

Praktické uplatnění metody „Paradoxní intence“

Využití psychoterapeutické metody paradoxní intence u klientky s přehnaným strachem z výšek.

Anamnéza

Mladá žena ve věku 32. let, vdaná, dvě děti. Od dětství trpí strachem z výšek, udává, že se jí dělá nevolno již při stání na stole či židli. Větší výšky, jako např. lanovka, pohled z vyšších pater domu, nebo let letadlem prožívá s psychosomatickými symptomy, které se projevují bolestí žaludku, pocením, pocitem na omdlení, dušností. V rodině nikdo podobné problémy neudává.

Případem jsem se začala zabývat před měsícem. Při prvním setkání jsem se snažila zorientovat v problému, kterým dotyčná žena trpí. Již od dětství trpí neodůvodněně strachem z výšek. Jako malá jej pociťovala již při jízdě na lanovce. Měla prý strach, že se lanovka utrhne a ona spadne do hloubi pod ní. Strach se s věkem rozrůstal i o menší výšky, např. při stání na židli při věšení záclon do oken. Cítila silné motání hlavy a pocení. Při větších výškách se dostávají i bolesti žaludku, nevolnost, pocit, že se nemůže dodýchnout, strach, že z toho omdlí. Ke strachu z výšky se tedy ještě přidružuje ještě strach z omdlení.

Po prvním setkání jsem odcházela s myšlenkou, jak začít pracovat s paradoxní intencí tak, abych dotyčné pomohla se strachu zbavit či jej omezit. Navrhla jsem setkávání 1 x týdně.

1. setkání

Klientku zde budu nazývat Eva. Navrhla jsem jí, že bychom se na problém podívaly z jiného úhlu, více z nadhledu. Pokusila jsem se Evu vést k tomu, aby se nad strach povznesla a vytvořila si od něj odstup v podobě jeho zesměšnění. Dbala jsem, aby můj návrh nezněl jako výsměch Evě samotné. Popsala jsem jí, jak by se měla postupovat. Doporučila jsem vyzkoušet jej zpočátku u malých výšek. Např. když bude stát na židli a dostaví se strach, aby se snažila vytvořit si odstup tak, že se podívá na situaci komickým způsobem. Navrhla jsem jí k tomu zaříkavací formuli: „Tak já stojím na židli a pořád nepadám, tak už ty židle jedna spadni, ať mám tu hrůzu za sebou a konečně ležím polámaná na zemi.“

Eva souhlasila, tvářila se úsměvně, nevyvolávalo to v ní žádný odpor. Dokonce bych řekla, že ji to pobavilo a těšila se, až si tento postup vyzkouší. Následující den mi volala a nadšeně říkala, že hned jak přišla domů, zkusila mou radu. Vlezla na židli, měla prý opět nepříjemný pocit strachu. Začala říkat nahlas formuli a prožila silný pocit ovládnutí situace, dokonce prý pociťovala vztek na tu židli, jako by konečně dostala zadostiučinění za ta léta prožívaného strachu. Dokonce prý ještě celý večer mluvila s židlí, čemuž se musela sama smát. Prý jí opakovala: No vidíš, židle jedna, ani nedokážeš spadnout a udělat mi tu radost.“ To opravdu pobavilo také mě.

2. setkání

Při setkání jsem se jí zeptala, zda by dokázala použít tento přístup i při větší výšce. Odpověděla mi ano, v zimě prý jezdí lyžovat; doposud se vyhýbala lanovce a jezdila výhradně na vleku. Zkusí prý do lanovky nasednout a opakovat si formuli, kterou jsem jí doporučila. „Lanovko, už konečně spadni do té hloubky, a ty strachu, který mě

dusíš, mě ještě před tím udus, ať při tom pádu tolik netrpím.“ Musím přiznat, že jsme se u toho smály obě, a měla jsem velkou radost, že paradoxní intence skutečně velmi rychle zabírá a dokáže člověku skutečně ulevit od strachu.

3. setkání

Eva se mi ozvala další týden. Vyprávěla mi, že při mytí oken vylezla na štafle, které měla uklizené a léta je nepoužívala právě z důvodu svého strachu z výšky. Opakovala při výstupu na ně: „Vylezu na vás štafle až nahoru a vy se předvedte, co umíte. Pořádně se otřepete a konečně mě setřepete dolů, chci spadnout, a to co nejrychleji.“

Eva mě velice překvapila, jak si sama dokázala formuli vymyslet. Jediné, čeho se ještě obává, je let letadlem. Zatím se ale nikam letecky nechystá, tak problém neřeší. Až bude plánovat dovolenou leteckou přepravou, prý určitě zavolá.

Celé bych to shrnula jako úspěch. Eva se přestala bát a připouští možnost jízdy na lanovce, čehož se nejvíc obávala. Budu její pokroky dále sledovat.