

**TŁUMACZENIE – MAGDA MATYSZEWSKA, BARTOSZ STANNY**

*[Do polskiego tłumaczenia –*

*Dzięki zaangażowaniu i pracy Magdy i Bartka, tym razem przedstawiamy Wam, Drodzy Czytelnicy, całość numeru 3 z września 2005 roku. Mamy nadzieję, że taka forma tłumaczenia spotka się z Waszym zainteresowaniem. Jednocześnie moje podziękowania kieruję do tłumaczy tego numeru – Magdy i Bartka – za wysiłek, staranność i działanie na rzecz propagowania tsr. Dziękuję! Tomek Świtek]*

Pozdrawiamy po raz kolejny z „terenu” Solutions News! Ten numer jest trochę eksperymentem, jako że zdecydowaliśmy się spróbować stworzyć czytelnikom, którzy uczestniczyli w konferencji UKASFP w Preston, coś w rodzaju przypomnienia tego przydatnego dnia. Zaś tym, którzy nie brali udziału, przybliżymy to, co przegapili. Muszę przyznać, że jestem z tego powodu trochę podenerwowany. W przeszłości zawsze przerażało mnie czytanie informacji po konferencjach, ale miejmy nadzieję, że nam udało się je przygotować w sposób, który wszyscy uznają za interesujący i przydatny.

Złapaliśmy wcześniej najważniejszego mówcę konferencji (Alasdair MacDonald) i w poprzednim numerze opublikowaliśmy jego artykuł. Ale oprócz tego konferencja prezentowała warsztat Chrisa Ivesona, który autor przekształcił w artykuł. Zamieszczamy go na dalszych stronach. Reszta numeru wypełniona jest różnymi „mini-artykułami”, które mogą zaprezentować „smaczek” warsztatów z tamtego dnia. Miejmy nadzieję, że będzie to strawa dla myśli! Tam, gdzie było to możliwe, poprosiliśmy o wypowiedź osobę prezentującą warsztat oraz jego uczestnika, tak, aby stworzyć „obuoczny” obraz. Ten numer jest pierwszym wychodzącym bezpośrednio na naszej stronie internetowej. Od tej pory powinniście tu znaleźć również wszystkie następne numery. Jedną z zalet takiego rozwiązania jest otrzymywanie dużej ilości opinii na temat tego, jak powiększa się liczba czytelników. Odkryłem również kilka interesujących faktów, tak jak ten o istnieniu dużej grupy czytelników w Singapurze. Pamiętajcie, że doceniamy wkłady z każdego państwa.

Dziękujemy wszystkim i proszę, dalej wysyłajcie listy, komentarze, artykuły i pytania.

Ian C. Smith

## I. Nauczanie Trudnej Sztuki Niewiedzy , Chris Iveson

### **Chris Iveson podejmuje się poszukiwań „kamienia filozoficznego” terapii krótkoterminowej.**

Strategią Sokratesa jako filozofa było nigdy nie zadawać pytań, na które znał odpowiedź. Dodajmy do tego konwersacyjną regułę turn-taking (umiejętność rozpoczęcia i skończenia wypowiedzi w odpowiednim momencie w trakcie trwania rozmowy), a każda konwersacją, którą odbył, byłaby twórczym (czy jak mówimy obecnie współtworzonym) wydarzeniem. Można powiedzieć, przynajmniej nie w obecności Sokratesa, że sprowadził 'niewiedzę' do formy sztuki. Reszta z nas prawdopodobnie musiałaby zaakceptować 'niewiedzę' jako rzemiosło- raczej domek na farmie niż w stylu Chippendale.

W BRIEF, pod upiornym spojrzeniem Sokratesa i Williama (nie potrzebujesz tego, więc to zostaw) Occama, próbujemy wiedzieć i robić tak mało, jak tylko możemy, aby ciągle pojawiał się produkt: otwarte możliwości, szanse w życiu ludzi. Robienie tego w sposób, w jaki my to robimy to jedyna droga do praktykowania terapii krótkoterminowej skupionej na rozwiązaniach. Nie jest lepsza, czystsza czy albo bardziej etyczna niż inne sposoby. Jest po prostu inna. Jakkolwiek, to właśnie ta 'inność' robi różnicę. Cokolwiek jesteśmy w stanie zrobić bez niej i ciągle być efektywni, terapeuci nie mogą dłużej być postrzegani za niezbędnych. Prawie wszyscy, którzy zaangażowani są w praktykę skoncentrowaną na rozwiązaniu, doświadczyli zdania sobie sprawy, jak wiele z tego, co uważaliśmy za niezmiennie i niezbędne, okazało się zbyteczne. Niekoniecznie bez użytku, ale na pewno nie jest to niezbędne dla procesu skutecznej terapii. Przyjrzyjmy się wczesnym pracom de Shazera, Berga i zespołu ( de Shazer, Berg 1986; de Shazer 1986) i tej zasadzie (zasada Brzytwy Occama) , która jest jedną z największych sił napędowych. Obywając się bez struktur diagnostycznych, hipotez o przyczynie czy znaczeniu zachowania, bez jakiegokolwiek teorii psychologicznej jako środka zrozumienia lub tłumaczenia zachowania, zespół Centrum Rodzinnej Terapii Krótkoterminowej ( Brief Family Therapy Centre) w Milwaukee zaczął podróż w kierunku niewiedzy, która dekadę po dekadzie przekształca praktykę i ogład

(zapożyczając słowa od Billa O'Hanlon i Sandy Beadle, 1996) terapii.

### **Co jeszcze?**

Jakie są więc drogi nauki sztuki niewiedzy w BRIEF? Oto ćwiczenie, które wykonało wiele tysięcy potencjalnych terapeutów terapii krótkoterminowej, rozróżniając mieszankę frustracji i zdziwienia:

## ĆWICZENIE 1: KOMPETENCJE ZAWODOWE.

W parach; zapytaj drugą osobę:

W czym jesteś dobry w swojej pracy?

Co jeszcze?

x 50

Co może wiedzieć osoba pytająca w tym scenariuszu, oprócz tego, że ta 50 to ledwie rysa na powierzchni? Dla odpowiadającego na te pytania, każde „co jeszcze?”, jeśli działa, jest jak otwieranie drzwi do kolejnego pokoju- pokoju, który zawsze tam był, ale rzadko jest otwierany, a to, co zawiera, jest w połowie zapomniane. Terapeuta w tych wywiadach nie może znać znaczenia odpowiedzi, nie może wiedzieć, czy są one przydatne i jaką zmianę w życiu klienta spowoduje powiedzenie tych odpowiedzi na głos. To, co terapeuta może wiedzieć, to fakt, że istnieje powiązanie pomiędzy tworzeniem tych wypowiedzi a klientami zgłaszającymi poprawę w ich życiach i że jest to (dalej prowadzone są badania) powiązanie, które potwierdza aktywność, ożywienie.

### Moc przekazania władzy.

Podstawowe pytanie 'niewiedzy' jest wariacją na temat pytania zadawanego przez profesjonalistów, od kiedy pierwszy sklepikarz zapytał „ W czym mogę pomóc?” Na to pytanie jedynie klient może odpowiedzieć i w momencie, kiedy jest zadane, przyszłość relacji jest w rękach klienta. Brak odpowiedzi oznacza 'no business'. To jedna z podstawowych zasad relacji klient- profesjonalista: klient determinuje cel jakiegokolwiek kontaktu, jaki jest ustanowiony, nawiązany. Terapeuci podejścia nastawionego na rozwiązanie są wśród tych na czele odnawiania tej podstawowej zasady. W BRIEF nasza wersja pytania brzmi zazwyczaj:

„ Jakie są twoje nadzieje na to, co wyniknie z naszej wspólnej pracy?”

## ĆWICZENIE 2: NAJLEPSZE NADZIEJE

W grupach trzy- lub czteroosobowych przyjmujcie rolę klienta i terapeuty.

Niech jedna osoba zacznie **wywiad** od pytania : „Jakie są twoje nadzieje na to, co da ci ta terapia?” i kontynuuj rozwijając rozmowę aż do momentu, gdy może zostać utworzony kontrakt.

Jak tylko 'ujawnią się' podstawy kontraktu( na przykład: chciałbym być szczęśliwszy; chcę być wolny od depresji; chcę, aby moje dziecko dobrze się zachowywało), zamieńcie się rolami i zróbcie kolejny **wywiad**.

Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach

Każda osoba powinna chociaż dwa razy brać czynny udział.

Wraz z tym pytaniem przychodzi pewien rodzaj wiedzy – założenia: wszyscy klienci mają powód, aby tu być ( w języku sklepikarza: klient ma zawsze rację). To założenie stosuje się w każdej sytuacji, gdy klient jest obecny, a w tym samym czasie ma fizyczne środki do bycia nieobecny. Pukanie do drzwi nie oznacza, że masz klienta: nie zatrzaśnięcie drzwi tuż przed twoim nosem oznacza, że masz chwilę, kiedy drzwi są otwarte. W pracy skoncentrowanej na rozwiązaniu to założenie jest umieszczeniem brzemienia na terapeutę, aby odkrył dobry powód, dla którego klient jest u niego i dlatego potrzebna jest umiejętność przeprowadzania **wywiadu** z każdym klientem, co prowadzi do uzgodnienia kontraktu albo, jak Harry Korman by to określił, „wspólnego projektu” (Korman, 2004).

