

Komentář: SFBT 2.0 Nová generace krátké terapie zaměřené na řešení již dorazila

McKergow, M. (2020). SFBT 2.0: The next generation of Solution-Focused Brief Therapy has already arrived. *Journal of Solution Focused Practices*, 2(2), 18.

Tomáš Matjaž Zídek

Úvod

McKergow (2020) ve svém článku avizuje příchod nové generace terapie zaměřené na řešení. Jeho primární motivací je vyjasnit vývoj za poslední desetiletí a rozlišit původní verzi vyvinutou Stevem de Shazerem, Insoo Kim Berg a kolegy. Solution-focused brief therapy (SFBT), kterou u nás známe pod názvem *krátká terapie zaměřená na řešení* (nebo zkráceně *terapie zaměřená na řešení*), byla vyvinuta v polovině 80. let minulého století. SFBT byla ovlivněna tradicemi z různých druhů terapií, jako jsou rodinná terapie, krátká terapie, terapie Milтона Ericksona a další.

Vývoj za poslední desetiletí přinesl výrazný posun v tom, jak terapeuti nahlíží na klienty, jak vnímají jejich problémy, i v tom, jak vedou terapeutický rozhovor. Podrobně vysvětlit tyto změny je cílem tohoto příspěvku. Ve svém textu používám k ilustraci roli terapeuta, ale univerzálnost SFBT zaručuje, že veškeré poznatky mohou být aplikovány i v dalších pomocných profesích. Nebudu proto zmiňovat roli lékaře, sociálního pracovníka, kouče, učitele a dalších, kteří ve své praxi principy a metody zaměřené na řešení využívají – důvodem je zachování stylistické jednoduchosti.

Český název *krátká terapie zaměřená na řešení* budí mylný dojem, že tento druh terapie je zkrácený, neřeší problémy klientů v plné šíři, nebo dokonce takové ambice postrádá. Anglické adjektivum „brief” však můžeme překládat také jako „stručná”, což vyvolává odlišný dojem. To, co je stručné, není nijak zkrácené či nedostatečné. Stručnost se naopak jeví jako vlastnost žádoucí: postrádající části nadbytečné. Tato stručnost je pro SFBT esenciální, projevuje se tak, že terapeut hledá nejkratší cestu k cíli klienta. Obecným cílem SFBT však není porozumění problémům minulosti, ani dosažení klientem definovaného cíle – cílem je pomoci klientovi do stavu, kdy může sám pokračovat na své cestě bez vybudování závislosti na terapii – toto je klíčové pro pochopení, proč SFBT usiluje o minimalizaci času stráveného s klientem.

Intervence a popisy

Popisy nadále zůstávají základním prvkem SFBT, mění se pouze to, jak s nimi terapeut nakládá. V klasické SFBT 1.0 terapeut pokládá otázky, aby od klienta získal detaily situací, které nastávají v jeho životě. Tyto detaily jsou pozorovatelné externality ve formě: *Když nastane čas A, stane se událost B, při níž člověk C dělá D*. Cílem je vyhnout se psychologickým hypotézám, které lokalizují příčinu v nitru klienta: *Děje se A, protože jsem člověk typu B*.

Původním cílem popisu v SFBT 1.0 je porozumět tomu, co se děje, a klientovi navrhnout intervence. Od těchto intervencí se v SFBT 2.0 upouští, terapeut tudíž neshromažďuje informace, aby intervence vymyslel, nýbrž pomáhá klientovi co nejlépe popsat jeho preferovanou budoucnost. Nově tedy terapeut žádné intervence nenavrhuje – klient potenciální kroky vymýšlí sám, ať už v terapii, nebo mimo ni.

Otázky a části konverzace

Mnoho odborníků zná SFBT díky její metodě zvané „Zázračná otázka”. Otázky jsou i nadále stavebním kamenem, ale SFBT nelze redukovat na sérii otázek zaměřených na řešení. Vývoj posledního desetiletí ukázal, že pokud chceme SFBT posouvat, musíme přemýšlet odlišně. Úvaha o tom, zda jsou určité otázky zaměřené na řešení, je postavena na mylných předpokladech. Samotná otázka být zaměřená na řešení nemůže, jsou to části rozhovoru, jakožto nejmenší komponenty, o kterých můžeme takto uvažovat.

