

Adrijana Biba Rebolj

V rešitev usmerjen pristop: kratka, v rešitev usmerjena terapija in kovčing kot drugačni paradigmi reševanja problemov

Povzetek: V prispevku obravnavamo »v rešitev usmerjen pristop«, ki predstavlja drugačno paradigmo v načinu reševanja zasebnih ali profesionalnih problemov. Izhajajoč iz teoretičnih temeljev konstruktivizma, poststrukturalizma, fenomenologije, humanizma ter empiričnih raziskav od začetka osemdesetih let 20. stoletja postavlja na glavo utečene načine spopadanja s problemi. Ugotavlja namreč, da za to, da pridemo do rešitve, ni potrebno temeljito raziskovanje problema. Prav tako preoblikuje odnos med tistim, ki pomaga (npr. terapevt, učitelj, ravnatelj), in tistim, ki potrebuje pomoč (npr. klient, učenec, učitelj), s tem, da ekspertni položaj pripisuje slednjemu. V rešitev usmerjen pristop ima velik potencial in lahko v kontekstu izobraževanja prinese zelo pozitivne učinke tako vodstvu izobraževalnih institucij skupaj s pedagoškimi delavci na eni kot študentom, dijakom oziroma učencem na drugi strani. Kot primer uspešne uporabe v rešitev usmerjenega pristopa v Sloveniji v prispevku navajamo projekt »V rešitev usmerjen kovčing«.

Ključne besede: »v rešitev usmerjen pristop«, »kratka, v rešitev usmerjena terapija«, terapija, psihoterapija, kovčing¹, sistemski pristopi, reševanje problemov, iskanje rešitev

UDK: 615.851

Strokovni prispevek

Adrijana Biba Rebolj, univ. dipl. bibl., Bergantova 13, SI-1215 Medvode, Slovenija;
e-naslov: biba.starman@ff.uni-lj.si

SODOBNA PEDAGOGIKA 1/2015, 104–112

¹ V prispevku namesto izraza coaching/coach uporabljamo slovensko verzijo kovčing/kovč, in sicer v skladu s priporočili Sekcije za terminološke slovarje pri ZRC SAZU (Terminologišče 2014).

Uvod

Včasih naključje pripelje do neizmernih odkritij, včasih pa se pokaže priložnost, ki v sebi nosi ogromen potencial, a sprva deluje le kot nebitvena postranska aktivnost, ki se pozneje tako razvije, da kretnice profesionalnega razvoja (in zasebnega življenja) popolnoma spremeni. Nekaj podobnega se je zgodilo na študijskem obisku v Angliji, ki sem ga v okviru svojega doktorskega študija opravila v prvi polovici leta 2014. Gostujoča angleška institucija me je prosila, da za dan usposabljanja njihovih psihologov pripravim predstavitev o ukrepih za študente s posebnimi potrebami v Sloveniji². Bila sem v zadregi, saj je bil moj primarni razlog, da sem za študijski obisk izbrala Anglijo, ravno ta, da je njihov sistem v primerjavi z našim neprimerljivo naprednejši, oziroma povedano drugače: pri nas o sistemu sploh še ne moremo govoriti. Ko sem razmišljala, kaj bi lahko bilo zanimivo za nekoga, ki je toliko naprednejši od nas, sem se odločila, da bom govorila o tem, kaj počnemo – o projektnem delu znotraj tutorskega sistema, katerega del sem bila osem let. Ob koncu predstavitve je eden izmed psihologov vprašal, ali poznam »Brief Therapy«, in če ne, ali bi me morda zanimalo kaj v zvezi s tem, ker so določeni načini dela podobni tistim, ki sem jih sama uporabljala s študenti. Tako sem se prvič naključno srečala s »kratko, v rešitev usmerjeno terapijo«. Po prvih stikih in udeležbi na uvodnih usposabljanjih me je pristop tako prevzel in prepričal, da sem zdaj v intenzivnem programu usposabljanja za v rešitev usmerjenega terapevta na največji agenciji za v rešitev usmerjen pristop v Evropi. Namen tega prispevka je del tega navdušenja in novo pridobljenega znanja deliti s širšo strokovno javnostjo in naše okolje seznaniti z v rešitev usmerjenim pristopom.

