

焦点解决短期疗法

◆孔繁仑

焦点解决短期治疗(简称SFBT),是指以寻找解决问题方法为核心的短程心理治疗技术,是一套积极的、以行动为主的心理治疗方法。SFBT由于治疗周期短、简单实用、见效快等,成为后现代独特且盛行的心理治疗学派。它抛弃了传统咨询和治疗理论的繁琐,更多关注如何解决问题,强调实践性和可操作性。咨询师希望从积极面去了解来访者问题,重视他们自身资源,通过鼓励并塑造他们积极的自我应验预言,从而创造改变的可能性。



核心假设

SFBT有两个核心假设:一是如果过去解决问题的方法有效,就不要改变;二是如果无效,就换一种方法。SFBT与其它解决问题的方法最大的不同在于:一般方法侧重于问题解决,SFBT侧重于解决建构。前者是直线因果论,在解决问题前花了大量时间寻找问题的原因:什么时候发生的?发生的原因是什么?常发生吗?为什么常发生?如何处理的?虽然了解了问题,但离解决问题很远。后者则花较少时间向后看,着重寻问来访者想过什么不一样的生活?什么时候问题没有在生活中出现或没这么严重?是什么让问题没这么严重?做了什么样的努力让问题不严重,怎么做的?想怎么做让问题不再困扰你?

治疗理路

SFBT认为,人不是本来就有问题的,只是暂时遇到了困难,人本身具备解决问题的智慧。人的问题为什么一直存在?一是没有用对解决方法;二是知觉能量受到限制;三是具体解决问题的目标不够清晰。解决问题需要从唤起能量开始,从每一小步做起,由小小的改变建立信心。

SFBT一次咨询的进程分为贴近、希望、能量、修行四步。贴近:承接来访者的情绪,创造一个不被批判的温暖环境。希望:确定咨询的目标。能量:寻找内在和外在资源。修行:修改与行动。

一、贴近

贴近就是承接来访者的心,让其感到被懂、被了解。包括不知道我还不知道、一般化回应、重新建构、积极共情四个部分。

不知道我还不知道。就是不预先知道而好想知道。要求咨询师不以专家的位置听,让来访者多说一点,要放下专家的冰雪聪明,让来访者冰雪聪明,使来访者边说边发现问题。

一般化回应。大部分来访者会处于惊恐、不安、焦虑、伤心、难过等状态,需要先处理他们的情绪。方法是一般化,让来访者明白这种情绪不是他们独有的,从不安变成安的状态,他才能思考改变。来

访者通常把问题看作全面的、永久的、失控的、恒常的状态。需要修正的是把永久的、全面的转成暂时的、可变的、部分的、一般的。

重新建构。让来访者看到积极的可能性,让他们知道抱怨里面通常藏着深深的渴望。

积极共情。有方向的深刻陪伴,设身处地感受对方的私人世界,就好像是你的私人世界。

二、希望

希望是指看见可能性或者是问题解决后的情境,根本的精神是向前看。

目标架构。确定咨询目标,SFBT不是不收集资料,而是要知道为什么要收集资

料,这些资料怎么样才能对来访者产生帮助。SFBT要求有清晰的访问地图,知道带来访者往哪里走;不需要花太多的时间探索问题的成因,而是要搞清楚来访者需要什么、过什么样的生活。

奇迹询问。跳脱惯性思维,引发来访者想象,进入问题解决的知觉状态的询问方法。在温暖、缓慢、积极的引导下,唤醒来访者的想象力:

1. 现在我要问你一个奇特的问题:假如今晚你睡觉睡得很香,这时候奇迹发生了,你的问题解决了,烦恼消除了,醒来后生活改变了,你会发现你的生活有什么不一样?

2. 假如你今天回家的路上踢到一盏神灯,精灵出现了,满足你一个愿望,帮你解决最想解决的问题,你会许什么愿呢?实现后你会是什么样子?

接下来最重要的是找出改变最初的迹象,回到理性观察和行动开启。美好、希望如果真的发生了,最早发生的小小的改变是什么?会从哪里发生?

三、能量

能量包括内在能量和外在能量。

内在能量指来访者内在被引导出来的能量。传统咨询中能量常常来源于咨询师的给予,被称为“专家的白袍效应”。SFBT能量来自来访者本身,且认为经过磨难的生命是更有能量的,咨询师要开启这个能量系统。

例外询问。对过去例外成功经验的探索。所谓例外,是指问题本可以发生却没有发生的时刻。SFBT相信,没

有一件事永远都是负面的,例外总会出现的,是我们做了些什么让它没那么严重,或者出现了理想状态,引导一个人向内求,创造自我效能感,可以帮助来访者探索成功经验。优点是提供了成功的方法,更重要的是一种提醒,让来访者感受到自尊感、自我价值感、能量状态不一样,做到知觉。

应对询问。引导来访者进行知觉转换,把注意力转移到自发应对策略上。如:你是怎么扛过来的?你是怎么坚持这么久的?核心精神是让来访者学会与问题相处,并在过程中发展自我照顾的能力。

外在能量是指来访者以外的能量,与咨询师的赞美、关系询问有关。

赞美。看见一个人正向特质、心意、行动,把观察到的具体事实表达出来,让对方收到。

SFBT专注于发掘和关注来访者的优势和资源,针对做对的事情大大赞美,鼓励他们记得怎么做,然后继续下去。目的是:

1. 引发来访者从积极的角度看待自己与问题的情境;
2. 可以让来访者远离被批评的恐惧;
3. 协助来访者放下被改变的恐惧;
4. 提升来访者的责任感,让他有力量敢于承担;
5. 促进和增强来访者的改变意愿和行动。总的来说,让来访者更有力量承担痛苦,积极转变,有更高的希望感。

赞美分为直接赞美、自我赞美、间接赞美三种。咨询师给出的赞美对来访者要产生好影响,特别要指出来才有助

于解决问题。

关系询问。从来访者关系密切的人看他,让来访者走出自己的系统,跳脱一些盲点,让其活在现实脉络中。

四、修行

指修改与行动,在提供反馈的阶段给来访者建议。

建议有两大类:观察型、行为型。提供建议给来访者时应掌握三大内涵:一是来访者清楚自己要的是什么,目标建构得清楚,并把自己作为一部分,给予行为型建议;二是来访者只看到问题,不认为应该解决的,给予观察型建议;三是极少数不认为需要改变的,不给建议,只需赞美。

如何提高建议的功能:一是明确界定作业的内容与方式,用具体的行为来定义;二是明确时间、次数、地点、开始时间;三是选择要与目标高度相关;四是跟来访者一起讨论;五是用正向语言描述作业;六是具备合理难度,比平常高一点;七是帮助来访者具备完成作业的能力,讨论行动方案,可以预演;八是为可能遇到的困难作一些准备;九是让来访者获得正向的增强物。

咨询师并不期望来访者只来1次,还需要有后续的咨询,通常4至6次才能完整帮助来访者。

后续咨询的原则。E引发:引导来访者说出这周的成功经验和进度;A扩大:请来访者详述美好经验、细节,怎么做到的,关系询问;R增强:态度与语言方面真诚喜悦地表达来访者的努力,让他更聚焦在努力上;S继续:不断检核来访者希望达到的状态,继续找能量、修行,直至成功。

