

**V rešitev usmerjen pristop:**

**Solution Focused Brief  
Therapy  
Coaching/Leadership**



*A. Biba Rebolj, inštitut Ribalon*

**Reševanje problemov**

**:**

**Iskanje rešitev**

**<**

**=**

**>**

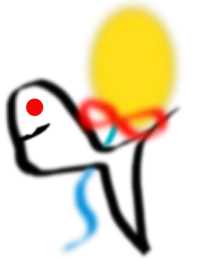
**≠**

Reševanje problemov

≠

iskanje rešitev

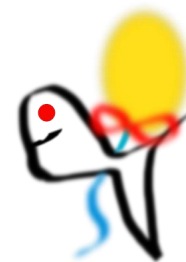
# SFBT (Solution Focused Brief Therapy) AI (Appreciative Inquiry)



Izhaja iz perspektive moči

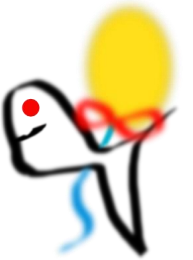
- V spremembo usmerjen pristop
- Poizvedovanje o želeni prihodnosti
- Iskanje obstoječih virov in strategij

# SF in AI – skupne značilnosti



- Skupna „selektivna pozornost“
- Fokus in orientiranost k možnostim in izjemam, ko se problem ne dogaja
- Participativni metodi
- Sistemska oz. interakcijska narava človeških odnosov
- Odvisna sta od sodelovanja in soustvarjanja
- Vloga jezika je ključna za spremembe

# AI in SF razlike



## AI

- Izvira iz organizacijskega okolja
- Kompleksen jezik
- Faze
- Visoka prizadevanja za navdih in samoiniciativnost
- Ideali
- Sodelovanje in zavezanost vodstva, ki vodi v spremembo

## SF

- Izvira iz terapevtskega okolja
- Enostaven jezik
- Brez faz
- Pragmatičnost (sprememba pri tistem, ki da pobudo zanjo)
- Brez idealov
- „Gverilske taktike“ (tudi brez sodelovanja vodstva)

**Zato da bi našli uporabno rešitev in pot do nje, ni potrebno temeljito poznavanje problema.**

**Problem in rešitev med sabo nista nujno povezana.**

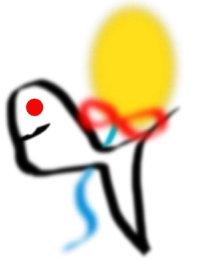
# Usmerjenost na problem



- Kdaj se je ta problem začel?
- Kaj menite, da je vzrok tega problema?
- Kako pogosto se problem pojavlja?
- Kaj povzroča, da problem še vedno ostaja?



# Usmerjenost k rešitvi



- Kdaj so obdobja, ko se problem ne pojavlja ali je manjši?
- Kaj je drugače v tem obdobju, ko tega problema nimate oz. je manjši?
- Kako si razlagate, da se takrat ta problem ne dogaja?
- Kako vam uspe, da to takrat ni problem?

# Razmislek



- Ali ste dobili idejo o tem, kako bi premagali težavo?
- Ali vam je odgovarjanje na vprašanja pomagalo priti do rešitve?
- Ali so bili ob razmišljanju o tem prisotni občutki brezupa ali upanja ?
- Ali so vas odgovori opolnomočili?

# SF principi 1

- Če ni pokvarjeno, ne popravljalaj
- Ko ugotoviš, da nekaj deluje, delaj več tega
- Ko ugotoviš, da nekaj ne deluje, poskusi nekaj drugega
- Raziskuj „razliko, ki povzroči razliko“

# Osnovne predpostavke SFBT



- Posameznik je najboljši (in edini!) ekspert svojega življenja
- Čeprav imamo vtis, da so stvari statične, se konstantno spreminjajo
- Pri vsakem problemu obstajajo izjeme
- Posameznik v sebi nosi vire moči, ki jih je že uporabil in jih lahko uporabi ponovno

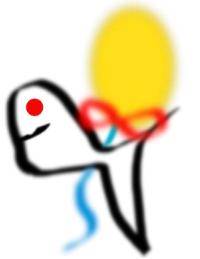
(Hanton 2011, str. 13)

