



LAHENDUSKESKNE LÜHITERAAPIA

Imed  
juhtuvad  
ka päriselt!



Kas sina usud imedesse? Unistad sa helgemast tulevikust? Paljude arvates on unistamine mõttetu, hoopis tegutseda on vaja! Aga lahenduskeskses lühiteraapias on just unistamisest väga palju kasu. Kirjutab Ivi Niinep.

**K**ujuta ette, et ärkad hommikul üles ning on juhtunud ime. Suur probleem, mis sind on kaua vaevanud ja mille pärast sa pole saanud rahulikult elada, on lahenenud. Seda probleemi enam lihtsalt ei ole. Kuidas sa ennast selles olukorras tunneksid? Mil moel oleks su elu muutunud? Mida sa oma uues ja probleemivabas elus esimesena teeksid?

Just selline visualiseerimine ehk nn imeküsimus on lahenduskeskse lühiteraapia (*solution focused brief therapy*) üks võtetest. Tervikuna on teraapia eesmärk aidata kliendil luua kujutlus paremast ja ilusamast tulevikust ning seejärel koos uurida, milliste sammude abil on võimalik sellisele tulevikule lähemale jõuda. Eesmärk on leida lahendused, mis töötavad just konkreetse kliendi ja tema probleemide puhul. Lisaks innustatakse klienti märkama positiivseid muutusi.

Loodud positiivsete kujutluste kaudu on võimalik nii kliendil kui ka terapeudil teada saada, millised on nõustatava tugevad küljed ja ressursid, mis võimaldavad muuta visiooni reaalsuseks. Lahenduskeskne teraapia on olemasolevatel oskustel, kogemustel ja teadmistel põhinev lähenemisviis, mis vähendab mineviku ja probleemide kaalu ning asetab fookuse kliendi tugevustele, mineviku õnnestumistele ja positiivsetele eranditele. Lahenduste loomisel nähakse klienti kui oma elu eksperti.

### Kuidas positiivsete muutusteni jõutakse?

Lisaks imeküsimusele kasutatakse teraapias veel mitmeid erinevaid sekkumisi, nagu näiteks:

- **Varasemate lahenduste uurimine.** Enamik inimesi on varem elu jooksul lahendanud paljusid probleeme ja tõenäoliselt on neil ideid, kuidas tulla toime ka selle probleemiga, mille tõttu nad nüüd on terapeudi poole pöördunud. Lahenduse leidmiseks võidakse näiteks küsida: „Mida sina (või teised) tegid, et see õnnestus?“
- **Erandite otsimine.** Isegi kui klient ei oska välja pakkuda mõnda varasemat lahendust, mida praeguses olukorras korrata, suudab ta sageli välja tuua olukordi, kus reaalselt oleks võinud midagi juhtuda, ent ei juhtunud.
- **Küsimused, mis on suunatud olevikku ja tulevikku (mitte minevikku).** Probleeme on kõige parem lahendada siis, kui tähelepanu koondatakse juba toimivatele lahendustele ja keskendutakse sellele, kuidas asjad võiks tulevikus olla, mitte minevikule ja probleemi päritolule.
- **Komplimendid.** Nende kaudu tunnustatakse käitumisviise, mida klient juba edukalt teeb ning antakse mõista, et terapeut saab aru kliendi probleemist, toetab teda läbi kuulamise, hoolib ja julgustab muutusi tegema.
- **Tee seda, mis töötab.** Kui varasemate toimivate kogemuste ja

komplimentide varal on loodud positiivne raamistik, siis kutsutakse klienti väikeste sammude haaval katsetama neid toimimisviise, mis varem töötasid või mis võiksid töötada. Seda sekkumist nimetatakse sageli ka „eksperimentiks“.

- **Skaala-tehnika.** See võimaldab kliendil hinnata hetkeolukorda ja edusamme või määrata seda, kuidas teised võiksid neid hinnata skaalal 0-st 10-ni. Skaalaga mõõdetakse kliendi motivatsiooni, depressiivsust, enesekindlust jms. Samuti märgitakse skaalale eesmärgi suunas liikumisel järgmised sammud.
- **Küsimused toimetulemise kohta.** Isegi kõige hullematel aegadel tulevad inimesed enamasti toime voodist väljatulemise, töölkäimise, oma laste eest hoolitsemise jm igapäevasega. Näiteks on mõned selle tehnika küsimused: „Kuidas sul õnnestus edasi tegutseda?“ või „Kuidas sul õnnestus teha nii, et asjad ei läinud hullumaks?“
- **Imeküsimus.** Kuna tegemist on ühe tuntuima lahenduskeske lühiteraapia sekkumisega, siis sellest teeme veidi põhjalikumalt juttu.

Imeküsimuse looja on Korea juurtega Ameerika psühhoterapeut **Insoo Kim Berg**. Olles ühel päeval kuulnud kliendi juttu selle kohta, et ta ei suuda oma tulevikus ühtegi muutust ette kujutada, ütles Insoo: „Siin aitab vist ainult ime.“ Koos kliendiga uuriti ime toimumise mõtet edasi. Seansi kõrvalt jälginud terapeudi abikaasa ja kolleeg **Steve de Shazer** oli rabatud, kuidas see väide kliendile mõjus. Insoo küsimused aitasid kliendil toepoolst „reaalse elu“ piirangutest vabaneda.