### **Zaczynanie od środka.**

Podstawowym testem przyjęcia pozycji ‘niewiedzy’ jest bycie zdolnym do przejścia **wywiadu** w środku jego trwania, znając jedynie ostatnią odpowiedź klienta. Informacje zdobyte poprzez **wywiad**, są dla klienta i nie mogą być ‘znane’ przez terapeutę. Nie mogą być one zrozumiane, przetwarzane ani w żaden sposób użyte. Każde pytanie powinno być skonstruowane bazując na ostatniej odpowiedzi klienta i ‘zasadach słuchania’ prowadzenia **wywiadów** metody opartej na rozwiązaniu ( siły, zasoby, wskazania dotyczące preferowanej przyszłości, detale historyczne które mogą pomagać tej przyszłości itd.)

### **ĆWICZENIE 3: NIE WIEM**

Uczestnicy są ‘wieloustnym’ terapeutą metody skoncentrowanej na rozwiązaniu, mogącym zadać dwa pytania pod rząd. Każde pytanie musi wynikać z ostatniej odpowiedzi.

Klient zaczyna (w tym przypadku) od środka z ostatnią odpowiedzią ( np. „Nie wiem”), a terapeuta bazuje na tym (np. „Jak myślisz?”). Klient odpowiada na pytania i (jako osoba ułatwiająca) angażuje uczestników do dyskusji na temat jak sprawić, aby to działało, kiedy nie działa.

To ćwiczenie (zainspirowane pracą Palazzoli i kolegów w Mediolanie w latach osiemdziesiątych) wymaga całkowitego skupienia się na tym, co mówi klient i nie słuchania własnych ‘głosów’. ‘Głos’ żadnego terapeuty nie może posługiwać się ideą płynącą z ich głów, tym, co może zrobić, jest wybór który z aspektów ostatniej wypowiedzi pacjenta będzie bazą dla następnego pytania ( ta selekcja opiera się na zasadach słuchania w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach).

## **Jak 'daleko' możemy się posunąć?**

Ta najbardziej skrajna wersja z wielu, w której terapeuci próbują nie wiedzieć, stawia pytanie o konieczność zadań i komplementów. Zadania skoncentrowane na rozwiązaniach wymagają w swej pośredniości znaczącej ilości myśli, w których przetwarzane są informacje o kliencie. Stara idea klienta- narzekającego i odwiedzającego, jest ciągle popularną 'konstrukcją', oceniającą klienta (albo relację klient-terapeuta). Taka procedura jest przykładem rodzaju 'wiedzy', od którego próbujemy uciec. Fakt, że nie jest to 'wiedza skoncentrowana na problemie' nie czyni tego 'wiedzą'. Również komplementy wymagają formy wiedzy, która nie idzie w parze z niewiedzą. W końcu są one produktem oceny. Musimy jedynie przyznać zły komplement ( np. taki, który jest uważany za pozytywny w naszej kulturze, a w kulturze klienta odbierany inaczej), aby wiedzieć, jak liche mogą być te oceny.

'Niewiedza' porusza niezliczoną ilość pytań: o użycie podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w pracach, które wymagają gromadzenia informacji, ocen i osądów na tematy takie jak ryzyko, świadczenia dotyczące środków finansowych i potrzeby; o dzieleniu się 'wiedzą', która jest przydatna w takich tematach jak umiejętności rodzicielskie, systemy czytania czy umiejętności prezentacji i o niemożliwości istnienia be wiedzy. Takie pytania mogą być użyte do eksplorowania i docenienia tradycyjnych metod 'wiedzy', ale nie powinno być wykorzystywane do wypierania się czy lekceważenia naszych obecnych, rozległych kulturowo zainteresowań w staraniu się dojść do osiągnięć bez takich zabezpieczeń.

Pogoń za tym, aby 'nie wiedzieć' jest jedną z najbardziej owocnych w historii terapii. Podejście skoncentrowane na rozwiązaniu najbardziej wspiera tę zmianę kierunku i tak jak de Shazer i Berg prześcignęli swoje 'korzenie' w MRI, tak niektórzy z obecnych terapeutów terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach prześcigną swoje korzenie- de Shazera i Berga.

A trochę 'wiedzy' jest OK.

### **ĆWICZENIE 4: Co wiesz?**

W parach (albo innej konfiguracji), zbliżając się do końca kursu, przez 10 minut (albo inną liczbę minut) każdy niech pyta inną osobę, zaczynając od pytania:

Co teraz uświadomiłeś sobie, co już wiedziałeś o terapii krótkoterminowej nastawionej na rozwiązanie zanim kurs się rozpoczął nawet jeśli nie zdawałeś sobie sprawy, że już to wiedziałeś?

## **Bibliografia:**

De Shazer S., Berg, I.K., Lipchick, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., Weiner-Davis, M. (1986) Brief therapy: focused solution development, *Family Process*. 25, 207-222

De Shazer, S. (1986) *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York, US: Norton

Korman, H. (2004) *The Common Project*. Publikacja w internecie na [www.sikt.nu](http://www.sikt.nu)

O'Hanlon, W.H., Beadle, S. (1996) *A Fieldguide to PossibilityLand*. London: BT Press

Selvini-Palazzoli, M. S., Boscolo, L. Cecchin, G. (1980), „Hypothesising-circularity-neutrality” *Family Process* 19 (1), 3-12

*Chris Iveson jest współzałożycielem (razem z Evanem George i Harveyem Ratnerem) BRIEF*

( [www.brieftherapy.org.uk](http://www.brieftherapy.org.uk)). Były pracownik socjalny i terapeuta rodzinny. Interesuje go, jak zasady skupione na rozwiązaniu, takie jak niewiedza, mogą pomóc w poprawie efektywności ustawowej pracy nad opieką dotyczącą dzieci, zdrowiem psychicznym i wymiarem sprawiedliwości.

## **II. Warsztaty konferencji UKASFP**

- 1) Angażowanie Wyobraźni- Kreatywne Sposoby Pracy z Dziećmi i Rodzinami**
- 2) Superwizja**
- 3) Klient z Określonego Terytorium- Praca w Środowisku Rozwoju (nastawionym na Rozwój)**
- 4) Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w Pracy z Ocalałymi od Znęcania się i Traumy**
- 5) Azyl, Tortury, Tłumacze i Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniu**
- 6) Badania i Oddziaływanie na Praktykę**
- 7) Dzieci Doświadczone Przemocą Domową**
- 8) Rozwiązania w Środowisku Szpitalnym**

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

---

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach

## **1) Warsztat *Angażowanie Wyobraźni- Kreatywne Sposoby Pracy z Dziećmi i Rodzinami***

### **Podsumowanie Prowadzącego- Rob Black:**

Prezentowałem ten warsztat podczas trzech poprzednich nadarzających się okazji i za każdym razem próbowałem powiększyć jego treść. Dla mnie warsztaty muszą być mieszanką rozrywki, zabawy, praktycznych rozwiązań, przekazywanych treści i interakcji. Wydaje mi się, że nie ma nic bardziej nudnego niż siedzieć i przez godzinę słuchać, jak ktoś do nas mówi. Moja praca w przeważającym stopniu opiera się na pracy z Dziećmi i Rodzinami. W przeciągu ostatnich trzech lat w obszarze moich zainteresowań był rozwój modelu skoncentrowanego na rozwiązaniach. Wykorzystywałem bardziej pomysłową stronę młodych ludzi i adaptowałem niektóre z kluczowych elementów podejścia w sposób, który pasuje do mentalności młodej osoby czy rodziny.

Podczas warsztatu omawiam każdy problem na zasadzie luźnej rozmowy. Poza tym naznacza różnorakie sposoby, w jakie można rozwinąć każdy typ pytania, poprzez wsłuchanie się w wyobraźnię klienta. Jest duża sekcja materiałów video, które pomagają wprowadzić niektóre pomysły w życie, tak samo jak przykłady przypadków dotyczące szerokiej gamy problemów, od wykluczenia w szkole do depresji.

Nigdy nie przestanie mnie zadziwiać, że młodzi ludzie mają tak wiele różnych aspektów ich osobowości. Skupianie się na udanych aspektach życia klienta może zapewniać pracownikowi bogactwo wyjątków od prezentowanego problemu i także uwidocznić i wzmocnić siłę, jaką posiada.

Do dziś zaprezentowałem ten warsztat cztery razy i byłem bardzo zachęcony wsparciem, jakie otrzymałem. Duże podziękowania dla tych, którzy w nim uczestniczyli- mam nadzieję, że byliście w stanie wziąć ze sobą coś, co przyda się wam w pracy.

