

Expansion Trauma Therapy Thesis

# Το Σεξουαλικό Παιδικό Τραύμα Στην Ενήλικη Ζωή.



Ελληνικό Κέντρο  
Συναισθημάτων

created by Argyris S. Mardas

Δημιουργός Expr. Therapy:  
Αργύρης Στραβελάκης Μάρδας

Επόπτρια:

Κουβατσέα Γιούλα

Εκπαιδευόμενη:

Βασίλισσα Γεωργουλοπούλου

## **Το Σεξουαλικό Παιδικό Τραύμα στην Ενήλικη Ζωή.**

Διπλωματική Εργασία Πιστοποίησης Expansion Trauma Therapy

Δημιουργός Θεραπείας: Αργύρης Στραβελάκης Μάρδας

Επόπτρια: Κουβατσέα Γιούλα

Εκπαιδευόμενη / Συντάκτρια Εργασίας: Γεωργουλοπούλου Βασίλισσα

Για το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων.

Κυριακή, 18 Σεπτεμβρίου 2022

*"We all can heal ourselves.*

*All we need is courage to accept the truth, dig deep without our hearts, to find the  
light of hope and learn to live with the scars."*

-Eiza Rahman

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία με θέμα, *Το Σεξουαλικό Παιδικό Τραύμα στην Ενήλικη Ζωή*, εστιάζει στην ψυχοπαθολογία και το προφίλ ενήλικων ατόμων που έπασαν θύματα Παιδικής Σεξουαλικής Κακοποίησης. Μέσα από τη παρούσα εργασία, παρουσιάζονται τα είδη των παιδικών τραυμάτων που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης ή Ψυχικής Υγείας κατά τη χρήση της Expansion Therapy και την εύρεση μιας πυρηνικής τραυματικής εμπειρίας. Δίνεται περαιτέρω έμφαση στο Σεξουαλικό Τραύμα και πως εγκαθιδρύετε στην παιδική ζωή ως βάση για την μελλοντική συμπεριφορά και τις διαταραχές προσωπικότητας που μπορεί να εμφανίσει το άτομο κατά την ενηλικίωση του. Επιπλέον, γίνεται αναφορά αντιμετώπισης μέσω της Expansion Therapy ως ένα είδος Συνθετικής Θεραπείας Τραύματος, που επιτρέπει την πολυεπίπεδη αντιμετώπιση τέτοιων τραυμάτων σε Γνωστικό, Συμπεριφοριστικό αλλά και Ψυχαναλυτικό επίπεδο μέσω του οραματισμού, της αποφόρτισης και του Επαναπρογραμματισμού Συμπεριφοράς. Τέλος, παρουσιάζεται συνοπτικά ένα σύντομο Case Study περιπτώσιολογίας έξι ατόμων με παρελθόν Σεξουαλικής Κακοποίησης και προβάλλεται ποσοστιαία η βελτιστοποίηση τους μέσω της Expansion Therapy.

## ABSTRACT

This paper on the topic of *Child Sexual Trauma in Adulthood*, focuses on the psychopathology and profile of adult victims of Child Sexual Abuse. Through this paper are presented the types of childhood traumas that a Personal Development or Mental Health Counselor may encounter with the usage Expansion Therapy and when seeking through the session, a core traumatic experience. Further emphasis is placed on Sexual Trauma and how it is established in childhood as a basis for future behavior and personality disorders that the individual may display as an adult. In addition, there is mention of treatment through Expansion Therapy as a type of Synthetic Trauma Therapy, which allows the multi-level treatment of such traumas on a Cognitive, Behavioral and Psychoanalytical level through visualization, emotional discharge, and Behavioral Reprogramming. Finally, a short case study of seven people with sexual abuse background is briefly presented and their optimization through Expansion Therapy is shown in percentage terms.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

|                      |   |
|----------------------|---|
| 1.1 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ..... | 6 |
| 1.2 ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....   | 6 |

## 2. ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 ΕΙΔΗ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.....                            | 8  |
| 2.2 ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ..... | 10 |
| 2.3 ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ, ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ.....  | 11 |
| 2.4 EXPANSION THERAPY ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ.....       | 13 |

## 3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 CASE STUDY:<br>EXPANSION THERAPY ΣΕ ΕΞΙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ..... | 17 |
| 3.2 ΚΑΤΑΛΗΞΗ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....                                                   | 19 |
| 3.3 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....                                                              | 22 |

# 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## 1.1 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων και όλα τα αξιότιμα μέλη του, Εκπαιδευτικούς και Συμμαθητές, από τα βάθη της καρδιάς μου, που μου έδωσε την ευκαιρία μέσα από την Υποτροφία Μάρδα, να έρθω σε επαφή με σπουδαίους ανθρώπους, να μάθω να προσεγγίζω με αγάπη αυτούς που πονάνε αλλά και να μάθω να ακούω καλύτερα τον εαυτό μου παρατηρώντας τον κόσμο γύρω μου σαν μια αντανάκλαση όλων των ψυχών μαζί.

*Γιατί η Θεραπεία Τραύματος εν τέλη είναι να θεραπεύσεις πρώτα τα δικά σου τραύματα και να μάθεις να ακούς πριν ακουστείς...*

Σας ευχαριστώ.

## 1.2 ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι τραυματικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία, όχι μόνο αποτελούν την θεμέλιο λίθο για την ενήλικη κατακερματισμένη προσωπικότητα, αλλά και νοητικά την αλληγορία ενός φιτιλιού που πυροδοτεί αποκλίνουσες συμπεριφορές καθώς και ψυχικά ασθενή συμβάντα όπως οι κρίσεις πανικού ή ακόμη και ψυχικές ασθένειες όπως η Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή ή πιθανά είδη του φάσματος της Κατάθλιψης κατά την ενήλικη ζωή.

Σε αυτή την έρευνα, που αποτελεί και Διπλωματική Εργασία για την λήψη της άδειας χρήσεως της Συνθετικής Θεραπείας Τραύματος Expansion, πλαισιωμένη και εδραιωμένη από τον κ. Αργύρη Στραβελάκη Μάρδα και το Ελληνικό Κέντρο Συναισθημάτων, θα γίνει μία βιβλιογραφική επιστημονική επισκόπηση των διαφόρων ειδών τραυμάτων που λαμβάνουν χώρα κατά την παιδική ηλικία, που κατά την ορολογία της Expansion μεταφράζονται ως πυρηνικές εμπειρίες, μια νύξη στην περιπτωσιολογία του κάθε είδους στην ενήλικη ζωή με εμβάθυνση στην Ψυχική Σεξουαλική Τραυματολογία και πως η Expansion Method Therapy μπορεί να συνδεθεί και να εφαρμοστεί σε αυτές τις περιπτώσεις αλλά και στατιστικά πόσο μπορεί να βοηθήσει σε αυτού του είδους την Ψυχοπαθολογία.

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η υποστήριξη της Expansion Therapy, βιβλιογραφικά πάνω στα είδη των Τραυμάτων, καθώς και η μελέτη που θα εμπεριέχει στατιστικά στοιχεία προηγούμενων ετών μέσω Εφαρμογών για την απόδειξη της αποφόρτισης και βελτίωσης που προκαλείται μέσω της Exp. Therapy. Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα επιπλέον έγγραφο προς μελέτη περιπτωσιολογίας και βιβλιογραφίας για περαιτέρω έρευνα από μελλοντικούς Σύμβουλους Προσωπικής Ανάπτυξης και κάθε ενδιαφερόμενο σχετικά με την Expansion Therapy.

Ως μια σύντομη πρώτη ματιά αξίζει να αναφερθεί, ότι οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν ισχυρά συναισθήματα αλλά και φυσικές σωματικές αντιδράσεις που μπορούν να επικρατήσουν χρόνια μετά το γεγονός.<sup>1</sup> Συγκεκριμένα υπάρχουν κατηγοριοποιημένα οκτώ είδη τραυμάτων:<sup>2</sup>

<sup>1</sup>About Child Trauma. (2022). Retrieved 2 July 2022, from <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

<sup>2</sup> About Child Trauma. (2022).

