



ZÁKLADY TERAPIE ORIENTO VANÉ NA ŘEŠENÍ

Bill O'Hanlon, Ph.D.,
Possibilities (USA)

Zdroj: O'HANLON, B. *Solution-based basics*, 2010. Dostupné na: <<http://www.billohanlon.com>>
Překlad: Leoš Zatloukal

DESET PRAVIDEL TERAPIE ORIENTOVANÉ NA ŘEŠENÍ

1. Raději vyvolejte (evokujte) něco, co již je k dispozici, než abyste přidávali něco zvnějšku

- ptejte se na otázky
- hleďte v minulosti a přítomnosti řešení, zdroje, schopnosti, silné stránky, dovednosti využívané při zvládnání situace a změny před sezení
- ptejte se na budoucí očekávání a na to, jak bude vypadat budoucnost po vyřešení problému
- buďte zvědaví (upřímně se zajímejte)
- nepředpokládejte, že znáte pravdu nebo správné odpovědi o klientovi nebo za něj
- dávejte si pozor, abyste nepřidávali své teorie, interpretace a nálepky

2. Pátrejte v minulosti - po zdrojích a užitečných informacích

- když zkoumáte minulost, nehleďte příčiny problémů nebo nějaká traumata, ale zdroje
- hleďte jakékoli změny, které se udály mezi sezeními

3. Pátrejte v budoucnosti - po nasměrování spolupráce

- nechte se řídit svými klienty - ptejte se na jejich očekávání a na to, jak bude vypadat jejich budoucnost bez problému nebo až bude problém menší
- tím, co vám klienti odpoví, se pak nechte v terapii vést

4. Respektujte a potvrzujte klienty

- všímejte si a oceňujte pozitivní posun, užitečné změny a zvládnání
- naslouchejte s respektem klientovým trápením, potížím a jejich názorům a pohledům na situaci, aniž byste ale přitom uzavírali nebo omezovali možnosti a příležitosti k pozitivní změně
- potvrzujte současný stav věcí, aniž byste zároveň předpokládali, že to zůstane stále stejné
- naslouchejte bez snahy dělat věci lepšími, než se zdají tomu, kdo situaci popisuje (nesnažte se lakovat situaci na růžovo)
- dovolte, aby se vás trápení klientů dotýkalo, ale nikdy se neřídte předpokladem, že jsou narušení, nemocní, šílení nebo nekompetentní

5. Vytvořte atmosféru změn a možností

- užívejte jazyk možností
- předpokládejte, že pozitivní změna se může stát
- nepředpokládejte u klientů nenapravitelné poškození nebo patologii
- ptejte se na očekávání klientů – ohledně výsledků terapie a ohledně jeho života

6. Zaměřujte se s klienty na jejich očekávání a cíle

- zjistěte, co klienti očekávají od terapie nebo jaká by byla minimální změna, podle které by poznali, že je terapie pro ně užitečná
- propojte klienty s jejich očekávanými pomocí otevřených možností

7. Sledujte problémové vzorce (pohledy/ děláni/ kontext)

- nechte klienty vyložit, jak dokáží „udělat“ problém
- zjistěte typické pohledy na věc u jednotlivých lidí zapojených v problémové situaci
- zjistěte, na co se v problémové situaci zaměřuje pozornost jednotlivých aktérů
- zjistěte, co se děje kolem problémové situace ze sociálního hlediska (sociální systém)
- zjistěte nějaké časové nebo prostorové vzorce nebo omezení v problémové situaci

8. Popište vzorce řešení (pohledy/ děláni/ kontext)

- hledejte výjimky z problému
- hledejte metody zvládnání a časy, kdy se to dařilo
- najděte nějaký kontext, v němž by se problém nestal
- zjistěte, na co se zaměřuje pozornost jednotlivých aktérů v období, kdy se problém nevyskytuje
- objevte jakékoli příběhy a nápady, které se liší od typických problémových příběhů a nápadů

9. Všimněte si malých změn

- zjistěte cokoli kdokoli ze zúčastněných chce nebo může udělat pro to, aby se objevila malá změna v pohledu, děláni něčeho nebo v kontextu

10. Napojte se na motivaci nebo ji vyvolejte

- zjistěte, co zúčastněné osoby motivuje a co naopak odmítají nebo je odrazuje
- experimentálně napojte klienty na jejich motivaci ve snaze změnit problémovou situaci