

Praktické uplatnění metody „Paradoxní intence“

1. Popis problému

Klientky se při návštěvě velkého obchodního centra zmocní nepříjemný pocit z velkého množství lidí. V jejich přítomnosti lidí se u ní projeví strach a úzkost, že se jí nedostává kyslík. Začne se potit a nutí ji to k odchodu. V menších obchodech, kde se ocitá například u východu, kde je i přísun vzduchu, se cítí lépe, neboť má možnost rychlejšího úniku v případě, že se jí zmocní úzkost.

2. Vysvětlení problému

Klientka by ráda navštěvovala obchodní centra, ale po prvním samostatném pokusu nákupu v jednom z nich to vzdala. Důvodem byla úzkost, strach, nevolnost. Propadla panice, že se nedostane ven, a členové ostrahy jí museli pomoci a odvedli ji ven na čerstvý vzduch. Původně chtěli zavolat záchranku, ale klientce se na vzduchu udělalo očividně lépe a lékařskou pomoc odmítla. Po této zkušenosti se již do obchodního centra neodvážila vstoupit.

3. Volba terapeutického postupu

Pro svou klientku jsem si zvolila paradoxní intenci proto, že se tak může zbavit své fobie z prostoru plného lidí. Vysvětlila jsem jí, v čem tato metoda spočívá a jak může při správné aplikaci pomoci. Připravila jsem ji i na to, že se nemusí očekávaný výsledek dostavit hned napoprvé a bude nutné tento postup opakovat i vícekrát.

4. Uskutečnění terapeutického postupu

K využití PI jsme společně s klientkou vytvořily paradoxní přání, které jsme aplikovaly v rámci uplatňování této metody: „Jen ať těch lidí je v tomto obchoďáku víc, ať není kyslík. Udusím se a konečně budu mít pokoj.“ Domluvily jsme se na pravidlech, že první návštěvu absolvujeme společně a po té se budeme domlouvat na dalších krocích.

Postup nacvičování a uplatňování paradoxní intence:

- Po dohodě jsem s klientkou šla do obávaného obchodního centra a učinila s ní *první pokus*.
- Klientka i přesto, že jsme šly společně, cítila opět strach a úzkost. Projevovalo se to zrychleným tepem a pocením, ale vzhledem k jejímu odhodlání vyzkoušet si zvolenou formulku jsme tímto obchodem dál procházely. Klientka si chtěla říkat formulku pouze sama pro sebe a nikoli nahlas. Po 10 minutách jsme opustily obchodní centrum, neboť se jí začalo špatně dýchat. Tento postup jsme po dohodě opakovaly za 2 dny.
- *Druhý pokus*. Klientka chtěla vyzkoušet, že do centra vstoupí sama, ale ať ji nespouštím z očí a v případě nevolnosti ať ji vyvedu ven. Šlo se tedy nakupovat a já svou svěřenyni sledovala zpozzdálí. Nákup úspěšně zvládla, trval cca 45 minut. Setkaly jsme se za pokladnou, odkud jsem sledovala její chování. Její pocity byly smíšené, ale chtěla vyzkoušet ještě jednu takovou návštěvu opět za 2 dny.

- Po *třetí* návštěvě bylo vidět na klientce, že u ní došlo k pozorovatelným změnám. Neprojevovalo se u ní zčervenání a zrychlený tep, ale částečné pocení ještě přetrvávalo. Po této návštěvě si klientka přála pokusit se jít sama do velkého obchodního centra v předvánoční čas, kdy tam bude větší koncentrace lidí. Své přání odůvodnila tím, že formulka, kterou si předříkávala, se jí stala „berličkou“. V případě nutnosti ji bude jistit manžel.
- I nadále bude aplikovat paradoxní intenci a o svých zážitcích mne bude informovat.

5. Hodnocení terapeutického postupu

- U klientky zpočátku, když prožívala obavu z nastupující fobie, bylo vidět, že se u ní projevují zřetelné fyziologické příznaky. Jednalo se především o zčervenání, zrychlený tep, pocení a pocit špatného dýchání.
- I když jsem se po prvním nezdařeném pokusu obávala, že klientka nebude chtít dále pokračovat, tak mě překvapila svým odhodláním a chutí se svou fobií něco provést.
- Změny jsem zaznamenala hned po druhém pokusu, kdy fyziologické změny, které se na počátku vyskytovaly, mírně ustoupily. Na klientce bylo vidět, že paradoxní intence zabírá, i když ji potřebuje dále cvičit. Ukázalo se, že záleží i na odhodlání klienta s fobií bojovat.
- Pro mne bylo odměnou, že po *třetí* návštěvě klientka získala odhodlání jít nakupovat sama a vysvětluji si to tím, že skutečným opěrným bodem se stala formulka, kterou i nadále bude používat a v případě nutnosti upravovat.
- Díky této zkušenosti jsem měla možnost se přesvědčit, že paradoxní intence je vhodnou metodou, jak s fobiemi nakládat.