# Osnovne predpostavke 2



- Posameznik je več kot zgolj predstavljeni problem
- Za ustvarjanje rešitve ni potrebno podrobno poznavanje problema
- Prav ali narobe, krivda in obtožbe ne izboljšajo situacije
- Včasih „dovolj dobro“ zadošča
- Vsak ima željeno prihodnost
- Jezik in pomen sta socialno konstruirana
- Čas izven srečanja je bolj pomemben kot čas s terapevtom/kovčem
- Prepoznati kaj je v redu je bolj pomembno kot prepoznati kaj ni

# SF principi 2



- Manj je več
- Preprosto vs. enostavno
- Edina konstanta je, da se vse spreminja
- Prihodnost ustvarjamo in dogovarjamo sproti (ljudje nismo dokončno ujeti v vedenjske ali socialne vzorce ali diagnoze)

# SFBT vs. druge psihoterapije – Čemu prisluhniti?

- **Psihodinamska** (odkrivanje nezavednih dejavnikov, izvira iz Freudove psihoanalize)
- **Kognitivna** (glede na to kako razmišljamo/si razlagamo določeno situacijo je odvisno, kaj čutimo in kako se v tej situaciji vedemo)
- **Sistemska** (usmerjena v odnose)



# ODLOČITEV ČEMU PRISLUHNITI VPLIVA NA TO, KAKŠNO VPRAŠANJE POSTAVITI

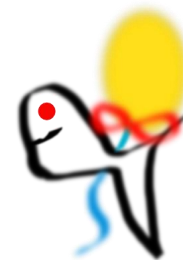
-> VPRAŠANJA usmerjajo POGOVOR in  
posledično ODGOVOR



# Primer 1: ločitev

- Terapevt: kaj želiš, da bi ti najina srečanja prinesla?
- Otrok: želim, da bi bili moji starši spet skupaj.
- Terapevt: hmm, to morda ne bo možno. Tvoja mama in oče sta ločena, saj veš.
- Otrok: vem (spusti pogled v tla)
- Terapevt: če veš da to ni možno, kaj bi si želel namesto tega?
- Otrok: ne vem.

**POGOVOR JE ZATRT**



# Primer 2: ločitev



- Terapevt: kaj želiš, da bi ti najina srečanja prinesla?
- Otrok: da bi bili moji starši spet skupaj.
- Terapevt: v čem bi bile stvari drugačne, če bi se to zgodilo?
- Otrok: več bi videl svojega očeta in vsi bi bili bolj srečni
- Terapevt: kako bi zgledalo, če bi bili vsi srečnejši?
- Otrok: no, ne bi se toliko prepirali.
- Terapevt: kako bi bilo, če se ne bi prepirali, kaj bi počeli namesto tega?
- Otrok: mogoče bi se več smejali.
- Terapevt: torej želiš si, da bi lahko več videl svojega očeta, želiš da bi bili vsi srečnejši, kar pomeni, da bi si želel videti več smeha med vami?
- Otrok: ja, to ja.

# 500€ in Slovenija nima talenta

Po opisu situacije premislite o tem kako bi nadaljevali pogovor in katero vprašanje zastaviti naslednje:

- Vprašanje naj odpre možnosti
- Naslovitev osebe v njenih resursih
- Pozicija „ne vedeti“
- Posameznik je ekspert svojega življenja



# V rešitev usmerjen kovčing

- Projekt od septembra 2014
- Vzpostavljena sodelovanja na FU, EF, BF in z Mladimi+, Fundacijo Študentski tolar ter No Excuse Slovenija
- Individualno, v parih, za skupine
- [info@ribalon.org](mailto:info@ribalon.org)
- <http://ribalon.org>

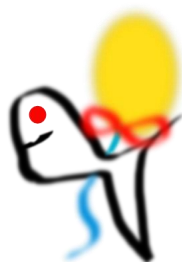


# Inštitut Ribalon – mednarodna dimenzija

- EBTA (European Brief Therapy Association)
- SOL World
- Mladinski projekti
- Strateška partnerstva



**BRIEF**



**sfwork**

The centre for  
**solutions focus** at work

building progress rapidly in tough situations