

# Žlutá kartička, hypnoterapie specifické fobie aviafobie

Mgr. et Mgr. Šárka Bezdovová

Soukromá psychologická ordinace, Praha

Kazuistika demonstruje užití hypnózy v psychoterapii (PST) jako hlavní metody v léčbě specifické (izolované) fobie, aviafobie. V příspěvku je podrobně popsána část PST, která je zaměřena na fobii a připravuje pacientku na let letadlem. Konkrétně se jedná o pět sezení, ve kterých byla 3x aplikována hypnóza. V době mezi sezeními praktikovala klientka též nácvik autogenního tréninku (AT) a pracovala s autosugescemi. Po úspěšném zvládnutí letu došlo k pokračování PST s následně dohodnutou pauzou, která však byla faktickým ukončením terapie. Kazuistika ukazuje vysokou účinnost hypnoticko-sugestivních metod v krátkém čase.

**Klíčová slova:** psychoterapie, hypnóza, autohypnóza, hypnoterapie, aviafobie, sugesce.

## Yellow card, hypnotherapy for a specific phobia, aviophobia

The case report demonstrates the use of hypnosis in psychotherapy (PST) as the principal method in treating a specific (isolated) phobia, aviophobia. The article describes in detail the part of PST that is focused on a phobia and prepares a patient for air travel. Specifically, there were five sessions in which hypnosis was used three times. In between the sessions, the client also practised autogenic training and worked with autosuggestions. After she had flown successfully, PST was resumed and then a pause was agreed on, which, in fact, turned out to be termination of the therapy. The case report shows a high efficacy of hypnotic-suggestive methods in a short time period.

**Key words:** psychotherapy, hypnosis, autohypnosis, hypnotherapy, aviophobia, suggestion.

## Úvod

Fobie patří do skupiny úzkostných poruch a při jejím léčení je uplatňována farmakoterapie, psychoterapie nebo kombinace obojího. Z vhodných psychoterapeutických směrů je v literatuře nejčastěji zmiňována kognitivně-behaviorální psychoterapie (KBT). O hypnoterapii fobie je možné se dočíst jen v publikacích zaměřených na klinickou hypnózu.

Podobně jako v KBT lze v hypnoterapii pracovat s postupnou expozicí v zátěžové situaci (desenzibilizace in vivo). V tomto případě podporné hypnózy je pacient sugescemi v hypnóze posilován ve zvládnutí a vytrvání v nácvikovém programu.

Obávanou situaci lze vyvolat také přímo v hypnotickém stavu a snižovat sugescemi projevy panické reakce, což je poté zakotveno posthypnotickou sugescí (PHS) do doby po dehypnotizaci. Při tomto postupu je hypnóza metodou hlavní.

V systematické psychoterapii fobie terapeuti věnují také pozornost případnému „sekundárnímu zisku z nemoci“, aby předcházeli přesunutí příznaků do jiné části psychiky či těla.

Klíčový efekt v popsané hypnotherapeutické kazuistice lze pravděpodobně připsat PHS, která snižuje projevy fobie a je navázána na konkrétní chování v letadle. Každodenní praktikování autohypnózy formou AT přispívá k udržení aktivity sugescí vložených v hypnóze, a tím předchází

## DECLARATIONS:

### Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

### Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18<sup>th</sup> WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

### Conflict of interest and financial disclosures:

None.

### Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2024;25(3):??-??  
<https://doi.org/>

Článek přijat redakcí: 20. 7. 2024

Článek přijat k tisku: 4. 9. 2024

Mgr. et Mgr. Šárka Bezdovová  
sarka.bezdovova@seznam.cz

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 palpitatione 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 míry 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.“

T čte 2x obsah žluté kartičky a sugeruje. „Kámen se drolí na štěrky... tíha se zmenšuje... tíha je ještě menší... Je tíha na hrudi menší?“

K: „Tíha je menší.“

T čte 2x obsah žluté kartičky a sugeruje. „Štěrk na hrudi se rozmělnuje na drobná zrníčka písku... tíha ustupuje... tíha ustoupila... Ustoupila tíha?“

K: „Ne, úplně ne.“

T čte 2x obsah žluté kartičky a sugeruje. „Drobná zrníčka písku odplavuje voda... zbytek tíhy mizí... tíha je úplně pryč... hrud' je lehká... Je tíha pryč?“

K: „Tíha zmizela.“

Proběhla zkušenost T fixuje PHS, po níž efekt sugescí přetrvává do bdělého stavu nebo nastupuje po něm.

