

Blaž Mesec¹

Recenzija knjige Insoo Kim Berg in Scotta D. Millerja K rešitvi usmerjena psihoterapija: kako pomagati zasvojenim z alkoholom

*Book review of Insoo Kim Berg and Scott D. Miller's book
Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused
Approach*

Slika

Avtorja Insoo Kim Berg in Scott Miller ter naslovnica knjige K rešitvi usmerjena psihoterapija: kako pomagati zasvojenim z alkoholom (prev. Jasna Solarovič). UMco Ljubljana, 2020.



O knjigi poročam kot laični bralec, ne poznavalec psihoterapije. Nisem popoln laik, kajti svojčas sem raziskoval teorije socialnega dela, ki so se razvijale vzporedno s psihoterapevtskimi teorijami, se naslanjale nanje in črpale iz njih, pa najbrž prispevale tudi k medsebojnim vplivom. Socialno delo je namreč podobno urgentni službi, ki mora hitro, ne da bi se poglobljalo v zapleteno etiologijo socialnih težav, pomagati ljudem, da najdejo rešitve svojih zadreg.

¹ Prof. dr. Blaž Mesec, univ. dipl. psiholog, meseceksrebrni@gmail.com

„Pomoč do samopomoči“ je večno geslo socialnega dela, geslo, ki pomeni, da socialna delavka „skupaj s klientom“ (kar vedno poudarja Gabi Čačinovič Vogrinčič), sproži proces, v katerem „z malimi uresničljivimi koraki“ klient, okrepljen² z empatičnim odnosom, prevzame vaje urejanja svojih zadev do polne samostojnosti.

Knjiga o k rešitvi usmerjeni (kratki) psihoterapiji me je navdušila. Je tisto, kar sem v dobrem pisanju o tej tematiki vedno občudoval: realistično in miselno priostreno do dovtipa. Davno nekoč sem prebral „šalo“ o pripetljaju v veleblagovnici. Pred božičnimi prazniki je bila sredi blagovnice na visokem podstavku postavljena jelka, okrog nje pa darilni zavoji. Neki malček se je iztrgal iz rok staršev, se povzpел do jelke in tam veselo kričal in razmetaval zavoje. Starša sta ga nemočna pozivala, naj pride dol - brez uspeha. Sklenili so poklicati psihologa blagovnice, ki se je sicer ukvarjal bolj z marketingom kot s terapijo. Možak se je povzpел na kup daril do malčka in mu nekaj zašepetal na uho. Mulček ga je debelo pogledal in se spravil dol. Kaj ste mu rekli, so vprašali psihologa. Rekel sem mu: „Če se takoj ne pobereš dol, te bom ubrisal, da boš videl zvezde!“ Nauk te zgodbe ni, naj grozimo in ukazujemo, ampak da je včasih treba storiti nekaj učinkovitega brez dolgotrajnega pregovarjanja. Če se najde način, ki ni grob in ukazovalen, toliko bolje. V knjigi je naveden podoben primer. Neki študent teologije je vzbudil pozornost, ker se je oblačil v ženska oblačila. Naročili so ga k terapevtu. Ta mu je dejal: »Poba, nehaj se oblačiti v ženske obleke.« »Prav«, je odvrnil fant - in nehal. Danes bi mu terapevt morda uvidevno svetoval modne dodatke.

Izhodišče k rešitvi usmerjene psihoterapije je razlikovanje treh osnovnih klientovih naravnosti ob prihodu k svetovalki: naravnost „stranke“, naravnost „tožnika“ in naravnost „obiskovalca“. V vlogi „stranke“ je klient, ki se zaveda, čemu je prišel, in ki je pripravljen prevzeti odgovornost za svoje spreminjanje; je pravi, zaresni klient. Z njim se lahko takoj lotimo postavljanja ciljev in načrtovanja korakov k spremembi. V vlogi „tožnika“ je klient, ki krivi druge za svoje in/ali njihovo nelagodje in išče „vzroke“ za svoje stanje povsod okoli, le pri sebi ne. V vlogi „obiskovalca“ (prav humorno ustrezno poimenovanje) je klient, ki ne ve, čemu se je znašel v ordinaciji, kamor je prišel, da bi se izognil „teženju“ tega ali onega, nikakor pa ni prišel na svojo pobudo. Pri zadnjih dveh vlogah

