

ELLIOTT E. CONNIE și ADAM S. FROERER

DIAMOND

terapia scurtă centrată pe soluții

O nouă abordare a SFBT care îi va permite
atât practicianului, cât și clientului
să obțină cele mai bune rezultate

Traducere de Roxana Melnicu


PRESTIGE
București - 2025

Introducere	13
-------------------	----

PARTEA I:

O INTRODUCERE ÎN TERAPIA SCURTĂ, CENTRATĂ PE SOLUȚII

Capitolul 1

Terapia scurtă, centrată pe soluții	17
O abordare evolutivă	17

Capitolul 2

Steve de Shazer și Insoo Kim Berg	23
O poveste de dragoste și o moștenire	23

Capitolul 3

El e DJ-ul, eu sunt rappe-ul	33
------------------------------------	----

PARTEA a II-a:

POSTURA

Capitolul 4

ADOPTĂ postura Diamant	52
------------------------------	----

Capitolul 5

Autonomia este sacră	61
----------------------------	----

Capitolul 6

SFBT este o abordare ghidată de diferență	68
---	----

Capitolul 7

SFBT este o abordare ghidată de rezultat	75
--	----

**PARTEA a III-a:
DIAMANTUL**

Capitolul 19

Ședințele de urmărire în modelul Diamant 222

Capitolul 20

Scalarea, ca instrument 227

Capitolul 21

Arta de a pune întrebări 236

Postfață 247

Anexa A:

Cele 101 întrebări centrate pe soluții ale lui Elliott Connie 249

Anexa B:

Transcrierea ședinței lui Elliott cu Liz - Notele lui Adam 254

Anexa C:

Glosar 289

Resurse SFBT 291

Bibliografie 292

PARTEA I



O introducere
în terapia
scurtă, centrată
pe soluții



Terapia scurtă, centrată pe soluții

O abordare evolutivă

Pune capăt vechiului mod de a gândi

Limpezește-ți mintea, înainte de a citi această carte. În paginile sale, vei afla care este abordarea noastră unică despre terapia scurtă, centrată pe soluții (SFBT), o formă de psihoterapie, bazată pe dovezi care-i ajută pe oameni să creeze schimbări în viața lor. Înainte de a face asta, te invităm să nu mai gândești ca un terapeut. Vrem să te implicăm pe tine, ca individ, și nu versiunea ta din psihoterapie. Adevărul este că știi deja să practici SFBT. Este inerent. Este ceea ce practici, ceva ce exersezi, ești deja priceput la asta.

Gândește-te la părinții copiilor mici - părinți care sunt capabili să le lege copiilor șireturile de la pantofi. Sarcina nu este dificilă. Este, de asemenea, o modalitate mai eficientă de a fi gata la timp pentru a ieși cu toată familia. Pe măsură ce copiii cresc, părinții aleg să-i lase pe copii să-și lege singuri șireturile de la pantofi. Ei înțeleg că practica, exercițiul, angajamentul personal sunt importante, în ceea ce privește dobândirea de abilități. Pentru a crește copii care pot îndeplini sarcini pe cont propriu, părinții trebuie să se abțină să mai rezolve sarcini pentru ei, deși a-i ajuta este cea mai rapidă soluție în acest moment.

Aceasta este, pe scurt și esențial, terapia scurtă centrată pe soluții. Este vorba despre conectarea cu versiunea clientului tău (sau a oricărei persoane din viața ta) cu care vrei să vorbești, versiunea care înțelege fundamental importanța autonomiei.

Ca terapeut, ai fost la școală și ai învățat o colecție de tehnici, menite să te asiste în intenția ta de a ajuta un client. Dar tehnicile SFBT sunt complet diferite. Ele implică facilitarea unei conversații care va onora capacitatea de acțiune, abilitățile și angajamentul clientului și va duce la schimbare într-un mod diferit.

Nu poți învăța această abordare gândind în modul vechi. Este prea diferită de alte metode care-i definesc pe terapeuți ca pe niște oameni, a căror sarcină este să-și schimbe clienții.

Din nou, limpezește-ți mintea - chiar și referitor la preconcepțiile pe care le poți avea despre terapia scurtă, centrată pe soluții. Pentru început, acesta nu este numele pe care l-am fi ales noi, ci este numele pe care l-a adoptat domeniul nostru. În consecință, deși induce în eroare, este numele cu care ne-am ales și în care suntem blocați.