»Kratka, v rešitev usmerjena terapija« oziroma tudi »k rešitvi usmerjena kratkotrajna terapija«, kot prevajamo v slovenščino (*ang. Solution Focused Brief Therapy*), je pristop, ki ga štejem med sistemske psihoterapije (socialno-konstrukcionistični³

² Glavni namen mojega obiska in hkrati tema doktorske disertacije.

³ Izraz morda spominja na socialni konstruktivizem in dejansko pomeni podobno, in sicer v smislu, da oba vidita resničnost kot socialno konstruirano, vendar socialni konstrukcionizem ni del filozofskega diskurza in ni tako strogo metodološko določen. Navadno ga v družbeni teoriji uvrščajo v postmoderne teorije oziroma v kritično psihologijo (gl. Štajduhar 2010).

in postmoderni pristopi) (Možina idr. 2011). Njegova uporaba pa ni le znotraj okvirov psihoterapije, saj se lahko uporablja tudi kot kovčing, v metodologiji, superviziji, pri načrtovanju ali evalvaciji oziroma kjer koli, kjer obstaja želja po spremembi na bolje (lahko na ravni posameznika/klienta ali na ravni institucije/organizacije).

Začetki pristopa segajo v osemdeseta leta 20. stoletja, ko sta Steve de Shazer in Insoo Kim Berg v Centru za kratko družinsko terapijo (Brief Family Therapy Center) v Milwaukeeju, ZDA, na podlagi močnih empiričnih dokazov (več tisoč posnetkov intervjujev) iskala vzorce, kako ljudje z zelo raznolikimi problemi oziroma težavami⁴ prihajajo do rešitev. Naslanjajoč se na dela Milтона H. Ericksona in L. Wittgensteina sta prišla do presenetljive in zelo zanimive ugotovitve. Ugotovila sta namreč, da je pot do rešitve, ne glede na izvorni problem in njegove razsežnosti, pri večini ljudi podobna. Iz tega sta zaključila, da problem nima nujno neposredne zveze z rešitvijo. Oziroma obrnjeno: da temeljito poznavanje in raziskovanje problema ter ukvarjanje z njim ni nujno pot, ki vodi k rešitvi (De Shazer 1985, 1988, 1994).

Njuno nadaljnje raziskovanje⁵ je vodilo v poglobljeno iskanje in oblikovanje takšnih vprašanj, ki sprožijo oziroma pospešijo proces, ko posameznik začne razmišljati o možnih rešitvah in jih potem tudi najde. Tako je sčasoma nastal v rešitev usmerjen model tehnik spraševanja, ki se je pozneje z novimi generacijami v rešitev usmerjenih terapevtov razvijal in spreminjal do današnjega dne.

V rešitev usmerjen pristop je v svetu uveljavljen in široko uporabljan predvsem v socialnem in svetovalnem delu ter terapiji in psihoterapiji. Univerzi v Manchesteru in Bristolu v Angliji denimo ta pristop uporabljata kot osrednji pri svetovalnem delu s študenti⁶. Na Danskem imajo zakonsko določeno uporabo tega pristopa v socialnem delu. Na Finskem je v rešitev usmerjena psihoterapija videna kot samostojna veja (ne kot eden izmed modelov systemske psihoterapije). V Sloveniji se o njem učijo na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani, na zasebni Univerzi za psihoterapijo Sigmunda Freuda in na Oddelku za psihologijo na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani⁷. Kljub določenemu poznavanju pristopa v našem okolju pa je njegova uporaba v praksi omejena oziroma je uporabljan začetni model po de Shazerju, pristop pa se je v svetu medtem razvil in ubral različne poti.

Osnovne predpostavke

V tem poglavju bomo predstavili nekatere izmed osnovnih predpostavk kratke, v rešitev usmerjene terapije (Hanton 2011, str. 13). Temeljno načelo in vodilo tako pri delu terapevta/kovča kot pri dolžini terapije ali kovčinga je načelo

⁴ Pri čemer je šlo tudi za zelo hude težave, kot so nasilje v družini, alkoholizem, spolne zlorabe otrok itd.

⁵ Z ožjimi sodelavci: Eve Lipchik, Wallace Gingerich, Elam Nunnally, Alex Molnar in Michele Weiner-Davis (De Shazer idr. 1986).

