



Г-н Мечо иска да бъде обичан:

*и други приказки
как да направим
промяната по-лесна
за децата и
техните родители*

**Автор: Паоло Терни, Ph.D., сертифициран коуч
Илюстрации от Лори Бароуз**

На Каси – тя направи всичко това възможно

На Питър и Хейсън – непресъхващи извори на вдъхновение и развитие

На всички мои клиенти – те бяха мои учители през годините

С благодарност към следните автори, към чиято работа насочвам вниманието и предлагам за допълнително четене:

Insoo Kim Berg

Peter Szabó

Peter De Jong

Carol S. Dweck

Geoff Colvin

Peter Sims

Daniel Meier

Steve De Shazer

Yvonne Dolan

Chip & Dan Heath

Barbara L. Fredrickson

Milton Erickson

Csikszentmihályi Mihály

Ludwig Wittgenstein

Bill O'Hanlon

Terni, Paolo

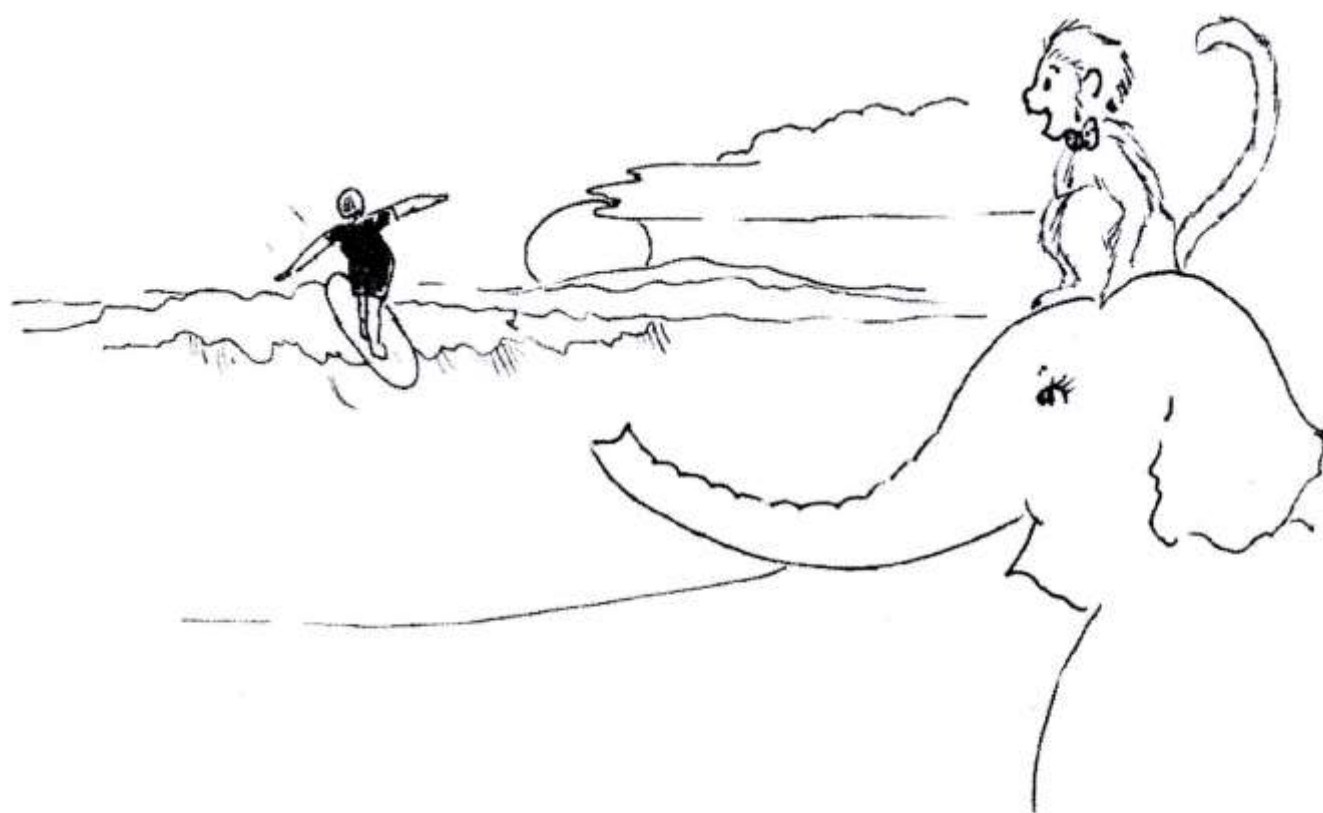
Mr. Bear Wants to Be Loved / Terni, Paolo

