

# CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XIX -

## Consilierea scurtă

Practicienii focusați pe soluții se bazează pe teoria că oamenii vor răspunde mai bine la construirea aspectelor pozitive ale vieții lor. Fiecare problemă este privită ca având excepții identificabile care pot fi transformate în soluții. De exemplu, unui copil care are dificultăți în a-și face prieteni în sala de clasă i se poate cere să se uite la acele momente în care a reușit să inițieze un contact. Poate spune: „Ei bine, într-o zi, Măriuca m-a rugat să iau prânzul cu ea, iar asta m-a făcut să mă simt bine”. Consilierul ar putea folosi acest moment întrebând cum s-a întâmplat asta și cum ar putea face ca asta să se întâmple mai des. Căutarea stă în competența clienților. Consilierii centrați pe soluții cred că problemele oamenilor sunt rezultatul unui comportament bazat pe viziunea lor asupra lumii. Oamenii continuă aceste acțiuni pentru că sunt convingși că este un singur lucru corect de făcut. Consilierii folosesc ideile clienților asupra vieții pentru a sugera schimbări. Această sugestie a unei noi posibilități sau a unui cadru de referință poate fi suficientă pentru a aduce o nouă acțiune. Această teorie a consilierii presupune că soluțiile mici pot duce la schimbări mari (Seligman & Reichenberg, 2014). Micile schimbări de comportament construiesc impulsuri în viața unei persoane, la fel ca impulsul definit în legile mișcării lui Newton. Un corp în repaus tinde să rămână în repaus, iar un corp în mișcare tinde să rămână în mișcare. Mulți clienți vin la consiliere pentru că simt ca sunt corpuri în repaus. Mici schimbări de comportament sunt folosite pentru a le face să se miște. De exemplu, unui copil i se poate cere să finalizeze o mică parte din tema sa de matematică, mai degrabă decât întreaga temă, pe baza ideii că o mică mișcare pozitivă îi va permite să observe și să construiască mai multe

succese, câștigând astfel impuls. În plus, metodele de consiliere centrate pe soluții sunt utile consilierilor care doresc să valorifice schimbările în relații. Micile schimbări de rol ale unei persoane într-o relație vor duce probabil la o schimbare a rolului altora în relația respectivă. De exemplu, un alt copil observă că atunci când îi spune ceva drăguț fratelui său este mai probabil ca acesta să fie drăguț cu el. Alt copil poate observa că părinții lui sunt mai cooperanți cu el atunci când își face temele și treburile fără a fi cicălit. Consilierii concentrați pe soluții cred că momentele în care problema lipsește oferă indicii pentru soluții la situația problematică. Găsirea acestor excepții și combinarea ingredientelor care au creat excepția va duce la mai multe schimbări. Aceste „chei” care nu sunt necesare legate de problemă pot ajuta clienții să transforme multe probleme în soluții.

Consilierea scurtă axată pe soluții se bazează pe teoria conform căreia obiectivele trebuie să fie declarate în termeni pozitivi și observabili pentru a fi eficiente. Obiectivele sunt ceea ce își dorește clientul, iar consilierul lucrează pentru a ajuta la dezvoltarea unor obiective specifice, realizabile și concrete. Oamenii se descurcă mai bine în atingerea obiectivelor care sunt cuantificabile și specifice. De exemplu, un obiectiv mai specific decât „să studiezi mai mult” ar fi „să citești întregul capitol care ți-a fost dat”. Consilierii comportamentali ar fi de acord că cei mai mulți clienți răspund mai bine la realizările pe care le pot observa și înregistra. Unii autori au discutat despre caracteristicile obiectivelor bine formulate în consilierea scurtă concentrată pe soluții. În primul rând, obiectivele trebuie să fie importante pentru client, ceea ce vrea să se întâmple. Saleebey (2012) a explicat că atunci când consilierii lucrează pentru a înțelege ce își doresc oamenii pentru viața lor, clienții se simt

respectați, sunt mai motivați și se simt mai bine cu ei înșiși. De Jong și Berg continuă prin a afirma că obiectivele ar trebui să fie enunțate în termeni de interacțiune. Acest lucru poate fi realizat prin întrebarea clientului ce vor observa alți oameni ca fiind diferit atunci când problema va fi rezolvată. Obiectivele ar trebui să includă caracteristici situaționale pentru a le face să pară mai posibile. Clienții vor face alegeri pentru a restrânge ceea ce doresc să fie diferit într-un anumit loc și timp. Obiectivele practicienilor concentrați pe soluții includ schimbarea modului de realizare a situației problematice, schimbarea viziunii asupra situației problematice, obținerea de resurse, puncte forte și soluții de utilizat.