### Millal imeküsimust kasutatakse?

Imeküsimust kasutatakse nõustamise või teraapia kõige varasemas etapis eesmärkide sõnastamisel ning seda küsitakse juhul, kui klient ei tea, milline tema tulevik võiks välja näha. Seda kasutatakse nii individuaalteraapias kui ka töös paaride või peredega. Kui uurida kõikidelt pereliikmetelt imeküsimuse kaudu, milline võiks olla nende elu positiiv-



sem versioon, näeb terve pere kui süsteem võibolla päris esimest korda, mida üksteiselt oodatakse ja vajatakse.

### Kuidas imeküsimus kõlab?

„Täna öösel, kui sa magad, juhtub sinuga ime. Kõik probleemid, mille pärast sa siia tulid, on läinud. Kadunud. Aga kuna see juhtus siis, kui sa magasid, pole sul endal aimugi, et sinuga juhtus ime ning et su probleem on kadunud, kõik on lahenenud. Kui sa mõnusalt ja aeglaselt üles ärkad, siis mis on esimeseks pisikeseks vihjeks, mis paneb sind mõtlema: „Uskumatu, mingi ime peab olema öösel juhtunud. Mu probleem on kadunud!“

„Kuidas su abikaasa sulle räägiks, et öösel on ime juhtunud? Ja kuidas lapsed sellest räägiksid? Mida su kolleegid teeksid?“

„Mida sa pead tegema, et see päriselt toimuks?“

Terapeut jääb imeküsimuse juurde isegi siis, kui klient kirjeldab „võimatut“ lahendust, näiteks toob kirjeldusse sisse mõne oma surnud lähedase (olukorras, kui nõustatav küll tunnistab lähedase surma, aga tunneb temast väga puudust ja soovib, et ta elaks). Nüüd saab terapeut edasi liikuda küsimusega „Mis oleks sinu elus siis teistmoodi?“ Selle peale võib klient öelda: „Mul oleks keegi, keda usaldada ja kes mind toetaks.“ Sellest vastusest tulenevalt võib terapeut paluda kliendil mõelda teistele inimestest oma elus, kellest võib saada see, keda ta võiks hakata usaldama.





## Kuidas imeküsimus klienti aitab?

Meetod viib kliendi probleemi-ga keskkonnast välja kujuteldavasse probleemideta konteksti, kus ta on hetkeks vaba. Väga oluline on, et see annab terapeutile teada, millist tulemust klient teraapiast ootab. Imeküsimus aitab kliendil ja terapeutil tegeleda täpselt selle teemaga, millele klient on läinud lahendust leidma.

Imeküsimust on vaadeldud ka kui **Milton Ericksoni** poolt loodud hüpnoteraapilise tehnika teisen-dust. 1959. aastal kirjeldas Erickson ajakirjas *Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* juhtumeid, mille puhul ta palus hüpnotiseeritud klientidel elavalt ette kujutada (või hallutsineerida, nagu oli Ericksoni

termin) olukordi, kus nende problee-mid olid lahendatud ning kõik toi-mis normaalselt.

Allikad:  
<https://www.psychologytoday.com/blog/in-the-rapy/201001/cool-intervention-10-the-miracle-question>  
Linda Metcalf „The Miracle Question: Answer It and Change Your Life“  
<http://www.progressfocused.com/2011/07/21-solution-focused-techniques.html> <http://www.solutionfocused.net/what-is-solution-focused-therapy/>  
Sandra Stith, Marjorie Miller, Jeremy Boyle jt „Making a Difference in Making Miracles: Common Roadblocks to Miracle Question Effectiveness“



Steve de Shazeri, Insoo Kim Berg

## Teraapia juured

Lahenduskeskne lähenemine sai algu-se 1970. aastatel USA-s Milwaukeees lühi-pereteraapia keskuses (*Brief Family Therapy Center*) Steve de Shazeri, Insoo Kim Bergi ning nen-de kolleegide eestvedamisel. Uu-ringutes lähtusid nad sellest, et ka raske probleemi puhul oli inimestel kergemaid aegu või perioode, kui probleemi üldse ei esinenudki. Klien-te julgustati märkama, kuidas nad probleemivabadel hetkedel toimivad ja ennast tunnevad.

Lahenduskeskses teraapias aitab terapeut kliendil oma soovidest pa-remini aru saada ning õpetab klienti neid väljendama. Samuti innustab ta nõustatavat mõtlema sellele, mida ta nende soovide saavutamiseks juba praegu teha saab. Lahenduskeskse lühiteraapia võtteid kasutakse lisaks psühhoterapiatele ka erinevatel nõustamistel, nagu näiteks karjää-rinõustamises, supervisioonis ning *coaching*’us.

## Harjutus

Mõtle mõnele olukorrale, mis on sinu jaoks raske. Pane kirja kõige tüü-pilisemad küsimused, mida sa endale tavaliselt selles olukorras esitad. Uuri neid lähemalt. Kas nende küsimi-ne parandab sinu enesetunnet? Kas need aitavad sul liikuda soovitud tu-lemuse suunas või üksnes seletavad, miks sa oled kinni jooksnud või ei saa midagi muuta? Kui su küsimused sind ei aita, leia nende asemel mõ-ned kasulikumad.

Allikas: Fredrike Bannik „1001 solution-focu-sed questions“ W.W.Norton & Company