

jejich případnému vyhasínání. Celý proces pak doplňuje práce s klíčovými sugescemi, které jsou obsahem žluté kartičky, jež je významným terapeutickým artefaktem.

Kazuistika

Úvodní sezení

Klientka vyhledala hypnoterapii, protože se dočetla, že hypnóza by jí mohla rychle pomoci. Za dva týdny letí s manželem na důležitou rodinnou událost do ciziny, kde žije jeho rodina a ona má velký strach z létání letadlem. Pomáhá si konzumací alkoholu a naposledy už byla tak „ovíněná“, že se „potácela“ a museli ji podepírat z obou stran. To byla chvíle, kdy se rozhodla to řešit jinak, sděluje hlasem, podbarveným studem.

Mladá 34letá žena působí elegantně, pohodlné oblečení vypovídá o vkusu, neokázale si je vědoma své souměrné postavy a hezké tváře. Vyjadřuje se věcně a její slovník odpovídá vysokoškolskému vzdělání.

Žije v druhém manželství s tříletým synem a při hovoru o něm zachytím poprvé její emoce. V kontaktu s jinými lidmi si však udržuje bezpečný odstup. S manželem se vzájemně respektují a každý má svůj prostor, což je jiný model soužití než v prvním vztahu. Tam žila v „chráněném závětrí“, ale dost se přizpůsobovala. Nyní se snaží mít život ve svých rukou. Na částečný úvazek řídí svou agenturu a je finančně nezávislá.

Celkový obraz klientky dokreslují anamnestická data. Matku popisuje jako starostlivou, úzkostnou, se sklonem k ovládnání druhých a s tendencí nepříjemnému a neznámému se vyhnout. S otcem, který žil v jejím „vleku“, byli partáci a klientka se celé dětství cítila na „druhé koleji“. Nezpracovaná dětská křivda z nedostatku podpory se může v dospělosti promítnout do potřeby mít partnera, který přebírá odpovědnost. O pět let starší sestra se také bojí létat letadlem a stejně jako matka často volí vyhýbavé chování. Klientka ale takto dopadnout nechce, a to je dobrý postoj pro terapii. Vztahová témata odkládáme a zaměřujeme se na aktuální problém.

Strach z létání trvá již 15 let a intenzita příznaků má pozvolnou, ale stoupající tendenci. Objevují se palpitace srdce, dechové potíže, pocity nedostatku vzduchu, bolesti na hrudníku, pocení, nutkání na zvracení, pocity na omdlení,

závratě. Doprovázející pocit je opravdový strach o život. Symptomy vypovídají o panické reakci.

Klientka uvádí, že strach z létání řeší již delší dobu, např. absolvovala kurz letecké společnosti, který jí ale nepomohl. Konceptce byla zaměřena pouze na technickou a statistickou stránku letecké dopravy a nepracovala se skutečností, že fobie je ze své podstaty iracionální.

Z diagnostického hlediska usuzuji, že se jedná o specifickou fobii, aviafobii, která se rozvinula na dědičně podmíněném úzkostně-depresivním osobnostním terénu. Na poruše se podílí symbolický přenos intrapsychických konfliktů na zážitky z létání. Nacházím rozpor mezi potřebou zvýšené sebekontroly a nemožnosti kontroly a bezmoci v letadle. Další zdroj vzniku a průběhu poruchy spatřuji v kopírování úzkostně-vyhýbavého chování v nukleární rodině.

V prvním sezení uzavíráme terapeutický kontrakt. Do odletu se sejdeme ještě 3x na 90 minut, využijeme hypnózu, začleníme AT a uplatníme klíčové sugesci z hypnózy.

Na sezení dále následuje ukázka nácviku AT, a to prvního cviku tíhy, která trvá jen pár minut. Od dnešního dne bude klientka trénovat nejméně 1x denně. V závěru sezení dostává úkol. Má si připravit věty, které by pro ni snížily obavy z letu na minimum.

Druhé sezení

V úvodu metodicky kontrolujeme nácvik AT, který se daří, a proto můžeme přidat další cvik, a to teplo. Poté se věnujeme formulaci hypnosugescí. Klientka potřebuje důvěřovat letecké společnosti a odvrátit pozornost jinam, nejlépe na nějakou činnost. Zformulované sugestivní věty jí pomalu čtu, aby byla ověřena jejich výstíženost (konotace slov). Následuje hypnotizace. Po indukci (navození) hypnotického stavu několikrát opakuji sugestivní věty: „Důvěřuji tomu, že letadlo doletí v pořádku. Je známo, že tato trasa má příznivé klimatické podmínky. Doposud všechna letadla společnosti Travel doletěla v pořádku. Díky tomu, se mohu plně věnovat čtení a prožívání toho, co čtu. Budu zaměřena jen na text. Při vyrušení se snadno a rychle vrátím zpět ke čtení plnou pozorností. Všechno ostatní nechám odplynout. Spoléhám na to, že let proběhne klidně a dobře. Cvičení relaxace udržuje tyto věty v nevědomí aktivní.“

Poslední věta zvyšuje účinnost a trvanlivost sugescí. Po návratu z hypnózy klientka sdělu-

je, že přestala vnímat tělo, že se jí hlas ztrácel a někde se vzdalovala. To ukazuje na hranici střední až hluboké míru hypnotického ponoření (třístupňová škála hloubky hypnózy: mírná, střední, hluboká).

Navrhuji, aby si vytvořila kartičku s klíčovými větami, které si bude číst během dne a zejména před usnutím. „Důvěřuji, že tento let proběhne v pořádku, spoléhám se na své nevědomí, a tak budu úplně klidná. A proto se mohu věnovat tomu, co chci.“

Třetí sezení

Klientka přichází do ordinace s kartičkou v ruce, jež má žlutou barvu a velikost kreditní karty. Volba barvy je vhodná, jelikož je signální, váže pozornost a má aktivující dopad. Efekt sugescí je tímto implicitně posilován. Projevuje svou iniciativu tím, že kartičku nosí v peněžence, ve volných chvílích si ji pročítá a před usnutím odkládá na noční stolek. Vkládání sugescí před spánkem je zvláště výhodné, protože slova se lépe v mysli fixují.

Cvičení AT zdárně pokračuje, klientka cítí tíhu v celém těle a teplo v rukou, tak přistupujeme ke třetímu cviku, jímž je tep srdce.

Hovoříme o tom, že máme málo času do odletu, tak je důležité využít všechny metody. Praktikami mimo sezení se pacientka zapojuje do léčebného procesu, a tím přijímá část odpovědnosti.

Potom proběhne druhá hypnóza s totožným obsahem jako ta první. Po dehypnotizaci klientka popisuje velkou tíhu, kterou cítila jako kámen na hrudi. Na otázku, co by to mohlo být, odpovídá, že asi ten strach z letu. Tuto metaforu využijeme v další hypnóze.

Čtvrté sezení

Poslední sezení před odletem začínáme zadáním dalšího cviku AT, kterým je prohloubení dechu. Klientka je pilná, cvičí 2x denně a uvádí se do hluboké relaxace, kdy dochází k odpojení od okolí.

V třetí hypnóze probíhá komunikace ohledně tíhy na hrudi.

T (terapeutka): „Sedíte v letadle a víte, že za chvíli začne startovat... cítíte strach, který se zmocňuje vašeho těla... na hrudi vnímáte tíhu jako když tam leží kámen...“ Ptám se, „cítíte tu tíhu?“

K (klientka): „Cítím tíhu kamene na hrudi.“