

Pigen med dukkefobi

Case om en 12-årig pige, der bliver behandlet for en fobi for noget så ualmindeligt som dukker – og en mere almindelig edderkoppefobi. Behandlingsformen er hypnoterapi.

Hypnoterapi Af *Jannie Kildested*, Trykt i *Psykolog Nyt*.

At være i en hypnotisk tilstand er egentlig bare at være i en tilstand af koncentration. Det, hypnoterapeuten gør for at inducere den hypnotiske tilstand, er i grunden teknikker, der fokuserer klientens opmærksomhed. Der er intet mystisk involveret.

Pigens mor henvender sig i telefonen og beder allerede dér om hypnoterapi, da hun har en formodning om, at det kan hjælpe hendes datter. Vi aftaler i første omgang tre tider af en times varighed med 14 dages mellemrum og senere – da det viser sig, at der er brug for dette – en samtale mere. Moderen deltager hver gang.

Normalt vil jeg sætte halvanden time af ved hver konsultation, når det drejer sig om hypnoterapi, men da det drejer om et barn, vurderer jeg, at det vil være for lang tid for hende.

Første samtale

Ved den første samtale får jeg oplysning om, at Rikke, som jeg vil kalde pigen, har en fobi for særlige dukker. Ikke så meget for almindelige legetøjsdukker, men for dukker, som virker menneskelige, fx dukkerne i Muppetshow. Ligeledes har hun også en edderkoppefobi, som er blevet værre og værre.

Hun beskriver symptomerne på mødet med dukker og edderkopper som et angstanfald: Hun kan ikke trække vejret, får hjertebanken, ryster, sveder, bakker væk og græder voldsomt. Hun får også disse symptomer, selv når det er på fjernsynet hun ser dem.

Hver gang hun kommer ind i et rum, hun ikke har været i et stykke tid, er hun bange for, om der kunne være edderkopper, og er nødt til at tjekke. Hun benytter heller ikke skolens toilet af samme grund. Det er derfor noget socialt handicappende.

Da jeg har sikret mig, at vi har fået en god kontakt, laver jeg en prøvehypnose. Jeg guider hende gennem et landskab og til et trygt sted. Undervejs beder jeg hende bruge sine sanser én

ad gangen for bagefter at få en fornemmelse af, hvor hypnotiserbar hun er i denne situation. Spørgsmålet om hypnotiserbarhed er ikke en statisk størrelse, men handler også om tryk ved situationen og den kan også påvirkes gennem øvelse.

Rikke viste sig at være meget påvirkelig for hypnose og hun kunne bruge alle fem sanser i visualiseringen. Hun bekræfter hermed undersøgelser, der viser at børn i alderen 9-12 år er meget hypnotiserbare (Olness & Gardner (1996): *Hypnosis and Hypnotherapy with Children*. The Guilford Press, NY).

Anden samtale

Ved anden samtale beslutter vi at arbejde med fobien mod dukker. Der indledes igen med en visualisering af et trygt sted. Derefter laver jeg en hypnoanalyse.

Analysen er et vældig godt redskab for dem, der arbejder psykodynamisk. Konkret foregår det på den måde, at jeg beder hende forestille sig, at der er et lærred eller en skærm på det trygge sted, hvor hun kan se film fra sit liv. Jeg beder hende nu vælge en film fra reoler med en masse film fra hendes liv. Hun skal vælge en film, som har at gøre med den angst, hun nu har for dukker, og afspille den. Denne teknik med at undersøge, hvor en følelse stammer fra, kaldes at benytte følelsesbroen.

Rikke vælger en film, fra hun er tre år. Hun ser nu den treårige Rikke befinde sig i et vindfang i en børnehave, hvor hun lige er begyndt. Moderen, som har fulgt hende, befinder sig på kontoret, hvor hun et øjeblik taler med en pædagog. Mens Rikke står alene kommer ”en grim mand” ud fra garderoben. Rikke bliver bange. Ud fra det, hun fortæller om ham, er det sandsynligt, at manden er klædt ud med maske og paryk.

Det er, hvad Rikke bagefter siger hun kan huske skete i virkeligheden. Hun havde dog glemt denne episode og var ikke i stand til at huske den, da hun før hypnosen i almindelig bevidsthedstilstand blev spurgt, om hun har nogen idé om, hvornår angsten for dukker begyndte.

Det viser dermed, hvad der er almindelig enighed om, at der under hypnose er aktiveret en række ubevidste ressourcer, som kan hjælpe i behandlingen. Her er det den udvidede hukommelse. Der kunne også være tale om en falsk erindring. Jeg har dog den pragmatiske holdning, at det ikke gør den store forskel. I begge tilfælde vil klienten være sluppet af med sin angst.

Rekonstruktion af virkeligheden

Derefter arbejder vi med, hvilke behov den treårige har for at få trygheden tilbage. Hun forestiller sig det samme ske igen, men denne gang med moderen ved siden af. Metoden kaldes for rekonstruktion af virkeligheden.

Moderen forklarer hende, at det bare er en mand, der er klædt ud. Manden sætter sig ned på hug. Rikke foreslår selv, da hun bliver spurgt om, hvad hun har brug for at få angsten væk, at han skal tage parykken og masken af. Det forestiller hun sig at han gør, og at hun derefter selv er med til at give ham ma-

skan og parykken på igen. Hun er nu helt tryk og rolig ved situationen.

