

Praktické uplatnění metody „Paradoxní intence“

Využití psychoterapeutické metody paradoxní intence u klientky s panickou úzkostí z veřejného vystoupení.

1. Popis problému se kterým klientka přichází.

Klientka má strach z blížícího se odborného kongresu, kde má vystoupit a prezentovat svoji odbornou studii. V podobných situacích, kdy musela vystoupit před větším počtem lidí, u ní docházelo k nepříjemným úzkostným stavům až charakteru paniky. Klientka popisuje pocity strachu ze selhání, rudnutí, pocení, bušení srdce, pocit podlamujících se kolen a stavů na omdlení. Přitom se jednalo o mnohem menší společenské akce než tato, na kterou byla vybrána. Dále klientka popisuje, že se snaží relaxovat, velký čas ale věnuje precizní přípravě, kterou vede až k dokonalosti. S blížícím se datem kongresu se u ní úzkost stupňuje. Špatně spí a mívá i děsivé sny. Také si s hrůzou představuje, jak nebude schopná dojít ani ke konferenčnímu stolku. Zakopne, upadne a celá její dokonalá příprava se rozsype po sále.

2. Vysvětlení problému

Klientka by ráda změnila svůj přístup k danému problému, ale dosavadní pokusy jako již zmíněná relaxace, dokonalá příprava a sebezpřesvědčování o tom, že to zvládne, nepomáhají. Naléhání okolí v tom smyslu, že se nemá čeho bát, že o nic nejde, v ní naopak jen zvyšuje pocit zodpovědnosti a strach z možného selhání.

3. Volba terapeutického postupu.

Při rozhovoru s klientkou, byly zjevné některé osobnostní rysy, které ještě umocněné danou úzkostí vystupovaly do popředí. Nicméně byl zjevný i osobitý smysl pro humor charakteru jisté sebeironie a její projev působil navzdory problému velmi sympaticky.

Proto jsem se rozhodla zvolit metodu paradoxní intence, kdy si právě skrze humorný sebeodstup zkusí celou situaci odlehčit, ba dokonce si dovolí přát si i to, čeho se nejvíc bojí. Připravila jsem ji na to, že se samozřejmě výsledek nemusí dostavit ihned napoprvé, ale že to nevzdáme a pokusíme se znovu, do té doby, dokud nedojde ke kýžené úlevě.

4. Uskutečnění terapeutického postupu.

Sama klientka nabídla námět ke zpracování, totiž svou představu, jak při příchodu do sálu zakopne a celá její dokonalá příprava se rozsype. Domluvili jsme se postupně na tom, jak by mohla znít formulka paradoxního přání, kterou bude v rámci metody PI uplatňovat.

Formulka zněla. „Přeji si, abych se svalila jako švestka jakmile vstoupím do sálu, a to s ohlušující ránou, která všechny zvedne ze židlí a donutí je se dívat. Přitom mi vypadne celá moje příprava.“

5. Postup nacvičování a uplatňování paradoxní intence.

1. pokus

Domluvila jsem se s klientkou, že navštívíme sál, kde se konference bude konat. Tam si zkusíme zahrát scénku, ve které si bude představovanou nehodu s použitím připravené formulky přát a pokusí se ji třeba i doopravdy zrealizovat.

Tahle situace proběhla v uvolněném duchu. Klientka sice zprvu cítila úzkost, když vstoupila do obávaného sálu, ale ten byl prázdný. Prošla se po jevišti a vystoupala i schody. Pak si to zopakovala i s pobídkou, aby si představila, že sál je plný lidí. A nakonec, aby si zkusila i takovou malou scénku, kdy zrealizuje to, čeho se nejvíc bojí.

Celá situace nás obě pobavila a ukázalo se, že klientka má také obstojné herecké nadání.

2. pokus

Na druhý pokus jsem pozvala 5 lidí, o kterých jsem klientce řekla, že to jsou odborníci z oboru a mají zájem si její přednášku poslechnout. Opět jsme zašli do konferenčního sálu. Klientka byla velmi nervózní, ale dokázala i žertovat. Byla připravena uplatnit požadovanou formulku. Pokus byl úspěšný. Nejenom že cestou nezakopla a došla až ke konferenčnímu stolu, ale odpřednesla i celou přednášku. Dokonce si dovolila zažertovat na svůj účet v tom duchu, že je nervózní, potí se jí ruce a aby se nedivili až jí z třesoucích se rukou vypadnou skripta a ona zapomene, co chtěla říct.

3. pokus

vlastně již pokusem nebyl, bylo to naostro.

Klientka neupadla, nic nepoztrácela, naopak velmi zdařile odpřednesla svoji přednášku a sklídila zasloužený potlesk. Následně mi sdělovala, jak měla srdce až v krku, sucho v ústech a strašně se jí potily ruce. Její hlas však byl klidný a působila sebejistě. Říkala, že když jí bylo nejhůř a měla pocit slabosti, tak jí hlavou projela vzpomínka na to, jak upadla a sbírala papíry při naší pokusné scénce. Vnitřně se tomu musela smát.

6. Zhodnocení terapeutického postupu

U klientky se potvrdilo, že i přes velké úzkosti a obavy je schopna humorného sebeodstupu.

Z fyziologických reakcí byl patrný ústup třesu a chvění hlasu, větší koncentrace, pevnější chůze.

Osobitý klientčin humor i silná snaha situaci zvládnout velmi pomohly ke konečnému úspěchu.

Klientka zažila úspěch a dokázala se nebrat tolik vážně. Napříště bude i víc odpočívát namísto přípravy ukrádající jí spánek.