1. Φυσική, Σεξουαλική ή Ψυχολογική Κακοποίηση και Παραμέληση Ανηλίκου
2. Φυσικές ή Τεχνολογικές Καταστροφές ή Τρομοκρατικές Επιθέσεις
3. Οικογενειακά και Κοινωνικά Ζητήματα
4. Αιφνίδια ή Βίαιη Απώλεια ενός Αγαπημένου Προσώπου
5. Πρόσφυγές ή Θύματα Πολέμου
6. Σοβαρά Ατυχήματα ή Χρόνιες Ασθένειες
7. Οικογενειακά Στρατιωτικά Ζητήματα (Αποχώρηση, Απώλεια ή Επιθετική Εμμονική Συμπεριφορά)

Φυσικά, τα παιδιά μπορούν να βιώσουν παραπάνω από ένα είδος τραύματος και να έχουν πολλαπλές πυρηνικές τραυματικές εμπειρίες ως ενήλικες. Ιδιαίτερα παιδιά που έχουν βιώσει φυσική, σεξουαλική ή πνευματική κακοποίηση αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενήλικων ασθενών και θυμάτων επανάληψης παρόμοιας βίας λόγω μετατραυματικού σοκ και συχνά θυματοποίησης λόγω ανάγκης κάλυψης κενών μνήμης που έχουν προκληθεί από το σοκ.<sup>3</sup> Αυτό το φαινόμενο αποκαλείται Αυτοεκπληρούμενη Προφητεία και λειτουργεί ως μηχανισμός συνειδητοποίησης ενός δυσάρεστου γεγονότος αλλά και εγκαθίδρυσης της πεποίθησης του ατόμου ότι είναι παγιδευμένο σε ένα φαύλο κύκλο συναισθημάτων, κάτι το οποίο η Expansion Therapy μέσω του οραματισμού, της αποφόρτισης και των Συμπεριφοριστικών Ασκήσεων μπορεί να βελτιώσει σε μεγαλύτερο βαθμό όπως θα αναφερθεί εν συνεχεία σε επόμενα κεφάλαια της παρούσας εργασίας.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Coid, J., Petruckevitch, A., Feder, G., Chung, W., Richardson, J., & Moorey, S. (2001). Relation between childhood sexual and physical abuse and risk of revictimisation in women: a cross-sectional survey. The Lancet, 358(9280), 450-454. doi: 10.1016/s0140-6736(01)05622-7

<sup>4</sup> Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία συμβαίνει όταν μια λανθασμένη ή αρνητική πεποίθηση οδηγεί ένα άτομο να δρα με τρόπους που να επιβεβαιώνουν αυτή την πεποίθηση. Αυτό ουσιαστικά σημαίνει ότι η προσδοκία για κάτι επηρεάζει τη συμπεριφορά μας προς αυτό, πράγμα που οδηγεί στην πραγματοποίηση της προσδοκίας.  
<https://www.therapia.gr/autoekpliroumeni-profiteia/>

## 2. ΚΥΡΙΩΣ ΘΕΜΑ

### 2.1 ΕΙΔΗ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ενώ τα παιδιά είναι ανθεκτικά, δεν είναι φτιαγμένα από πέτρα. Οι ενήλικες λένε συχνά πράγματα όπως, *"Ήταν τόσο μικροί όταν συνέβη αυτό, δεν θα το θυμούνται καν ως ενήλικες ή για τα Ελληνικά Δεδομένα, μέχρι να μεγαλώσεις θα γιάνει"*, αλλά το παιδικό τραύμα μπορεί να έχει μια δια βίου επίδραση.

Για του λόγου το αληθές, οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν να πυροδοτήσουν έντονα συναισθήματα και σωματικές αντιδράσεις που μπορεί να επιμείνουν πολύ μετά το συμβάν. Τα παιδιά και ακόμη μετά ως ενήλικες μπορούν να αισθάνονται τρόμο, ανικανότητα ή φόβο, καθώς και φυσιολογικές αντιδράσεις όπως χτύπημα καρδιάς, έμετος ή απώλεια ελέγχου του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης. Οι ενήλικες ως παιδιά που βίωσαν αδυναμία να προστατεύσουν τον εαυτό τους ή που δεν είχαν προστασία από τους άλλους για να αποφύγουν τις συνέπειες της τραυματικής εμπειρίας μπορεί επίσης να αισθάνονται κατακλυσμένα από την ένταση των σωματικών και συναισθηματικών αντιδράσεων.<sup>5</sup>

Οι ενήλικες που υποφέρουν από παιδικό τραυματικό στρες είναι εκείνοι που έχουν εκτεθεί σε ένα ή περισσότερα τραύματα κατά τη διάρκεια της ζωής τους και αναπτύσσουν αντιδράσεις που επιμένουν και επηρεάζουν την καθημερινότητά τους μετά το τέλος των γεγονότων. Οι τραυματικές αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ποικίλες αντιδράσεις, όπως έντονη και συνεχιζόμενη συναισθηματική αναστάτωση, καταθλιπτικά συμπτώματα ή άγχος, αλλαγές συμπεριφοράς, δυσκολίες στην αυτορρύθμιση, προβλήματα που σχετίζονται με άλλους ή σχηματισμό προσκολλήσεων, οπισθοδρόμηση ή απώλεια δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί προηγουμένως, προσοχή και ακαδημαϊκές δυσκολίες, εφιάλτες, δυσκολία στον ύπνο και το φαγητό και σωματικά συμπτώματα, όπως πόνους και πόνους. Οι ενήλικες επιζώντες τραυματικών γεγονότων μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να δημιουργήσουν ικανοποιητικές σχέσεις και να εμπλέκονται σε παρεκκλίνουσες σεξουαλικές συμπεριφορές.<sup>6</sup>

Τι ορίζεται όμως ως *Τραύμα* και ποια είναι τα βασικά του είδη; Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Ψυχολόγων το *Ψυχολογικό Τραύμα* ορίζεται ως μια συναισθηματική αντίδραση σε ένα τρομερό γεγονός όπως ένα ατύχημα, ένας βιασμός ή μια φυσική καταστροφή. Αμέσως μετά το γεγονός, είναι χαρακτηριστικό το σοκ και η άρνηση. Οι μακροπρόθεσμες αντιδράσεις περιλαμβάνουν απρόβλεπτα συναισθήματα, αναδρομές στο παρελθόν, τεταμένες σχέσεις, ακόμη και σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους ή ναυτία. Ενώ αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να συνεχίσουν τη ζωή τους. Οι ψυχολόγοι μπορούν να τους βοηθήσουν να βρουν εποικοδομητικούς τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους.<sup>7</sup>

Τα τραύματα μπορούν να πάρουν πολλές μορφές, όμως για την καλύτερη εντόπισή τους από τους ειδικούς έχουν κατηγοριοποιηθεί ως εξής:

<sup>5</sup> About Child Trauma. (2022).

<sup>6</sup> Easton, S.D., Coohy, C., O'leary, P. et al. The Effect of Childhood Sexual Abuse on Psychosexual Functioning During Adulthood. *J Fam Viol* 26, 41–50 (2011). <https://doi.org/10.1007/s10896-010-9340-6>

<sup>7</sup> <https://www.apa.org/topics/trauma>

### 1. Φυσική, Σεξουαλική ή Ψυχολογική Κακοποίηση και Παραμέληση Ανηλίκου:

- **Εκφοβισμός (Bullying):** Ο εκφοβισμός είναι μια σκόπιμη και αυτόκλητη ενέργεια που λαμβάνει χώρα με σκοπό την πρόκληση κοινωνικής, συναισθηματικής, σωματικής ή/και ψυχολογικής βλάβης σε κάποιον που συχνά θεωρείται ότι είναι λιγότερο ισχυρός.
- **Σωματική κακοποίηση:** Η σωματική κακοποίηση συμβαίνει όταν ένας γονέας ή ο φροντιστής διαπράττει μια πράξη που οδηγεί σε σωματικό τραυματισμό σε ένα παιδί ή έναν έφηβο.
- **Σεξουαλική κακοποίηση:** Η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών είναι οποιαδήποτε αλληλεπίδραση μεταξύ ενός παιδιού και ενός ενήλικα (ή άλλου παιδιού) κατά την οποία το παιδί χρησιμοποιείται για τη σεξουαλική διέγερση του δράστη ή ενός παρατηρητή.
- **Εμπορία σεξουαλικής διακίνησης (Trafficking):** Η εμπορία σεξουαλικών ανηλίκων περιλαμβάνει την παροχή ή τη λήψη οτιδήποτε αξίας (χρήματα, στέγη, τρόφιμα, ρούχα, ναρκωτικά κ.λπ.) σε οποιοδήποτε άτομο με αντάλλαγμα μια σεξουαλική πράξη με κάποιον κάτω των 18 ετών.
- **Βία από τους οικείους συντρόφους:** Η ενδοοικογενειακή βία, εμφανίζεται όταν ένα άτομο προκαλεί σκόπιμα βλάβη ή απειλεί τον κίνδυνο βλάβης σε οποιονδήποτε προηγούμενο ή τρέχοντα σύντροφο ή σύζυγο.