Copyright © 2012 Paolo Terni

Illustrations copyright © 2012 Laurie Barrows

Г-жа Слончева каза, „Погледни, г-н Маймунски! Ето там! Сърфист!”
И наистина, върху кипящата морска вода се носеше сърфист. Бързо и красиво, яхнал вълните, сърфистът направо летеше към брега – като че ли без усилие.

Г-жа Слончева каза, „Той стои отгоре, върху големите вълни.
Използва техния размах и сила, за да се изтласква напред. Не е необходимо промяната винаги да бъде борба - може да се случва и по-лесно.”



БЕЛЕЖКИ:

Плуването представя един традиционен образ на промяна – когато прилагаш сила, за да постигнеш промяна; понякога полагаш много усилия; за да се придвижваш и вървиш напред използваш воля и мускули.

Сърфирането е различен образ на промяната – намери начин да използваш това, което е наоколо; използвай това, което вече работи. Сърфистите използват не само и единствено силата на мускулите си. Вместо това те се оглеждат за вълната, която би ги изтласкала напред и яхват точно нея.

Вълните са метафора за нещата, които работят в наша полза. Винаги се случва нещо, което върви в избраната от нас посока, макар и рядко да го забелязваме. Летежът върху вълните е метафора за надграждане на полезната промяна, която вече е край нас.

Обикновено не е необходимо да дълбаем в проблемите и да откриваме корените на злото. Достатъчно е да се огледаме и забележим какво върши работа и тогава да го използваме.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Какви биха били първите малки забележими признаци, които ти показват че нещата вече тръгват към по-добре?
- Какво по-различно би правил/а тогава, което не правиш сега? Какво биха забелязали другите хора? Как биха реагирали?
- Какво днес е по-добре? Какво друго е по-добре?
- Случвало ли се е напоследък нещата да вървят в желаната от теб посока за известно време или поне за малко? Какво се случи? Какво по-различно правеше?

ЦИТАТИ:

Човек не може да влезе в една и съща река два пъти, тъй като реката никога не е същата и това не е същият човек.

- *Хераклит*

Цялата вселена е промяна и животът е такъв, какъвто го възприемаш.

- *Марк Аврелий*

Тъй като клиентите така или иначе се променят в положителна или в отрицателна посока, нашата задача е да им помогнем да откриват положителни промени и да продължат в тази посока.

- *Питър Шабо*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Полезната промяна винаги се случва.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Brief Coaching for Lasting Solutions, Insoo Kim Berg, Peter Szabó
Chapter One: "Getting Started"

ГОСПОДИН ВРАБЧО ГРАДИ ГНЕЗДО

Втора теза: Този, който преживява проблема знае решението

Г-н Врабчо искаше да построи чудесен дом за любимата си г-жа Врабча. И така, той отиде при г-н Маймунски и го попита, „Г-н Маймунски, искам да построя едно наистина специално местенце за г-жа Врабча. Как мога да го направя? ”

