Konštrukcia fokusu psychoterapie podľa Williho

Jozef Hašto

Pro mente sana, 2019

WILLIHO konštrukcia fokusu

pozostáva z piatich častí, v ktorých je obsiahnutá:

- „spúšťacia situácia“,
- žiadúci vývin,
- osobné a situačné bariéry,
- priaznivé osobné a vonkajšie faktory
- kroky žiadúcim smerom, t.j. terapeutický cieľ.

A-E komponenty

(A) „Potom čo moja hlavná línia vo vzťahoch bola... a došlo k nasledovným zmenám vo vzťahu/vzťahoch...,

(B) som pred nasledovným potrebným vývinom v mojich vzťahoch...,

A-E komponenty

- (C) čo bude sťažené osobnými faktormi ... a prídavne sťažené nasledovnými situačnými okolnosťami ...,

- (D) čo bude uľahčené nasledovnými osobnými faktormi ..., a prídavne uľahčené nasledovnými situačnými okolnosťami ...,

- (E) kroky k tomuto vývoju by boli ...“

J.WILLI odporúča, aby si terapeut formuloval fokus v prvej osobe. Obvykle to ešte nie je možné v prvom sedení, ale až v druhom, treťom alebo štvrtom.

Formulovanie prvej časti fokusu (A) dokážeme, keď si ako terapeuti v prvých rozhovoroch s pacientom kladieme otázku, prečo sa psychická porucha objavila alebo zhoršila práve teraz? K akým zmenám vo vzťahoch došlo? „Čo sa zmenilo vo vašich rodinných, pracovných alebo iných vzťahoch v období pred prepuknutím aktuálnej poruchy, prípadne v čase pred tým, než ste sa rozhodli ma teraz vyhľadať?“

Pri formulovaní druhej časti fokusu (B) si kladieme otázku: Aký osobný vývinový krok by musel pacient realizovať, aby zvládol aktuálne výzvy? „Aké zmeny vo vašom správaní sa vo vzťahu/vzťahoch sú teraz potrebné?“

Pri formulovaní tretej časti fokusu (C) explorujeme otázku: „Čo stojí v ceste pri realizovaní tohto vývoja, čo ho blokuje?“

Štvrtá časť fokusu (D) sa týka identifikovania pozitívnych zdrojov u pacienta a v jeho okolí, ktoré môžu pomôcť realizovať vývin.

Piata časť fokusu (E) sa týka terapeutického cieľa, pričom si terapeut spolu s pacientom kladie tiež otázku: Podľa ktorých zmien v správaní vo vzťahoch sa bude dať poznať, že pacient sa vyvíja príslušným smerom a dosahuje v tom úspechy?

- Formulovanie fokusu slúži terapeutovi ako pracovná hypotéza (ponecháva si ju vo svojom „zadnom mozgu“), ktorú musí priebežne v terapeutickom procese preskúmavať, či ešte platí.

- V priebehu terapie ju môže rozširovať alebo korigovať. Niektorí terapeuti sa možno rozhodnú hypotézu pacientovi doslovne povedať alebo napísať. WILLI považuje za dostatočné, keď terapeut pacientovi v úvodnom štádiu terapie povie: „V období, v ktorom sa objavili vaše symptómy, sa stali určité zmeny vo vašich vzťahoch, ktorých význam musíme dôkladnejšie preskúmať, aby sme videli, či z toho vyplynie potreba nejakých zmien.“

Williho chápanie fokusu

WILLIHO koncept formulovania fokusu môžeme chápať ako určité precizovanie a rozšírenie BECKOVHO prístupu a znamená, že terapeut sa systematicky usiluje vidieť a chápať pacienta v *interpersonálnom* kontexte a pátra aj po jeho osobných a peristatických *zdrojoch.*

Odkaz na Predhovor k slovenskému vydaniu / Hašto,J. , in: Beck, D.: Krátkodobá psychoterapia. Úvod z psychoanalytického aspektu, 2005