### 2. Φυσικές ή Τεχνολογικές Καταστροφές ή Τρομοκρατικές Επιθέσεις:

- **Φυσικές καταστροφές:** Οι φυσικές καταστροφές περιλαμβάνουν τυφώνες, σεισμούς, ανεμοστρόβιλους, πυρκαγιές, τσουνάμι και πλημμύρες, καθώς και ακραία καιρικά φαινόμενα όπως χιονοθύελλες, ξηρασίες, ακραία ζέστη και ανεμοθύελλες.
- **Τρομοκρατία και βία:** Οι οικογένειες και τα παιδιά μπορεί να επηρεαστούν βαθιά από τη μαζική βία, τις τρομοκρατικές ενέργειες ή το τραύμα της κοινότητας με τη μορφή πυροβολισμών, βομβαρδισμών ή άλλων τύπων επιθέσεων

### 3. Οικογενειακά και Κοινωνικά Ζητήματα:

- **Κοινοτική βία:** Η κοινοτική βία είναι η έκθεση σε σκόπιμες πράξεις διαπροσωπικής βίας που διαπράττονται σε δημόσιους χώρους από άτομα που δεν έχουν στενή σχέση με το θύμα.
- **Σύνθετο τραύμα (Complex):** Το σύνθετο τραύμα περιγράφει τόσο την έκθεση των παιδιών σε πολλαπλά τραυματικά συμβάντα —συχνά επεμβατικής, διαπροσωπικής φύσης— όσο και τις ευρείες, μακροπρόθεσμες επιπτώσεις αυτής της έκθεσης.
- **Τραύμα πρώιμης παιδικής ηλικίας:** Το πρώιμο παιδικό τραύμα αναφέρεται γενικά στις τραυματικές εμπειρίες που συμβαίνουν σε παιδιά ηλικίας 0-6 ετών.

### 4. Αιφνίδια ή Βίαιη Απώλεια ενός Αγαπημένου Προσώπου:

Ενώ πολλά παιδιά προσαρμόζονται καλά μετά τον θάνατο, άλλα παιδιά έχουν συνεχείς δυσκολίες που παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή και δυσκολεύουν την ανάκληση θετικών αναμνήσεων από τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

5. **Πρόσφυγές ή Θύματα Πολέμου:** Πολλοί πρόσφυγες, ιδιαίτερα παιδιά, έχουν βιώσει τραύματα που σχετίζονται με πόλεμο ή διώξεις που μπορεί να επηρεάσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία πολύ καιρό μετά την εκδήλωση των γεγονότων.
6. **Σοβαρά Ατυχήματα ή Χρόνιες Ασθένειες:** Το παιδιατρικό ιατρικό τραυματικό στρες αναφέρεται σε ένα σύνολο ψυχολογικών και φυσιολογικών αντιδράσεων των παιδιών και των οικογενειών τους σε μεμονωμένα ή πολλαπλά ιατρικά συμβάντα.
7. **Οικογενειακά Στρατιωτικά Ζητήματα (Αποχώρηση, Απώλεια ή Επιθετική Εμμονική Συμπεριφορά)**

Συνθετες βιβλιογραφίες <sup>8910</sup>

## 2.2 ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, Η ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Η παιδική σεξουαλική κακοποίηση ορίζεται ως μια διάδραση μεταξύ ενός παιδιού και ενός ενήλικα ή άλλου παιδιού, όπου το άτομο χρησιμοποιείται για την σεξουαλική διέγερση του θύτη ή του παρατηρητή.<sup>11</sup> Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορές αγγίγματος και μη. Οι συμπεριφορές που δεν αγγίζουν μπορεί να περιλαμβάνουν ηδονοβλεψία (προσπάθεια να κοιτάξουμε το γυμνό σώμα ενός παιδιού), επιδεκτικότητα ή έκθεση του παιδιού σε πορνογραφία. Παιδιά όλων των ηλικιών, φυλών, εθνοτήτων και οικονομικών καταβολών μπορεί να υποστούν σεξουαλική κακοποίηση. Η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών επηρεάζει τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια σε κάθε είδους γειτονιές και κοινότητες. Τα παιδιά που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να εμφανίσουν μια σειρά από συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, πολλές από τις οποίες είναι χαρακτηριστικές για παιδιά που έχουν βιώσει άλλους τύπους τραύματος.<sup>12</sup>

Κάποιες από τις συμπεριφορές που γίνονται εμφανείς μετά από την τραυματική τόσο στην παιδική ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή είναι<sup>13</sup>:

1. Συχνή παρουσία εφιαλτών ή επανάληψη πράξεων κατά τη διάρκεια του ύπνου, καθώς και άλλες υπνικές δυσκολίες.
2. Αντικοινωνικά Κλειστή Συμπεριφορά<sup>14</sup>
3. Εξάψεις Θυμού και Επεισόδια Βίας και Ξεσπάσματος
4. Παρουσία Αγχώδη Διαταραχών

<sup>8</sup> S. Sansone, R. (2022). Five Forms of Childhood Trauma: Relationships with Employment in Adulthood | Office of Justice Programs. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/five-forms-childhood-trauma-relationships-employment-adulthood>

<sup>9</sup> What Is Trauma-Focused Therapy?. (2022). Retrieved 2 July 2022, from <https://cctasi.northwestern.edu/trauma-focused-therapy/#:~:text=Trauma-Focused%20Therapy%20is%20a,%2C%20and%20spiritual%20well-being>

<sup>10</sup> About Child Trauma. (2022). Retrieved 2 July 2022, from <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

<sup>11</sup> Thompson, K., Crosby, R., Wonderlich, S., Mitchell, J., Redlin, J., & Demuth, G. et al. (2003). Psychopathology and sexual trauma in childhood and adulthood. *Journal Of Traumatic Stress*, 16(1), 35-38. doi: 10.1023/a:1022007327077

<sup>12</sup> Greenwald, R. (2015). Child Trauma Handbook. doi: 10.4324/9781315678320

<sup>13</sup> Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P., & Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163-169. doi: 10.1016/j.comppsy.2007.08.007

<sup>14</sup> Antisocial personality disorder, sometimes called sociopathy, is a mental disorder in which a person consistently shows no regard for right and wrong and ignores the rights and feelings of others. Από το DSM-5 σχετικά με την Αντικοινωνική Συμπεριφορά.

5. Παρουσία Καταθλιπτικών Επεισοδίων
6. Φόβος της Μοναξιάς και της Εγκατάλειψης ή ανάγκη απομάκρυνσης από άτομα που θυμίζουν τον θύτη.
7. Προχωρημένη Γνώση Σεξουαλικών Πράξεων, γλώσσας και συμπεριφορών.

Κλείνοντας το κεφάλαιο για την Παιδική Σεξουαλική Κακοποίηση και πριν γίνει αναφορά στην ενήλικη εικόνα των θυμάτων, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στις επιπτώσεις που έχουν τραυματικές εμπειρίες όπως οι προαναφερόμενες για την εδραίωση των διαπροσωπικών σχέσεων των θυμάτων στα μετέπειτα χρόνια.

Οι σχέσεις ενός παιδιού με τους φροντιστές του, είτε με τους γονείς του, ή παππούδες του ή οποιοδήποτε άλλο οικείο ή γνωστό του άτομο, είναι απαραίτητες για την συναισθηματική και σωματική του ανάπτυξη. Σε αυτές τις ηλικίες μαθαίνονται τα βασικά συναισθήματα και εδραιώνονται όλες οι πυρηνικές εμπειρίες. Όσο πιο κοντά έρχεται ένα παιδί με κάποιον που το φροντίζει τόσο βιώνει και μαθαίνει το συναισθηματικό της **εμπιστοσύνης πλάθοντας μια εικόνα για έναν όμορφο και ειδυλλιακό κόσμο.**

Ωστόσο, όταν **ένα παιδί βιώνει ένα τέτοιο τραύμα** που του διδάσκει ότι δεν μπορεί να εμπιστευτεί ή να βασιστεί σε αυτόν τον άνθρωπο που υποτίθεται ότι το πρόσεχε και το προστάτευε, **είναι πιθανό να πιστέψει ότι ο κόσμος γύρω του είναι ένα τρομακτικό μέρος και οι άνθρωποι είναι επικίνδυνοι.** Αυτό το μάθημα καθιστά απίστευτα δύσκολο να δημιουργήσουν σχέσεις καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας και μέχρι την ενήλικη ζωή τους.<sup>15</sup>

Τα παιδιά που βιώνουν τραύματα είναι επίσης πιθανό να αντιμετωπίσουν ρομαντικές σχέσεις στην ενήλικη ζωή. Μια μελέτη του 2017 στο Journal of Family Psychology διαπίστωσε ότι οι σύζυγοι με ιστορικό κακοποίησης παιδιών τείνουν να έχουν λιγότερο ικανοποιητικούς γάμους.<sup>16</sup>

### 2.3 ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΤΡΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ, ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ

Περνώντας στον κορμό αυτής της εργασίας και αφού αναφερθήκαμε σε κάποια στοιχειώδη χαρακτηριστικά των παιδιών που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση, θα γίνει μια σύντομη βιβλιογραφική περιγραφή παθολογίας ενηλίκων θυμάτων και των επιπτώσεων που έρχονται ως απόρροια της τραυματικής εμπειρίας, με σκοπό να γίνει εξοικείωση με την εικόνα αυτών των περιπτώσεων αλλά και για την μεταφορά τους στο θεωρητικό πλαίσιο της Θεραπείας Τραύματος Expansion Therapy Method και την πρόταση αντιμετώπισής τους.