Hun bliver derefter bragt ud af hypnosen og får som hjemmearbejde at gå hjem og finde Muppetshow og lignende på internettet, som før fik panikanfald frem, og så at se dette. Hun mener selv, at det vil være meget lettere for hende nu. Hun bliver instrueret om at se den lille pige for sig og trøste hende, hvis Rikke reagerer med dårlige følelser, når hun skal se dukkerne.

Tredje samtale

Ved næste samtale fortæller Rikke, at det ikke har været noget som helst problem at se Muppetshow og lignende. Al angsten er væk – hun sad og kiggede på det og syntes, dukkerne var fjollede og sjove. Men der er stadig angst i forbindelse med vokslignende dukker.

Vi arbejder derfor med dette på lignende måde som i anden samtale: guidning til et trykt sted, Rikke vælger en film og forestiller sig at se den. I denne erindring er Rikke syv år. Hun sidder alene og ser fjernsyn, da der pludselig kommer en ”grim voksdukke” frem på skærmen. Også her arbejder vi med forestillingen om, hvad der ville kunne skabe tryghed for den syvårige pige i situationen. Hun forestiller sig, at hendes mormor sidder sammen med hende og taler med hende om, at det bare er en voksdukke, hun ser. Derefter har den syvårige pige det godt igen.

Rikke sendes hjem med opgaven om at se voksdukker på internettet. Igen ser vi rekonstruktion af virkeligheden som behandlingsmetode.

Fjerde samtale – og opfølgning

Rikke oplyser, at hun ikke mere er angst for dukker. Denne gang arbejder vi derfor med Rikkes frygt for edderkopper.

Der dukker to episoder op, da jeg bruger hypnoanalyse. Den ene episode stammer, fra hun var fire år og selv tænder for fjernsynet og er alene i rummet. Det første billede, der dukker op, er en stor edderkop, der fylder hele skærmen. Vi arbejder med dette på samme måde som med voksdukken. Derefter dukker der en episode op, fra Rikke var syv år gammel. Hun går gennem et mørkt rum med en lommelygte. Lyskeglen rammer en edderkop. Rikke er overbevist om, at edderkoppen var på størrelse med en underkop. Da der ikke findes edderkopper af den størrelse i Danmark, mener hendes mor, der må være tale om, at lyset kaster skyggen ind på væggen og på den måde forstørrede den, hvilket lyder som en plausibel forklaring. Vi arbejder med dette ved, at Rikke forestiller sig i trancen, at den syvårige pige får en voksen ved sin side, som forklarer hende dette. Hun får det derefter bedre.

Hjemmearbejdet bliver at desensibilisere angsten for edderkopper yderligere. Rikke og hendes mor får derfor til opgave at lave en liste på de ti værste ting, Rikke kan forstille sig i forbindelse med edderkopper: at se på nogle i et terrarium, at være

i samme rum med en, at tage en op i hånden osv. Derefter skal de – på klassisk vis – lave en hierarkisk rækkefølge for angsten og begynde med listen fra den ende af, der er lettest. Også her bruges således kombinationen med hypnoterapi og eksponering.

Det ses to gange at Rikke er blevet stærkt påvirket ved bare alene at have set et billede på fjernsynet. Desuden fortæller den lethed, hvormed hun går i en hypnotisk tilstand i min klinik, mig, at hun er meget let påvirkelig, hvilket både er en fordel og en ulempe. Det er en ulempe, fordi hun nemt kan opleve noget, der sætter sig og bliver til angst – og en fordel, fordi hendes gode forestillingsevner også hjælper til med behandlingen.

Ved opfølgning fire måneder efter sidste samtale oplyser Rikke, at der ikke siden har været angst for nogen form for dukker. Nu kan hun også godt selv fjerne små edderkopper. Hun beder ofte sin mor om at fjerne de store edderkopper. Hun går dog ikke i samme panik som tidligere ved tanken om at være i samme rum som en edderkop. Rikke har desuden brugt at lave en selvhyponose til et trykt rum efter et mareridt.

Betragtninger om hypnoterapi

For mig at se er hypnoterapi en meget brugbar og stærkt undervurderet seriøs behandling – især til angst og fobier, men også i forhold til en lang række af andre smertefulde tilstande. Jeg bruger det blandt andet til depression og lavt selvværd.

Desværre har der i Danmark været mange hypnoseshows, som har været med til at give hypnose et dårligt rygte, da teknikken ikke blev brugt i det godes tjeneste dér, men til at gøre folk til grin på en scene. Samtidig er der en del hypnotisører på markedet af underlødige karakter, som i værste tilfælde gør problemet værre. Det er således af største vigtighed, hvem man vælger som hypnoterapeut, og at denne fokuserer på at etablere en god kontakt.

Det er derfor oplagt, at psykologer varetager denne opgave, da det ligger i umiddelbar forlængelse af det, vi laver i forvejen. Hypnoterapi er desuden en metode, man som psykolog kan bruge sammen med den referenceramme, man arbejder med i forvejen, og den vil sandsynligvis kunne forbedre de resultater, psykologen er vant til – uanset om man fx arbejder kognitivt, adfærdsterapeutisk, psykodynamisk eller systemisk. *Jannie Kildested, cand.psych., privatpraktiserende psykolog*

Om artiklen: Både pigen og hendes mor har givet tilladelse til gengivelsen her.