráda, že tu jsi, a mám tě ráda. Vážím si toho, že jsi mě v některých věcech podporovala. Víím, žeš to dělala proto, že mě máš ráda a záleží ti na mně. Jsem ráda, že přes všechny těžkosti, které každá z nás v životě zakusila, jsme spolu zůstaly v kontaktu a nepřestaly spolu mluvit. Jsou věci, s nimiž za tebou nedokážu přijít. Ne proto, že bych tě neměla ráda, ale prostě mi to nejde.

Záleží mi na tom, abychom spolu mohly mluvit beze strachu, bez výčitek nebo bez toho, abychom si navzájem drásaly rány, které si obě neseme ve svých duších. Chtěla bych minulost opustit a nenechat ji, aby nás dále rozdělovala. Věřím, že něco podobného by sis přála i ty.

Pojďme, prosím, náš společný čas žít tím, co je, nikoli tím, co bylo nebo mělo být. Záleží mi na tom, aby ti se mnou bylo dobře. A budu moc ráda, pokud sama dokážeš přijít, když budeš chtít cokoli říct. Ráda tě vyslechnu, ať už budeš chtít mluvit o čemkoli.

Moc mi na tobě záleží a nechci ti působit bolest. Jsi člověkem, který má v mém srdci pevné místo, a vnější okolnosti na tom nemohou nic změnit.

Mám tě ráda, Monika

Dopis „dítěti blízké osoby“

Jde o poslední dopis, který pacient píše „dítěti“ svého blízkého. Před psaním tohoto do-

pisu je vhodné promluvit s pacientem o dětství osoby, které patřily předešlé dopisy. Práci může usnadnit, když pacient přinese fotografii z dětství blízké osoby. Základní otázkou, kterou terapeut pacientovi klade, je, jaké bylo dětství tohoto blízkého, co jej potkalo, co mu v dětství scházelo, zda měl nějaká trápení, stresy, jaké byly jeho životní podmínky. V dopise, který mu pak pacient píše, by měl ošetřit vše, co v životě tohoto dítěte nebylo dobré, ochránit je, povzbudit a naplnit nenaplněné potřeby. Smyslem tohoto dopisu je plně si uvědomit, že i člověk, který byl spojen s vytvořením negativních postojů u pacienta, byl kdysi dítětem, jehož dětské potřeby byly nenaplněny. To pacientovi umožňuje pochopit chování této osoby v dospělosti.

Milá Štěpánko,

v pár řádcích bych ti chtěla napsat to, co ti zatím asi nikdo neřekl, ale byla bych ráda, abys to věděla. Víím, že jsi moc chytrá a šikovná holčička a že už teď dokážeš poznat, co je dobré a co špatné.

Tvůj tatínek často jezdí na dlouhou dobu pryč za prací a maminka je na domácnost sama. Jsi moc šikovná, že jí tolik pomáháš. Byla bych moc ráda, kdyby sis dokázala najít více času sama pro sebe. Přeci jen jsi stále dítě, které kromě školních povinností má právo si své dětství užívat, na povinnosti dospělých budeš mít hodně času, až vyrosteš.

Mám tě moc ráda a chtěla bych, aby sis více hrála, více se bavila a radovala.

Štěpánko, nedovol ostatním lidem, i kdyby to byli maminka s tatínkem, aby ti zakazovali plakat, aby ti bránili křičet, když máš vztek, nebo se smát, když máš radost. Všechno, co cítíš, je jen tvoje a jen ty sama se můžeš rozhodnout, co se svými pocity uděláš. Nejsou žádné dobré nebo špatné pocity, jsou to prostě tvé jedinečné pocity. Pokud je ti smutno a ty pláčeš, je to správné. Nikdo nemá právo nutit tě, abys své pocity skrývala. Naopak, je nejlepší dát je najevo, zkusit o nich mluvit. Nikdy ale nezapomeň, že i ostatní mají toto právo. Pokud máš někoho ráda, říkej mu to. On nemůže vědět, co k němu cítíš, pokud mu to sama neřekneš. Nikdo z lidí neumí číst myšlenky toho druhého. Až budeš velká, může se stát, že ne každý, koho budeš mít ráda, bude cítit to samé i k tobě. Tak to prostě v životě chodí. Není to žádná tragédie, protože se vždy najde člověk, který ti tvoji lásku bude chtít opřevzat.

Jsi jediný člověk, který tě zná nejlépe, a záleží jen na tobě, co se rozhodneš ostat-

ním ze sebe ukázat. Dávej ostatním ze sebe to, co by sis i sama přála dostávat, a nedělej jim nic, co bys sama nechtěla, aby oni dělali tobě.

Štěpánko, jsi výjimečný člověk a věřím, že jsi moc silná. Máš právo udělat chybu. Vždy se můžeš na své chyby podívat zpátky a vzít si z nich ponaučení.

Holčičko, jsi statečná a silná, ale pokud tě něco trápí, je vždy lepší nebýt s tím úplně sama. Budu ráda, když dokážeš najít člověka, jemuž se budeš moct svěřit. I když bolest nakonec musíš nést sama, pohled druhého člověka ti může usnadnit tvůj boj s nepřízní osudu a může ti ukázat mnohé, co tvým očím mohlo zůstat skryto.