Ξεκινώντας, ένα τραύμα παιδικής ηλικίας τέτοιου βαθμού, αποτελεί σίγουρο παράγοντα για την ανάπτυξη αγχωδών διαταραχών αλλά και χρόνιου πόνου, που μπορεί να οφείλεται είτε σε παθολογικά αίτια ή ψυχοσωματικά γνωστά ως και **Σωματοποιητικές Διαταραχές.**<sup>17, 18</sup>

<sup>15</sup> Gordon Sherry. How to Make Friends as an Adult, VeryWellMind, Published 11/07/2021

<https://www.verywellmind.com/how-to-make-friends-as-an-adult-4769076>

<sup>16</sup> <https://www.verywellmind.com/child-abuse-statistics-2633350>

<sup>17</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013389/>

<sup>18</sup> Η Σωματοποιητική διαταραχή είναι μια μορφή Ψυχοπαθολογίας η διάγνωση της οποίας δίνεται τα άτομα που για καιρό επιμένουν να παραπονιούνται ότι πάσχουν από διάφορα σωματικά συμπτώματα για τα οποία δε βρίσκεται κάποια «οργανική» αιτία. Από το DSM – 5 σχετικά με τις σωματομορφικές διαταραχές. ICD-10

Εκτός αυτού, σε επίπεδο προσωπικότητας έχει αποδειχθεί πειραματικά πως άτομα με ιστορικό επανειλημμένης παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης τείνουν να παρουσιάζουν νευρωτικές συμπεριφορές και φόβο δοκιμής και προσαρμογής σε νέες συνθήκες.<sup>19</sup>

Κάτι περαιτέρω που αξίζει να σημειωθεί όσο αναφορά το φύλο του θύματος αφορά τη γυναικεία **επαναθυματοποίηση και τα κενά μνήμης**. Οι γυναίκες που υφίστανται σωματική και σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία και δε επαναλαμβανόμενα, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θυματοποίησης στην ενήλικη ζωή, καθώς η συμπεριφορά της υποταγής στο θύτη αποτελεί πλέον στην ενήλική ζωή, *η μαθημένη αντίδραση σε αυτή τη πράξη λόγω της συνήθειας και της αδράνειας*. Συνεπώς, η αναγνώριση των γυναικών που έχουν υποστεί παιδική κακοποίηση αποτελεί προϋπόθεση για την πρόληψη περαιτέρω κακοποίησης.<sup>20</sup>

Αξίζει να σημειωθεί επίσης, πως ψυχοπαθολογικά οι προαναφερθέντες περιπτώσεις, καταλήγουν σε ένα μεγάλο ποσοστό ειδικά κατά τη διάρκεια της πρώιμης ενήλικης ζωής του να αντιμετωπίζουν Καταθλιπτικά Επεισόδια και να εμπλέκονται σε έναν φαύλο τιμωρίας και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς. Πολλές φορές περιπτώσεις που θα αναφέρουν παιδική σεξουαλική κακοποίηση που κυμαίνεται από ανεπιθύμητο φιλί και χάιδεμα έως ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή, προέβλεπε κατάθλιψη, χρόνια αυτοκαταστροφή, ιδεασμό αυτοτραυματισμού, πράξεις αυτοτραυματισμού, ιδεασμούς αυτοκτονίας και απόπειρες αυτοκτονίας, τόσο για άνδρες όσο και για γυναίκες. Όσο πιο συχνή και σοβαρή είναι η σεξουαλική κακοποίηση και όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκειά της, τόσο περισσότερη κατάθλιψη και αυτοκαταστροφικότητα αναφέρονται στην ενήλικη ζωή.<sup>21</sup>

Επιπλέον, εκτός από την περίπτωση της Κατάθλιψης, υπάρχει και το σενάριο του Μετατραυματικού Στρες και της αντίστοιχης διαταραχής. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η έκθεση σε ένα μετατραυματικό επεισόδιο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής συσχετίστηκε με μεγαλύτερη πιθανότητα ψυχιατρικής νοσηρότητας από ό,τι η μη έκθεση σε μετατραυματικό επεισόδιο. Έχει αναφερθεί εξασθένηση της μνήμης σε ορισμένες μελέτες θυμάτων βιασμού με PTSD. Η εξασθένηση της μνήμης ήταν εμφανής σε ενήλικες γυναίκες που είχαν τραυματιστεί από σοβαρή σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία και πράττονταν συνειδητά.<sup>22</sup>

Η σεξουαλική κακοποίηση αποτελεί πυρηνικό στρεσογόνο επεισόδιο λόγω της υψηλής συναισθηματικής έντασης με πρωτόγνωρα και πρωταρχικά συναισθήματα όπως η ταπείνωση και η προδοσία, συνοδευόμενο από εξαιρετικό σωματικό πόνο που καταγράφεται στη μνήμη, ενώ πυροδοτείται στην ενήλική ζωή από οποιοδήποτε σημείο, λέξη ή εικόνα που μπορεί να θυμίζει ελάχιστα το συμβάν. Ένα μετατραυματικό επεισόδιο με έναρξη στην παιδική ηλικία σε σχέση με την έναρξη ενός αντίστοιχου τραύματος στην ενήλικη ζωή

<sup>19</sup> Allen, B., & Lauterbach, D. (2007). Personality characteristics of adult survivors of childhood trauma. *Journal Of Traumatic Stress*, 20(4), 587-595. doi: 10.1002/jts.20195

<sup>20</sup> Coid, J., Petruckevitch, A., Feder, G., Chung, W., Richardson, J., & Moorey, S. (2001). Relation between childhood sexual and physical abuse and risk of revictimisation in women: a cross-sectional survey

<sup>21</sup> Boudewyn, A.C., Liem, J.H. Childhood sexual abuse as a precursor to depression and self-destructive behavior in adulthood. *J Trauma Stress* 8, 445-459 (1995). <https://doi.org/10.1007/BF02102969>

<sup>22</sup> Stein, M., Hanna, C., Vaerum, V., & Koverola, C. (1999). Memory functioning in adult women traumatized by childhood sexual abuse. *Journal Of Traumatic Stress*, 12(3), 527-534. doi: 10.1023/a:1024775222098

συσχετίστηκε με τη διαταραχή πανικού, αγοραφοβία και διαταραχή μετατραυματικού στρες κατά τη διάρκεια της ζωής.<sup>23</sup>

Συν τοις άλλοις και εν ενθέτω χρόνω, παρατηρούνται και αναφέρονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας και της καθημερινής ζωής κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας στα άτομα που έχουν κακοποιηθεί σαν παιδιά.

1. Χαμηλή Αυτοεκτίμηση και Κατάθλιψη<sup>24</sup>
2. Έλλειψη Συναισθήματος και Συναισθηματική Αποκοπή μεταξύ διαπροσωπικών σχέσεων, κυρίως ερωτικών.<sup>25</sup>
3. Συχνή Αλλαγή Εργασίας και Απόλυσης λόγω συχνών απουσιών ασθενείας ή προβλήματος συμπεριφοράς και φόβου με άτομα ηγεσίας.<sup>26</sup>
4. Δημιουργία Προβλημάτων Προσκόλλησης, ειδικά μέσα σε μια σχέση. Υπάρχουν τέσσερα είδη:
  - Ασφαλής Προσκόλληση: Τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση έχουν υγιείς σχέσεις και καλά επίπεδα αυτοεκτίμησης.
  - Αμφιθυμία: Αυτό το είδος προσκόλλησης είναι απρόθυμα να έρθουν πολύ κοντά με τους ανθρώπους και πάντα ανησυχούν ότι οι σύντροφοί τους πρόκειται να τους εγκαταλείψουν.
  - Αποφυγή: Άτομα που παρουσιάζουν τάσης φυγής έχουν προβλήματα με την οικειότητα χωρίς να επιτρέπει ποτέ κανέναν να πλησιάσει πολύ από φόβο εγκατάλειψης.
  - Αποδιοργάνωση: Τα άτομα που παρουσιάζουν αυτό το είδος προσκόλλησης αναλαμβάνουν συνήθως γονικούς και προστατευτικούς ρόλους.

Με βάση όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά, θα αναλύσουμε πως η Expansion Therapy Method μπορεί να βοηθήσει στην αποφόρτιση τέτοιων τραυμάτων.

