

Část 2: Psychoterapie z perspektivy hodnoty očekávání Změna očekávání jako obecný terapeutický princip účinnosti

Přál bych si, abych měl pro všechny jevy v psychoterapii tak dobře podepřené vysvětlení, jako pro tento. Můj názor na to, jak dochází k tak rychlým zlepšením, se opírá o velký počet výzkumů z celkem rozdílných oblastí terapeutického bádání, většinou mladšího data. Jejich počátky sahají až do roku 1961, totiž ke knize Jerome Franka „Persuasion and Healing“. Frank (data) vycházel z toho, že nejvíce psychoterapeutických pacientů podstoupí terapii tehdy, když se ocitne ve stavu beznaděje a demoralizace. Terapie vede podle jeho názoru ke zlepšení tím, že naděje, tj. vyvolané pozitivní očekávání, umožní pacientům opět věřit v lepší budoucnost. Za hlavní mechanismus účinnosti terapeutické změny se považuje **změna očekávání**. Každá terapeutická škola, bez ohledu na svůj teoretický koncept, je v zásadě vhodná k tomu, aby u pacienta vzbudila naději na zlepšení. A to proto, že všechny formy terapie sdílejí určité znaky, které lze chápat jako společné, na terapeutické formě nezávislé účinné faktory psychoterapie. Jsou to:

1. Vztah, definovaný jako terapeutický, mezi příjemcem pomoci a společensky schváleným poskytovatelem pomoci se specifickým vzděláním, které ho kvalifikuje pro tuto činnost a v očích pacienta jej činí kompetentním.
2. Formalizovaná nabídka k léčbě v rámci určité instituce, jako je klinika, poradna, ambulance, soukromá praxe, atd. Již prostředí samo přispívá podle Franka k očekávání, že se pacientovi dostane kompetentní pomoci.
3. Určitá logika léčby. Toto zprostředkuje pacientovi jistý náhled na jeho stav, ze kterého se odvíjí další léčebné postupy.
4. Provedení postupů a rituálů ošetření, které jsou v souladu s logikou léčby.