### **Podsumowanie uczestnika- Yasmin Ajmal:**

Po 60 minutach spędzonych z Robem Blackiem, chciałam wyjść na ulice Preston i zacząć kreatywną rozmowę z młodą osobą( albo to, albo chciałam, aby Rob był moim pracownikiem służb publicznych!) Praca Roba z młodymi ludźmi jest bardzo inspirująca. Nie tylko uzmysławia moc wyobraźni u młodych ludzi, ale też pomógł mi odkurzyć moją wyobraźnię. Właściwie mogłam zobrazować sobie mnie stawiającą kroki wzdłuż skał wśród wód opanowanych przez rekiny. Razem ze mną był Charlie, w stroju supermena. Możesz równie dobrze spytać, kto nosi strój- w takich okolicznościach tak naprawdę nie mogę być pewna.

Żarty na bok- sesja Roba była oparta na założeniu, aby wszystko pozostało proste i 'niezagracone'. Jego styl jest bardzo bezpośredni, a język równie dostępny co jego idee. W naszej pracy z młodymi ludźmi często stajemy przed problemem co zrobić, jeśli ktoś nie chce mówić. Przesłanie Roba jest jasne- przesunij granice, aż wejdą one w przestrzeń młodej osoby. Użyj ich zainteresowań i pasji, aby ich zaangażować. Chciałabym dać kilka krótkich przykładów:

- Podczas rozmów z młodym chłopcem ('Tony'), Rob odkrył, że jest on fanem klubu piłkarskiego Liverpool i Michaela Owena. Razem narysowali obrazek Michaela Owena i 'Tony'ego w strojach piłkarskich i przestrzenią na wpisanie słów, które wypowiadają. 'Tony' został poproszony o wyobrażenie sobie, że spotykają się za 6 miesięcy i Michael pyta 'Tony'ego: „Jak leci?” 'Tony' napisał wszystko co sprawiłoby mu radość, gdyby powiedział to Michaelowi Owenowi.
- Gwiazdą popołudnia był Alex rycerz Jedi. Zanim Alex wskazał na Roba, stojącego za kamerą, aby przestał filmować, mogliśmy doświadczyć, że mówił w bardzo zaangażowany sposób o tablicy wskazującej triumf 'siły' nad 'czarną stroną'.

Obserwując Roba podczas sesji i na materiałach video, byłam uderzona optymizmem, z jakim angażuje się w dyskusje z młodymi ludźmi. Jego nieograniczona energia (więcej o tym za chwilę) doskonale pasuje do wiary w młodych ludzi, z którymi pracuje. Charakterystyczną rzeczą związaną z tą energią Roba jest to, jak mówi- bardzo, bardzo szybko. Słyszałam, że ktoś na to narzekał- po prostu czuli, że dużo 'perełek' ucieka im przez tę szybkość.

Przydatny może być więc krótki kurs szybkiego pisania, jeszcze zanim zobaczycie Roba.

A zobaczenie go gorąco poleciłabym nie tylko tym, którzy pracują z młodymi ludźmi, ale w każdej sytuacji, w której jest miejsce na kreatywność i wyobraźnię. Spotkania zarządu mogą już nigdy nie być takie same.

## **2) Warsztat Superwizja**

### **Podsumowanie prowadzącego- John Wheeler:**

„Czy mógłbyś poprowadzić warsztat o superwizji bazując na Twoich ostatnich przemyśleniach?”, zapytała Carole Waskett. Tak więc poprowadziłem. Przybliżając pomysły z projektu rozdziału, który Carole widziała, wyodrębniłem sposób myślenia Franka Thomasa (2000), który zasugerował, że superwizorzy zazwyczaj przyswajają rolę Portiera, Guru albo Przewodnika, oraz Stephena Brookfielda (1994), który zauważa, że superwizor powinien zadawać interesujące pytania i wiedzieć, kiedy powiedzieć 'stop'. Podzieliłem się również własnymi refleksjami o potencjalnym wpływie przypuszczeń, jaki superwizorzy mają na **superwizowanych**, superwizję,



praktykę terapeutyczną i klientów. Nie wiedząc, że 'niewiedza' będzie tematem dnia, poprosiłem uczestniczących o pracę w grupach trzyosobowych- jedna osoba jako **superwizowany**, dwie jako superwizorzy. Superwizorzy mieli podane jako wytyczne zadawanie pytania bazując jedynie na ostatniej odpowiedzi **superwizowanego**. Mieli to zrobić bez wyjaśnień **superwizowanego**, co poddawali superwizji. Wkrótce wydało mi się oczywiste, że narzucone warunki 'niewiedzy' przyczyniły się do stworzenia zaskakująco przydatnych pytań. Do tego czasu było już dla mnie oczywiste, wokół czego oscylowały moje myśli. Zaplanowany tytuł mojego warsztatu brzmiał: „Na progu umysłu”- został zaczerpnięty z Proroka autorstwa Gibrana (1972). Tytuł właściwie już napomykał o tym, co obecnie najbardziej fascynuje mnie w rozmowach superwizyjnych: możliwość stworzenia przestrzeni, na której **superwizowani** mogą wygenerować nowe myślenie, niezależne ode mnie. Dla mnie, ćwiczenie w wystarczający sposób pokazało, że jest to możliwe, tak długo, jak superwizor trzyma z daleko swoją wiedzę. Przy większej ilości czasu moglibyśmy zaadresować kolejne pytanie: „Jak, jako superwizorzy, możemy wykorzystać 'niewiedzę', będąc jednocześnie autorytetem i osobą odpowiedzialną za pacjenta?” Krótką odpowiedzią byłaby rada- przeczytanie Znaków Bezpieczeństwa autorstwa Turnella i Edward'sa (1999), aby zobaczyć, jak pracownicy socjalni odpowiedzialni za Ochronę Dzieci mogą równocześnie ćwiczyć swoją władzę i zachęcać rodzinę do szukania swoich rozwiązań. Dłuższą odpowiedzią będzie kolejny warsztat.

### **Bibliografia:**

Bookfield, S. (1994) Tales from the Dark Side: a phenomenography of adult critical reflection. *International Journal of Lifelong Adult Education* 13 (3), 203-216

Gibran, K. (1972) *The Prophet*. London: Heineman.

Thomas, F.N. (2000) Mutual admiration: fortifying your competency based supervision experience. *RATKES: Journal of the Finnish Association for the Advancement of Solution and Resource Oriented Therapy and Methods* 2, 30-39

Turnell, A. & Edwards, S. (1999) *Signs of Safety: A Solution and Safety Oriented Approach to child Protection Casework*. New York, US: Norton.

### **Podsumowanie uczestnika- Maureen Smojkis:**

Moimi największymi nadziejami na tę sesję były opuszczenie pomieszczenia w przeświadczeniu, że warto było uczestniczyć w warsztacie oraz że jego przebieg zmusił mnie do myślenia. Nie byłam zawiedziona. John dobrze przemyślał swój warsztat, jego uczestnicy byli zaproszeni do wzięcia udziału w ćwiczeniu, które

zachęcało do myślenia i dawało okazję do praktyki; był także czas do zaangażowania się w dyskusję.

Superwizja jest ważna dla praktykującego w procesie dbania o samego siebie, także w zapewnianiu bezpieczeństwa i efektywnej praktyki klientowi. Praca socjalna ma 'silną' tradycję oferowania superwizji; prace Hawkinsa i Shoheta (1989) i Proctora (2000) oferują czytelnikowi dobre wsparcie w procesie superwizji. Myślę, że jednym z silnych uczuć, jakie towarzyszyły mi, gdy opuściłam salę, było uświadomienie sobie, że ważnym jest, aby pamiętać, gdzie się zaczęło. Gdy poznaje się nowe rzeczy, powinno się budować na tym, co pochodzi z poprzedniego życia. Wierzę, że doświadczenia Johna wsparły jego warsztaty, a to spotęgowało doświadczenie uczestników. Tak jak się spodziewałam, użył poznanej już wiedzy, co miało dobry efekt bez przyjmowania stanowiska eksperta. To jest trudny do utrzymania balans, ale Johnowi udało się go osiągnąć.

### **Bibliografia:**

Hawkins, P., Shoeh, R. (1989) *Supervision in the Helping Professions*. Oxford: OUP

Proctor B (2000) *Group Supervision: A Guide to Creative Practice*. London: Sage

### **3) Warsztat Klient z Określonego Terytorium- Praca w Środowisku Rozwoju (nastawiony na Rozwój)**

#### **Podsumowanie prowadzącego – Peter Lewer**

Prezentacja przedstawiała Multi- Agencję Wsparcia Nakazu Opieki Rodzicielskiej. Ta specjalistyczna usługa zapewnia konsultacje i trening dla pracowników agencji. Oferuje grupowe i indywidualne interwencje dla rodziców dzieci w wieku lat 5-17, na terenie hrabstwa Kent; w przypadku występowania lub ryzyka przyznania Nakazu opieki rodzicielskiej.