#### 2.4 EXPANSION THERAPY ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τον επίσημο ορισμό από τον δημιουργό της Expansion Therapy, κ. Στραβελάκη Μάρδα Αργύρη, στο εγχειρίδιο 6.0, η Expansion Therapy ορίζεται ως *μια συνθετική, συνδυαστική, μέθοδος Προσωπικής Ανάπτυξης μέσω της Θεραπείας Τραύματος. Προσφέρει άμεση ψυχική αποφόρτιση, Επαναπρογραμματισμό Πεποιθήσεων και Συναισθηματική Βελτίωση από την πρώτη θεραπευτική εφαρμογή.*<sup>27</sup>

Στηρίζεται στην σύνδεση πυρηνικών τραυματικών εμπειριών με μία πρόσφατη εμπειρία με σκοπό την άμεση αποφόρτιση έντονων τραυματικών και πρωταρχικών συναισθημάτων όπως η προδοσία, η ταπείνωση ή και η εγκατάλειψη.

<sup>23</sup> Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P., & Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163-169. doi: 10.1016/j.comppsy.2007.08.007

<sup>24</sup> Loggins, B. (2022). Childhood Trauma in Adults: How to Recognize and Heal From It. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.verywellmind.com/signs-of-childhood-trauma-in-adults-5207979>

<sup>25</sup> Ως έχει

<sup>26</sup> S. Sansone, R. (2022). Five Forms of Childhood Trauma: Relationships with Employment in Adulthood | Office of Justice Programs. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/five-forms-childhood-trauma-relationships-employment-adulthood>

<sup>27</sup> Mardas. Stravelakis, Argyrios, Expansion Trauma Therapy Handbook Version 6.0, Εκδόσεις Ελληνικού Κέντρου Συναισθημάτων, Αθήνα, 2022, σελ. 14

Η μέθοδος διεξάγεται ως εξής:<sup>28</sup>

1. Είτε ως 2 συνεχόμενες ημέρες διάρκειας μιάμισης ώρας και μιας ώρας αντίστοιχα με εποπτεία 21 ημερών
2. Είτε σε ειδικές περιπτώσεις (άτομα άνω των 60 ετών ή και με σοβαρό πρόβλημα υγείας) η μεθοδολογία γίνεται σε τρεις συνεχόμενες ημέρες σε συνεδρίες μιας ώρας με υποχρεωτική παρακολούθηση 21 ημερών.

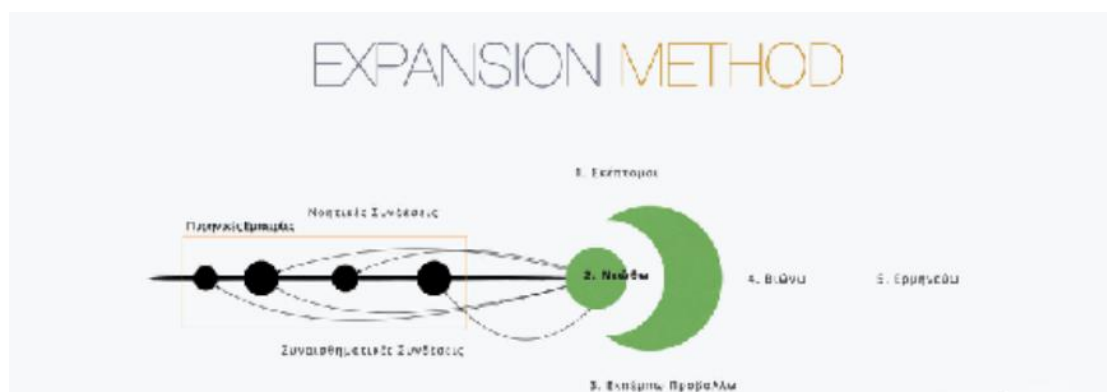
Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας, δίνεται άμεσα η δυνατότητα ψυχογράφησης του συμβουλευόμενου μέσω της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης πληροφοριών σχετικά με το κοινωνικό του Background και την πρόσφατη εμπειρία που παρουσιάζει. Δίνεται κατά αυτόν τον τρόπο λοιπόν οι δυνατότητα από τους Συμβούλους να ελέγχουν αν το άτομο εκδηλώνει κάποιο από τα παρακάτω χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν, με σκοπό την άμεση σύνδεση με ένα σεξουαλικού τραύματος στην παιδική ηλικία, δηλαδή, μια πυρηνική εμπειρία, που διαμόρφωσαν παθολογικά την ενεστώτα προσωπικότητα του:

1. Συχνή παρουσία εφιαλτών ή επανάληψη πράξεων κατά τη διάρκεια του ύπνου, καθώς και άλλες υπνικές δυσκολίες.
2. Αντικοινωνικά Κλειστή Συμπεριφορά<sup>29</sup>
3. Εξάψεις Θυμού και Επεισόδια Βίας και Ξεσπάσματος
4. Παρουσία Αγχώδη Διαταραχών
5. Παρουσία Καταθλιπτικών Επεισοδίων
6. Φόβος της Μοναξιάς και της Εγκατάλειψης ή ανάγκη απομάκρυνσης από άτομα που θυμίζουν τον θύτη.
7. Προχωρημένη Γνώση Σεξουαλικών Πράξεων, γλώσσας και συμπεριφορών.
8. Αναφορά Πρόσφατης Επαναθυματοποίησης
9. Πρόβλημα Δεσμού & Προσκόλλησης

Κατά αυτόν τον τρόπο, μέσω μιας ιδιότητας που έχουν οι Σύμβουλοι Expansion Therapy, της Ενσυναίσθησης, δηλαδή της βιωματικής κατανόησης ενός γεγονότος που συνέβη σε κάποιον, αλλά και της Επανάληψης να προσεγγισθεί μια πυρηνική εμπειρία πιο κοντά στο τραυματικό γεγονός για την βέλτιστη αποφόρτισή του και την έναρξη της διαδικασίας της αποδοχής αυτού του γεγονότος.

<sup>28</sup> 6.0 σελ 15

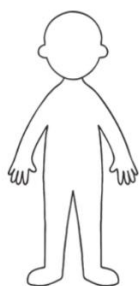
Η έννοια της Πυρηνικής Εμπειρίας, είναι πάρα πολύ σημαντική για την παρούσα μελέτη καθώς πάνω στο μοντέλο της αποδεικνύεται, η τάση για επαναθυματοποίηση των ατόμων με σ.τ. αλλά και η καλλιέργεια συμπεριφορών και πεποιθήσεων όπως τα προαναφερόμενα, όπως φαίνεται και στο παρακάτω διάγραμμα. Συνεπώς η ενεργή ακρόαση, η παρατηρητικότητα αλλά και η ενσυναίσθηση αποτελούν βασικά κομμάτια της Expr. Therapy που με σωστή εφαρμογή μπορούν να βοηθήσουν στην αποφόρτιση και στην αποδοχή αυτής της εμπειρίας του δέκτη αλλά και στη μελλοντική του συμπεριφοριστική εξέλιξη.



Έμφαση σημαντική πρέπει να δοθεί επίσης σε ένα πολύ δυνατό εργαλείο της Expansion, που είναι η **Αντανάκλαση στο Σώμα**. Ο ψυχικός πόνος μπορεί να μετατραπεί σε σωματικός και δε στα σεξουαλικά τραύματα μπορεί να μετατραπεί και σε *Σωματοποιητική Διαταραχή* γνωστά ως ψυχοσωματικά συμπτώματα, καθώς στην παιδική ηλικία, το παιδί διαμορφώνει την εντύπωση πως το σώμα είναι βρώμικο, αρχίζει να μισεί την όψη του ή να πονάει. Οπότε αναφορές στις γεννητικές ζώνες, ή στο πρόσωπο, ή πόνος ανεξήγητος στον ενήλικα συμβουλευόμενο, καλό είναι να σημειώνονται και να προσεγγίζονται κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με την πυρηνική εμπειρία.

Δυνατό στοιχείο αυτής της μεθόδου που μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση ψυχοσεξουαλικών παιδικών/πυρηνικών τραυμάτων, πλην της σύνδεσης παρελθοντικών και ενεστωτικών επεισοδίων αποτελεί και το κομμάτι του οραματισμού.

Μέσω της διαδικασίας του Οραματισμού, ο δέκτης εισαγάγεται άμεσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον που χαλαρώνει από το έντονο στρες της ανάκτησης της τραυματικής εμπειρίας (σύνδεσης). Κατά αυτό τον τρόπο, ο οραματισμός επιτρέπει την ανάκτηση ηρεμίας άμεσα αλλά και την νοητική προβολή όλων των φιγούρων που έλαβαν μέρος στην εμπειρία.



Μάλιστα σπουδαίο σημείο που πρέπει να δοθεί έμφαση, ειδικά σε άτομα με παιδική σεξουαλική κακοποίηση, είναι το σημείο του οραματισμού όπου ο δέκτης επαναλαμβάνει την εμπειρία στα άτομα που έλαβαν μέρος αλλά και να εξομολογηθεί το πως νιώθει για όλο το συμβάν. Αφού τελειώσει και ρωτήσουμε πως αντιλαμβάνεται τις προβολές, μπορεί να γίνει περαιτέρω παρατήρηση για το πως νιώθει το άτομο και που χρειάζεται να γίνει έμφαση ή να αποβάλλει μεγαλύτερο συναισθηματικό φόρτο απέναντι στις τραυματικές φιγούρες.