Terapia scurtă centrată pe soluții presupune că ar trebui să rezolvăm ceva și să găsim soluții pentru clienții noștri. De fapt, misiunea noastră este să clădim ceva și să construim schimbarea alături de clienții noștri.

Treaba noastră nu este să-i reparăm. Misiunea noastră este să inspirăm, să ne conectăm și să-i ajutăm să descrie rezultatele pe care le doresc, apoi să urmărim ce se întâmplă în acest proces.

În această carte, vom împărtăși exact cum să facem asta. O scurtă istorie a SFBT. Terapia scurtă centrată pe soluții (SFBT) este o abordare terapeutică, ce se concentrează, pe locul în care clientul ar dori să ajungă, mai degrabă, și nu pe problemă sau pe felul în care aceasta s-a dezvoltat, așa cum fac alte abordări terapeutice. Această abordare axată pe rezultate a fost o schimbare de paradigmă de când s-a înființat și încă reprezintă o provocare pentru statu-quo-ul psihoterapiei de astăzi. Gemenii unei terapii scurte concentrate pe soluții au luat ființă la Mental Research Institute (MRI) din Palo Alto, California, unde s-au întâlnit psihoterapeuții Steve de Shazer și Insoo Kim Berg. S-au îndrăgostit, ulterior, s-au căsătorit și s-au mutat în Wisconsin, unde au creat Centrul de Terapie Familială Scurtă din Milwaukee, în 1978.

Steve și Insoo s-au concentrat asupra modurilor în care ar putea face terapia mai scurtă. La acea vreme, psihoterapia era sinonimă cu psihanaliza, care în un client venea la terapie de două - trei ori pe săptămână, timp de trei până la cinci ani. Steve și Insoo, împreună cu echipa MRI, și-au pus o întrebare de bază: putem face terapia mai scurtă fără a sacrifica rezultatele? Echipa MRI a reușit să reducă numărul de ședințe până la aproximativ 10, o reducere semnificativă față de abordarea psihodinamică tradițională.

UPDIS | We know books

Mai târziu, din cercetările efectuate la Centrul de Terapie Familială Scurtă din Milwaukee, Steve și Insoo au dezvoltat o terapie scurtă, concentrată pe soluții. Folosind această abordare, ei au reușit să reducă numărul de ori când un client a venit la terapie chiar și față de standardul MRI de 10 ședințe, fiind în același timp la fel de eficienți, în ceea ce privește impactul asupra problemei clientului.

Astfel, a luat ființă abordarea centrată pe soluții și din acest punct s-a ramificat. O filială mare s-a dezvoltat la Londra în anii '90 și începutul anilor 2000, la BRIEF, o agenție independentă de instruire, terapie și consultanță pentru SFBT. Echipa BRIEF din Londra - Chris Iveson, Harvey Ratner și Evan George - a adoptat abordarea de la Milwaukee, dar au vrut să vadă dacă o pot face și mai scurtă.

În aceeași ordine de idei, și noi doi am adoptat abordarea BRIEF și ne-am propus să o facem și mai scurtă - numim acest proces „îndreptarea liniei” sau, cu alte cuvinte, să facem terapia cât se poate de eficientă. Am creat The Solution Focused Universe, un institut de formare la nivel mondial, și am dezvoltat una dintre cele mai mari contribuții actuale în domeniul nostru, modelul Diamant pentru SFBT. Credem că modelul nostru Diamant este cea mai dreaptă linie posibilă pentru SFBT. Așadar, într-o manieră evolutivă, există o legătură de la MRI la Steve și Insoo, la BRIEF și la noi.

O abordare perpetuă evolutivă

Analiza lui Adam

Una dintre premisele majore ale terapiei scurte concentrate pe soluții, pe care Steve și Insoo au stabilit-o de la început, este conceptul care spune așa: dacă ceea ce faci ca terapeut funcționează, continuă să faci, iar dacă nu funcționează, procedează altfel.

Urmând această linie de gândire, Elliott și cu mine vedem munca noastră ca fiind deschisă evoluției. Abordarea noastră se bazează pe fundamentele trasate de Steve și de Insoo, dar ea este și în mod inerent diferită - aceasta este rațiunea de a fi a modelului Diamant.