Usługa jest ufundowana przez Służby społeczne, Edukację i Usługę Opieki nad Młodzieżą stwarzającą problemy. Ma trzech koordynatorów lokalnych, obsługujących hrabstwo.

Ta usługa oferuje specjalistyczne podejście do rodziców, bazujące na Zasadach koncentrowania się na rozwiązaniu. Bazujemy na przesłance o tym, że każdy rodzic ma siłę, zdolności, talent i zasoby, dzięki którym można dojść do realnych, wykonalnych rozwiązań. Rodzice są zachęceni do poznawania swoich silnych stron i zmiany środowiska, w którym żyją ich dzieci. Jest to osiągnięte dzięki ustalaniu realnych do osiągnięcia celów, kwestionowanie postrzegania i promowanie pozytywnej zmiany w zachowaniu rodziny.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

Poprzez użycie 'studium przypadku', uczestnikom warsztatu przedstawiono korzyści wynikające z pracy w domach rodzin. Ich środowisko jest pełne rozwiązań, a sukcesy i osiągnięcia są łatwiejsze do zidentyfikowania, bo można są wizualnie obecne- można je zobaczyć. Pokazane były także materiały poświadczające, że praca angażująca rodziny w ich środowisku zachęca je do zaakceptowania kontroli nad procesem i posiadania rozwiązań.

Przedstawione były rady dotyczące angażowania rodziców i podtrzymywania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Dostrzegliśmy, że podczas pracy w domach rodzin, najważniejsze jest zaangażowanie. Koordynatorzy Rodzinni rozumieją, że są w domach gośćmi i oferują obserwację, a nie rozwiązania. Położono nacisk na wagę świętowania rodzinnych sukcesów i osiągnięć i na przyjmowanie powstałej różnicy.

Podczas warsztatów zaprezentowano i omówiono przeprowadzoną niezależnie ewaluację.

Wynika z niej, że 90% rodziców uważa usługę jako pomocną, a 70% jako bardzo pomocną. Wszyscy rodzice i 70% odwołujących się czuło, że społeczność potrzebowała usługi, a wszyscy rodzice twierdzili, że polecają ją innym rodzicom.

Prezentacja była jednocześnie świętowaniem sukcesu Multi- Agencji Wsparcia Nakazu Opieki Rodzicielskiej w angażowaniu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach i badaniu przyszłości usługi.

### **Podsumowanie uczestnika- Mike Porter:**

Początkowo zapisałem się na ten warsztat oczekując, że będzie dotyczył pracy z klientami indywidualnymi, podlegającymi nadzorowi kuratorskiemu (obecnie nazwa Community Rehabilitation Order). To brzmiało jak znany dla mnie temat. Dopiero potem odkryłem, że chodzi o pracę z rodzinami w ich własnych domach! Temat wymagał ode mnie konfrontacji z moją fobią numer jeden: jak przekonać rodzinę do wyłączenia telewizora tak, aby nie przegapili niczego z mojej niewątpliwie eksperckiej wiedzy? Nagle nie byłem już pewien, czy wybrałem właściwy warsztat.

Mimo to przybyłem, gotowy do wchłaniania nowych aspektów podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Ćwiczenia wymyślone przez Chrisa Ivesona i Guya Shennana rozjaśniły mój umysł co do problemu hałasu i zamieszania. Byliśmy zachęceni do zadawania pytań Chrisowi w roli wykluczonego ucznia. On zazwyczaj odpowiadał „Nie wiem”. Zadając następne pytanie musieliśmy bazować na poprzedniej odpowiedzi. Guy poprosił nas o dobranie się w pary, w których jedna osoba definiowała cel, a druga pytała ją: „ a co znaczyłoby dla ciebie, gdybyś osiągnął (ten głośno określony cel) ?” Ćwiczenia były świetną rozgrzewką. Być może powinniśmy wykonywać je regularnie w naszej grupie- traktować jako zwyczajowy „początek tygodnia” lub nawet „początek dnia”. A teraz co nieco o warsztacie.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach

Pat Lichan i Peter Lewer opowiedzieli nam o swojej pracy w Kent, użyciu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach przy rodzinach skierowanych przez sąd, by otrzymać „wsparcie i pomoc”, a podlegającym trzymiesięcznym nakazom. Multi-agencja, odpowiedzialna za projekt, jest teraz mocno wspierana przez urzędnika i konsultanta, obu zorientowanych w podejściu zorientowanym na rozwiązanie.

Jak ujął to jeden z uczestników: „mają do czynienia z najtrudniejszym rynkiem”; rodzice dzieci stwarzających problemy, młodzi ludzie, niektórzy z nich podlegali ASBO (karanie według prawa cywilnego za antyspołeczne zachowania). Często rodzice takich dzieci są źli lub zniechęceni. Bardzo łatwo jest przyłączać się do obwiniających opisów. Zamiast tego Pat, Peter i współpracownicy pracowali zgodnie z zasadami nastawienia na rozwiązanie, zawsze zakładając, że ich klienci będą wiedzieć najlepiej, jakie zmiany, jeśli w ogóle jakieś, chcieliby osiągnąć. Wyćwiczyli się w oparciu się pokusie bycia ekspertami i przekonaniu, że wiedzą lepiej co jest najlepsze dla ich klientów. Zrobili tak z powodu przypuszczenia, że nie pomogą porady i kierowanie. Jeśli trzymasz się swoich wartości, z których najważniejszą jest szacunek, wtedy i tylko wtedy klient może odnaleźć przestrzeń do zmiany. Pat, Peter i zespół nie mieli miejsca na to, aby czuć się ‘odstawionymi’ przez ryczący telewizor podczas wizyt w domach. Trzymali się swojego zadania i zasad, przypominając sobie cały czas, że byli gośćmi. Wtedy, gdy rozmowa stawała się coraz bardziej ‘wypełniona’ szacunkiem, klient i tak decydował się na wyłączenie telewizora.

Ten warsztat przypomniał mi o radzie Eve Lipchik’s, że jeśli czujesz się obciążony, musisz przypomnieć sobie założenia pracy Skierowanej na Rozwiązanie (Lipchik, 2002).

Tak samo przypomniało mi to o centralnym położeniu szacunku w technikach skoncentrowanych na rozwiązaniach, tak jak opisał to Dvora Simon (1996). Pat i Peter opowiedzieli anegdotę o jednej z rodzin, poprzednio rozdartej konfliktem, która była w stanie spędzić wyjątkowe dwie godziny z ich kłopotliwym synem. Rodzice opisali to jako „najlepsze dwie godziny ich życia”. Wtedy dotarło do mnie, że była to nie tylko dobra, ale heroiczna praca, która zaowocowała przezwyciężeniem negatywnego kulturowego nastawienia do tej grupy klientów.

Muszę powrócić do „ignorancji szczęścia”- myśli Chrisa Ivesona. Moje początkowe poszukiwania warsztatu ze znanym mi, przyjemnym tematem, uświadomiły mi, że miałem złe założenia. Jako rezultat wziąłem udział w warsztacie, który równocześnie rozśmieszył mnie i zaskoczył. Być może w przyszłości powinienem być zainteresowany tylko tymi warsztatami, które dotyczą nieznanym mi obszarów pracy. Może tylko wtedy mogę prawdziwie ćwiczyć na sobie część skoncentrowaną na rozwiązaniu. W przeciwnym razie mogę jedynie poznawać znany mi już teren i ledwie wzmacniać nieprzydatne modele, przyczyniające się do ‘znajomej’ wiedzy. W końcu

Chris de Shazer przypomina nam, że nie musimy znać treści 'problemu', by rozważyć nadzieje na przyszłość.

Dziękujemy Pat i Peterowi za świetną prezentację o ich dzielnej pracy. Podziękowania także dla Chrisa i Guya za przygotowanie nas na takie możliwości.

### **Bibliografia:**

de Shazer, S. (1998), *Personal Communication*. (Presentation: BTP: London).

Lipchik, E. (2002) *Beyond Technique in Solution- Focused Therapy*. New York, US: The Guilford Press

Simon, D. (1996) Crafting Consciousness Trough Form: Solution- Focused Therapy as a Spiritual Path. In: Miller, S.D, Hubble, M.A, Duncan, B.L (eds) *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. San Francisco, US: Jossey- Bass

### **4) Warsztat Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w Pracy z Ocalałymi od Znęcania się i Traumy**

#### **Podsumowanie prowadzącego- John Henden**

Dotychczas wiele ocalałych od znęcania się i traumy miało mniej niż satysfakcjonująca usługa pochodząca od zajmujących się tym grup zawodowych. Na tym warsztacie mogłem opisać, jak Yvonne Dolan zastosowała podejście skoncentrowane na rozwiązaniach. Dla tej grupy klientów Podejście umożliwiło trwałe korzyści przy relatywnie małej ilości sesji. W wielu placówkach zdrowia psychicznego można usłyszeć powtarzane ciągle zdanie (to lub podobne): „Ten klient mówi, że był maltretowany jako dziecko. Myślę, że musimy wysłać go to specjalisty zajmującego się tego typu sprawami”. Niestety, ale bardzo często na tym się kończy, bo albo nikt nie zna żadnego specjalisty, albo była długa lista oczekujących. Ten problem chciałem rozwiązać, adresując dwudniowy warsztat do lekarzy zajmujących się zdrowiem psychicznym. Pragnąłem, aby czuli się wyszkoleni, aby wykonywać tę istotną pracę.