Τέλος, το σημαντικότερο κομμάτι της μεθοδολογίας που μπορεί να εξελιχθεί ακόμη πιο πολύ για την ύψιστη αποκατάσταση και μεταμόρφωση του τραύματος ενός δέκτη, είναι η *Συμπεριφοριστική Φάση*, δηλαδή το χρονικό διάστημα των 21 ημερών μετά το τέλος της συνεδρίας όπου ο συμβουλευόμενος ακολουθεί ένα πρόγραμμα ασκήσεων συμπεριφορισμού καθορισμένο και από τα δύο μέλη της θεραπευτικής σχέσης, με σκοπό την αύξηση ενός στοιχείου, π.χ. η αυτοπεποίθηση και την μείωση ή αδρανοποίηση της σκέψης και των συναισθημάτων ενός τραύματος.

#### ΜΠΡΑΒΟ (ΟΝΟΜΑ) ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΣ.

#### Αυτοπεποίθηση

| 1η Εβδομάδα           | 2η Εβδομάδα           | 3η Εβδομάδα           |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Δημιουργώ χώρο        | Δημιουργώ χώρο        | Δημιουργώ χώρο        |
| Κάνω κάτι διαφορετικά | Κάνω κάτι διαφορετικά | Κάνω κάτι διαφορετικά |
| Βιβλίο Επιτευγμάτων   | Βιβλίο Επιτευγμάτων   | Βιβλίο Επιτευγμάτων   |
| Δώρο                  | Δώρο                  | Δώρο                  |
| Positive Self Talk    | Positive Self Talk    | Positive Self Talk    |
| Συγχωρώ κάτι Λάθος    | Συγχωρώ κάτι Λάθος    | Συγχωρώ κάτι Λάθος    |
| Συγχωρώ κάτι Λάθος    | Συγχωρώ κάτι Λάθος    | Συγχωρώ κάτι Λάθος    |

Καθώς, η Expansion Trauma Therapy αποτελεί μια θεραπεία Συνθετικής Μεθόδου (δηλαδή συνδυαστική θεραπεία πολλών προσεγγίσεων και θεωριών ( CBT, Psychoanalysis, Συστημική Θεραπεία), έχει την δυνατότητα να εξελίσσεται και να διανθίζει επηρεαζόμενη και από άλλα είδη θεραπειών τραύματος. Παραδείγματος χάρη στο κομμάτι των ασκήσεων, μπορεί να προστεθεί η εβδομαδιαία κοινωνική υποστήριξη, καθώς αποτελεί κλειδί για την μείωση του τραύματος αλλά και των αυτοκαταστροφικών ιδεών που μπορεί να διέπουν το άτομο που ταλανίζεται από έντονο ψυχικό φορτίο.<sup>30</sup> Εισαγωγή ασκήσεων σχεδιασμού μαζί με το βιβλίο επιτευγμάτων, μπορούν να ωθήσουν το άτομο στην προβολή υποσυνείδητων παραστάσεων και πυρηνικών εμπειριών, που μπορούν να αναπτυχθούν και να διευκολύνουν την επόμενη συνεδρία μετά από 21 ημέρες.

### 3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

<sup>30</sup> Malchiodi, C. A. (2015). Neurobiology, creative interventions, and childhood trauma. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Creative interventions with traumatized children* (pp. 3–23). The Guilford Press.

### 3.1 CASE STUDY: EXPANSION THERAPY ΣΕ 7 ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Η παρακάτω μελέτη αποτελεί ένα σύντομο δείγμα και ένα κενό για περαιτέρω μελέτη με την εμφάνιση και την προσέγγιση νέων περιστατικών παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Από τις 171 εγγεγραμμένες περιπτώσεις ολοκληρωμένων εφαρμογών μεθοδολογίας Expansion Therapy, μόνο επτά (7), δηλαδή το 5%, εστιάζουν στην αντιμετώπιση πυρηνικής εμπειρίας που να εμπεριέχει άμεσα Σεξουαλικό Τραύμα. Παρόλο που σαν ποσοστό είναι μικρό σαν δείγμα καταγραφής είναι πολύτιμο για να διεξαχθεί μια περίπτωση μελέτης, Case Study, που εν δυνάμει μπορεί με τα αποτελέσματα του να ωθήσει την Expansion Therapy σε μεγαλύτερη εφαρμογή στην αντιμετώπιση τέτοιων τραυμάτων, καθώς ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων έχουν βιώσει σαν παιδιά κάποιο είδος σεξουαλικής κακοποίησης, που αποτελεί και τη ρίζα όλων των υπόλοιπων προβλημάτων. Δυστυχώς, όμως η ύπαρξη φόβου αντιμετώπισης ή κοινωνικής παρουσίας και στιγματισμού, παρεμποδίζουν την πλειοψηφία των περιπτώσεων ειδικά από την πρώτη εφαρμογή να εκμυστηρευτούν ένα τόσο σημαντικό γεγονός που καθορίζει όλη την μετέπειτα ζωή τους.

Στις επτά παρακάτω περιπτώσεις θα παρουσιαστούν ανώνυμα πάντα, η πρόσφατη και η πυρηνική εμπειρία και σε τι ποσοστό με βάση το ερωτηματολόγιο των 21 ημερών που καλούνται να συμπληρώσουν οι Συμβουλευόμενοι μαζί με τους Συμβούλους η Expansion ενέργησε θετικά πάνω τους.

| Περίπτωση      | Πρόσφατη Εμπειρία                                                                                                                                                | Πυρηνική Εμπειρία Σύνδεσης                                                                                                                           |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 <sup>η</sup> | Βρώμικο Σώμα εξαιτίας πρόσφατου Αυνανισμού.<br>(Βρώμικο Σώμα – Ενοχή και Φοβία)                                                                                  | Στην ηλικία των 11 κρυφός Αυνανισμός, βλέποντας ταινίες ερωτικού περιεχομένου του πατέρα.                                                            |
| 2 <sup>η</sup> | Διακοπή Επαγγελματικής Συνεργασίας.<br>(Μείωση αυτοεκτίμησης και ασφάλειας – Μείωση Επαγγελματικής Ικανότητας λόγω φοβίας εξουσίας)                              | Έκθεση παιδιού σε κακοποιητική σκηνή με τον Πατέρα να χτυπάει με ζώνη την Μητέρα, μπροστά στα μάτια του.                                             |
| 3 <sup>η</sup> | Χωρισμός Ζευγαριού – Εμφάνιση Ψυχοσωματικών Συμπτωμάτων. Εκκίνηση Κρίσεων Πανικού.<br>(Διαταραχή Δεσμού και Φόβος Εγκατάλειψης)                                  | Στην ηλικία των 17 ετών ο πατέρας εισβάλλει στο δωμάτιο κακοποιεί σωματικά και ταπεινώνει με την χρήση τροφής στο πρόσωπο.                           |
| 4 <sup>η</sup> | Διάκριση μεταξύ αξίας αδερφών σχετικά με οικονομικά ζητήματα και μη υπεράσπιση από γονείς.<br>(Αίσθηση Επαναθυματοποίησης και έλλειψη προστασίας από “μεγάλους”) | Στην ηλικία των 15 ετών χωρίς συναίνεση, ο καθηγητής ασελγήσε παρουσιάζοντας τα γεννητικά όργανα και μεταβαίνοντας σε πράξη γενετήσιας παρενόχλησης. |
| 5 <sup>η</sup> | Οικογένεια και Συζυγικός Έλεγχος: Λίστα Εξόδων, ξέχασμα συμπλήρωσης και άγριος τσακωμός.<br>(Έλεγχος από μια ανώτερη εξουσία και φόβος απέναντι στη δύναμη)      | Σε εφηβική ηλικία, όταν η Μητέρα απουσίαζε έδενε το παιδί στο κρεβάτι με την πρόφαση να μη καεί από τη σόμπα.                                        |

|                |                                                                    |                                                                                                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 <sup>η</sup> | Έλλειψη υποστήριξης από Σύζυγο.                                    | Στην ηλικία των 18 ο καθηγητής που την παρενόχλησε στο παρελθόν ασελγούσε και σε άλλες κοπέλες.                                                      |
| 7 <sup>η</sup> | Επιβολή εργασίας από τον πατέρα εν ώρα δουλειάς χωρίς συγκατάθεση. | Στην ηλικία των 5 ετών σε ένα γάμο μετά από ένα ατύχημα με νερά κατηγορήθηκε ότι ούρησε και γνωστοί έπιαναν το εσώρουχο για να δουν αν είναι στεγνό. |