T: „Jakmile začnete číst žlutou kartičku, kámen na hrudi se rozdrolí na štěrky, ten se rozmělní na zrníčka písku, která voda odplaví pryč. Stane se to přesně tak jako tady, a proto budete v letadle úplně klidná a uvolněná.“

Po čtvrtém sezení klientka absolvovala let do ciziny a poslala SMS. Panika začala v letadle

několikrát nastupovat, ale po přečtení kartičky se snížila a postupně odezněla.

### Páté sezení

Za tři týdny se setkáváme v ordinaci a já se dovídám, že při letu zpět do ČR použila kartičku jen 1x. Klientka projevila zájem na pokračování PST, a tak si definujeme témata, na která se zaměříme: rodičovské vzorce chování, pacientčina rodičovská zralost, svoboda vs. odpovědnost, nezávislost, nedůvěra v blízkých vztazích, profesní zacílení, smysl života. Některá témata souvisí s těmi, jež byla zmíněna v úvodním sezení. Jejich terapeutické zpracování je důležité pro konečné překonání fobie. Z těchto důvodů máme také v plánu hypnózu opakovat před dalším letem.

Následně proběhlo několik sezení, včetně dalšího letu. Tady už nedošlo k žádnému náběhu paniky, ale klientka ho absolvovala se žlutou kartičkou v příručním zavazadle.

Po plánovaném přerušení PST se už do ordinace nevrátila.

### Diskuze

Pro léčbu aviafobie byla zvolena tzv. trojramenná hypnoterapie, která kromě hypnózy zahrnuje také autohypnózu (AT) a práci se sugescemi. Komplexní, propojené a intenzivní terapeutické působení mělo vyšší šanci na efekt, protože doba před letem byla velice krátká. Účinnost posilovaly aktivity pacientky v době mimo sezení. Návčik autohypnózy přináší zkušenost, že lze sugescemi ovlivňovat prožívání, což zvyšuje u pacientů sebe-důvěru a též důvěru hypnóze. Sugescie používané na sezení a mimo něj recipročně působí, a tak dochází k posilování jejich trvanlivosti.

### Závěr

Terapii lze považovat za úspěšnou, protože došlo k výraznému poklesu fobických příznaků a při druhém letu letadlem už nenastaly vůbec. Kontrakt byl naplněn. Při opakované pozitivní zkušenosti v letadle lze očekávat trvalou změnu. Kurativními faktory jsou vedle vysoké hypnability, také důvěra v terapeutickém vztahu a převzetí aktivní odpovědnosti samotnou pacientkou.

### LITERATURA

1. Alman BA, Lambrou P. Autohypnóza. Praha: Pragma; 1992.
2. Honzák R, et al. Úzkostný pacient. Praha: Galén; 2020.
3. Horvai I. Hypnosa v lékařství. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství; 1959.
4. Kermani K. Autogenic training. London: Souvenir Press; 1996.
5. Kratochvíl S. Klinická hypnóza. Praha: Grada; 2009.
6. Langen D. Sprievodca hypnózou v medicíně. Trenčín: Vydavateľstvo F; 2008.
7. McKenna P. Svět hypnózy. Praha: Columbus; 1995.
8. Novotný P. Tajemství hypnózy. Liberec: Dialog; 2004.
9. Praško J, Vyskočilová J, Prašková J. Úzkost a obavy. Praha: Portál; 2006.
10. Prochaska JO, Norcross JC. Psychoterapeutické systémy. Praha: Portál; 2024.
11. Sheehan E. Autohypnóza. Praha: Pragma; 1999.
12. Vymětal J. Obecná psychoterapie. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek; 1994.
13. Zeig JK. Umění psychoterapie. Praha: Portál; 2005.