⁶ SFBT je v Angliji pri Kraljevi šoli za psihiatrijo (The Royal College of Psychiatrists) uradno potrjen in prepoznan kot vrsta terapevtskega pristopa (Ratner idr. 2012, str. 17).

⁷ To so trenutno znani podatki razsežnosti poznavanja v Sloveniji. Če obstaja širši krog poznavalcev v rešitev usmerjenega pristopa, z veseljem dopolnimo manjkajoče.

»manj je več«. Večina predpostavk je zato zelo preprostih in lahko razumljivih. Če torej lahko razložimo z manj oziroma porabimo manj časa, potem storimo tako.

Omenili smo že temeljno predpostavko, da za to, *da najdemo rešitev, ni nujno temeljito poznavanje problema*. Kar je diametralno nasprotno od večine psihoanalitičnih in psihodinamskih pristopov, saj na glavo obrne tezo, da moramo, če želimo najti pot do rešitve, najprej razčleniti in analizirati problem, poiskati njegove vzroke, jih odpraviti, nato pa glede na predvidene posledice poiskati pot do rešitve. V rešitev usmerjen pristop tej fazi ne namenja veliko pozornosti in se z njo ne ukvarja. Sicer samemu opisu problema oziroma težave prisluhne in se v nobenem primeru ne vede problemsko fobično, vendar se s problemom ukvarja le toliko, kolikor klient sam želi deliti. Terapevt/kovč ne sprašuje o vzrokih, niti o podrobnejših opisih. Konkreten problem, težava oziroma situacija je pomembna toliko, kolikor je vplivala na posameznika, da je takšen, kot je, in da si želi spremembe. Navadno gre za spremembe na bolje.

Ker torej nismo usmerjeni v preteklost, niti osredotočeni na iskanje vzrokov, s čim se potem ukvarjamo? Z usmerjenostjo v spremembo in v zeleno prihodnost, ko se problem ne bo pojavljal oziroma bo manjši. Morda zveni preveč preprosto in celo trivialno, vendar je realnost posameznika, ki doživlja težavo, pogosto taka, da vso pozornost usmerja k problemu in se sploh ne vpraša ali ukvarja s tem, kakšno bo njegovo življenje po tem, ko bo problem rešen. Ta vidik je preveč abstrakten ali oddaljen, morda celo nebitven, saj je bistveno, da najprej rešimo težavo, potem pa bomo že nekako oziroma bomo (samoumevno) bistveno bolje. Na primer posameznik, ki se želi odvaditi kaditi, bo najbolj osredotočen na to, kako prenehati kaditi. Vendar pa je za trajno rešitev zelo pomembno raziskovati tudi, kaj bo počel v življenju namesto kajenja in kako bo izgledala njegova realnost, ko kajenje ni več problem. In to že v fazi, ko je problem še močno prisoten in je malo upanja, da bo kdaj drugače.

S postavljanjem namerno izbranih vprašanj terapevt/kovč skupaj s klientom ustvarja zelo podroben kontekst, znotraj katerega se ustvarijo možnosti za rešitve. Steve de Shazer in Insoo Kim Berg sta trdila, da ima vsak problem, ne glede na to, kako dolgo se že pojavlja in kakšnih razsežnosti je, izjeme. Torej da se nobena težka situacija ne dogaja vedno in povsod. Da obstajajo trenutki, ko se problem ne dogaja ali pa je manjši. Te trenutke sta poimenovala izjeme. In te izjeme v sebi nosijo rešitev. Naloga terapevta/kovča je te izjeme poiskati in ugotoviti, zakaj so se zgodile. Kaj je klient takrat počel drugače, da je bilo to možno? Kako mu je to uspelo? Kaj je bilo za tisto situacijo značilno? Kje se je to dogajalo in kdo vse je bil udeležen? In tako dalje. Prepoznati, kaj je prav, je včasih pomembneje kot prepoznati, kaj je narobe.