Oprócz 'narzędzi' koncentrowania się na rozwiązaniu i używanych technik, przedstawiłem na warsztacie niektóre specjalistyczne narzędzia, które mogą okazać się pomocne w pracy z ocalałymi od znęcania się i traumy. Przed tym jednak zaznaczyłem, znaczenie sprawdzenia, „co działa” w pracy z doświadczonymi w taki sposób pacjentami. Rezultaty ćwiczenia, jakie przeprowadziłem z uczestnikami, podzielonymi na małe grupy, wykazały niesamowite podobieństwo do konspektu o tym samym tytule, który przygotowałem wcześniej.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach

Kolejnym konspektem był ten zatytułowany: „ Jaka pomoc ‘odbiorcy’ mogą uważać za przydatną, w przypadku pracy z Ocalałymi od Znęcania się?”. Zawsze przydają się informacje o tym, co nasi klienci uważają za przydatne im w tej często delikatnej praktyce skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Później, wyodrębniłem niektóre z pułapek w pracy na tym ‘obszarze’, zarówno dla klientów jak i lekarzy. Prawdopodobieństwo zarówno rewiktymizacji jak i retraumatyzacji może być zredukowane poprzez użycie dwóch specjalistycznych technik skoncentrowanych na rozwiązaniach. Pierwszą z nich jest zachęcenie klienta do opisanie ‘symbolu bezpieczeństwa w terażniejszości’ jako że relacjonują oni dawne doświadczenia gnębienia. Drugą techniką jest ‘wskazówka do skojarzenia (relatywnego) komfortu i bezpieczeństwa w przeszłości’.

Tylko jedna godzina przeznaczona na warsztat oznaczała, że mogłem się jedynie odnieść do przydatności tych narzędzi.

Przerywanie opisu znęcania się bądź traumy ujawnia się przy pytaniach metody skoncentrowanej na rozwiązaniach’. Pytania są w tym samym czasie upewniające, uprawniające i przewidujące w swojej naturze. Może to być naprawdę pomocne dla klientów, chociaż unikanie rewiktymizacji i retraumatyzacji dalej jest ponadto.

Te pytania to:

- „ Jak radziłeś sobie w tym czasie?”
- „ Dzięki czemu przetrwałeś to wszystko?”
- „ Skąd wiedziałeś, jak to zrobić?”
- „ Co pomogło najbardziej?”
- „ W jaki sposób było to pomocne?”
- „ Patrząc wstecz na to, co się wydarzyło, w jaki sposób to sprawiło, że stałeś się bardziej zdeterminowaną osobą?”
- „ Mimo tego, jak złe było to, co cię spotkało, czy jakieś aspekty przeżycia tego uczyniły z ciebie lepszą i/albo silniejszą osobę?”

Podczas warsztatu, położyłem nacisk na najważniejsze odkrycie Yvonne Dolan podczas pracy z tą grupą klientów: Mogą być trzy stadia w podróży osób ‘ocalałych’. Pierwszy to bycie ofiarą; przechodzi ono w stadium bycia ocalonym; a potem, z pomocą terapeuty skoncentrowanego na rozwiązaniu i ‘autentycznym przeżywaniu życia’ (czy ‘życiem w pełni’/ ‘przeżywaniem życia takiego, na jakie całkowicie zasługujesz’). To, co często zdarza się z niezliczoną liczbą ofiar ocalałych od znęcania się, to pozostawanie w stadium bycia ocalałym, z powtarzającymi się symptomami wściekłości, depresji, niskiego poczucia wartości i brakiem pewności siebie. Dobra wiadomość jest taka, że klienci mogą zacząć cieszyć się pożytkami i wolnością trzeciego, uwalniającego stadium.

Z jednej strony podczas warsztatu zademonstrowałem na podstawie ćwiczenia w parach, jak trudne może być dla wielu dorosłych ocalałych od znęcania się, aby ujawniać, co im się przytrafiło, kiedy chcą powiedzieć komuś o tym po raz pierwszy. Tego również dotyczyły rozdane materiały wskazujące wiele blokad do odkrycia.

Z 15 narzędzi i technik nastawionych na rozwiązanie, których uczyłem drugiego dnia warsztatu, opisałem krótko: „ Pożegnaj się z rodzicami, których nigdy nie miałeś”, a potem „ Napisz, przeczytaj i spal” list.

Pod koniec warsztatu była okazja do zadawania pytań, a kiedy warsztat się skończył, dałem jeszcze szansę na zadawanie indywidualnych pytań a propos tematu i całego procesu.

### **Podsumowanie uczestnika- Charlotte Moss:**

Jedno spostrzeżenie jest oczywiste- kiedy wybierałam to seminarium, moją motywacją było zostać wyposażonym w podstawową wiedzę, która pozwoliłaby mi na pracę z ocalałymi, z bezpiecznej pozycji lekarza. Chciałam mieć repertuar pytań skoncentrowanym na rozwiązaniu, który bezpiecznie przeprowadzi mnie przez to, co często może być największym wyzwaniem- interakcję z klientem. Przede wszystkim koncepcja bezpieczeństwa była najważniejsza. Jako pielęgniarka pracująca w regionalnej grupie kryzysowej zdrowia psychicznego, tym, czego chciałam od seminarium były ostateczne odpowiedzi. Zbytecznym jest mówić, że moja agenda nie pasowała do tej, którą przygotował mówca.

Po tym, jak usiadłam do napisania tego podsumowania, zaczęłam od listy słów które najlepiej opisują moje doświadczenia związane z seminarium. Są to: wymagające, zawierające dużo informacji, przydatne i, o dziwo wbrew poprzedniemu komentarzowi, praktyczne. Nie było to coś na poziomie „poradnika dla idiotów”, którego początkowo szukałam. To w tamtych warunkach- nie eksperckiej komunikacji, która była wyzwaniem dla mojej wyobraźni i dzięki której perspektywa została zupełnie zmieniona, z eksperckiej na podejście indywidualne. Korzyścią z sesji Johna Hendensa było nie tylko szkolenie przez osobę doświadczoną na tym polu, ale również doświadczenia zarówno tych, którzy ‘ocalali’ przed znęcaniem się, jak moja osobista aktualizacja terminu ‘ocalały’ i stojącego za nim konceptu. Od strony praktycznej przydatna była lista pytań, bazująca na spektrum tego, „co działa”. Wyzwaniem był wkład emocjonalny mówcy i delegatów, starających się dążyć do homogeniczności doświadczeń pomiędzy klientem a praktykującym raczej niż ( a mogłoby wydawać się to nieskuteczne ) wiodącym podejściem eksperta.

Chodzi o to, aby nie uważać pozycji ‘ocalałego’ za absolutną, lecz za pomocą skalowania ruszyć w kierunku od ‘ocalałego’ do chwycenia niczym byka za rogi konceptu ‘najlepszych nadziei’. Tak jak opisuje to Henden, „ czerpać w pełni z życia, na co tak bardzo zasługujesz”.

Jakie były moje największe nadzieje na tę sesję?

Mieć większą wiarę w siebie, przy pracy z ocalałymi od znęcania się. Zgodnie z ewaluacją, zadziałało!

## **5) Warsztat Azyl, Tortury, Tłumacze i Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniu**

### **Podsumowanie uczestnika- Steve Freeman:**

Podczas warsztatu użyliśmy programu PowerPoint jako tła dla rozmów, które zawierały doświadczenia ludzi z grupy.

Podczas warsztatów Sarah i ja (ten warsztat prowadził sam) zawsze opowiadamy o naszych doświadczeniach, najciekawszych momentach i naszych nadziejach dla sesji.

Sarah pracuje z ludźmi, których doświadczenia obejmują wojnę domową, klęskę głodu, łamanie praw człowieka i życie na terenach objętych wojną. Pracuje ze zdumiewającą ilością ludzi, nad którymi się znęcano, ale to nie jest wzięte pod uwagę w warsztacie. Nie jesteśmy tutaj jako podglądacze!

Ja jestem Menagerem Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, jestem zaangażowany w trenowanie i rozwój. Prowadzę trzydniowy kurs dotyczący Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Kiedy Sarah spotkała mnie po raz pierwszy, powiedziała: „ Magiczne Pytanie nigdy nie będzie działać w grupie moich klientów!”.

