



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



„HA” HELYETT „AMIKOR”

A mondás szerint a sült galamb nem repül senkinek a szájába, ezért ábrándozás helyett meg kell tenni a szükséges lépéseket, ha szeretnénk valahova eljutni. Korántsem biztos azonban, hogy valóban zsákutca a csodákról álmodozni, a lehetetlennek tűnő célokban hinni, a kivételeket kutatni. Hogyan válhat ez a módszer hasznos eszközzé?

◆ KÖZÉPPONTBAN A MEGOLDÁS

A megoldásközpontú szemlélet megalkotói Steve de Shazer és felesége, Insoo Berg családokkal foglalkoztak, és azt figyelték meg, hogy amikor egy család sorozatosan sikertelenül küzd egy nehézség megoldásával, egy idő után megreked, ami hibás családi működéshez vezet. Ezért abban kell nekik segíteni, hogy elkezdjenek másképp gondolkodni az őket feszítő nehézségről, és új kreatív megoldásokat találjanak. Ez a szemléletmód szakít azzal az elképzeléssel, hogy az adott probléma keletkezésének

az okait és körülményeit kutassuk, inkább a problémáról való gondolkodás megváltoztatását helyezi a fókuszba, ami új lehetőségeket nyit a kiút megtalálásának irányába. Shazer metaforájával élve, a kulcsra zárt ajtó esetében sem arról folytatunk eszmecsérét, hogy miért is van zárva, hanem elkezdjük keresni a zárba illő kulcsot.

A csodát várni, sőt, a csoda következményeit elejétől a végéig átgondolni, elképzelni és megfogalmazni nem csupán megengedett, hanem kívánatos technika. Érdemes elgondolkodni például azon, hogy ha egy éjszaka csoda történe, és a hőn áhított változás bekövetkezne, akkor pontosan mi volna más? Mit vennénk belőle észre? Mit fogunk mi magunk és mit fognak a környezetünkben élők másként tenni? Ezeknek a kérdéseknek az átgondolása abban segít, hogy elképzeljük a cél minden apró részletét, ezáltal pedig néhány lehetséges cselekvésváltozat, illetve az ezekből fakadó megoldás is a felszínre kerüljön. Ahelyett, hogy tudatosan dolgoznánk a probléma megoldásán, pontról pontra elképzeljük a saját megváltozott viselkedésünket, így a kívánatos jövő részleteinek a megalkotása hozzájárul a probléma csökkenéséhez.

Például az anyuka, aki folyton feszült és ideges, mert tökéletes anya szeretne lenni, de úgy érzi kudarcot vallott, és ez a gyermekeivel való kapcsolatára is kihat, azt fogalmazza meg, hogy abból venné észre, hogy bekövetkezett a csoda, hogy este le tud ülni a gyermekeivel mesét olvasni, akik örülnek az együttlétnek, majd az esti fektetés is problémamentesen zajlik le. A példabeli anyukának további segítséget jelenthet, ha az alábbi nagyon egyszerű kérdések mentén még tovább szélesíti ezt a képet: „És még mi változik? Mi más történik?” Kiderülhet például, hogy a csoda bekövetkeztekor a meseolvasáson kívül más is megváltozott az esti rituáléban, amire építkezve a való életben is változások következhetnek be. Előfordulhat az is, hogy a kívánt jövőről alkotott kép és az ehhez kapcsolódó változások tudatosításakor az anya azt veszi észre, hogy ennek néhány eleme néha már most is jól működik a családjuk életében, ezért nincs más dolga, mint ezeket a cselekvéseket erősíteni, és tovább folytatni, hogy elérje a célját. Eszébe juthat, hogy néhány napja a házimunkát félretéve sikerült leülnie a gyerekekkel a játszószőnyegre tíz percet játszani, ami mindnyájuknak segített abban, hogy az ezt követő feladatokat zökkenőmentesen és harmóniában végezzék el. Ezeknek a megoldásoknak a feltérképezésében sokat segíthet azoknak a kivételes helyzeteknek a felismerése, amikor minden flottul megy, amikor a probléma nem jelent problémát, így

az adott helyzet tanulságait érdemes tudatosan beépíteni a mindennapokba.

Valaki, aki állandó levertséggel küzd, például megfigyelheti, hogy melyek azok a kivételes napok, órák, pillanatok, amikor jó passzban van, és mit tesz ilyenkor. Ezután már semmi más dolga nincs, mint hogy a rossz napokon, órákban, pillanatokban elkezdje alkalmazni a megoldásközpontú szemlélet fő alapeit: „Ha rájöttünk, mi működik, ismételjük meg!” illetve „Ha nem sikerült, ne ismételjük, tegyünk valami mást!” A kivételek felismerése remek lehetőség, hogy észrevegyük, az építőkövek már a birtokunkban vannak, a dolgunk csupán annyi, hogy tégláról téglára felépítsük belőle a megoldást. Sőt, arra is fény derülhet, hogy a „soha” és „mindig” típusú érveléseink, amelyekkel a probléma súlyát szeretnénk alátámasztani, nem állják meg a helyüket, mert a nehézség megoldásához szükséges cselekvések bizonyos részleteit már most is alkalmazzuk, így már rendelkezünk a célunkhoz szükséges belső erőforrásokkal.

HIT A VÁLTOZÁSBAN

Sok múlik azon, mennyire hiszünk abban, hogy a változás be fog következni, és ez a nyelvezetünkben is megjelenik. Érdemes ezért a változásról való beszélgetés során a „ha” szócskát lecserélni, és helyette az „amikor” kifejezést használni. Ahelyett, hogy azt mondanánk, hogy „ha elkezdének mozogni, kiegyensúlyozottabb lennék a feszült helyzetekben”, mondhatjuk azt, hogy „amikor elkezdek mozogni, kiegyensúlyozottabb leszek a feszült helyzetekben”. Az utóbbi megfogalmazásban megjelenik a változás iránti elköteleződés, ami átlendíthet a folyamat kezdetén óhatatlanul fellépő kihívásokon.

A fenti technikák arra mutatnak rá, hogy a nehézségekkel való megbirkózás megoldását kivételes helyzetekben, részleteiben már alkalmaztuk is, csak meg kell találnunk, hogyan tudnánk újfajta módon használni ezeket.

Amikor teljesen elborítanak a nehézségek, és az ezekre irányuló ismétlődő és hibás megoldási kísérletek miatt úgy érezzük, hogy benne ragadtunk a problémában, akkor egyedül nehéz a kiutat megtalálni, és a saját belső erőforrásainkat, jól működő stratégiáinkat felismerni. Ilyenkor szükség lehet a segítő beszélgetésre, hogy a probléma helyett elkezdhessünk a megoldásra koncentrálni, és ennek eredményeképpen a „ha” valóban „amikorrá” változhasson. ♦