În domeniul nostru, există o dezbatere între puriști și evoluționiști. Terapeuții ar trebui să practice SFBT exact așa cum au trasat-o Steve și Insoo pentru prima dată, în urmă cu 40 de ani, sau putem aprecia că ei au fost susținători ai schimbării?

LRDIS | **Wak**
book

Ei au luat psihoterapia și au răsturnat-o cu susul în jos și au spus că în loc să se concentreze pe problemă sau pe diagnostic, în loc să aplice un reduționism sau altul în ceea ce privește modul de a vedea oamenii, ei urmau să lucreze într-un mod diferit. Faptul că cei doi au lucrat din perspectiva evoluției este un argument că ar trebui să continuăm și noi să lucrăm din aceeași perspectivă. Modelul nostru Diamant este rezultatul acestei evoluții.

Alături de mecanica diamantului, abordarea noastră este aparte prin postura ei - postura pe care o luăm atunci când ne privim clienții ca pe niște colaboratori capabili, puternici și demni, în întreprinderea comună de a construi o terapie eficientă.

Cred că Steve și Insoo ar fi acceptat această postură, deși nu au vorbit despre asta în mod deschis. Ei au considerat de la sine că terapeuții ar trebui să simtă așa despre oameni. Și pentru că nu au vorbit despre asta, s-au perpetuat tot felul de propoziții false.

Oamenii caracterizează greșit cuvintele lui Steve când spun: „Nu trebuie să vă faceți griji, cu privire la alianța terapeutică”, indicându-le astfel clinicienilor că nu trebuie să acorde o atenție specială relației dintre client și terapeut.

Mă îndoiesc că Steve a vrut să spună că nu trebuie să ne ocupăm de asta; cred doar că el a presupus că am făcut-o deja sau probabil că a vrut să spună că nu este nevoie de o atitudine specială, legată de alianța terapeutică, dincolo de atitudinea tipică a unui terapeut față de client - atitudini firești pentru Steve și Insoo.

Adoptarea acelei atitudini (posturi) de a-l vedea pe client în calitate de persoană puternică și capabilă, un contributor demn de a fi luat în considerare: iată ceva ce Elliott și cu mine ne străduim să susținem. Terapeuții trebuie să adopte această poziție față de clienții lor, deoarece asta afectează modul în care lucrează împreună. Dacă această postură este neglijată, munca unui terapeut nu va fi suficientă.

Deși această postură nu este neapărat evolutivă, este ceva care nu a fost subliniat în trecut. Elliott are multe povești, despre cum a fost maltratat în acest domeniu, iar noi doi am ajuns să subliniem ceea ce subliniem, datorită experienței sale ca persoană de culoare.

Ca femeie asiatică, Insoo era și ea o persoană de culoare, dar ea a lucrat în acest domeniu acum 40 de ani. În prezent însă - în era post-George Floyd - trebuie să fim clari în urmă cu privire la postura noastră, și anume că este

o postură din care considerăm că fiecare client este unic și are valoarea sa specifică. Sunt convins că Steve sau Insoo ar fi de acord, dar ei pur și simplu nu aveau această conversație la sfârșitul anilor '70 și începutul anilor '80. Astăzi, această conversație este esențială.

Există o intersecție politică, o intersecție de epoci și de rase pe care trebuie să o luăm în considerare când practicăm psihoterapie acum, după cum ținem seama și de modul în care fiecare dintre acestea a evoluat în ultimele decenii. De asemenea, trebuie să luăm în considerare rolul pe care îl joacă viziunile asupra lumii și globalizarea. În calitate de terapeuți, metodele și atitudinile noastre mentale trebuie să țină pasul cu evoluția și să devină relevante pentru acest moment și pentru această epocă.

Această perspectivă concordă cu altă premisă majoră a SFBT, trasată și ea de Steve și Insoo: importanța atenției și a consecvenței în exprimare.

Per total, SFBT nu s-a schimbat, de-a lungul anilor, așa cum s-a schimbat limbajul pe care trebuie să-l folosim despre ea - un limbaj care, în primul rând, îi respectă pe clienții noștri, maximizându-le capacitatea de a acționa, pe măsură ce construim împreună o sesiune de terapie semnificativă. În această care te vom învăța cum să faci exact acest lucru.