Kilka uwag o tym, czego nauczyły nas nasze doświadczenia:

- Zdanie sobie sprawy, że tłumacz jest środkiem w kontaktach twarzą w twarz
- Musimy zawsze pamiętać o roli rodziny. Nie mogą działać jako tłumacze, ale są przydatnym źródłem.
- Używamy ‘Linii Języka’, która jest anonimowa (tak więc nie łączy się ona z żadnym napiętnowaniem), i nie tworzy opinii (nie jest więc ‘ekspercka’)
- Istnieje ‘paradoks kompetencji’ pomiędzy naszymi umiejętnościami w pracy z tymi problemami, a tym, że doświadczenie każdej osoby jest dla niej wyjątkowe.
- Musimy dostrzec/ skoncentrować się na problemach, aby usatysfakcjonować kryteria Ministerstwa Spraw Wewnętrznych dotyczące roszczeń o azyl. Dlatego jako narzędzia używamy skoncentrowania na problemie, balansując to ze skoncentrowaniem na rozwiązaniach
- Używamy „podejścia judo”, używając siły i momentu przeciwnika, aby je pokonać „I jednak...”, „Co musiało się zdarzyć?”
- Magiczne Pytanie może być użyte i JEST pomocne!



Więc jak i dlaczego to działa?

- Prowadzi do zmniejszenia poziomu stresu wśród pracowników( jest duży odsetek samobójstw wśród tłumaczy).
- Optymizm jest zaraźliwy.
- Ludzie są pomysłowi.
- Język to nie wszystko. Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach jest oparta na języku, jednak są inne drogi komunikacji.

Dziękuję i proszę, zostańmy w kontakcie.

### **Podsumowanie uczestnika- Rachel Dunn:**

Druga konferencja UKASFP została otwarta przez Dominica Braya oświadczeniem, że konferencja ma coś do zaoferowania zarówno dla eksperta, jak i nowicjusza. Odwołanie się do nowicjuszy faktycznie było prawdziwe, zważywszy na fakt, że ja pasowałam do tej kategorii. Małe doświadczenie jakie mam z terapią skoncentrowaną na rozwiązaniu pochodzi z pracy pielęgniarki zdrowia psychicznego.

Jeden z pierwszych warsztatów, jaki przykuł mój wzrok, dotyczył Azylu, tortur i tłumaczy. Miałam pewne doświadczenie w pracy z tą grupą klientów, poprzez psychiatrię dorosłych. Można powiedzieć, że moimi „najlepszymi nadziejami” na ten warsztat było posiadanie dużych chęci, aby zobaczyć, jak podejście skoncentrowane na rozwiązaniu może działać w przypadku zarówno jednostek w azylu jak i ich tłumaczy.

Ten warsztat bazował na pracy Sarah Wilshaw, która jest pielęgniarką psychiatryczną, z jednostkami szukającymi azylu. Osoby te doświadczyły pasma przemocy, łamania praw człowieka, wojny i kłęski głodu. Sarah Wilshaw i Steve Freeman spotkali się podczas trzydniowego kursu „Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniu”. Interesujące wydało się, że Sarah początkowo czuła, że to Podejście nie będzie ‘działać’ przy jej klientach (Jestem pewna, że wielu z nas było sceptycznie nastawionych do pomysłu, że skoncentrowanie na rozwiązaniu może działać w grupie indywidualów). Steve przedstawił, jak Sarah z grupą swoich klientów używała oceny skoncentrowanej na rozwiązaniach i uznała tłumaczy jako środek do kontaktu, a nie barierę w jego osiągnięciu. Wykazano także, poprzez pracę z grupą klientów i tłumaczami, że podejście skoncentrowane na rozwiązaniu pomogło wesprzeć tłumaczy, dzięki przyjęciu ‘nie eksperckiej’ perspektywy.

Warsztat dał wielu profesjonalistom ( pracownicy socjalni, rządowi, lekarze, pielęgniarki społeczne, pielęgniarki oddziałowe itd.) możliwość dyskusji nad użyciem podejścia skoncentrowanego na metodzie w ich pracy i podzielenia się tym z grupą.

Warsztat był interesujący i przyjemny i moje ‘najlepsze nadzieje’ zostały spełnione, dostałam dużo ‘strawy dla myśli’, co tyczy się mojej praktyki.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach

## **6) Warsztat *Badania i Oddziaływanie na Praktykę***

### **Podsumowanie prowadzącego I – Ian Smith:**

#### **O propozycji badań dotyczących jego praktyki Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.**

Przeprowadzanie badań efektywności psychoterapii jest trudne. Z jednej strony mamy menagerów Państwowej Służby Zdrowia, naciskających na randomizowane badania kontrolne, aby zapewnić 'bazę dowodów' do naszej praktyki, z drugiej strony takie badanie wydaje się zupełnie bez znaczenia, biorąc pod uwagę złożoność i wyjątkowość w każdym przypadku tego, co nazywamy 'psychoterapią'. Zdecydowałem się więc przyjrzeć temu, co działa w terapii w sposób, który będzie użyteczny w mojej praktyce. Aby zapewnić kontekst 'naukowy', zanalizuję to poprzez studia przypadków składające się z wywiadów ustrukturalizowanych z moimi klientami, przy których bazowałem na modelu Lamberta „co działa” w psychoterapii, która powstała w oparciu o jego makroanalizę wyników badań psychoterapii na przestrzeni 30 lat.

### **Podsumowanie prowadzącego II- Helen Lloyd:**

#### **Terapia krótkoterminowa skoncentrowana na rozwiązaniu z rodzinami, które mają dziecko niepełnosprawne intelektualnie.**

Badanie 1: Istota początkowych sesji i procesów z perspektywy lekarza. Metoda 'wyłoniła się' z upoważnienia, scalenia celów w narracji historii życia matki, zrozumienia umiejętności dziecka i wyjaśnienia preferowanej przyszłości. „Cudowne pytanie” pojawiło się, by stymulować zmianę we wzajemnym zrozumieniu, dyskusję o braku możliwości, aby dziecko stało się 'normalne' i przesunięcie od pobożnych życzeń w stronę rozwiązania problemu.

Badanie2: Badanie Independant Project Analysis Inc. dotyczące opinii matki i doświadczeń z terapią krótkoterminową skoncentrowaną na rozwiązaniach.

W relacji matki pojawiły się trzy tematy:

- a) że Terapia pozwoliła na myślenie o „wyciągnięciu” z tego wszystkiego tego, co najlepsze”
- b) „wgląd do tego, jak przebiega zmiana”
- c) że Terapia stworzyła relację przy współpracy terapeutycznej

Własna skuteczność powtarzała się w każdym z tych tematów.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

## **Podsumowanie prowadzącego III- Paul Hanton:**

### **Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach i depresja MA w Terapii**

To badanie wykonane zostało na małej grupie (n=10), (8 skończyło leczenie, 7 wypełniło formularz BDI-2), używając pre-testu, post-testu ze skalami służącymi samoocenie (BDI-2) i kontynuacji w postaci wywiadów, aby zbadać efektywność terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach z ludźmi cierpiącymi na depresję (wskaźnik BDI-2: 25-32). Wszyscy klienci odwołują się do PCT Departamentu Psychologii, albo poprzez ich GP albo sektor zajmujący się zdrowiem psychicznym. Kwestionariusze BDI-2, do samooceny, wypełniane po interwencji, (n=7), dały następujący rezultat: średnia poprawa to 55.12%, w zakresie 19.23% (najniższa poprawa) do 93% (największa poprawa). Średnia poprawa, podawana w punktach BDI-2 (wszystkie różnice punktowe podzielone przez siedem)= 16.28. Opracowanie zakłada podejście do metodologii na zasadach bricolage'u, stosując zarówno metody ilościowe jak i jakościowe. Jakościowe aspekty badania nie zostały omówione podczas prezentacji.

### **Podsumowanie uczestnika- Ann Proctor:**

Warsztat składał się z trzech prezentacji. Pierwsza z nich, zaprezentowana przez Iana Smitha, była okazją do poznania tworzenia badania w obszarze terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. 'Przyglądał się' temu, „co działa”, gdy ludzie niezdolni do nauki trafiają do terapeuty pracującego metodą skoncentrowaną na rozwiązaniach. Skoncentrował się na wyzwaniu, jakiego doświadczył, godząc własne usilne zainteresowania tym, czego chciałby się dowiedzieć (np. doświadczenia klientów związane z ich problemami i rozwiązaniami oraz tym, co według nich 'działało dla nich'). Z drugiej strony był pod przymusem 'akademickiego' badania.

Druuga prezentacja, znowu związana była z kalectwem dotyczącym zdolności nauki, ale tym razem skoncentrowano się na rodzinach dzieci z tymi problemami; szczególny nacisk w badaniu położono na doświadczenia matek z terapią krótkoterminową skoncentrowaną na rozwiązaniach. Podczas prezentacji przedstawiono ocenę przydatności/nieprzydatności różnych aspektów procesu skoncentrowanego na rozwiązaniach dla tych rodzin

W końcu, trzecia prezentacja, dała nam sprawozdanie z badania efektywności terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach, w pracy przy umiarkowanej i poważnej depresji. Wskaźniki poprawy w wypełnianym przez klientów kwestionariuszu, wsparte były oceną efektywności procesu terapeutycznego.

