Na riešenie zameraný prístup v psychotraumatológii

SIPE: Webinár 2.5.2022
Hana Vojtová podľa
Hélène Dellucci a Yvone Dolan

Súcit, zvládanie a protiváha

3C: Compassion, Coping & Counterbalance

Na riešenie zameraná krátka terapia (SFBT) a trauma

Yvone Dolan, 2022

Základné princípy

- Zameranie na riešenia (nie problémy)
  - Zameranie na človeka
  - Rešpekt, jemnosť, podpora a ocenenie
  - Vysvetľovanie a pýtanie si dovolenia
- Začíname cieľom
- Škálovanie

- Zameranie na to, čo už zvládli
- Zmena pri pohľade dopredu (ciele)
- Malé kroky

Súcit

- Vrelosť a záujem
- Načúvanie a pochopenie

- Utrpenie je často nevyjadriteľné a nepredstaviteľné

Dopytovanie sa na cieľ

- Nepredpokladať ciele; mikrociele;
- „Chcela by som vám byť čo najviac nápomocná."

- Čo by sme mali robiť/ prebrať na tomto sedení, aby to bolo pre vás čo najužitočnejšie?
- Podľa čoho poznáte po tomto sedení, že to pre vás (pre toho, kto vás poslal) malo zmysel?
- Čo by sa malo stať na tomto sedení, aby bolo pre vás nápomocné?
- Čo by sa malo zmeniť na tomto sedení, ...?
- S čím by ste chceli odchádzať po tomto sedení, ...?

Zameranie na to, čo už zvládli

- Klient má za sebou už mnohé....

- Čo vám pomohlo (to prežiť, zvládnuť, dostať sa až sem...)?
- Ako ste (to) dokázali?
- Ako ste to urobili, že to nie je horšie? ... Že sa to nezhoršilo?
- Kde nachádzate silu na to, ísť ďalej?
- Čo vám pomáha to nevzdať?
- Kde ste sa to naučili?

- Komplimenty: nepriame, priame

Škálovanie

- Na škále 0-10, kde 10 je cieľ a 0 je opak.

0 ——— 10

- Ako vyzerá 10?
  - Nádej a cieľ
- Kde sa nachádzate teraz?
  - Zvedomenie a ocenenie zdrojov
- Čo by ste potrebovali, aby ste sa mohli posúvať ďalej na škále?
  - Plán

Škálovanie: Cieľ

- Ako vyzerá 10?
- Podľa čoho poznáte, že ste už tam?
- Čo bude inak?
- Zázračná otázka: Ráno sa zobudíte...

Škálovanie: Kde sa nachádzate teraz?

- (Podľa čoho to poznáte?)
- Ako ste sa dostali na toto miesto?
- Čo k tomu dopomohlo?
- Čo ešte k tomu prispelo?
- Kde ste na to vzali silu, odvahu, odhodlanie...?
- To, že ste prišli dnes na toto sedenie, posunulo vás to na škále vyššie?

Škálovanie: posun k cieľu

- Čo by ste potrebovali, aby ste sa mohli posúvať ďalej na škále?
- Čo by sa malo prvé stať? Čo by ste potrebovali prvé urobiť?
- Čo je prvý najmenší krok, ktorý dokážete teraz urobiť (už na tomto sedení), aby ste mali pocit, že sa posúvate ďalej?
- Čo by ste k tomu potrebovali?
- Na akom mieste na škále by ste sa potom ocitli?
- Ako to potom bude vyzerať?
- Predstavte si, že ste sa dostali na to miesto. Čo by bolo to nasledujúce, čo by sa malo udiať, malý ďalší krok, aby ste sa posunuli na škále?
- ...(dtto)
- Čo by vás mohlo napokon dostať až na 10?

Malé kroky

- Čo si dnes odnášate z nášho stretnutia?
- Čo vám bolo užitočné?
- Ako ste to urobili?
- Čo môžete urobiť ako prvý najmenší krok, aby ste sa posunuli na škále?
- Kým sa uvidíme nabudúce, chcel/a by som vás pozvať, aby ste si všímali všetko, čo vás posunie na škále ďalej, či už to urobíte vy, alebo niekto iný, alebo čo sa naučíte... Boli by ste ochotná/ý?

Iné použitie škál

- Škála záťaže SUD=0-10
  - Wolpe; škála subjektívnej záťaže, rozrušenia
- Škála bezpečia 1-10
  - Nakoľko bezpečne sa teraz cítite tu so mnou na tomto stretnutí?
  - Nakoľko bezpečne sa cítite na úlohu, ktorú máme pred sebou?
    - Čo môžem urobiť, aby ste sa cítili bezpečnejšie?
    - Čo potrebujete, aby sme urobili, aby sa stalo, ...?
- Na záver sedenia – hodnotenie sedenia

Výnimky

- Zdoje
- Klienti často hovoria viac o tom, čo nechcú, čo chcú, aby prestalo (o problémoch a symptómoch), než o tom, čo chcú
- SF otázka: „namiesto“:
- Keby ste boli menej ... (vystrašení, nahnevaní, menej sa vyhýbali ľuďom a pod.), čo by ste najradšej robili, prežívali namiesto toho?
- Predstavte si, že by sa vám dalo tráviť menej času ... (premietaním si smutných spomienok, pozeraním správ, obavami z budúcnosti a pod.), ako by ste ideálne trávili čas namiesto toho, čo by ste robili na čo by ste mysleli...?
- Je ešte niečo iné,...? Čo ešte?

5-4-3-2-1

Betty Erickson

- Vymenujte 5 vecí, ktoré vidíte,
- 5 vecí, ktoré počujete a
- 5 vecí, ktoré cítite hmatom, telesné pocity

- Potom vymenujte 4 veci, ktoré vidíte,
- 4, veci, ktoré počujete a
- 4 veci, ktoré cítite hmatom, telesné pocity

- Potom po 3 veci,
- 2 veci a
- Napokon 1 vec, ktorú vidíte, počujete a cítite hmatom, telesný pocit

- Môžu a nemusia sa opakovať; môžete len vymenovať alebo aj opisovať...

Tri otázky pre šťastie

Luc Isabaert

- Čo som dnes urobil/a, z čoho mám dobrý pocit?
- Čo dnes urobil niekto iný, čo ma teší? Povzbudila moja reakcia toho človeka, aby to urobil znova?
- Čo príjemné som dnes videl/a, počul/a, cítil/a ako telesný pocit, ako vôňu, ako chuť? Čo ma potešilo?