O abordare bazată pe iubire, pe conexiune și pe acceptare

Perspectiva profundă a lui Elliott

În multe privințe, terapia scurtă centrată pe soluții este contraintuitivă, în timp ce abordarea mult mai comună a terapiei cognitiv-comportamentale este liniară și logică.

Să presupunem că un client vine la tine cu o problemă de tipul dependenței de heroină. Logic, nu are sens să te aștepti să depășească prea repede această dependență, dar am înregistrări video ale unor ședințe cu clienți dependenți de heroină care au trecut printr-o transformare rapidă când au lucrat SFBT cu mine.

Când mi-am, început cariera didactică, nu am împărtășit astfel de înregistrări video, ca atare, oamenii nu au crezut ceea ce le spuneam despre eficiența SFBT. Eram tânăr la acea vreme, iar terapeuții mai experimentați m-au respins, spunând că în cei peste 30 de ani de experiență în propriile cabinete, ei nu i-au văzut niciodată pe clienți să se schimbe atât de

rapid, așa cum susțineam eu că se schimbă clienții mei. Când am început să le arăt înregistrările video, în sfârșit, au început să creadă ceea ce le spuneam. Dovezile erau chiar în fața lor.

SFBT este o abordare puternică, pătrunde direct în inimă, acolo unde oamenii au cu adevărat nevoie. Când se simt iubiți, conectați și acceptați, oamenii sunt cu adevărat capabili să facă tot ce-și doresc.

Dragoste. Conexiune. Acceptare. Lucruri simple. Nu e nevoie de nimic mai complicat. În schimb, terapeuții tind să complice lucrurile. Vor să-și dea seama ce este în neregulă cu clienții lor, așa încât să poată interveni. Dar dacă și-ar schimba modul de a gândi? Ce-ar fi să îți schimbi tu modul de a gândi? Ce se întâmplă dacă în loc să încerci să descoperi rădăcina problemelor clienților tăi ai învăța să-i accepti pe ei, în ciuda problemelor lor? Dacă ai învăța să-i iubești? Să te conectezi cu ei?

Din experiența mea, așa se fac bine clienții.

Asumarea acestei posturi a devenit sursa mea de motivație, lucrul care m-a determinat să merg mai departe.

Deschide-ți mintea și las-o să te conducă și pe tine!



Steve de Shazer și Insoo Kim Berg

O poveste de dragoste și o moștenire

Crede în miracole

Abordarea centrată pe soluții a început în cel mai potrivit mod posibil – cu o poveste de dragoste. Fondatorii săi, Steve de Shazer și Insoo Kim Berg, s-au unit ca un cuplu în urmă cu 40 de ani, iar 40 de ani mai târziu, relația și moștenirea lor continuă să-i inspire pe cei din domeniul nostru.

Atât Steve, cât și Insoo erau psihoterapeuți. Steve era din Milwaukee, Wisconsin, iar Insoo era din Coreea, dar a emigrat în Milwaukee. Totuși, nu acolo s-au întâlnit cei doi.

Steve și-a găsit drumul spre Palo Alto, California, și se instruia la Mental Research Institute (MRI), unde alți terapeuți făceau o muncă de pionierat în abordări sistemice ale profesiilor terapeutice; se lucra la modul de abordare a familiilor și la focusul pe comunicare.

MRI a devenit un loc remarcabil în domeniul nostru. Acolo s-au dezvoltat și s-au experimentat atât de multe idei de ultimă oră, în frunte cu figuri de vârf din psihoterapie precum Paul Watzlawick, John Weakland, Jay Haley, Don D. Jackson, iar lista poate continua.

Insoo a mers și ea la MRI pentru a se instrui, iar și acolo l-a cunoscut pe Steve. La suprafață, cei doi nu aveau nimic în comun – nimic care i-ar fi putut atrage, inițial ca un cuplu, în afară de interesul lor comun pentru modalități eficiente de terapie.

După ce Insoo și-a încheiat formarea și s-a mutat înapoi în Milwaukee, ea a continuat să călătorească înapoi la MRI, la fiecare 3-4 luni, și să rămână acolo pentru una sau două zile de pregătire suplimentară. De-a lungul