Από τις παραπάνω περιπτώσεις μπορούμε να διακρίνουμε πολλά από τα φαινόμενα της ψυχοπαθολογίας που αναφέρθηκαν στα πρώτα κεφάλαια αυτής της εργασίας όπως η ρήξη δεσμού προσκόλλησης, η σωματοποιητική διαταραχή, τον φόβο του “βρώμικου σώματος” ακόμη και την λύση μιας επαγγελματικής συνεργασίας και την θύμηση του τραυματικού γεγονότος μέσα από αυτή την εμπειρία. Βλέπουμε λοιπόν άμεσα πως ένα πρόσφατο γεγονός άμεσα πυροδοτεί συναισθήματα που δεν ανήκουν σε αυτό κάθε αυτό το γεγονός αλλά στην πυρηνική εμπειρία που δημιουργήσε αυτό το πρότυπο σκέψης. Η Expansion όμως όπως αποδεικνύεται και μέσα από το ερωτηματολόγιο των 21 ημερών όπου οι δέκτες έπρεπε να κάνουν 21 ασκήσεις συμπεριφορισμού, μία κάθε μέρα, φανέρωσε τα εξής:

| Αποτελέσματα 21 Ημερών (1 – 10)                                        | Περ. 1 <sup>η</sup> | Περ. 2 <sup>η</sup> | Περ. 3 <sup>η</sup> | Περ. 4 <sup>η</sup> | Περ. 5 <sup>η</sup> | Περ. 6 <sup>η</sup> | Περ. 7 <sup>η</sup> | M.O     | %     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------|-------|
| Πόση βελτίωση διαπιστώνετε στα συναισθήματά σας (Αναγνώριση);          | 10                  | 4                   | 8                   | 8                   | 8                   | 8                   | 10                  | 8/10    | 80%   |
| Διαπιστώσατε αλλαγές στα επίπεδα άγχους και στρες;                     | 10                  | 1                   | 8                   | 6                   | 4                   | 10                  | 10                  | 7/10    | 70%   |
| Διαπιστώσατε αλλαγές στον ύπνο σας;                                    | 5                   | 1                   | 6                   | 6                   | 8                   | 8                   | 10                  | 6.3/10  | 63%   |
| Πόση βελτίωση στις παραπάνω σχέσεις σας;                               | 9                   | 4                   | 8                   | 4                   | 6                   | 6                   | 8                   | 6.42/10 | 64.2% |
| Βρήκατε λύση στο πρόβλημα που αντιμετωπίζατε (Στόχο);                  | 10                  | 6                   | 8                   | 6                   | 6                   | 8                   | 10                  | 7.72/10 | 77.2% |
| Πιστεύετε ότι από αυτή τη διαδικασία γνωρίσατε καλύτερα τον εαυτό σας; | 10                  | 8                   | 10                  | 6                   | 10                  | 6                   | 10                  | 8.6 /10 | 86%   |

Συνεπώς μέσα από αυτή τη δειγματοληπτική καταμέτρηση των 7 παραπάνω υποθέσεων προκύπτει ότι:

1. Η Expansion Therapy βοήθησε δραματικά σε ένα ποσοστό 86% τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν καλύτερα κομμάτια του εαυτού τους και να κάνουν συνδέσεις μέσω της Ψυχαναλυτικής Τεχνικής.
2. Παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση του αρχικού συναισθήματος κατά 80%, που είναι ριζικό για μια θεραπεία τραύματος όπως η Expansion που σε τρεις εφαρμογές μειώνει την ένταση του αρνητικού φόρτου.
3. Κατά 77.2% πιο χαμηλά, η Expansion Therapy βοήθησε στη σκέψη για την αντιμετώπιση του προβλήματος μέσω της συζήτησης μετά από την αποφόρτιση και στην εστίαση των κοινών στοιχείων μεταξύ πρόσφατης και πυρηνικής εμπειρίας.
4. Στο 64.2% σημειώνεται η βελτίωση των σχέσεων. Σημάδι που δείχνει δύο πράγματα: α) Άτομα με παρελθόν σεξουαλικής κακοποίησης θα χρειαστούν παραπάνω από μια

εφαρμογή αποφόρτισης για να αποκαταστήσουν το τραύμα δεσμού και προσκόλλησης, β) Θα πρέπει να υπάρξει περισσότερη μελέτη και επένδυση στην συμπεριφοριστική φάση της θεραπείας για ένα πιο έντονο αποτέλεσμα που θα συνεχίζει την αποφόρτιση του οραματισμού, για να μπορέσουν οι δέκτες να εστιάσουν στην αλλαγή των γνωστικών τους σχημάτων και συμπεριφορών.

5. Τέλος, η μικρότερη βελτίωση παρουσιάστηκε στην βελτίωση ύπνου κατά 63%, ποσοστό που μπορεί να οφείλεται στην άμεση αίσθηση υπνηλίας και στον βαρύ ύπνο που έρχεται μετά την αποφόρτιση λόγω του έντονου στρες που μειώνει την Κορτιζόλη (ορμόνη υπεύθυνη για Stress και Κλάμα) και αυξάνει την Μελατονίνη (Ορμόνη του ύπνου και της χαλάρωσης).<sup>31</sup> Βιολογικό γεγονός που δεν συνεχίζεται σε τόσο έντονους ρυθμούς καθ' όλη τη διάρκεια των 21 ημερών και συνεπώς δεν κάνει νοητή την αίσθηση της αλλαγής σε μεγάλο βαθμό.

### 3.2 ΚΑΤΑΛΗΞΗ

Συμπερασματικά λοιπόν, φτάνοντας στο τέλος αυτής της μελέτης μπορούμε να εστιάσουμε στα εξής δεδομένα:

- Για να γίνει σωστά μια εφαρμογή θεραπείας τραύματος θα πρέπει να γνωρίζουμε σε τι είδος τραύμα απευθυνόμαστε.
- Υπάρχουν βασικοί κορμοί τραυμάτων που αναφέραμε όπως:
  - Φυσική, Σεξουαλική ή Ψυχολογική Κακοποίηση και Παραμέληση Ανηλίκου
  - Φυσικές ή Τεχνολογικές Καταστροφές ή Τρομοκρατικές Επιθέσεις
  - Οικογενειακά και Κοινωνικά Ζητήματα
  - Αιφνίδια ή Βίαιη Απώλεια ενός Αγαπημένου Προσώπου
  - Πρόσφυγές ή Θύματα Πολέμου
  - Σοβαρά Ατυχήματα ή Χρόνιες Ασθένειες
  - Οικογενειακά Στρατιωτικά Ζητήματα (Αποχώρηση, Απώλεια ή Επιθετική Εμμονική Συμπεριφορά)
- Έγινε εστίαση στο Σεξουαλικό Παιδικό Τραύμα όπου αναλύθηκε η παιδοψυχοπαθολογία του θύματος και η εξέλιξη του τραύματος σε διαταραχή προσωπικότητας και συμπεριφοράς κατά την ενήλικη ζωή.
- Τα πιο σημαντικά στοιχεία της παθολογίας που συμπεραίνουμε από άτομα με ιστορικό Σεξουαλικής Κακοποίησης είναι:
  - Χαμηλή Αυτοεκτίμηση και Κατάθλιψη<sup>32</sup>
  - Έλλειψη Συναισθήματος και Συναισθηματική Αποκοπή μεταξύ διαπροσωπικών σχέσεων, κυρίως ερωτικών.<sup>33</sup>
  - Συχνή Αλλαγή Εργασίας και Απόλυσης λόγω συχνών απουσιών ασθενείας ή προβλήματος συμπεριφοράς και φόβου με άτομα ηγεσίας.<sup>34</sup>
  - Επαναθυματοποίηση, Κενά Μνήμης & Σωματοποιητικές Διαταραχές (Βρώμικο Σώμα, Ψυχοσωματικά Αγχώδη Συμπτώματα)

<sup>31</sup> Which Hormones Affect Sleep? Five Hormones to Know About <https://sleepcenterinfo.com/blog/which-hormones-affect-sleep/>

<sup>32</sup> Signs of Childhood Trauma in Adults

<sup>33</sup> Ως έχειν.

