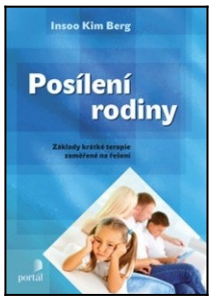
Terapia zameraná na riešenie a rodina

Shane Tatiana Sabová



Insoo KimBerg predstavuje vo svojej knihe prístup na riešenie zameranej terapie, ktoráje orientovaná viac na zdroje klienta než na jeho problémy. Základom jepozitívny vzťah terapeuta a klienta. Terapeut obdivuje odvahu klientabojovať so svojimi problémami. Zaujíma sa o to, aké stratégie vyrovnávaniasa s ťažkosťami klient používa a ako sa mu podarilo dosiahnuť žiaducezmeny v živote. V prípade rodiny kladie dôraz na prednostia kompetencie členov rodiny a podporu a posilnenie rodiny ako celkuvníma ako najlepší spôsob ochrany pre dieťa.

Terapiazameraná na riešenie je založená na troch pravidlách: „neopravuj, čo nie jepokazené“, „rob viac toho, čo funguje“ a „ak niečo nefunguje, nerob to, skús toináč“. Terapeut získava prehľad o tom, čo funguje, čo pomáha klientovia čo naopak, nefunguje. Snaží sa podporovať klienta v tom, čofunguje. Rozlišuje, s akým nastavením klient prichádza do terapie, čivytvára vzťah typu „návšteva“, „sťažovateľ“ alebo „zákazník“ a podľa tohok nemu pristupuje. Stále začína tam, kde sa klient práve nachádza. Pridefinovaní problému ho zaujíma klientovo vnímanie situácie a jeho ochotys tým niečo urobiť – to je základ pre riešenie problému. V prípaderodiny je dôležité zistiť, kto je najviac znepokojený situáciou, nakoľko budezrejme aj najviac motivovaný k zmene. Tento prístup zdôrazňuje silnéstránky klienta a snaží sa ich posilniť. Hľadá, v čom je klient dobrýa snaží sa rozšíriť to aj do iných oblastí.

Terapeutpoužíva jazyk klienta, všíma si kľúčové slová, ktoré klient hovoría oceňuje jeho úspechy. Klient je vnímaný ako expert na svoje problémy.Terapeut snaží sa spolu s klientom stanoviť ciele, ktoré sú realistické,dosiahnuteľné, konkrétne, pozitívne formulované a majú zmysel pre klienta.V rozhovore sa zameriava na klientove minulé úspechy a obdobia, kedydobre zvládal svoj život, čím aktivuje klientove schopnosti a hľadáspôsob, ako ich použiť pri riešení súčasných problémov. Dôležité je tiežvedieť, čo už klient sám urobil pre riešenie problému a oceniť ho za to.V prípade každého problému existujú výnimky – situácie, kedy sa danýproblém nevyskytuje. Otázky na výnimky z problému a explorácia toho, čo jevtedy iné, čo robí klient ináč, prispievajú k nájdeniu kľúča pre riešenieproblému. Dobrým prostriedkom na zistenie cieľa, ktorý chce klient dosiahnuť,je otázka na zázrak. Terapeut navodí predstavu, že v živote klienta nastalzázrak a jeho problém je vyriešený a detailne sa zaujíma o to, ako by po zázraku vyzeral život klienta.Aktivuje tým víziu, že zmena je možná a hľadá konkrétne kroky, ktoré je potrebnéuskutočniť, aby sa život klienta začal meniť. Autorka ponúka množstvokonkrétnych otázok a ilustruje ich na kazuistikách. Dôležité sú otázky nazvládanie, ktorých cieľom je objaviť a posilniť silné stránkya vlastné zdroje klienta.

Autorkaponúka metódy práce srodinou, kladie dôraz na neutrálnu pozíciu terapeuta a vytvoreniekontaktu s každým členom rodiny. Rodinné stretnutie je zamerané narozdelenie úloh, ktoré majú plniť rodinní príslušníci, aby bol dosiahnutý cieľ.Dôležitá je rodinná predstava zázraku a hľadanie konkrétnych krokov, ktoréje potrebné vykonať pre jeho splnenie. Zaujímavé je zistiť, kto z rodinyje najviac ochotný riešiť problém. Je potrebná jasná predstava, čo má byť ináča kto má čo urobiť, aby nastala žiaduca zmena.