Naslednja predpostavka v rešitev usmerjenega pristopa navaja, da je *klient tisti, ki je ekspert svojega življenja*. On je tisti, ki najbolj in najbolje ve, kaj je zanj dobro, ustrezno in učinkovito. To morda zveni protislovno, saj če bi klient zares vedel, ne bi poiskal pomoči, ker bi si pomagal že sam. Vendar tu ne gre toliko za to, da klient ve, kako naj si pomaga, temveč gre za to, da lahko med terapijo ali kovčingom legitimno oceni, kaj deluje, kaj je bilo uporabno ali neuporabno, kaj je zanj izvedljivo, in je tudi tisti, ki lahko najbolje oceni, ali je bil cilj terapije oziroma

kovčinga dosežen. Vsi preostali, vključno s terapevtom/kovčem, lahko le približno slutijo oziroma sklepajo po klientovih pričevanjih, kakšna je njegova situacija, vendar je on edini, ki jo živi, in jo zato najbolje pozna in razume. Terapevt/kovč mu pomaga, da (morda celo prvič) ubesedi, kaj je tisto, kar si želi, in kako bo vedel oziroma opazil, da se je sprememba začela dogajati. Tega ne počne z ekspertnega položaja, temveč s klientom sodeluje; odnos je torej viden kot enakovreden, saj s klientom skupaj soustvarjata. Klient je tudi tisti, ki oceni, kdaj je cilj terapije ali kovčinga dosežen, in odloči, kdaj je nastopil čas, ko srečanja niso več potrebna. V rešitev usmerjen pristop se drži pravila, da vsako srečanje poteka tako, kot da bi bilo zadnje, in da v celotnem procesu ne sme biti niti enega srečanja več, kot je dejansko potrebno.

Kako v procesu pride do spremembe? Tretja predpostavka navaja, da *ima klient v sebi neodkrite vire moči, ki jih je že uporabil in jih lahko uporabi ponovno*. Terapevt/kovč mu pomaga odkriti te vire, ob tem pa spoštuje zmožnosti klienta, da reši problem, in mu zaupa, da ga tudi bo. V rešitev usmerjen pristop je torej pristop s perspektive moči (namesto patologije), podobno kot drugi novejši pristopi (npr. pozitivna psihologija, narativna terapija, kognitivno-vedenjska terapija idr.). Albert Schweizer (1875–1965), sicer zdravnik, je to predpostavko lepo predstavil, rekoč: »Vsak pacient v sebi že nosi svojega zdravnika. Pacient pride k nam, ne da bi se tega zavedal. Naše delo bo najbolje opravljeno s tem, da bomo zdravniku v pacientu dali možnost in priložnost, da lahko začne delo.« Terapevt oziroma kovč sicer ni zdravnik in klient ni pacient, vendar je citat primeren, ker dobro ponazori notranje vire in odlike v posamezniku.

V rešitev usmerjen pristop se zaveda, da sta *jezik in pomen družbeno konstruirana*. Pomen, ki ga klient pripisuje jeziku, je subjektiven. Za v rešitev usmerjen pristop je značilno, da v primerjavi s preostalimi pristopi občutno več uporablja jezik klienta in pomembno manj vnaša oziroma dodaja drugo vsebino (Korman idr. 2013; Smock Jordan idr. 2013). Socialna pogojenost jezika se kaže tudi v tem, da besedna zveza »uspeh pri študiju« pomeni različno skozi oči različnih posameznikov. Nekomu uspeh pri študiju pomeni povprečje 9, drugemu pa to, da izdela letnik. Oboje je pravilno. Vendar pa je to najprej treba ugotoviti, in ko vemo, kaj posamezniku pomeni uspeh pri študiju, skupaj z njim delujemo iz njegove interpretacije (in ne iz svoje lastne, ki se morda od razlikuje njegove!).

Včasih se postavijo vprašanja, ali je pristop primeren/učinkovit tudi za ljudi z določeno duševno motnjo ali boleznijo. Odgovor nam ponuja naslednja predpostavka, in sicer da je *klient več kot le predstavljeni problem*. Tudi to morda zveni samoumevno, vendar smo žal pogosto priča izjavam, kot so »Ima depresijo, ali meniš, da mu lahko pomagaš?«, »Je anksiozna in do zdaj še nič ni pomagalo.«, »Je alkoholik, zelo težko bo našel službo ali jo obdržal.« ipd. Res, morda imajo ti ljudje resnično težave z depresijo, anksioznostjo ali alkoholizmom. Morda bi jih določeni terapevt ali kovč sprejel z nasvetom ali predlogom, kako lahko pomaga pri premostitvi te težave. Morda bo povprašal po vzrokih, razsežnostih ipd. V rešitev usmerjen terapevt ali kovč se bo osredotočil in osvetlil tudi druge vidike: Je morda posameznik ljubeč oče, dober prijatelj, izvrsten šahist? Kaj so njegovi interesi, kako rad preživlja svoj prosti čas, ko se njegov problem ne pojavlja oziroma se pojavlja v