Г-н Маймунски каза, „Няма нищо по-лесно! Ще и построиш голяма къща.“

Г-н Врабчо му отговори, „Знам само как да свия гнездо. Как се строи къща?“

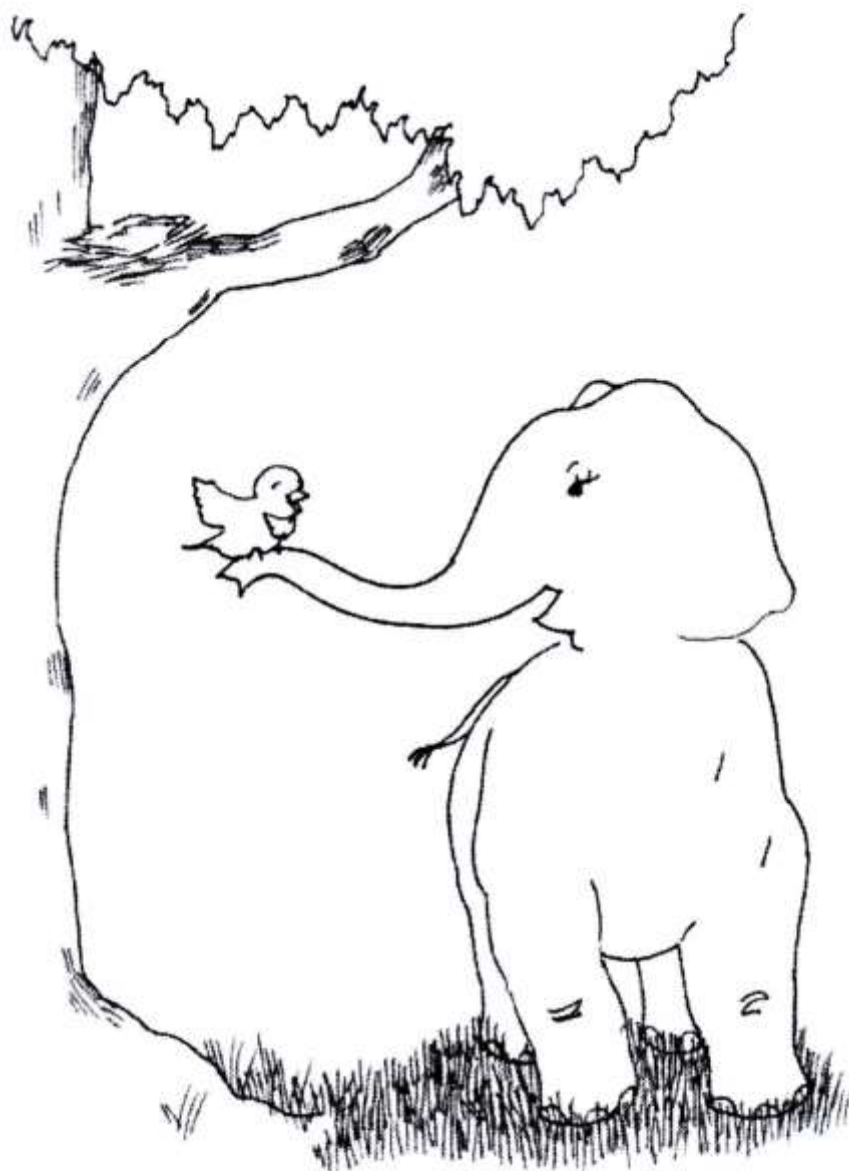
Г-н Маймунски каза, „Лесно е! Първо издълбаваш дълбока дупка. След това поставяш здрави основи. После изграждаш стени от дърво и правиш прозорците. И след това вдигаш покрива!“

Но г-н Врабчо е толкова мъничък! Човчицата му не може да изкопае голяма дупка. Неговите мънички нокти не могат да вдигат стени. Никога преди това не е градил къща! Той само и единствено знае как да вие гнезда. Нещастен, г-н Врабчо отлетя нанякъде.