Pozornost terapeutů musí být zaměřena na celou část rozhovoru – co klient říká, jak reaguje atd. Nelze se omezit na pokládání barvitých zázračných otázek a doufat, že tím je terapeutický úspěch zaručen. I to je důvodem, proč vznikla „Zítřejší otázka“ (v angličtině *Tomorrow question*) jako suplement „Zázračné otázky“. Místo aby se terapeut uchýlil, po vzoru Insoo Kim Berg, k dlouhému přednesu plnému dramatických pauz, položí obyčejnou Zítřejší otázku: „*Kdyby se zítra stalo X, čeho byste si všiml?*“ Zde je reflektován posun ve vnímání otázek – nejde o otázky, ale části konverzace, jen ty mohou být zaměřené na řešení.

Cíle a naděje

Ústřední role cílů v SFBT 1.0 ukazovala, že se jedná o odlišnou terapii – nevyhledává porozumění problémům. SFBT byla vnímána jako „orientovaná na cíl“, tyto cíle byly povětšinou drobné behaviorální změny. Brzy však došlo k prozření, že terapeutický proces nekončí splněním cíle – končí, když je klient schopen pokračovat v životě samostatně. Proto došlo k odklonu od užívání cílů – cíl může terapeuta i klienta svádět k domněnku, že jeho dosažení znamená úspěch. Opak je pravdou, úspěch terapie s cílem nesouvisí.

I nadále však SFBT zůstala zaměřena na řešení – cíle nahradily nejlepší naděje. Terapeut se ptá: „*Jaké jsou vaše nejlepší naděje?*“, čímž vybízí k odpovědi, která je konceptuálně širší, více vágní i ambiciózní. Dosažení konkrétního cíle může tyto naděje uskutečnit, ale jsou to nejlepší naděje, které jsou podstatné.

Preferovaná budoucnost a případy

Původní SFBT se zaměřovala na hledání výjimek z problému. Terapeut pokládal otázky, aby zjistil, kdy se problém neděje nebo děje v menší intenzitě – to mu pomohlo navrhnout patřičné intervence. Zázračná otázka byla užívána pouze v případech, kdy se nedařilo najít výjimky. To dokládá i její původní formulace od Insoo Kim Berg: „*Stane se zázrak, který nechá problém zmizet*“. Ačkoliv byla SFBT na svou dobu revolucí, stále se vymezovala vůči problému – hledala, kdy problém nenastává.

SFBT 2.0 se primárně zaměřuje na preferovanou budoucnost – zrealizované nejlepší naděje a jejich popis. Terapeut nehledá výjimky z problému – zajímá se o naděje a diskuzi o problému neiniciuje. Jelikož k popisu problému často ani nedojde, hledání výjimek ztrácí význam. Tento koncept se však transformuje v tzv. případy (situace, kdy se preferovaná budoucnost již děje, ba jen z části).

Úkoly a komplimenty

Jelikož terapeut v SFBT 2.0 není tvůrcem intervencí, vytrácí se potřeba zahrnovat klienta komplimenty na konci sezení. Původním účelem těchto komplimentů bylo zvýšit pravděpodobnost, že klient akceptuje navrhované intervence. Komplimenty probíhají přirozeně, kdykoliv se zdají vhod. Jejich účelem je zdůraznění pozitivních aspektů klientova života a případná debata o tom, jak by se tyto aspekty daly využít.

Závěr sezení lze vyplnit „oceňujícím shrnutím“, kdy terapeut zesumuje vše užitečné, co se během sezení objevilo. Účelem je zaměření pozornosti na zaznamenaný pokrok či tzv. zdroje klienta – odpadá manipulativní charakter.

Seznam literatury

McKergow, M. (2020). SFBT 2.0: The next generation of Solution-Focused Brief Therapy has already arrived. *Journal of Solution Focused Practices*, 2(2), 18.

časopis Psychoterapie <https://journals.muni.cz/psychoterapie> | e-mail: psychoterapie@fss.muni.cz
ISSN: 2695-0200 (online) | vydavatel: Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno

PSYCHOTERAPIE

PRAXE – INSPIRACE – KONFRONTACE