manjši meri? Ima morda hišnega ljubljence? Kako to, da mu uspe biti tako dober gospodar, kljub temu da svojega psa težko pelje na sprehod zaradi svoje težave? S tem se osvetli kontekst posameznikovega življenja, ki deluje in prikaže osebo kot večplastno, celovito in, najpomembneje, kompetentno.

Ali v rešitev usmerjen pristop deluje? Ali lahko škodi?

Zaradi usmerjenosti v prihodnost in nepatološkost je malo verjetno, da bi v rešitev usmerjen pristop posamezniku lahko povzročil psihološko škodo. Dokazov, da bi kratka, v rešitev usmerjena terapija sama po sebi povzročila kakršno koli škodo, ni (MacDonald 1994, 1997, 2005, 2007, 2011). Tudi zato, ker vsi predlogi in možne strategije za rešitve pridejo od klienta samega, in ne kot nasvet terapevta oziroma kovča. Seveda vedno obstaja možnost, da terapevt zaradi neusposobljenosti povzroči škodo, in verjetnost za spregled situacije, ko bi bila potrebna intervencija in napotitev naprej, vendar to tveganje obstaja vedno in povsod v vsaki situaciji, kjer delamo z ljudmi. Za manjšo tveganost v tem pogledu sta izjemnega pomena sistem supervizije in hkrati etično delovanje (zavezanost etičnemu kodeksu, v našem primeru v rešitev usmerjenih praktikov). Vsak, še tako izkušen in izurjen terapevt ali kovč ima le en par oči in ušes, zato je vedno dobrodošlo, če ima možnost, da se redno in skrbno posvetuje z drugimi strokovnjaki s svojega področja. O sistemu nadzora in supervizije podrobneje ob drugi priložnosti, za potrebe tega prispevka omenimo le njun pomen in vlogo, ki jo imata pri varnosti in etičnem delovanju terapevta ali kovča.

Raziskave o učinkovitosti kratke, v rešitev usmerjene terapije v primerjavi z drugimi terapevtskimi pristopi ugotavljajo, da v rešitev usmerjen pristop deluje vsaj tako dobro ali bolje kot drugi pristopi (Gingerich in Peterson 2013; Lee 1997). Učinkovitost in trajnost pozitivnih posledic, ki jih terapija prinese posamezniku, potrjujejo številne starejše in novejše raziskave (gl. MacDonald 2014). Začetke, ki te ugotovitve potrjujejo, imamo tudi v Sloveniji.

V rešitev usmerjen kovčing v Sloveniji

Izsledki raziskav, opazovanje izvajanja terapije v živo in udeležba na številnih usposabljanjih in konferencah, kjer sem imela priložnost opazovati najboljše svetovno znane v rešitev usmerjene terapevte pri delu ter sem hkrati imela možnost z njimi govoriti o svojem delu pri superviziji, je bilo zame dovolj, da sem se pričela o velikem potencialu, ki ga pristop nosi v sebi. To je prispevalo k odločitvi, da začnem novo pridobljeno znanje uporabljati v praksi in ga deliti s skupino, ki jo najbolj poznam – študenti.