Závěr

Technika psaní dopisů patří mezi významné kognitivní a zároveň zážitkové techniky určené k emocionální restrukturalizaci. Díky kognitivnímu a emocionálnímu vyhýbání (potlačení) se řada nezpracovaných emočních zkušeností z dětství přenáší do dalších situací, které jsou s nimi v něčem podobné.

Terapeutické dopisy píše pacient důležitým osobám ve svém životě, zpravidla rodičům, sourozencům, důležitým přátelům či partnerům. Tyto důležité osoby se pravděpodobně kdysi podílely na vzniku maladaptivních schémat, nebo se jedná o osoby, které tato schémata v současnosti pomáhají udržovat.

Dopisy se dotyčným osobám neposílají. Pacient napíše dopis za domácí úkol, pak jej přinese do sezení, kde ho terapeutovi přečte. Smyslem dopisu je prožít a pochopení vlast-

ních pocitů, uvědomění si vlastních potřeb a následně i změna hlubokých přesvědčení o sobě, o druhých a okolním světě, osudu – akomodace kognitivních schémat.

Popsaná technika může pomoci při terapeutické práci s pacienty s poruchami osobnosti, u pacientů, kteří opakovaně selhávají v interpersonálních vztazích, ale i u pacientů s chronickými úzkostnými poruchami, OCD nebo rekurentní depresí.

*Podpořeno výzkumným grantem
IGA MZ ČR 10301–3/2009*

Literatura

1. Chu JA. Psychological defense styles and childhood sexual abuse. *Am J Psychiatry* 2000; 157: 1707.
2. Greenberg LS. Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *J Psychotherapy Integration* 2002; 12: 154–189.
3. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press, New York 2003.
4. Mullen PE, Martin JL, Anderson JC, et al. The effect of child sexual abuse on social, interpersonal, and sexual function in adult life. *British J Psychiatry* 1994; 165: 35–47.
5. Young J. Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota FL: Professional Resource Exchange 1994: 201.
6. Andrews G, Corry J, Slade T, et al. Child sexual abuse. In: Ezzati M, Lopez AD, Rodgers A a Murray CJL (eds): Comparative quantification of health risks: Global and regional attributable to selected major risk factors. Geneva: World Health Organization, 2004: 1851–1940.
7. Fergusson DM, Lynskey MT, Horwood LJ. Prevalence of sexual abuse and factors associated with sexual abuse. *J Amer Acad Child Adolesc Psychiatry* 1996; 35: 1355–1364.
8. Woodward L, Fergusson DM, Horwood LJ. Risk factors and life processes associated with teenage pregnancy: Results of a prospective study from birth to 20 years. *J Marr Family* 2001; 63: 1170–1184.
9. Terr LC. Childhood traumas: an outline and overview. *Am J Psychiatry* 1991; 148: 10–20.

10. Chu JA, Dill DL. Dissociative symptoms in relation to childhood physical and sexual abuse. *Am J Psychiatry* 1990; 147: 887–892.

11. Chu JA, Frey LM, Ganiel BL, et al. Memories of Childhood Abuse: Dissociation, Amnesia, and Corroboration. *Am J Psychiatry* 1999; 156: 749–755.

12. Romans SE, Martin JL, Morris E, Herbison GP. Psychological defense styles in women who report childhood sexual abuse: a controlled community study. *Am J Psychiatry* 1999; 156: 1080–1085.

13. Praško J, Diveky T, Grambal A, et al. Dissociative seizures. *Act Nerv Super Rediviva* 2011; 52: in press.

14. Terr LC. What happens to memories of early childhood trauma? *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1988; 27: 96–104.

15. McNally RJ, Perlman CA, Ristuccia CS, et al. Clinical characteristics of adults reporting repressed, recovered, or continuous memories of childhood sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2006; 74: 237–242.

16. Arntz A, Weertman A. Treatment of childhood memories: theory and practice. *Behav Res Ther*. 1999; 37(8): 715–740.

17. Prasko J, Raszka M, Adamcova K, et al. Predicting the therapeutic response to cognitive behavioural therapy in patients with pharmacoresistant obsessive-compulsive disorder. *Neuroendocrinol Lett* 2009; 30(5): 615–623.

18. Prasko J, Diveky T, Mozy P, Sigmundova Z. Therapeutic letters – changing the emotional schemas using writing letters to significant caregivers. *Act Nerv Super Rediviva* 2009; 51(3–4): 163–167.

19. Zimmerman TS, Shepherd DS. Externalizing the problem of bulimia: Conversation, drawing, and letter writing in group therapy. *J Systemic Therapies* 1993; 12: 22–31.

20. White M, Epton D. Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton 1990.

Článek doručen redakci: 6. 6. 2011

Článek přijat k publikaci: 2. 11. 2011

prof. MUDr. Ján Pavlov Praško, CSc.

Klinika psychiatrie Olomouc
I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc
jan.prasko@fnol.cz