Dla mnie była to prawdopodobnie najbardziej interesująca sesja podczas całej konferencji. Pracując w stosunkowej izolacji przy tym podejściu, jestem w dużym

stopniu zależna od konferencji i czytania, by utrzymać przy życiu entuzjazm i rozwój zawodowy. W tej bardzo krótkiej ocenie mogę jedynie wskazać niektóre, wyróżniające się cechy sesji. Oddanie prowadzących efektywności ich pracy i powodzeniu i klientów chwyciły za serce. Staranie zbalansowania wymagań odpowiedzi na potrzeby uznania bogactwa podejścia krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach i, w tym samym czasie, odpowiedzi na sceptycyzm środowiska 'akademickiego', były dla mnie widoczne. Czułam się zachwycona sposobem, w jaki udało im się to zrobić bez utraty integralności podejścia.

Nieunikniona była mała ilość klientów w badaniu jakościowym, ale skoncentrowanie się na praktyce stanowiło dla mnie zachętę do poszukiwania własnych inicjatyw.

Próby prowadzących do umieszczenia własnej pracy w szerszym kontekście skoncentrowanym na rozwiązaniach, było ważne dla rozwoju podejścia, ale czasami ograniczające.

Gdybym miała poddać krytyce tę prezentację, stwierdziłabym, że była zdecydowanie za krótka. Mojemu podekscytowaniu towarzyszyła frustracja, że nie miałam czasu zadać pytań, a co bardzo, wręcz z desperacją, chciałam zrobić. Czy to może być argumentem dla o wiele większej ilości czasu następnym razem, zgłębieniu tematu badań albo podczas konferencji, albo na innym forum?

W końcu, ogromne podziękowania dla prowadzących ten warsztat.

## **7) Warsztat *Dzieci Doświadczone Przemocą Domową***

### **Podsumowanie prowadzącego- Janine Ross:**

Skończyłam przygotowywać ten warsztat trochę na ostatnią chwilę i pomimo bycia nieugiętą w postanowieniu, że nie zrobię żadnego ( byłam jedną z organizatorek konferencji, tak samo jak w zeszłym roku- wtedy miałam łączony warsztat, co było ułatwieniem, ale był pod koniec dnia. Byłam najbardziej zmęczona właśnie w momencie, gdy miałam zacząć prowadzić warsztat)- w tym roku miałam być o wiele bardziej rozsądna. W każdym mając przeprowadzony prawie taki sam warsztat dla dnia Północno-zachodniego Studium Terapii Krótkoterminowej (robiony nawet bardziej w ostatniej chwili), czułam się OK. Wcześniej tego dnia ktoś powiedział mi, że pewnie będę miała tylko kilku uczestników warsztatu, bo to taki 'śmieszny' temat (nie miałam czasu sprawdzić, co oni mieli na myśli), usiadłam z zadowoleniem, myśląc o tym, jak świetnie byłam przygotowana z 30 kopiami skryptu. Jak się okazało, było ponad 30 osób i ludzie mieli świetny wkład w warsztat!

Krótko omówiłam, czym jest przemoc domowa ( robiąc błąd dawno temu, zakładając, że ludzie wiedzą, o czym mówisz)!

Uczestnicy zostali poproszeni, aby w parach omówić strachy i uczucia opisywane przez dzieci z sytuacją przemocy domowej, oraz ich emocjonalne skutki. Potem uczestnicy dzielili się nimi w większej grupie. Następnie ludzie wrócili do swoich par, by zamienić stwierdzenia/opisy, którymi się podzielili, na zorientowane na rozwiązania stwierdzenia/odpowiedzi. Dalej znowu omówiliśmy je w większej grupie - oba ćwiczenia wywołały sporą dyskusję, poczynając od ludzi 'dzielących się' przypadkami, po debatę o implikacjach etycznych i zagadnienia gender!

Sesja skończyła się dyskusją grupy o tym, jak bardzo wytrzymałe może być dziecko lub młody człowiek i co sprawia, że są zdolni do radzenia sobie/funkcjonowania/przeżycia mimo wszystko. W końcu przyjrzelśmy się sposobom tworzenia tej wytrzymałości i jak podejście skoncentrowane na rozwiązaniach łączy się/pomaga ułatwić ten proces.

Jeśli ktoś chciałby otrzymać kopię prezentacji, skontaktujcie się ze mną, a jeśli ktoś wybiera się do Salamanki i chce usłyszeć na żywo/uniknąć tego- uwaga uwaga- znowu zostałam wrobiona!

Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do sprawienia, że ta sesja była prawdziwą przyjemnością.

#### **Podsumowanie uczestnika- Jam Turner:**

Chciałbym bardzo podziękować Janine Ross za poprowadzenie warsztatu poruszającego trudny temat dzieci i przemocy domowej.

Janine udało się 'błyszczeć' i od początku zaangażować audytorium.

Pierwsze ćwiczenie pozwoliło uczestnikom podzielić się wiedzą w odpowiedzi na pytanie: 'Czym jest przemoc domowa?'

Było to podsumowane w następujący sposób w prezentacji PowerPoint:

- Fizyczna
- Psychologiczna
- Seksualna
- Niszczenie mienia

Rozważyliśmy 'Cykl Nadużycia/Maltretowania', składający się z różnych faz od budowania eskalacji napięcia, prowokującego incydent, po wyrzuty sumienia i fazy 'załagodzenia'. Jeszcze raz grupa prezentowała zakres emocji i zachowań towarzyszących dzieciom w tym niewątpliwie strasznym doświadczeniu; przedyskutowaliśmy także 'sprzeczne' informacje i odczucia, jakie dochodzą do dzieci w tym czasie. Składane są obietnice, że 'to się więcej nie powtórzy', albo dzieci są nagradzane za znowu i dotrzymanie tajemnicy.

Dobłą wiadomością jest to, że jako osoby praktykujące metodę skoncentrowaną na rozwiązaniach, możemy 'pobudzać' samoocenę dzieci i wydobywać z nich siłę, aby poradzić sobie z problemem.

Ciekawym zagadnieniem było umówienie języka specyficznego dla tego typu spraw- zwykle w języku związanym z przemocą domową za sprawcę uważany jest mężczyzna, tymczasem kobiety także odpowiedzialne są za maltretowanie. Jak łatwo można podtrzymywać takie założenia, kiedy przestaje się myśleć!

Skończyliśmy na przydatnym, ale raczej trudnym ćwiczeniu. Pracując w parach, mieliśmy pomyśleć o słowach, które młodzi ludzie mówią terapeutę, odnośnie swojej sytuacji.

Na przykład”

- ' to musi być moja wina'
- ' nie wiedzą, że słyszę'
- 'muszę iść do domu' ... itd.

Potem byliśmy zachęcani do znalezienia odpowiedzi, skoncentrowanych na rozwiązaniu.

To początkowo sprowokowało debatę dotyczącą bezpieczeństwa i etyki. Został omówiony ważny aspekt-dziecko musi najpierw być zapewnione, że 'nic z tego, co się stało, to twoja wina'. Musimy 'uprawomocnić' doświadczenie dziecka, a ton odpowiedzi powinien być zgodny z

' Czy byłoby inaczej, gdyby oni wiedzieli?'

'Opowiedz mi o momencie, gdy chciałeś iść do domu'

Skrypty towarzyszące sesji, które rozdała Janine, były bardzo przydatne, jeśli chce się odwołać do tego, o czym mówiliśmy. Korzystałem z nich, opisując tę prowokującą myślenie sesję.

Według mnie, żadne inne podejście nie 'działałoby' tak dobrze w tak 'trudnych sprawach'.

Jako praktykujący, możemy zapewnić bezpieczną bazę, gdzie słuchamy z szacunkiem. Nie możemy zamachać magiczną różdżką, ale możemy po prostu być dostępni.

Jeszcze raz dziękuję Janine która dostarczyła zarówno przydatne informacje jak i zachęciła do dalszej refleksji.

## 8) Warsztat Rozwiązania w Środowisku Szpitalnym

### Podsumowanie prowadzącego- Kidge Burns:

Warsztat rozpoczął się obrazkiem opisanym przez Danny'ego Janssena jakiś czas temu w newsletterze Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Nazwałam ten obrazem „Myśl białymi przestrzeniami”. Zarówno lekarze jak i klienci muszą pamiętać, że możliwe są pozytywne rozmowy o tym, co dzieje się w środowisku szpitalnym, w tym samym czasie uznając za realne problemy (czarne kropki na obrazku), które się pojawiają.

Omówiliśmy jak Terapia Krótkotrwała Skoncentrowana na Rozwiązaniach może być pomocna lekarzom w tym środowisku. Jak pomaga nam skupić się na małych zmianach i każdą sesję traktować jak ostatnią, oraz jak możemy skupić się na momencie zwolnienia jako numerze 10, gdzie 0 może być momentem przyjęcia do szpitala- aby ułatwić klientowi kontrolę nad środowiskiem.