Pilotna faza projekta, ki ga danes imenujemo »V rešitev usmerjen kovčing«, je potekala med junijem in septembrom 2014. Od septembra je projekt tudi uradno ugledal luč sveta (V rešitev usmerjen kovčing 2014). Poleg Filozofske fakultete, ki je gostiteljica projekta, so na Univerzi v Ljubljani vzpostavljena tudi sodelovanja

na Biotehniški fakulteti, Ekonomski fakulteti in Fakulteti za upravo, obenem pa so tu še sodelovanja s fundacijo Študentski tolar in sindikatom Mladi plus. Dosedanji rezultati projekta (merjeni z vsakokratno sprotno evalvacijo in spletnim vprašalnikom) kažejo zelo pozitivne učinke: srečanja so se izkazala še posebno koristna za posameznike pred določenim zahtevnim dogodkom v njihovi bližnji prihodnosti (npr. težak izpit, zagovor diplome ali magisterija, razgovor za službo) in tudi za posameznike, ki se v zasebnem življenju srečujejo z izzivi, kot so prenehanje partnerske zveze, odločitev za otroka, dvom o lastnih sposobnostih, pomanjkanje motivacije, iskanje življenjskega smisla, težave v družini, razmišljanje o samomoru itd. Občasno pridejo tudi posamezniki, ki nimajo jasnega cilja o tem, kje si želijo spremembe oziroma ali si jih sploh želijo. Tudi ti so srečanja ocenili kot koristna, saj so se med samim procesom naučili marsikaj novega o sebi. Konkretno navedbe posameznih udeležencev se zbirajo in sproti dopolnjujejo na v rešitev usmerjenem blogu (How Thoughts ... 2014).

Poleg individualnih srečanj ali srečanj za pare organiziramo tudi skupinske dogodke, kot so pogovori o v rešitev usmerjenem pristopu in predstavitev projekta ter tematske delavnice, npr. usposabljanje tutorjev na Filozofski fakulteti, Biotehniški fakulteti in Ekonomski fakulteti, ter delavnica o tem, kako samemu sebi dati najboljši nasvet. V kratkem bo odprt tudi prvi inštitut za v rešitev usmerjen pristop, ki bo ponudil širši nabor dogodkov in delavnic ter združeval mednarodne raziskovalce in terapevte, ki delujejo po tem pristopu.

Sklep

Kritike v rešitev usmerjenega pristopa (večinoma podane z vidika starejših pristopov) se nanašajo predvsem na njegovo naivnost in preprostost (Cottrell in Boston 2002). Nekateri mu celo očitajo plitkost in trivialnost. Paradigma, da za dobro rešitev ni potrebno ukvarjanje s problemom, je revolucionarna. Prav tako je težko sprejeti in dopustiti, da je klient ekspert, in ne terapevt. Vsaka nova stvar sproži številne polemike in razprave ter je predmet kritik. Vendar je preprostost velikokrat veliko težje doseči kot zapletenost. Velikokrat je potreben večji napor, da se umaknemo in potrudimo povedati ali predstaviti preprosteje. Preprosto ni sopomenka lahkemu ali površnemu. Ostati na površju in resnično delovati v klientovem kontekstu ter poslušati s konstruktivnim ušesom je, sploh v okolju, ki se pretežno ukvarja in je usmerjeno k problemom, izjemno težko in pravzaprav velika umetnost. Oziroma kot naj bi dejal že Einstein: »Če ne znaš povedati preprosto, stvari ne razumeš dovolj dobro.« (Wikiquote 2015)

Obeti za vpeljavo pristopa v slovensko okolje so veliki, saj projekt »V rešitev usmerjen kovčing« vnaša svežino in novo znanje, predvsem pa prinaša pozitivne učinke za posameznike in skupine, ki se vanj vključujejo. In kar je najpomembnejše – rešitve, do katerih posamezniki v procesu v rešitev usmerjenega kovčinga prihajajo iz samih sebe, imajo dolgotrajne ali celo trajne učinke.

