PROTIALKOHOLICKÝ OBZOR

24, 1989, 3, s. 183 – 185

PSYCHOTERAPIA ALKOHOLIZMU

HYPNORELAXACE VE VELKÉ SKUPINĚ

K. NEŠPOR

Psychiatrická léčebna v Praze 8,
ředitel: MUDr. O. Boháč,
XII. oddělení, primářka: MUDr. E. Fanfulová

O teoretických a praktických důvodech, která nás vedly k využívání hromadně prováděné hypnorelaxace u žen závislých na alkoholu a jiných drogách jsme se zmínili jinde (Nešpor, 1985). Pouze připomínáme, že takováto forma hypnoterapie je kompatibilnější s principy terapeutické komunity, jako je aktivní podíl na léčbě vlastní i ostatních (Kratochvíl, 1979). Za výhodné také považujeme prolínání hypnorelaxace a dalších relaxačních technik, jejichž nácvik probíhá na oddělení (autogenní trénink, jógové techniky). Prožitek relaxace navozený hypnorelaxací může motivovat k nezbytné aktivní spolupráci při nácviku relaxační techniky. Při práci s velkou skupinou je třeba počítat s řadou osob s nízkou hypnabilitou, pro něž jsou ericksonovské techniky a kombinace s relaxací vhodnější než klasická hypnóza.

Východiska naší techniky

Za východiska naší techniky považujeme především zkušenosti ze tří kroměřížských kurzů, ktoré poskytují solidní znalosti základních postupů. Dále to byl vlastní dlouhodobý a systematický zájem o relaxační techniky (Nešpor, 1983) a jógu a také psychoterapeutický výcvik v komunitě, jejíž jádro tvořili zájemci o muzikoterapii. Velký význam má pro nás práce M. H. Ericksona a autorů, kteří z něj vycházejí. J. Zeig, jeden z nejvýraznějších současných ericksonovských terapeutů, s nímž jsem měl možnost se setkat na Kongresu rodinné terapie v Praze, mi na otázku, jaké techniky považuje u pacientů závislých na alkoholu za nejvhodnější, doporučoval tyto: Podrobně prozkoumat opakující se vzorce chování související s alkoholem a pak do těchto vzorců vnést třebas jen drobnou změnu. Navrhoval také zjistit, zda má závislá osoba pozitivní zkušenost s překonáváním nějakého návyku a tuto pozitivní zkušenost terapeuticky využít (Zeig, 1987). S M. H. Ericksonem jsem se na rozdíl od doc. Kratochvíla setkat nemohl, avšak domnívám se, že díky D. Fischerové ze své výcvikové komunity si dokáži jeho techniku vyprávění barvitých alegorických příběhu a terapeutických metafor alespoň představit.

Předneseno na schůdzi PS v Praze 7. 12. 1988

Technika

Praktikujeme třikrát týdně po dobu 30 minut s celou komunitou čítající kolem 30 žen ve věku od 18 do 60 let s převahou žen mezi 30. a 45. rokem. Praktikuje se vleže na dekách. Obvyklý průběh sezení (přesněji ležení) by se dal rozdělit do těchto stádií:

Úvod

Měl by citlivě reagovat na vyladění komunity a navodit vhodnou atmosféru. Obvykle vybízíme k zaujetí libovolné polohy, ve které se praktikující cítí příjemně a o které předpokládá, že se mu v ní podaří se uvolnit.

Lze evokovat i zkušenosti s předchozí úspěšnou hypnorelaxací, zkušenost s relaxační technikou, stavy příjemného odpočinku prožitého v minulosti apod.

Relaxace

Zde využíváme kromě obvyklých postupů tzv. spirální techniku hypnotické indukce (Venn, 1984), kterou autor odvodil z jógy, a která spočívá v rychlém uvědomování si různých částí těla. Tuto techniku lze kombinovat nebo z ní přejít do konfúzní techniky, na niž opět navazují relaxaci navozující sugesce.

Nepřímé sugesce

Zde opět využíváme obvyklých postupů, často různých metaforických příběhů (např. o hloupé rybě, která zhltne i rybářský háček a chytré rybě, která se sice radostí života nezříká, těší se však z nich moudře a háček nikdy nepolyká). Zdrojem těchto příběhu jsou různé pohádky, orientální příběhy, pověsti atd. Dále využíváme nepřímo formulované sugesce k všeobecné pohodě, specifické sugesce využívané při léčbě závislosti formulujeme nepřímo (Nešpor, 1984). O nevědomí (tedy neuvědomované části psychiky) hovoříme jako o ohromné informační bance, kde jsou potřebné údaje k řešení životních problémů a jako o zdroji tvořivosti a zdraví.

Hudba

Reprodukovanou hudbu uvozujeme obvykle nějakou sugescí potencující její účinek. Např.: „Proč myslíte, že od starověku až do současnosti se využívá léčivých a blahodárných účinků hudby?". Z hudebních skladeb volíme volnější melodickou hudbu např. J. S. Bacha, A. Dvořáka, J. Brahmse nebo i volnou a melodickou hudbu moderní.

Protože hypnabilita jednotlivých členek komunity se liší, lze např. použít této formulace: K bdělému stavu se můžete vracet jak vám to vyhovuje – ihned, až napočítám od desíti do pěti, nebo až napočítám do jedné. Pokud někdo z komunity usne, považuji z hlediska koheze komunity za žádoucí, aby ho jemně a laskavě vzbudila sousední členka komunity spíše nežli terapeut.

Uvedené schéma není ovšem rigidně dodržováno, někdy např. chtějí pacientky „vyprávět pohádku", takže se začíná přímo alegorickým příběhem a dalších prvků se případně využívá později. Snažíme se držet ericksonovské zásady, že techniku je třeba

přizpůsobit prospěchu pacientů a ne se pokoušet pacienty vtěsnat do těsného rámce techniky.

Zpětná vazba ze strany komunity svědčí o tom, že hypnorelaxace patří k nejoblíbenějším léčebným programům. Tato technika tvoří kromě jiného i „mateřský" protipól některých náročných a méně příjemných prvků léčebného programu. Domníváme se, že takto použitá hypnóza je v souladu s principy terapeutické komunity i s ideály humanitní psychoterapie.

LITERATURA

Kratochvíl, S.: Terapeutická komunita. Academia, Praha, 1979. str. 16 – 18

Nešpor, K.: Indikace relaxační technik. Moravskoslezský referátový výběr z psychiatrie, 15, 1983, 2, str. 86 – 90

Nešpor, K.: Použití hypnózy při léčbě pacientů závislých na alkoholu a jiných drogách. Protialkohol Obz, 19, 1984, 6, str. 405 – 416

Nešpor, K.: Použití hypnózy v rámci terapeutické komunity pro pacienty závislé na alkoholu a jiných drogách. Schůze České psychiatrické společnosti, Praha, 4. 12. 1985

Venn, J.: The spiral technique of hypnotic induction: A brief communication. The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 32, 1984, 3, str. 287 – 289

Zeig, J.: Osobní sdělení, ICFT, Praha 11. – 15. 5. 1987

Do redakcie prišlo dňa: 18. 11. 1988

Adresa autora: MUDr. K. Nešpor, Psychiatrická léčebna v Praze 8, 18 AT, 181 02 Praha 8