² Izrazu „opolnomočenje“ sem, takoj ko se je pojavil pri nas, nasprotoval, ker je dobeseden prevod angl. *empowerment*, to je, kalk, torej nestrokovno prevod, ki jih v prevajalski stroki preganjajo. Do tedaj smo ta izraz poznali v besednih zvezah, kot je „opolnomočeni minister“, to je uradna oseba, ki ima pooblastila, mandat za pogajanja ali podobno urejanje državnih zadev - skratka, beseda, ki se je uporabljala izključno v vedi o diplomaciji in državni upravi. Vsebinsko pa se seveda prekriva s težnjo terapije in socialnega dela, da terapevtka ali socialna delavka pooblasti klientko za urejanje njenih zadev. S težkim srcem in vestjo se vdajam, saj se drugi predlogi, „krepitev moči“ (pleonazem), „dodajanje moči“ (okorno) niso obnesli. Navsezadnje sama beseda „po-moč“ pomeni, da gremo skupaj s klientom po moč za urejanje zadev. Kljub tej vdaji se „opolnomočenju“ izognem, če se le da, in te besede nimam za nekaj imenitnega.

mora terapevt najprej napeljati pogovor tako, da se „tožniku“ ali „obiskovalcu“ posveti, da sta s svoje strani pripevala k razlogom za obisk pri terapevtu in s tem prevzameta vlogo „stranke“, ali pa ju terapevt odslovi.

Vsaj ščepec „zdrave pameti“ me vedno navduši; pretirana obzirnost in raznežena pravičniška in pokroviteljska empatičnost me ujezita. K rešitvi usmerjeno kratko psihoterapijo sem dojel kot kombinacijo realizma z obilo pronicljivega razmišljanja.

Ko se zadeve okoli razloga obiska razčistijo in se klient zave, da mora začeti delati na sebi, lahko terapevt skupaj z njim nadaljuje snovanje, podpiranje in utrjevanje majhnih korakov spreminjanja navad. Terapevt izhaja pri tem iz predpostavk in načel, ki so resničen obrat glede na zgodovinsko predhodne terapevtske šole. Usmerjenost na zdravje, ne na patologijo; usmerjanje po klientu, njegovi naravi in okoliščinah, ne po teorijah in pravilih; ne brskanje po preteklosti in vzrokih, temveč usmerjenost na sedanost in prihodnost in sodelovanje med klientom in terapevtom. Nekaj tiste vedro realistične, prizemljene dovtipnosti, ki me vedno osvoji, je v načelih, kot so: ne popravljaš, kar ni pokvarjeno; ko ugotoviš, kaj deluje, počni tega še več; kar ne deluje, tega ne ponavljaj, stori kaj drugega. Tako plebejsko zdravorazumsko zveni vse to, da ne moreš razumeti, zakaj se tega ni spomnil nihče v obdobju dolgotrajnih psihoanaliz.

Osnovo k rešitvi usmerjene psihoterapije sestavlja pet načel: 1. Usmerjenost k praktični rešitvi, k spremembi ravnanja, ne morda k ozaveščanju potlačenih čustev; 2. Uporabi vse, kar ima klient uporabnega v sebi, na sebi in okoli sebe, namesto da ga siliš v njemu tuje idealne vzorce ravnanja; 3. Skupaj z njim po malih korakih gradita njegovo „novo življenje“; 4. Spremembe se dogajajo kar naprej, iz malih sprememb rastejo velike; 5. Ne kompliciraj in ne idealiziraj, ostani preprost in prizemljen.

Terapija se seveda odvija kot pogovor. Pozabite na „prosto asociiranje“, ki naj bi odkrilo „potlačene afekte“. Pozabite na kavč in na skrbno skrit obraz terapevta, da ne bi klient morda prepoznal pohvalno ali odklonilno držo analitika. Terapevt je zdaj aktiven, a ne morda z nasvetovanjem, siljenjem in pokroviteljstvom, ampak tako da skupaj s klientom vodi pogovor v smeri pozitivne spremembe klientovega ravnanja. Da bi prišlo do spremembe, moramo vedeti, kaj naj bi se spremenilo in v kakšni smeri. Klient si mora skupaj s terapevtom postaviti cilje: klientu pomembne, skromne, konkretne in uresničljive. Ne „rad bi bil srečen“ ampak: „jutri bom šel peš v službo“. To jutrišnje dejanje se bo ponovilo pojutrišnjem in čez čas bo to vodilo do boljše kondicije, boljšega zdravja, več energije za obvladovanje dneva in drugih nalog.