Literatura in viri

- Wikiquote. (2015). *Talk: Albert Einstein*. Dostopno na: http://en.wikiquote.org/wiki/Talk:Albert_Einstein (pridobljeno 3. 2. 2015).
- Cottrell, D. in Boston, P. (2002). Practitioner Review: The effectiveness of systemic family therapy for children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, št. 5, str. 573–586.
- De Shazer, S., Kim Berg, I., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W. in Weiner-Davis, M. (1986). Brief Therapy: Focused Solution Development. *Family Process*, 25, št. 2, str. 207–221.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- De Shazer, S. (1988). *Clues: Investigating solution in brief therapy*. New York: Norton.
- De Shazer, S. (1994). *Words were originally magic*. New York: Norton.
- Gingerich, W. J. in Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies. *Research on Social Work Practice*, 23, št. 3, str. 266–283.
- MacDonald, A. J. (1994). Brief therapy in adult psychiatry. *Journal of Family Therapy*, 16, str. 415–426.
- MacDonald, A. J. (1997). Brief therapy in adult psychiatry: further outcomes. *Journal of Family Therapy*, 19, str. 213–222.
- MacDonald, A. J. (2005). Brief therapy in adult psychiatry: results from 15 years of practice. *Journal of Family Therapy*, 27, str. 65–75.
- MacDonald, A. J. (2011). *Solution-focused Therapy: Theory, Research and Practice* (2nd ed.). Sage: London.
- MacDonald, A. J. (2014). *SFBT Evaluation List*. Dostopno na: <http://www.solutionsdoc.co.uk/sft.html> (pridobljeno 22. 12. 2014).
- Možina, M., Štajduhar, D., Kačič, M. in Šugman Bohinc, L. (2011). Sistemska psihoterapija. V: M. Žvelc, M. Možina in J. Bohak (ur.). *Psihoterapija* (zbirka Psihoterapevtske študije). Ljubljana: IPSA, str. 415–501.
- Hanton, P. (2011). *Skills in Solution Focused Brief Counselling & Psychotherapy*. Los Angeles: Sage.
- How Thoughts Became Real. Dostopno na: <http://bibarebolj.wordpress.com/> (pridobljeno 21. 12. 2014).
- Kim, J. S. (2008). Examining the Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy: A meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18, št. 2, str. 107–116.
- Korman, H., Bavelas, J. B. in De Jong, P. (2013). Microanalysis of formulations in solution-focused brief therapy, cognitive behavioral therapy, and motivational interviewing. *Journal of Systemic Therapies*, 32, str. 32–46.
- Lee, M.-Y. (1997). A study of solution-focused brief family therapy: Outcomes and issues. *The American Journal of Family Therapy*, 25, št. 1, str. 3–17.
- Ratner, H., George, E. in Iveson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London, New York: Routledge.
- Smock Jordan, S., Froerer, A. in Bavelas, J. B. (2013). Microanalysis of positive and negative content in solution-focused brief therapy and cognitive behavioral therapy expert sessions. *Journal of Systemic Therapies*, 32, str. 47–60.

Stalker, C. A., Levene, J. in Coady, N. F. (1999). Solution focused brief therapy – one model fits all? *Journal of Contemporary Human Services*, 80, št. 5, str. 468–483.

Štajduhar, D. (2010). Uvod v konstruktivizem za psihoterapevte. *Kairos, slovenska revija za psihoterapijo*, 4, št. 1–2, str. 31–50.

Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša (2014). *Terminologišče: Kovč, izvršni kovč*. Dostopno na: <http://isjfr.zrc-sazu.si/sl/terminologisce/svetovanje/kovc-izvršni-kovc#v> (pridobljeno 30. 1. 2015).

V rešitev usmerjen kovčing. (2014). Dostopno na: <http://www.ff.uni-lj.si/1/Ob-studiju/Tutorstvo/Povezave/V-resitev-usmerjen-kovcing.aspx> (pridobljeno 22. 12. 2014).

Adrijana Biba REBOLJ (Slovenia)

SOLUTION FOCUSED APPROACH: SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY AND COACHING AS A DIFFERENT STYLE OF PROBLEM SOLVING PARADIGM

Abstract: The article discusses Solution Focused approach - a different paradigm in resolving personal or professional issues. Originating from constructivistic, poststructuralistic, fenomenological and humanistic theoretical foundations as well as empirical backgrounds since the end of 1980's, it turns upside down the mainstream problem solving methods. It argues, that in order to find a solution, one does not have to dig deep into the problem. Further, it transforms the relationship between the one that grants help and support (for example a therapist, teacher, headmaster) and the other that's in need of help (a client, student or a teacher) in terms that the expert position is granted to the latter. The Solution Focused approach comprises much potential and can bring many benefits to various educational settings. An example of such impact is presented in a Slovenian project »Solution Focused Coaching«.

Keywords: Solution Focused approach, Solution Focused Brief Therapy, therapy, psychotherapy, coaching, systemic approaches, problem solving, solution building

E-mail for correspondence: biba.starman@ff.uni-lj.si