

Uz risinājumu orientētā īstermiņa terapija (solution focused brief therapy, SFBT)

Pieejas pirmsākumi meklējami ASV pilsētā Milvoki (Milwaukee), kur sākot ar 1980. gadu īstermiņa terapijas centrā aktīvi darbojās sociālie darbinieki un psihoterapeiti Stīvs de Šeizers (Steve de Shazer) un Insu Kima Berga (Insoo Kim Berg) kopā ar kolēģiem. Šie speciālisti ļoti daudz strādāja ar klientiem, kuriem līdz tam nebija palīdzējušas tradicionālās psihoterapijas pieejas. De Šeizers un Kima Berga kā galveno savas darbības uzdevumu izvirzīja meklēt visu to, kas ir noderīgs/ palīdzošs un, kas strādā konsultēšanas procesā attiecībā pret klientu.

Atšķirībā no daudzām citām konsultēšanas pieejām un psihoterapijas virzieniem, uz risinājumu orientētā īstermiņa terapija attīstījās nevis balstoties teorētiskajās atziņās par to, kā tieši un ar kādiem mehānismiem notiks izmaiņas klienta dzīvē, bet balstoties uz to kādas tieši darbības un speciālistu uzdotie jautājumi ir efektīvi un palīdzoši klientam. Attīstoties terapijai, tās principus sāka izmantot ne tikai konsultēšanas procesā, bet arī koučingā, menedžmentā, sociālajā darbā ar gadījumu un citās palīdzošajās profesijās.

Uz risinājumu orientētā īstermiņa pieeja nemeklē un neanalizē problēmas rašanās iemeslus, bet meklē un rada problēmas risinājumus. Uzmanības fokusā atrodas risinājumi, cerības, resursi, stiprās puses un pozitīvie izņēmuma gadījumi. Tiek pieņemts, ka, lai rastu risinājumu problēmai, nav nepieciešams tērēt daudz laika, lai izpētītu iemeslus, kādēļ problēma radusies.

Lielākoties rezultāti ir pamanāmi jau pēc 3 – 4 tikšanās reizēm, tādēļ šī terapija tiek uzskatīta par īstermiņa terapiju.

Pieejā ļoti liela nozīme un uzmanība tiek pievērsta labi formulētu klienta mērķu izstrādei un attīstīšanai. Tiek uzskatīts, ka klienta motivācija aug, ja terapeitiskajās sarunās koncentrējas uz to, ko klients vēlētos sasniegt. Runājot par vēlamu nākotni, palielinās klienta cerības, ka viņš mācēs sasniegt vēlamu, ka izmaiņas ir iespējamās un pastāvēs arī turpmāk nākotnē.

Rodot iespēju fokusēties uz mērķiem, ļoti ātri no izmisumu nomaina cerības. Uz risinājumu orientētajā īstermiņa pieejā klienta izvirzītajiem mērķiem jāatbilst 7 svarīgām pazīmēm:

- mazi labāk, nekā lieli;
- ievērojami, klientam svarīgi;
- noformulēti specifiskos, konkrētos uzvedību raksturojošos terminos;
- sasniedzami klienta reālajā situācijā;
- tādi, kas no klienta prasīs piepūli/ nopietnu darbu;

- aprakstīti kā “kaut kā sākums”, nevis “kaut kā beigas”;

- tādi, kas paredz jaunus uzvedības/ rīcības modeļus, nevis koncentrēti uz esošās uzvedības pārtraukšanu/ izzušanu.

Mērķi, kas atbilst šīm pazīmēm, rada cerību uz pozitīviem rezultātiem un stimulē izmaiņu gaidas.

Uz risinājumu orientētās īstermiņa pieejas tehnikas: izmaiņas līdz terapijas sākumam; jautājumi par izmaiņām; jautājumi par esošo un nākotni, pagātnes izzinošo jautājumu vietā; skalēšana; brīnumainais jautājums; jautājumi par izņēmuma gadījumiem; jautājumi par sakritībām; uzslavas.

Detalizētāka informācija par pieeju, tehnikām, terapijas protokolu un daudz ko citu pieejama mūsu mājas lapā, sadaļā “Materiāli”.