След това Г-н Вrabчo отиде при г-жа Слончева и каза, „Г-жо Слончева, искам да построя едно специално местенце за г-жа Вrabча. Как да го направя?“

Г-жа Слончева попита, „Как би изглеждало това специално местенце?“



Г-н Вrabецът отговори, „О-о-о! Ще свети и искри отвсякъде! Но аз изобщо не знам как се строи къща!“

Г-жа Слончева попита, „Г-н Вrabчo, а какво можеш да строиш?“

С гордост г-н Вrabчo отговори, „Строя прекрасни гнезда!“

С човката събирам малки клончета.

Хващам се здраво за дървото с нокти и увивам клончетата.

Наистина знам как да правя гнезда.“

Г-жа Слончева попита, „Г-н Вrabчo, а как би направил гнездото лъскаво и красиво?“

Г-н Вrabчo отговори, „Докато вия гнездото, ще поставям различни

лъскави парченца тук-таме. Парченце стъкло тук, станиол от дъвка там. Ще се получи прекрасно!“

Намерил отговор на своя въпрос, г-н Вrabчo отлетя радостен и щастлив.

БЕЛЕЖКИ:

Човекът, който преживява някакъв проблем е експерт на своя живот.

Човекът, който преживява някакъв проблем, най-добре знае кое от решенията ще е най-подходящо за конкретната ситуация и ще е в хармония с житейските му ценности.

Решението, до което самият човек стига е най-устойчиво, тъй като в основата му лежат уменията и целите на този човек.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Да предположим, че този проблем изчезне; какво по-различно би правил/а от това, което правиш сега?
- Как ще изглежда решението на този проблем? Какви са критериите, на които то трябва да отговаря?
- Как си се справял/а в подобни ситуации в миналото? Какво друго?
- Какво правиш добре? Какво твоите приятели биха казали, че правиш добре? Как можем да използваме тези неща в сегашната ситуация?

ЦИТАТИ:

Всеки клиент познава най-добре своя собствен свят и този свят е абсолютно уникален... [Съвети отвън] няма как цялостно да се впишат в света на клиента.
- *Питър Шабо*

Представата на всеки човек за света е толкова уникална, колкото е уникален отпечатъкът от палеца.

Няма двама души, които напълно да си приличат ... да разбират едно и също изречение по еднакъв начин ... И затова, когато работиш с хора, не се опитвай да ги вкараш в собствената си представа за това какви трябва да бъдат те.

- *Милтън Ериксон*

Независимо от всички житейски трудности, хората притежават сили, които могат да използват, за да подобрят качеството на живота си.

- *Инсу Ким Берг*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Всеки човек е експерт на своя собствен живот.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Interviewing for Solutions: Peter de Jong and Insoo Kim Berg
Chapter One: "From Problem-Solving to Solution-Building".

ЗА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА: ДЖОУЗЕФ, ГИДИЪН И ВОДОПАДЪТ

Трета теза: Необходима е практика, а не дарба - всеки може да се промени

Джоузеф и Гидиън са две рибки.

Джоузеф успя да надскочи първия водопад.

Мислеше си, че го е направил, защото е много умен.

Сега Джоузеф искаше да надскочи и следващия водопад, за да види какво има там.

Но водопадът се оказа висок.

Джоузеф се страхуваше, че няма да успее от първия път.

Джоузеф се страхуваше, че ако не успее от първия път това би означавало, че е глупав.

И така, Джоузеф реши да не прави нов опит.

Остана си в малкия вир и до ден днешен продължава да се чуди какво ли има отвъд това място.

Гидиън също успя да надскочи първия водопад.

Мислеше си, че го е направил, защото е положил доста усилия.

Гидиън искаше да надскочи и другия водопад, за да види какво има оттатък.

Но водопадът се оказа висок.

Гидиън не се страхуваше, че може би няма да успее от първия път.

Гидиън знаеше, че ако не успее от първия път това не би означавало, че е глупав. Това просто щеше да означава, че трябва да поработи повече и да опита нещо различно.