<sup>34</sup> Childhood Trauma: Relationships with Employment in Adulthood

- Δημιουργία Προβλημάτων Προσκόλλησης, ειδικά μέσα σε μια σχέση. Υπάρχουν τέσσερα είδη:
  - Ασφαλής Προσκόλληση: Τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση έχουν υγιείς σχέσεις και καλά επίπεδα αυτοεκτίμησης.
  - Αμφιθυμία: Αυτό το είδος προσκόλλησης είναι απρόθυμα να έρθουν πολύ κοντά με τους ανθρώπους και πάντα ανησυχούν ότι οι σύντροφοί τους πρόκειται να τους εγκαταλείψουν.
  - Αποφυγή: Άτομα που παρουσιάζουν τάσης φυγής έχουν προβλήματα με την οικειότητα χωρίς να επιτρέπει ποτέ κανέναν να πλησιάσει πολύ από φόβο εγκατάλειψης.
  - Αποδιοργάνωση: Τα άτομα που παρουσιάζουν αυτό το είδος προσκόλλησης αναλαμβάνουν συνήθως γονικούς και προστατευτικούς ρόλους.
- Μελετήθηκε η μεθοδολογία της Expansion Therapy σαν μία μορφή συνθετικής θεραπείας τραύματος και πως μπορεί με τα εργαλεία της να εφαρμοστεί και σε ακραία περιπτώσιολογία με Σεξουαλική Κακοποίηση.
- Ερευνήθηκε ένα σύντομο Case Study επτά υποθέσεων ολοκληρωμένων τριήμερων Εφαρμογών Expansion Therapy, με παρελθον Σεξουαλικής Κακοποίησης στην πυρηνική εμπειρία και δόθηκαν ποσοστιαία τα παρακάτω πιο σημαντικά συμπεράσματα:
  - Κατά 86% προώθηση της ανακάλυψης του εαυτού και στήριξη στην επεξήγηση γεγονότων και συμπεριφορών μέσω της Expansion Therapy.
  - Κατά 80% βελτίωση του συναισθηματικού φορτίου και αποφόρτιση τραύματος.
  - Κατά 77.2% πιο χαμηλά, η Expansion Therapy βοήθησε στη σκέψη για την αντιμετώπιση του προβλήματος μέσω της συζήτησης μετά από την αποφόρτιση και στην εστίαση των κοινών στοιχείων μεταξύ πρόσφατης και πυρηνικής εμπειρίας.

Εν κατακλείδι, το Σεξουαλικό Τραύμα στην παιδική ηλικία αποτελεί ένα από τα πιο επίπονα γεγονότα που θα συμβούν στη ζωή ενός ανθρώπου και θα τον καθορίσουν σαν προσωπικότητα όσο θα ενηλικιώνεται. Είναι γεγονός ότι, η σεξουαλική κακοποίηση στις μέρες μας αποτελεί ένα δυστυχώς σύνηθες και σύνθετο φαινόμενο που επιζητά αντίστοιχα σύνθετες ή καλύτερα *συνθετικές λύσεις*, που θα βοηθήσουν άμεσα τον δέκτη να αποφορτιστεί, να οργανώσει τη σκέψη του και μέσω της στήριξης να νιώθει προστασία για να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη και τον δεσμό αγάπης που έχει βαλσαμωθεί με από τον χρόνιο πόνο και τη προδοσία από τους συνανθρώπους. Ακριβώς για αυτό τον λόγο, η Expansion Therapy μπορεί να συμβάλει είτε ως μια πρώτη βοήθεια για την διαλεύκανση του τοπίου, *όπως λέει και ο οραματισμός, όλα γύρω σου είναι λευκά τώρα*, ή συνδυαστικά και συνθετικά με τη ψυχοθεραπεία να επιφέρει ακόμη μεγαλύτερα ποσοστά βελτίωσης, φυσικά, πάντα με συνεχή έρευνα, αγάπη και μελέτη.



### 3.2 ΠΗΓΕΣ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Mardas. Stravelakis, Argyrios, *Expansion Trauma Therapy Handbook Version 6.0*, Εκδόσεις Ελληνικού Κέντρου Συναισθημάτων, Αθήνα, 2022
2. About Child Trauma. (2022). Retrieved 2 July 2022, from <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>
3. Allen, B., & Lauterbach, D. (2007). Personality characteristics of adult survivors of childhood trauma. *Journal Of Traumatic Stress*, 20(4), 587-595. doi: 10.1002/jts.20195
4. Aspelmeier, J., Elliott, A., & Smith, C. (2007). Childhood sexual abuse, attachment, and trauma symptoms in college females: The moderating role of attachment. *Child Abuse & Neglect*, 31(5), 549-566. doi: 10.1016/j.chiabu.2006.12.002
5. Boudewyn, A.C., Liem, J.H. Childhood sexual abuse as a precursor to depression and self-destructive behavior in adulthood. *J Trauma Stress* 8, 445–459 (1995). <https://doi.org/10.1007/BF02102969>
6. Briggs, E., Greeson, J., Layne, C., Fairbank, J., Knoverek, A., & Pynoos, R. (2012). Trauma Exposure, Psychosocial Functioning, and Treatment Needs of Youth in Residential Care: Preliminary Findings from the NCTSN Core Data Set. *Journal Of Child & Adolescent Trauma*, 5(1), 1-15. doi: 10.1080/19361521.2012.646413
7. Coid, J., Petruckevitch, A., Feder, G., Chung, W., Richardson, J., & Moorey, S. (2001). Relation between childhood sexual and physical abuse and risk of revictimisation in women: a cross-sectional survey. *The Lancet*, 358(9280), 450-454. doi: 10.1016/s0140-6736(01)05622-7
8. Easton, S.D., Coohey, C., O'leary, P. et al. The Effect of Childhood Sexual Abuse on Psychosexual Functioning During Adulthood. *J Fam Viol* 26, 41–50 (2011). <https://doi.org/10.1007/s10896-010-9340-6>
9. Greenberg, R. (2018). SAMHSA Child Mental Health Event Promotes Trauma-Informed Approach. *Psychiatric News*, 53(12). doi: 10.1176/appi.pn.2018.6b17
10. Greenwald, R. (2015). Child Trauma Handbook. doi: 10.4324/9781315678320
11. Kaplow, J., Saxe, G., Putnam, F., Pynoos, R., & Lieberman, A. (2006). The Long-Term Consequences of Early Childhood Trauma: A Case Study and Discussion. *Psychiatry: Interpersonal And Biological Processes*, 69(4), 362-375. doi: 10.1521/psyc.2006.69.4.362
12. Loggins, B. (2022). Childhood Trauma in Adults: How to Recognize and Heal From It. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.verywellmind.com/signs-of-childhood-trauma-in-adults-5207979>
13. Malchiodi, C. A. (2015). Neurobiology, creative interventions, and childhood trauma. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Creative interventions with traumatized children* (pp. 3–23). The Guilford Press.
14. Morin, A. (2022). Alleviating Childhood Trauma. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.verywellmind.com/what-are-the-effects-of-childhood-trauma-4147640>
15. Nader, K. (2001). Treatment methods for childhood trauma. In J. P. Wilson, M. J. Friedman, & J. D. Lindy (Eds.), *Treating psychological trauma and PTSD* (pp. 278–334). The Guilford Press.
16. Paivio, S., Jarry, J., Chagigiorgis, H., Hall, I., & Ralston, M. (2010). Efficacy of two versions of emotion-focused therapy for resolving child abuse trauma. *Psychotherapy Research*, 20(3), 353-366. doi: 10.1080/10503300903505274

17. S. Sansone, R. (2022). Five Forms of Childhood Trauma: Relationships with Employment in Adulthood | Office of Justice Programs. Retrieved 2 July 2022, from <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/five-forms-childhood-trauma-relationships-employment-adulthood>
18. Sleep Center of Middle Tennessee. *Which Hormones Affect Sleep? 5 Hormones to Know About*. <https://sleepcenterinfo.com/blog/which-hormones-affect-sleep/>
19. Stein, M., Hanna, C., Vaerum, V., & Koverola, C. (1999). Memory functioning in adult women traumatized by childhood sexual abuse. *Journal Of Traumatic Stress*, 12(3), 527-534. doi: 10.1023/a:1024775222098
20. Susan M. D. Carr & Susan Hancock (2017) Healing the inner child through portrait therapy: Illness, identity and childhood trauma, *International Journal of Art Therapy*, 22:1, 8-21, DOI: [10.1080/17454832.2016.1245767](https://doi.org/10.1080/17454832.2016.1245767)
21. Thompson, K., Crosby, R., Wonderlich, S., Mitchell, J., Redlin, J., & Demuth, G. et al. (2003). Psychopathology and sexual trauma in childhood and adulthood. *Journal Of Traumatic Stress*, 16(1), 35-38. doi: 10.1023/a:1022007327077
22. Walsh, K., Fortier, M., & DiLillo, D. (2010). Adult coping with childhood sexual abuse: A theoretical and empirical review. *Aggression And Violent Behavior*, 15(1), 1-13. doi: 10.1016/j.avb.2009.06.009
23. Westrhenena, Nadine & Fritz, Elzette. (2012). The experiences of professional hospice workers attending creative arts workshops in Gauteng. *Health Education Journal*. 72. 34-46. [10.1177/0017896911430545](https://doi.org/10.1177/0017896911430545).
24. What Is Trauma-Focused Therapy?. (2022). Retrieved 2 July 2022, from <https://cctasi.northwestern.edu/trauma-focused-therapy/#:~:text=Trauma-Focused%20Therapy%20is%20a,%2C%20and%20spiritual%20well-being.>
25. Zlotnick, C., Johnson, J., Kohn, R., Vicente, B., Rioseco, P., & Saldivia, S. (2008). Childhood trauma, trauma in adulthood, and psychiatric diagnoses: results from a community sample. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2), 163-169. doi: 10.1016/j.comppsy.2007.08.007