



UNIUNEA EUROPEANĂ



PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

CONSILIEREA COMPORTAMENTALĂ

- XVIII -



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI VASLUI



Consilierea scurtă

Considerând că cineva trebuie să înțeleagă rădăcina unei preocupări, mulți teoreticieni ai consilierii evidențiază mai degrabă cauzele suferinței unei persoane decât soluția la îngrijorare. Această relație cauză-efect, totuși, nu a fost susținută de cercetări care sugerează în general că problemele oamenilor nu pot fi rezumate la acea formulă simplă. Într-adevăr, mulți oameni își rezolvă propriile probleme fără a lua în considerare cauzele. Terapia scurtă centrată pe soluții transformă procesul de consiliere de la vorbirea despre probleme la concentrarea pe soluții în prezent care vor sprijini obiectivele mai sănătoase și mai fericite ale unei persoane în viitor. Consilierea centrată pe soluții a evoluat de la începutul secolului al XX-lea și câștigă importanță în secolul al XXI-lea.

Începuturile terapiei scurte pot fi urmărite până la Institutul de Cercetare Mintală din Palo Alto, California, unde a lucrat Milton Erickson. Seligman și Reichenberg (2014) au remarcat scrierile și contribuțiile lui Richard Fisch, John Weakland, Paul Watzlawick și Gregory Bateson și-au reflectat convingerea că tratamentul ar trebui să se concentreze pe observarea directă a ceea ce se întâmplă, modul în care oamenii continuă să funcționeze și modul în care comportamentul s-ar putea schimba. La începutul anilor 1980, echipa soților Steve de Shazer și Insoo Kim Berg cu un grup de la Centrul de Terapie Familială Scurtă din Milwaukee, Wisconsin, au creat terapia concentrată pe soluții. Bazată pe teoria comunicării, precum și pe munca lui Milton Erickson, consilierea scurtă concentrată pe soluții a încorporat utilizarea de către Erickson a limbajului, metaforei și hipnozei. Erickson a discutat despre importanța ca clienții să fie deschiși la schimbare și posibilități. El a acceptat viziunea asupra lumii

și tiparele de viață ale clientului. Tratamentul său a implicat conducerea clienților în condiții asemănătoare transei pentru a evoca punctele forte ale clientului și a le aplica la problema actuală.

De Shazer a considerat, de asemenea, că clienții ar beneficia mai mult dacă practicienii ar folosi ceea ce au prezentat clienții și s-ar concentra asupra comportamentului lor prezent. Presupunând că oamenii își mențin realitățile prin interacțiuni sociale, consilierii proiectează cu atenție sesiunile lor concentrându-se mai degrabă pe soluții decât pe probleme. De Shazer, Berg și ceilalți care au lucrat cu ei au dezvoltat un arbore de decizie pentru a le ghida munca cu clienții. Adesea au început tratamentul cerându-le clienților să observe ce se întâmplă în viața lor și care doreau să continue. Această întrebare permite sesiunilor de consiliere să înceapă prin a se concentra pe lucrurile care au mers bine în viața clientului, mai degrabă decât pe ceea ce a mers prost, excepții de la problemă. Dacă clienții nu reușeau să ducă la bun sfârșit sarcina, tratamentul devenea mai indirect cu utilizarea metaforelor sau a intervențiilor paradoxale. Consilierii recunosc și exploatează resursele clienților spre soluții și se concentrează pe orice mișcare către soluții. Progresul în consiliere este măsurat prin rezultatele obținute și nu prin numărul de ședințe. Practicienii concentrați pe soluții cred că, chiar și atunci când oamenii nu se descurcă bine, se întâmplă părți de soluții. Acești consilieri presupun că ar trebui să înceapă prin a afla ce face clientul care funcționează mulțumitor. Acele lucruri eficiente pe care clientul le face devin elementele de bază ale relației de consiliere. Consilierea centrată pe soluții se bazează pe ideea că vorbirea despre părțile pozitive din viața clientului crește stima de sine, creează optimism și începe un proces de schimbare care începe cu punctele forte și resursele

existente. Terapia orientată spre soluții, dezvoltată de O'Hanlon și alții, se bazează pe aceeași premisă, dar este mai flexibilă în ceea ce privește timpul petrecut vorbind despre probleme. Ca și în cazul consilierii scurte centrate pe soluții, în terapia orientată spre soluții, cea mai mare parte a timpului este petrecut cu discuții despre soluții. Consilierul orientat către soluții consideră, de asemenea, că discuția despre suferința clientului ar trebui inclusă în terapie, astfel încât discuțiile despre provocările clientului pot dura mai mult decât în abordarea lui de Shazer. Ascultarea empatică despre problemă este încurajată înainte de a trece la partea de căutare a soluțiilor a terapiei. Alte nume pentru abordări scurte ale consilierii includ terapia centrată pe problemă, terapia concentrată pe soluție sau terapia scurtă. Fiecare dintre aceste moduri de consiliere are strategii și teoreticieni specifici.