Poprosiłam uczestników, aby w trzyosobowych grupach przez 10 minut zastanawiali się, co zauważyli u siebie w ostatnim okresie czasu, z czego byli zadowoleni. Niektórzy z uczestników warsztatu pracują z osobami z demencją bądź w opiece paliatywnej, gdzie model medyczny koncentruje się na tym, co jest nie tak, niż jak dobrze ich pacjenci starają się znieść sytuację, w której się znaleźli.

W takim środowisku przydatne jest pamiętać o wartości bezpośredniości, pośredniości, i prawieniu sobie komplementów.

Pokazałam video trzech swoich klientów, **koncentrując się na przyszłości** ( najlepsze nadzieje na tę sesję/ cudowne pytanie) i skale. Fragmenty sesji pokazane zostały w celu przypomnienia jak możemy sprawić, by klienci korzystali z wiary i koncentrowania się na swoim mocnych stronach oraz ustaleniu swojego własnego miernika zmiany, nawet jeśli nie ma 'lekarstwa' na problem, z powodu którego pojawili się na sesji. Cecil mógł mówić o swoich 6,5 na skali, co oznaczało, jak dobrze radzi sobie ze swoją przewlekłą chorobą (choroba Parkinsona), podczas gdy Kate komentowała, jak „ właściwie radzi sobie z tym (jąkanie się/ dukanie) całkiem dobrze”. Bill i jego siostra, którzy kontaktowali się z tak wieloma specjalistami w sprawie Choroby neuronu ruchowego, są zaskoczeni i zachwyceni pytaniem ‘ jak mogę ci dziś pomóc?’

Poruszyłam niektóre z tych zagadnień w drugim rozdziale mojej książki (‘ Skoncentrowanie na Rozwiązaniach: Przewodnik dla osób pracujących w służbie zdrowia’) i dobrze było mieć okazję do przedyskutowania ich z innymi kolegami, pracującymi w środowisku szpitalnym. Byłoby miło mieć więcej czasu na omówienie

celów na przyszłość- jak możemy promować Terapię Krótkoterminową Skoncentrowaną na Rozwiązaniach w modelu medycznym.

Prowadzenie warsztatu podczas UKASFP było dla mnie przyjemnością.

Był to koniec długiego dnia i przebywałam wśród ludzi, którzy dzielili ze mną zarówno entuzjazm jak i idee.

**Niestety nie znaleźliśmy uczestnika warsztatu, który opisałby go dla nas.**

### III. Nie ma ucieczki ... przed SOLUTION GNU!

Wydaje się, że nie ma sposobu na pozbycie się ich. Gnu stają się czymś na kształt instytucji; raporty z konferencji EBTA mówią o motywie 'kostiumu gnu' w przyszłym roku, a mroczne plotki z kół Koncentracji na Rozwiązaniach mówią o tajemnym stowarzyszeniu znanym jako 'święty porządek groupies gnu'. Wygląda więc na to, że będziemy musieli w *Solution News* nauczyć się przyzwyczaić się do zapachu i prosić gości o zwracanie uwagi, czy aby nie wdepnęli w odchody. Ale one ciągle zarabiają na sobie. Oto, nad czym te mądre bestie rozważały w tym miesiącu...

„Drogie Gnu! Chciałbym częściej łączyć się z innymi czytelnikami w mojej okolicy. Czy możecie dać mi jakieś rady, w jaki sposób mogę zbudować lokalną sieć?”

John Wheeler:

- 1) Znajdź przyjaciela, który tak samo jak ty jest zafascynowany rozszerzaniem praktyki skoncentrowanej na rozwiązaniach.
- 2) Spotkajcie się snujcie 'wielkie' plany. Użyjcie Cudownego Pytania aby wypracować detale i podekscytowanie.
- 3) Stwórzcie zapadającą w pamięci nazwę i proste logo z pomocą kogoś, kto umie rysować, jeśli żaden z was tego nie potrafi. Tworzenie marki pomaga identyfikować się, użyjcie waszych materiałów do założenia sieci w postaci klubu z członkostwem.
- 4) Zorganizujcie wydarzenie, spotkanie, aby zebrać ludzi razem. Dajcie mu nazwę, która przyciągnie osoby praktykujące. Stwórzcie mu tożsamość, którą menagerowie będą uważać za wiarygodną.

**Biuletyn United Kingdom Association for Solution Focused Practice**

Tom 1 - Numer 3 • wrzesień 2005

Polskie tłumaczenie przygotowane w ramach Centrum Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach



5) Utrzymuj koszty na niskim poziomie tak, aby ludzie mogli sami coś opłacać, jeśli zajdzie taka konieczność. Użyj miejsc, za które ty i twoi koledzy nie musicie płacić. Używajcie list mailingowych, aby promować wydarzenie wśród tysięcy. Pamiętaj, że chcesz zgromadzić dużo ludzi, nie dużo pieniędzy.

6) Bądź hojny i dawaj ludziom przydatne materiały oraz deklarację członkowską razem z numerem członkowskim i logo. Bycie członkiem nr 30 mówi ludziom, że stają się częścią czegoś dużego i rozwijającego się.

7) Trzymaj się ludzi. Zatrzymuj informacje dotyczące ci kontaktów, szczególnie adresów e-mail i zawsze odpowiadaj, gdy ludzie pytają cię o informacje.

8) Gdy napotykasz trudności, wróć do punktu numer 2 żeby przypomnieć sobie, dlaczego to wszystko jest ważne.

9) Jeśli masz partnera/partnerkę, daj mu/jej znać o nowym hobby- możesz być trochę zajęty!

„Drogi Gnu! Mój kolega powiedział, że podejście skoncentrowane na rozwiązaniach jest zupełnie nową drogą życia, a ja myślałem że to tylko zbiór pytań do zadania podczas sesji terapeutycznych. Który z nas ma rację?”

Barry White:

To nie jest pytanie, na które odpowiedź brzmi: tak albo tak. Jeśli używasz podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w swojej pracy zawodowej, zrozumiesz, że jest to bardzo szanowane podejście przynoszące świetne rezultaty!

Jedną z ekscytujących rzeczy jest to, że widzimy zmianę nie tylko w tym, jak radzić sobie z problemami, ale jak ludzie zaczynają 'dyrygować' swoim życiem- po prostu poprzez robienie większej ilości tego, co 'działa'. Im więcej robisz tego typu rzeczy, tym bardziej zdajesz sobie sprawę, że robisz więcej tego, co się sprawdza i że my sami też możemy zacząć wprowadzać zmiany w naszych życiach. Dlatego wielu ludzi wybrało to jako sposób na życie!

W tym wypadku odpowiedź jest taka, że obaj macie rację. Jest to tylko kwestia stopnia- możesz po prostu używać tej techniki w pracy z innymi, albo iść jedne krok dalej i wieść swoje życie w ten sam sposób. Jeśli jesteś niezdecydowany, po prostu zadaj sobie Magiczne Pytanie i zobacz, jakby to było, gdybyś używał podejścia jako sposobu na życie- odpowiedź wskaże ci kierunek!

„ Drogie Gnu, czy można wykonywać pracę skoncentrowaną na rozwiązaniach z kimś, kto jest pijany?”

Carole Waskett:

Cóż, to zależy. Ktoś zataczający się potrzebuje raczej wody i spokoju w łóżku. Zły pijany, wymachujący nożem kuchennym potrzebuje umiejętności opanowania się albo kogoś, za kim można się schować. Rozbawiona pijana osoba nie jest nastawiona na bardziej poważne myślenie. Jest bardzo dużo wariacji wokół terminu 'pijany'. Jeśli chcesz pracować ze mną jeden na jeden, to w porządku, chociaż pewnie wspomnę, że wydajesz się być trochę pod wpływem alkoholu i zapytam czy uważasz, że to może wpłynąć na naszą rozmowę. Jeśli przychodzisz na spotkanie w takim stanie, cieszę się, że do nas dołączysz, pod warunkiem, że innym nie przeszkadza twoje zachowanie. Nie jestem specjalistką w tej dziedzinie, pewnie są rzeczy dotyczące alkoholu, o których nie wiem. Czy inaczej jest, jeśli ma się pracować z osobą której towarzyszy zachowanie typowe po spożyciu alkoholu? Czy to, co mówię, jest błędne? Prawdopodobnie.

Jeśli więc jesteś troszkę ckliwa, możemy prawdopodobnie odbyć sensowną konwersację skoncentrowaną na rozwiązaniach. Może nawet otrzymamy ciekawsze odpowiedzi na magiczne pytanie i bardziej elokwentne szczegóły, gdy zaczniemy pytać o skale. Alkohol może być niebezpieczny, gdy ktoś go nadużył, ale ma wspaniały efekt 'rozszerzający horyzonty', co może pomóc myśleć na 'zewnątrz pudełka' - dlatego też przez tyle stuleci był 'uprzyjemniaczem' dla tłumów.