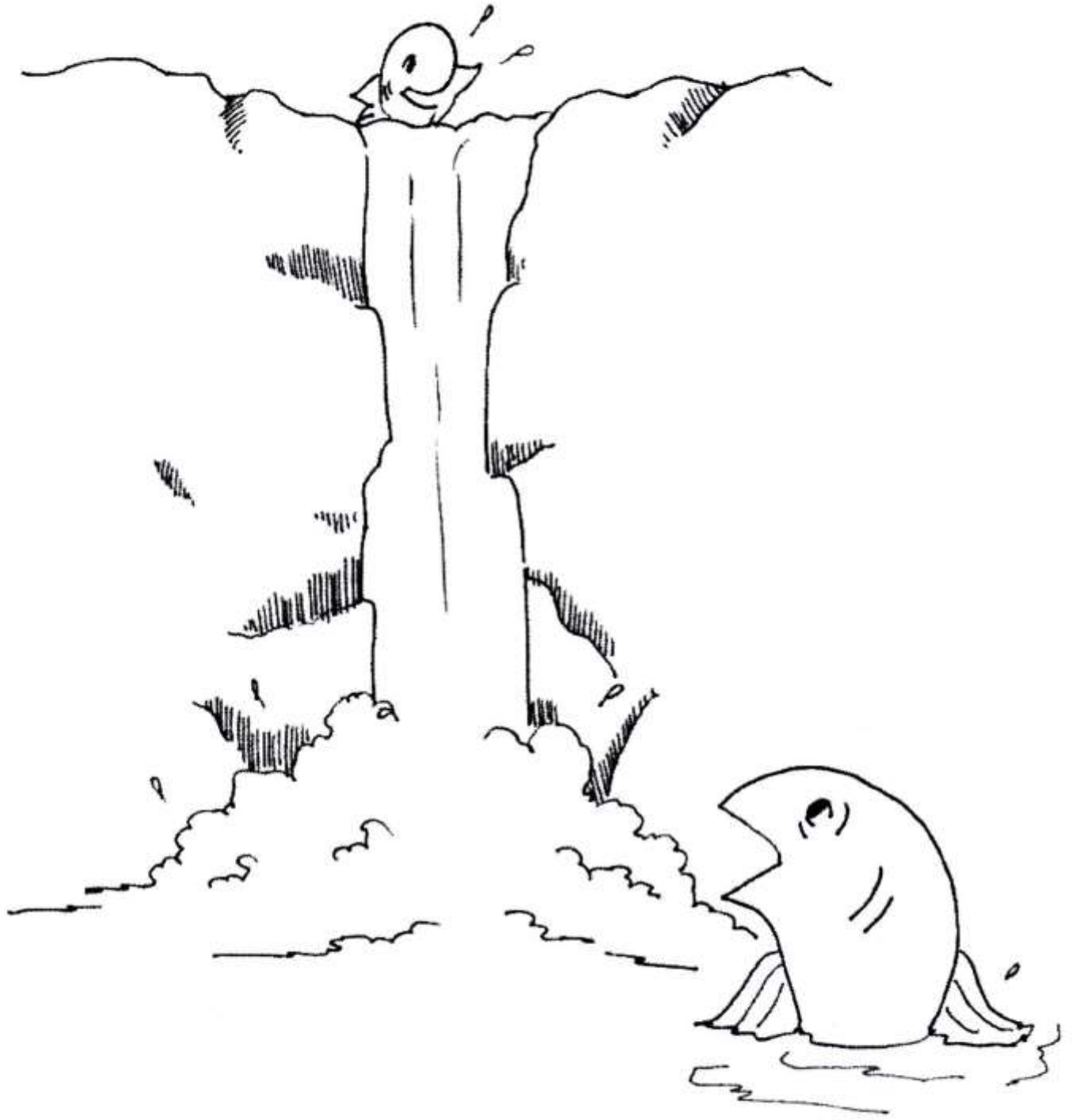
И така, Гидиън реши да опита.

Не успя от първия път; имаше голяма скала вляво!

Но сега, когато вече знаеше това, той отново се опита да скочи, но този път отдясно.

