

## Atskats uz tikšanos. Tēma "Brīnumainais jautājums"

Uz risinājumu orientētajā īstermiņa terapijā nav ļoti stingri noteikta rīcības protokola, kurš jāievēro pilnīgi bez atkāpēm, bet ir izstrādāti pamatieteikumi uz kuriem balstoties, sadarbība ar klientu būs produktīvāka.

Atskatam zemāk pirmās tikšanās reizes ar klientu struktūra:

- ✚ no problēmām brīva saruna, saruna par klienta resursiem;
- ✚ kontrakts;
- ✚ brīnumainais jautājums vai jautājums par rītdienu;
- ✚ jautājumi izmantojot skalas.

Iepriekšējās tikšanās reizes tika veltītas no problēmām brīvai sarunai un kontraktam. Šoreiz par BRĪNUMAINO JAUTĀJUMU.

### Brīnumainais jautājums.

Brīnumainais jautājums ir kā uz risinājumu orientētās īstermiņa pieejas vizītkarte. Šo jautājumu izmanto arī citu pieeju terapeiti, biznesa konsultanti un citu jomu speciālisti savā darbā. Par jautājuma pamatlicēju tiek uzskatīta Insu Kim Berga.

Pirms šī jautājuma ļoti produktīvi būs, ja terapeits klientam pajautās, vai drīkst uzdot kādu ļoti dīvainu jautājumu? Un tam sekojoši var uzdot brīnumaino jautājumu:

“Iedomājies, ka vakarā tu aizej gulēt, kamēr tu cieši guli, notiek brīnums, tavas problēma pazūd, bet tu par to nezini. Kā tu no rīta sapratīsi, ka ir noticis brīnumas?”

Tiek uzklautas visas klienta atbildes, var uzdot papildjautājumus – kā sapratīsi pats, ka noticis šis brīnums? Vai citi pamanīs to? Ko viņi pamanīs, ka problēma/mas pazudušas? Ja klientam grūti atbildēt, var sākt jautāt par ikdienas aktivitātēm secīgi un mēģināt sarunas gaitā atrast tos momentus, kad šis pārmaiņas būs pamanāmas, lai klients spētu iedomāties šo situāciju un aprakstītu šīs pārmaiņas (piemēram: Kad atmodīsies un izstāpīsies, vai pamanīsi, ka noticis brīnums? Kā? Ja nē, tad turpinām virzīties uz priekšu, vai pamanīsi, ka noticis brīnums, kad vārīsi brokastu kafiju? Kad satiksies ar mājniekiem? Kad būs ceļā uz darbu?).

!! Ļoti svarīgi, lai klients pārmaiņas apraksta uzvedības izpausmju formās, ne tik daudz jūtās (piemēram: ja atbilde ir – Būšu kļuvis mierīgāks, interesējamies par šo “mierīgāks”, kā tas izpaudīsies, kas notiks, kā to pamanīs citi, kā tas ietekmēs viņus?)

Jautājuma jēga:

- ✚ dod iespēju cilvēkam noteikt sev vēlamās mērķus;
- ✚ dod iespēju detalizēti pārdomāt to, kāda būtu dzīve bez problēmām (piemēram, kāda ir dzīve bez atkarību izraisošajām vielām?)
- ✚ pārdzīvojums/ pieredze, ka var būt dzīve bez problēmām;
- ✚ izņēmuma gadījumu atklāšana – cilvēks stāstot par ideālo, atklāj, ka tā jau ir bijis kādreiz, piemin izņēmuma gadījumus – un tas šajā pieejā ir ļoti svarīgi.

Klientu tipiskās atbildes (kas var uztraukt terapeitu):

- ✚ “Es nezinu” – tas visdrīzāk nozīmē, ka klientam ir nepieciešams laiks padomāt. Un tādu var dot, lai cilvēks padomā. Ja tomēr nekādas atbildes netiek sniegtas, var sākt pārrunāt klienta dienas gaitas, meklējot momentus, kad parādās izmaiņas (aprakstīts augstāk).
- ✚ Klients sāk aprakstīt nereālas lietas (piem. piecelšos un atradīšu naudu, kļušu vesels no nedziedināmas slimības) – var izmantot S. De Šeizera piemēru, atbildot klientam – “OK” un klusēt – visticamāk klients pats sapratīs, ka vēlme ir nereāla; var klientam tieši teikt, ka tas nenotiks, bet brīnums tik un tā būs noticis, kas cits būs mainījies. No šādas situācijas terapeits būs pasargāts, ja slēdzot kontraktu ar klientu būs jau pārrunātas visoptimistiskākās klienta cerības – tas ko viņš sagaida no terapijas.
- ✚ Klients saka, ka kāda cita persona ir mainījies – terapeits jautā, kas no tā mainīsies klienta paša dzīvē, ja būs mainījies šī persona.

Augstāk aprakstītais ir klasiskais uz risinājumu orientētais īstermiņa terapijas modelis. To veiksmīgi var izmantot arī sociālajā darbā, jo atbildes uz brīnumaino jautājumu sniedz ieskatu tiem uzdevumiem, kas liekami gadījuma risināšanas plānā.

BRIEF modelī brīnumainais jautājums tiek aizstāts ar jautājumu par rītdienu:

“Rīt tu piecelsies un būs sākušas notikt pārmaiņa, kā un ko tu pamanīsi?”

vai

“Kādas būs pirmās pazīmes, ka ir sākušas notikt pārmaiņas?”

Jebkura jautājuma gadījumā terapeitam īpaši svarīgi ir klienta pieminētie “izņēmuma” vai “nākotnes momenti jau tagadnē” gadījumi, kurus klients piemin, ka vēlams jau ir bijis reizēm.