V knihenájdeme aj techniky pre prácu s párom, odporúčania ako viesť partnerskésedenie, ako zapojiť partnera do terapie a zaujímať sa, ako on vníma situáciu.Dôležité je nájsť, čo môže prispieť k zmene situácie. Ak jedna osoba urobíniečo ináč, druhá na to musí reagovať, čo preruší neúčelné spôsoby doterajšíchinterakcií.

Bergvysvetľuje, aký terapeutický postup je vhodný v jednotlivých fázachterapie: úvodnej, strednej a záverečnej. Kladie dôraz na pravidelnúrevíziu cieľov a meracie otázky zisťujúce pokrok klienta. Za významnépovažuje tiež oceňovanie klientov aj za malé zmeny a podporu pozitívnychzmien. Je dôležité, aby si klient sám uvedomil, ako dosiahol zmenu. Cieľomterapie je splnomocnenie klienta, aby mal nástroje na riešenie vlastnýchproblémov.

V predposlednejkapitole sa autorka venuje rozpoznaniu signálov, kedy niečo nefunguje a jepotrebné robiť niečo iné. Vysvetľuje 15 rôznych intervencií, ktoré súindikované v danom prípade a z ktorých môže terapeut vyberaťa prispôsobiť ich tomu, čo klient potrebuje. Ponúka nasledovnéintervencie, ktoré sú vhodné pre klientov typu „návštevník, sťažovateľa zákazník“: „oceňovanie“, „porady počas sedenia“, „znormalizovanieproblémov klienta“, „vytvorenie ilúzie voľby“,„preznačkovanie“ , čiže pozitívnevysvetlenie problematickej situácie, ktoré pomáha vidieť veci ináč. Intervencievhodné pre klientov typu „sťažovateľ a zákazník“ sú nasledovné:„zameraniena to, čo je dobré“ – presun pozornosti od problému k tomu, čo sa darí,ktoré zvyšuje pocit kontroly a kompetencie klienta, „externalizáciaproblému“ a „technika rozštiepenia“ zdôrazňujúca ambivalenciu klientaa potvrdzujúca náročnosť rozhodnutia. Intervencie vhodné len pre typ„zákazník“: „zameranie sa na to, čo klient robí, ak niečo nezvláda“ – zameraťsa na to, čo mu pomáha, „zmena malej časti v známom vzorci“, ktorá môžespôsobiť veľkú zmenu, „tajné znamenie“ – používanie predmetu slúžiaceho akosignál v prípade chýbajúceho bezpečia a potreby ochrany, „tajnéupokojujúce posolstvo“ – klient si vymyslí vetu alebo symbol, ktorý ho upokojí,napíše si ho a bude nosiť so sebou, „správať sa ako po zázraku“ – klientsi vyberie deň, počas ktorého sa bude správať akoby nastal zázrak a budesi všímať, čo je iné, ďalšou metódou je „tajná zbraň“, ktorá dá pocit mociľuďom, ktorí sa cítia ako bezmocná obeť a poslednou intervenciou je „úlohapredvídať“, ktorá zvyšuje schopnosť klienta zmeniť náhodné výnimky na úmyselné.Všetky intervencie slúžia na prerušenie vzorcov problematického správaniaa posilnenie výnimiek a zdrojov klienta.

Poslednákapitola je zameraná na špeciálne problémy, ako je práca s rodinouv kríze, kedy je dôležité zistiť, ako zvládal klient predchádzajúce krízya vnímať krízu ako príležitosť k zmene, ďalej je kapitola venovanámultiproblémovým rodinám, pri práci s ktorými je dôležité zachovať pokoja nenechať sa zahltiť problémami rodiny, vedieť, že „menej niekedy znamenáviac“ a splnomocňovať klientov, aby dokázali riešiť svoje problémy sami. Pripráci s domácim násilím je potrebné nestraniť ženskej obeti mužskéhoútočníka a zdržať sa nátlaku na ženu, aby opustila vzťah. Autorkavysvetľuje aj špecifiká práce v prípadoch sexuálneho zneužívania,závislosti na alkohole alebo drogách a ponúka vodidlá pre terapeuta, keďpracuje s prípadom, pri ktorom sa zdá, že nič nepomáha.Pri práci s klientmiso špeciálnymi problémami je dôležité, aby sa terapeut neriadil nejakýmvšeobecným vzorcom „rodiny alkoholikov, násilníckej rodiny atď.“, ale abyvnímal, že každá rodina je iná a má vlastné spôsoby zvládania a abyprispôsoboval spôsoby pomoci jedinečným okolnostiam danej rodiny.

Mgr.Tatiana Sabová

psychoterapeutka,Zitako, s.r.o,

Neštátnapsychologická ambulancia

BanskáBystrica

tatianasabova@gmail.com