

СТРУКТУРА НА ОРИЕНТИРАНОТО КЪМ РЕШЕНИЯ ИНТЕРВЮ

Елка Божкова, Владимир Бостанджиев

The aim of this article is to analyze the Solution-Focused Brief Therapy by the 'verification method' used in mathematical logic. The article consists of two sections – introduction and therapy algorithm. The introduction contains brief outline of the therapeutic method discussed, with emphasis on solutions reached by the client. The therapy algorithm is presented by a block diagram showing the sequence of stages: formulation of goal, miracle question, progress scale, first step, and message, as well as the goals to be achieved at each stage. This section winds up with a recapitulation and conclusions. The main problem discussed is the research of efficiency of this type of therapy. A basic efficiency factor is the formulation of a realistic and attainable goal. The use of the progress scale during the therapy enables the quantitative measurement of the results achieved.

Въведение във Фокусираната към решения кратка терапия

През 50-те години в Пало Алто, САЩ, възниква школа, която изучава междуличностната комуникация, нейните нарушения и отражението им върху социалните системи и особено върху системата семейство. Създадената от Грегъри Бейтсън и неговите сътрудници теория е разгледана от М. Ачкова като едно от четирите основни теоретични направления в психиатрията (Ачкова, М. и съавт., 1998, с. 19). В него се приема, че психичните разстройства са последица от патологична интеракция и породената от нея дисфункция на семейството. Поставя се началото на стратегическата краткосрочна терапия, а по-късно и на други родствени психотерапевтични модели, сред които е и Фокусираната към решения кратка терапия (ФРКТ).

Методът е създаден през 80-те години от Стив де Шейзър, Инсу Ким Берг и техния екип от Центъра за кратка семейна терапия в Милуоки, Уисконсин. Изненадващо високият процент успех — над 80%, който откриваме в серия издания за студенти и професионалисти (O'Connell, B., 1998, с. 5), ни провокира да изследваме стандартното за ФРКТ интервю чрез модел

от математическата логика. В същото време прилагаме и психологична обосновка на основните етапи от терапията.

Във ФРКТ вниманието се насочва към целите и ресурсите на клиента и към изключенията от проблема. Основно значение имат решенията, които човекът взема, независимо дали има някаква психиатрична диагноза или не. Терапията се нарича „кратка“, защото средната ѝ продължителност е 3—4 сесии. След достигането до определени идеи, по-важно е как клиентът ги прилага в живота. Типично е изчакването за действието на медикаменти, различни видове „облъчвания“ или зарастването на рани, докато думите — те действат веднага. Големият български психиатър проф. Никола Шипковенски изтъква, че „дълговременното страдание невинаги изисква дълговременна терапия“ (Shipkowensky, N., 1965, с. 108). Дълготрайността на проблема често се дължи на това, че решението просто не е било търсено.

Всеки човек има „свой неповторим начин на възприемане и оценяване на света, а следователно и свой „собствен свят“, изпълнен с истини и лъжи“ (Николов, Б., 2000б, с. 124). Клиентът идва на терапия със своята теория, която включва в частност и обясненията му за проблемната ситуация и всичко свързано с нея. Във ФРКТ се приема, че клиентът притежава необходимата информация за разрешаването на своя проблем. Ролята на терапевта е да организира и насочва разговора по такъв начин, че двамата заедно да намерят решение, използвайки езика и теорията на клиента. За тази цел не е необходимо да се събират пълни сведения за детството и родителите на клиента, за интимния му живот, за професията, за приятелите, за доходите и т.н., нито за диагнозата, лечението и използваните медикаменти. Понякога клиентите отказват да говорят за проблема. Има и такива, които не спират да говорят за проблемите, сякаш това е единственият им начин да ги разрешат. Да се мисли непрекъснато върху едно и също нещо с малък брой думи е безсмислено и изтощително занимание. Това натовазва едни и същи невронни мрежи без почивка и води до силна преумора и тежък сън. В момент на криза човек е объркан и не е наясно със себе си; той трудно може да разбере постъпките си, чувствата и желанията, за да ги сподели с другите. В началото на разговора клиентът не вижда изход и затова не придава значение на информацията, която ще му помогне да се справи с проблема. Той се ограничава до страданието, като го обяснява чрез житейски вярвания, популярни теории и притъпява неприятните преживявания чрез оплакване, отвлечане на вниманието, успокоителни, посещаване на лекари, и все по-голямо объркване, което трябва да разреши някой друг. Терапевтът задава въпроси, докато клиентът се откаже или стигне до отговор.

Във ФРКТ стремежът е да се задават въпроси за минималното, което е достатъчно за намиране на решение, като се пренебрегва излишната информация. Стив де Шейзър казва за себе си: „Аз съм максимално минималистичен“ (de Shazer, S., 1991, с. XVI). Затова понякога разговорът изглежда странен и като че ли откъснат от проблема.