Terapevt spretno in vztrajno sprašuje klienta: o tem, kako rešuje svojo kožo in svoj odnos; kako mu uspe, če ima probleme z alkoholom, ostati trezen vsaj v

določenih situacijah; kaj mu pomaga; kaj je storil, da ga je žena prijazno pogledala in so se otroci zgrnili okrog njega in mu rekli "ati". "Kako da ste zmogli to sijajno dejanje!" Terapevt ne skopari s pohvalami za majhne, uspešne korake. Ne popusti v prizadevanju, da ubogemu poklapancu pomaga k nekaj samospoštovanja. Ker se terapevt poudarjeno odobravajoče čudi uspehom, je nekdo to terapijo imenoval "vau-terapija". Seveda zadeve niso tako preproste. Vprašanja in spodbude so različnih vrst, prilagajati jih je treba osebi in okoliščinam. Terapevt mora imeti posluš, intuicijo, empatijo, besedno spretnost, malo pa se mora znati tudi pretvarjati, predvsem pa nadzorovati svoje odzive. Veliko tega si je mogoče pridobiti s prakso pod supervizijo bolj izkušenih kolegov in z delom v timu.

Obstajajo različne tehnike spraševanja in odzivanja za različne vrste klientov in okoliščine. Med vsemi me je najbolj pritegnila tehnika "čudeži se dogajajo". Predstavljajte si, reče terapevt klientu, da se je zgodil čudež in se neko jutro zbudite v svet, kakršnega si želite; kako bi bil videti ta svet? Predstava o zaželeni prihodnosti je močno vodilo, ki pomaga klientu vztrajati pri postopnem spreminjanju navad. Tudi druge terapevtske tehnike, na primer vprašanja, ki spodbujajo klienta, da sam oceni svoj napredek na lestvici od ena do deset; in začudeno priznavajoče vprašanje "Kako ste to zmogli?" prispevajo k postopnemu urejanju klientovega življenja. Teorijo in tehnične napotke ponazarjajo številni primeri terapevtskih pogovorov, tako da bralcu res nazorno približajo postopke in vabijo k posnemanju.

Odlike besedila Insoo Kim Berg in Scotta D. Millerja so jasna razmejitev od tradicionalnih pristopov, inovativno razmišljanje, logična sistematika glede na časovni potek terapije in veliko primerov konkretnih razgovorov.

Knjiga je berljiva, prevod, ki je poleg strokovnega besedišča zahteval tudi poznavanje slenga, je dovolj gladek. Prevajalka se je odločila slediti korektni izmenjavi moških in ženskih slovničnih oblik, tako da v enem odstavku, upoštevajoč tako rabo v izvorniku, uporablja moško obliko (terapevt, klient), v naslednjem pa žensko (terapevtka, klientka), kar je razumljivo in sprejemljivo tudi zato, ker sta avtorja moški in ženska. Tega se bralec privadi, zahteva pa nekoliko pozornejše branje, da prav razumemo, kdo je kdo, ko se klient iz enega odstavka spremeni v klientko v naslednjem. Ubogljiva bralčeva žrtev na oltar spolne korektnosti.

Prevodu je dodana obsežna študija Mirana Možine in Adrijane Bibe Rebolj Od k rešitvi usmerjene kratke psihoterapije do namerne prakse³ za doseganje

psihoterapevtske odličnosti. To je temeljita, sistematična študija, ki postavlja k rešitvi usmerjeno kratko psihoterapijo v zgodovinski kontekst in jo kritično umešča v sodobno psihoterapevtsko znanost. Študija izpod peresa praktično dejavnega terapevta in tudi v tujini uveljavljene terapevtke, ki je »naše gore list« (čestitke, Biba!), je skrbno podprta z referencami in širokim izborom relevantne literature. Če bi ji dodala primere iz njune preišljene prakse, bi bila lahko samostojna, zelo dobrodošla knjiga.

Vzporednice med metodo socialnega dela in k rešitvi usmerjeno psihoterapijo so očitne. V veliki meri so bila načela te terapije s prilagoditvijo upoštevana pri razvijanju metodike in teorije socialnega dela - pri nas predvsem po zaslugi Gabi Čačinovič Vogrinčič in njenih naslednic na Fakulteti za socialno delo.

3 "Namerna praksa" je tehnični izraz, prevod angl. *deliberate practice*, kar bi sam, neskromno ocenjeno, bolje prevedel s "preišljena praksa". Praksa je namreč lahko "brezglavi, neprejšljivi praktičizem", čeprav ima svoj namen. Tu pa gre za reflektivno prakso. Običajen zagovor prakse se glasi: "Že vse življenje delam to, bom ja vedel". Če delaš brez premisleka, ne veš, kaj delaš, zakaj in čemu. "Bivanje v votlini še ne naredi antropologa", je izrek, ki nasprotuje običajnemu zagovoru nereflektirane prakse.