

Praktické uplatnění metody „Paradoxní intence“

Fobický strach z jízdy výtahem

Žena ve věku 43 let má strach z jízdy výtahem. Kdykoliv jde do budovy, kde by mohla do vyššího patra vyjet výtahem, jde vždycky raději pěšky. Je zaměstnaná jako zástupce ředitele v Plavecké škole. Výtah tady nemusí používat, ale jednou nebo i dvakrát do roka musí převážet pomůcky na plavání do prostor na uložení právě výtahem. O strachu hovoří jako nepřekonatelném pocitu, že se ve výtahu udusí. Cestu zvládne s potížemi jen tehdy, když s ní někdo jede. Sama se raději výtahu vyhne a – podle jejích slov – i ty pomůcky už kdysi tahala ručně po schodech.

Paní jsem vyslechla a pak jsem jí nabídla možnost vyzkoušet psychoterapeutickou metodu – paradoxní intenci. Spolu jsme se shodly, že tento stav ji omezuje a že by se ráda tohoto strachu zbavila. Povzbudila jsem jí slovy, že to pro ni je určitě obtížné, ale dá se s tím pracovat a spolu to můžeme zvládnout. Vysvětlila jsem jí, že vyhýbáním strachu z jízdy výtahem jej vlastně posiluje. Technikou, kterou jí nabízím, půjdeme naopak strachu naproti a tím jej oslabí nebo i způsobí, že dokonce vůbec nenastane. S tímto paní souhlasila. Dále jsem pracovala na odhalení konkrétního pocitu při pomýšlení na jízdu ve výtahu. Hledaly jsme společně ten správný pocit, pojmenovávala jsem jí její možné pocity. Společně jsme tedy odhalily, že je to pocit dušení: sevře se jí krk, začne se jí hůř dýchat, následně se rozklepou kolena a přijde silné bušení srdce. Má strach, že se v zavřeném výtahu udusí.

Nyní jsem jí vysvětlila, že potřebujeme zformulovat paradoxní přání, které by vyjadřovalo usilovné chtění toho, čeho se v obávané situaci nejvíc bojí.

Nabídla jsem jí příklad, který by mohla zkusit zformulovat: „Než dojedu do prvního patra, ať se udusím alespoň 5x!“ Paní hned zareagovala a sama si volila věty: „Než vyjedu do prvního patra ať se udusím alespoň 5x a jednou ještě v mezipatře!“, „Ať se udusím cestou výtahem, a jak se otevře, ať jsem zelená“, „Ať se udusím, znovu si stoupnu a udusím se znovu“. Vybrali jsme první větu:

„Než vyjedu do prvního patra, ať se udusím alespoň 5x a jednou ještě v mezipatře!“

Pracovaly jsem v budově, kde byl výtah. Proto jsem paní požádala, abychom to tedy šli spolu vyzkoušet, že bych potřebovala vidět, jak to udušení bude probíhat. Paní tuto nabídku přijala s malou obavou, která na ní byla i vidět. Vyšly jsme na chodbu a vyhledaly výtah. Paní mě upozornila, že jsme ve druhém patře a ona má větu „Než přijedu do prvního patra...“. Tak jsme tedy sešly jedno patro po schodech dolů a přivolaly výtah, vešly jsme spolu do výtahu, paní udělala dva velké nádechy a jak se začaly zavírat dveře, začala si říkat svou větu: „Než vyjedu do prvního patra ať se udusím alespoň 5x a jednou ještě v mezipatře“. Povzbuzovala jsem ji, ať už se začne dusit, protože už budeme na místě, ale paní se jen usmívala a nedusila se. Chtěla to vyzkoušet ještě jednou, sešly jsme tedy zase do přízemí po schodech, přivolaly výtah a jely znovu. Do výtahu vešla s odhodlaným nádechem. Po zavření dveří jsem viděla, jak s úsměvem přeříkává svou větu. Já jsem na ní stále chtěla vidět to udušení. Zase se jí to nepodařilo, tak jsme jely znovu. Jezdily jsme tak spolu asi 7x, a pak už jsme jely i do dalších pater nahoru i dolů. Paní mi udušení nepředvedla, byla nadšená, že se jí její obava rozplynula. Měla chuť ještě ten den vyhledat nějakou vysokou budovu ve městě a jít tam zkusit delší jízdu.

S paní jsme se domluvily, že pro dnešek jsme už udělaly velký pokrok a sejdeme se zase za 5 dnů. Paní mi za 3 dny volala, že jezdí výtahem, a když jí napadne „stará obava“ úspěšně ji zažene „svou větou“, úsměvem a myšlenkou: „Tak mi ty strachu ukaž doopravdy, jak mě udusíš, když mě tím strašíš“. Sešly jsme se za 5 dnů a jezdily výtahem bez obav.

Poděkovala jsem paní za její odvahu a práci.