

## العلاج المتمركز حول الحل (Solution Focused Therapy)

العلاج المتمركز حول الحل (Solution Focused Therapy)، كما يوحي من اسمه، يركز على الحلول وهو موجه نحو الهدف بدلاً من التركيز على المشكلة، كما هو الحال في العديد من طرق العلاج الأخرى. يُعرف أيضاً باسم العلاج المتمركز حول الحل الموجز أو العلاج الموجز المتمركز حول الحل، وقد تم تطويره من قبل ستيف دي شازر وإنسو كيم بيرج، اللذان تأثرا بعمل ميلتون إريكسون. تبنى بيل أوهانلون (الذي عمل مع إريكسون جنباً إلى جنب) تقنيات أقل تنظيماً، وهو ما يسميه العلاج الموجه للحلول (Solution-Oriented Therapy) والعلاج بالاحتمالات (Possibility therapy).



### الفلسفة والافتراضات الأساسية

- التغيير مستمر وحدوثه حتمي.
- العملاء هم ذاتهم الخبراء ويحددون الأهداف.
- العملاء لديهم الموارد ونقاط القوة لحل المشاكل.
- التوجه المستقبلي - التاريخ السابق ليس ضرورياً.
- التركيز على ما هو ممكن وقابل للتغيير.
- قصير الأجل.
- العملاء يرغبون في التغيير.

إن عمل ميلتون إريكسون، الذي تطوّر بناءً عليه العلاج المتمركز حول الحل منذ البداية (جنباً إلى جنب مع البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، والمعطيات البشرية (Human Givens)، والعلاج الاستراتيجي، و العلاج الموجه للحلول، و العلاج بالاحتمالات، وبالطبع العلاج بالتنويم المغناطيسي الإريكسوني)، هو في المقام الأول:

- متساهل - يسمح للعملاء أن يكونوا على طبيعتهم.
- مؤيد - أي رد أو سلوك يمكن العمل به.
- مراقب.
- ينتفع بـ - الاستفادة مما يجلبه العملاء.

رُكّز إريكسون أيضاً على الاستعارات واستخدام اللغة والتقنيات غير المباشرة.

يقر العلاج المتمركز حول الحل بوجود المصائب أو المِحَن، لكنه يركز على النجاح. يتكون العلاج من مناقشات يتم فيها تشجيع العميل على إيجاد حلوله الخاصة.

تتيح الأشكال المختلفة من الأسئلة هذه العملية:

## السؤال المعجزة Miracle Question

سؤال المعجزة لـ دي شارز ١٩٨٨: "ضع افتراضًا بأن معجزة حدثت في ذات ليلة وأنت نائم، وتم حل المشكلة التي أتت بك إلى هنا. ومع ذلك، لأنك نائم، فأنت لا تعلم أن المعجزة قد حدثت بالفعل. عندما تستيقظ في الصباح، ما الاختلاف الذي سيخبرك بأن المعجزة قد حدثت؟ وماذا غير ذلك؟"

تضمنت النسخة الأصلية للسؤال (السؤال المعجزة) من إريكسون مطالبة عملائه بالنظر إلى المستقبل ورؤية أنفسهم كما يريدون، وحل مشكلاتهم، وشرح السبب الذي أدى إلى ظهور هذا التغيير. قد يطلب أيضًا من العملاء التفكير في موعد في المستقبل، ثم يعمل بشكل عكسي، ويسألهم عما حدث في مراحل مختلفة في الطريق نحو المستقبل.

يقترح أو هاتلون أشكالًا أخرى للسؤال المعجزة:

- آلة الزمن.
- كرة الكريستال.
- جسر قوس قزح.
- رسالة من الذات في المستقبل.

## البناء على سؤال المعجزة

- ما الفرق الذي ستلاحظه أنت والآخرين؟
- ما هي أول الأشياء التي تلاحظها؟
- هل حدث أي من هذا مسبقًا؟
- هل سيساعد القيام بإعادة إنشاء أي من هذه المعجزات؟
- ما الذي يجب أن يحدث لفعل هذا؟
- ماذا بعد؟

## أسئلة الاستثناء

- هل كان أي شيء أفضل منذ الموعد الأخير؟ ما الذي تغير؟ ما الأفضل؟
- هل يمكنك التفكير في وقت في الماضي (قبل شهر/قبل سنة/ أي وقت) لم تكن لديك هذه المشكلة؟

- ما الذي يجب أن يحدث لينتكر ذلك كثيرًا؟
- متى لا تحدث المشكلة؟
- ما المختلف في تلك الأوقات؟
- ما الشيء المختلف الذي كنت تفعله أو تفكر فيه خلال تلك الأوقات الأفضل؟
- متى استطعت التوقف عن فعل ...؟
- هل توجد أوقات تتوقع فيها ... لكنك تتذكر شيئًا يساعدك على الهدوء؟
- ماذا بعد؟

### أسئلة التأقلم

- كيف تتغلب على هذه الصعوبات؟
- ما الذي يجعلك تستمر؟
- من الذي يقدم الدعم الكبير لك؟
- ماذا يفعل هؤلاء الأشخاص ويكون مفيدًا لك؟
- ما الذي تفعله لمنع تفاقم المشكلة؟
- عندما واجهت هذه المشكلة من قبل، ما الذي ساعدك على تجاوزها في ذلك الوقت؟
- كيف تمكنت من حل المشكلة؟
- ما هي النصيحة التي تقدمها لشخص آخر لديه هذه المشكلة؟
- ماذا بعد؟

### أسئلة التحجيم

- على مقياس من ١ إلى ١٠ (حيث أن ١ هو أسوأ ما حدث على الإطلاق، و ١٠ يمثل الموقف بعد حدوث المعجزة)، أين أنت الآن؟
- أين تريد أن تكون؟
- ما الذي سيساعدك على الارتقاء نقطة واحدة؟
- كيف يمكنك أن تحافظ على نفسك خلال هذه المرحلة؟
- ما هي أول علامة على تقدمك نقطة واحدة أخرى؟
- من سيكون أول شخص يلاحظ أنك رفعت نقطة واحدة؟ ماذا سيلاحظ؟
- ماذا بعد؟

## المفاتيح العظيمة لـ دي شازر



- من الآن وحتى المرة القادمة .... راقب ما ينجح - لاحظ ما الذي يسير على ما يرام في موقفك والذي ترغب في مواصلته (استمر في فعل الأمر المجدي).
- افعل شيئاً مختلفاً.
- انتبه للوقت ..... (حدوث استثناء).
- اكتب واقرأ واحرق الأفكار.
- دوّن ما يزعجك لمدة ١٥ دقيقة كل ليلة وفي وقتٍ محدّد. عندما تعبّر تماماً عن كل ما تعتقد أنه يحتاج التعبير عنه، اقرأه كل ليلة حتى تعتقد تماماً أنه قد اكتمل، وحصلت على كلّ شيء، ثم احرق الورقة التي كتبتها.