И успя да го направи! Вече е в едно друго, по-голямо и по-хубаво езеро нагоре по течението.

Гидиън го очакват нови предизвикателства и открития.



БЕЛЕЖКИ:

Това, което отличава “даровитите” от посредствените хора е времето и усилията, които полагат, за да се упражняват.

Изследванията показват, че за да станеш експерт в нещо обикновено са ти необходими 10 000 часа практика; така че, насърчавай другите да се упражняват, упражняват и упражняват отново.

Да не допускаш грешки означава, че не се опитваш да правиш нови неща. Опитай се да внушиш на хората нагласа към растеж, където грешките са част от ученето и порастването и са важен компонент на практикуването.

За да се изгради нагласа към растеж, оценявай високо усилието и свършената работа, а не крайния резултат или особеностите на характера.

ПОЛЕЗНИ СЪЖДЕНИЯ:

- Впечатлен/а съм от усилията, които положи, за да свършиш това.
- Ти успя, поздравления! Знам, че положи много усилия и ето, че резултатите не закъсняха.
- Впечатлен/а съм от упорството ти, независимо, че не спечели. Какво научи от всичко това? Можеш ли така да фокусираш усилията си следващия път, така че да има по-добри резултати?

ЦИТАТИ:

Не съществува такова нещо като неуспех, става дума за обратна връзка.

- Роберт Алън

Учи се като правиш нещата. Проваляй се бързо, за да се научиш по-скоро.

- Питър Симс

Усещането, че ставам по-добър/ра ме мотивира и вдъхновява. Дори и сега, след шест олимпийски медала и пет световни рекорда. Така беше и в училище, когато започнах да участвам в атлетически състезания.

- Джаки Джойнър-Керси

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Нагласа за растеж

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Mindset – The New Psychology of Success, Carol S. Dweck.

Talent is overrated – What Really Separates World-Class Performers from Everybody Else, Geoff Colvib

Chapter Four: “A Better idea”; Chapter Five: “What Deliberate Practice Is and Isn’t”.

Little Bets – How Breakthrough Ideas Emerge from Small Discoveries, Peter Sims

Chapter One: “Big Bets Versus Little Bets”; Chapter Three: “Failbig Quickly to Fail Fast”.

ГОСПОДИН МЕЧО ИСКА ДА БЪДЕ ОБИЧАН

Първа съставка на промяната: Увереност – постижима е

Г-н Мечо седеше до горската пътека. Беше отпуснал глава върху лапите си и гледаше тъжно.

Г-н Маймунски го поздрави, „Здравей г-н Мечо! Защо си тъжен?“



Г-н Мечо отговори, „Защото всички животни се страхуват от мен.“

Г-н Маймунски попита, „Защо се страхуват от теб? Какво си сторил?“

Още по-разстроен, г-н Мечо отговори, „Никому нищо лошо не съм сторил. Държа се добре и обичам другите животни от гората!

Страхуват се от мен, защото ..., защото съм мечка!“

„Наистина е така, мечка си!“ заяви г-н Маймунски и продължи по пътя си.

След това се появи г-жа Слончева. Г-н Мечо все още стоеше край пътеката. Той бе все така натъжен, отпуснал глава върху лапите. Г-жа Слончева го поздрави, „Здравей г-н Мечо! Как вървят нещата?“

Г-н Мечо отговори, „Толкова съм тъжен. Всички животни се страхуват от мен, защото съм мечка.“

Г-жа Слончева мило попита, „Аз страхувам ли се от теб, г-н Мечо?“

Г-н Мечо отговори, „Не, г-жо Слончева – но ти си толкова голяма!“

Тогавя г-жа Слончева попита, „Г-н Маймунски е по-малък от теб. Беше ли го страх да говори с теб?“

„Не, не се страхувах.“, отговори г-н Мечо с надежда в гласа.

Г-жа Слончева отново мило попита, „Г-н Врабчо е още по-малък.

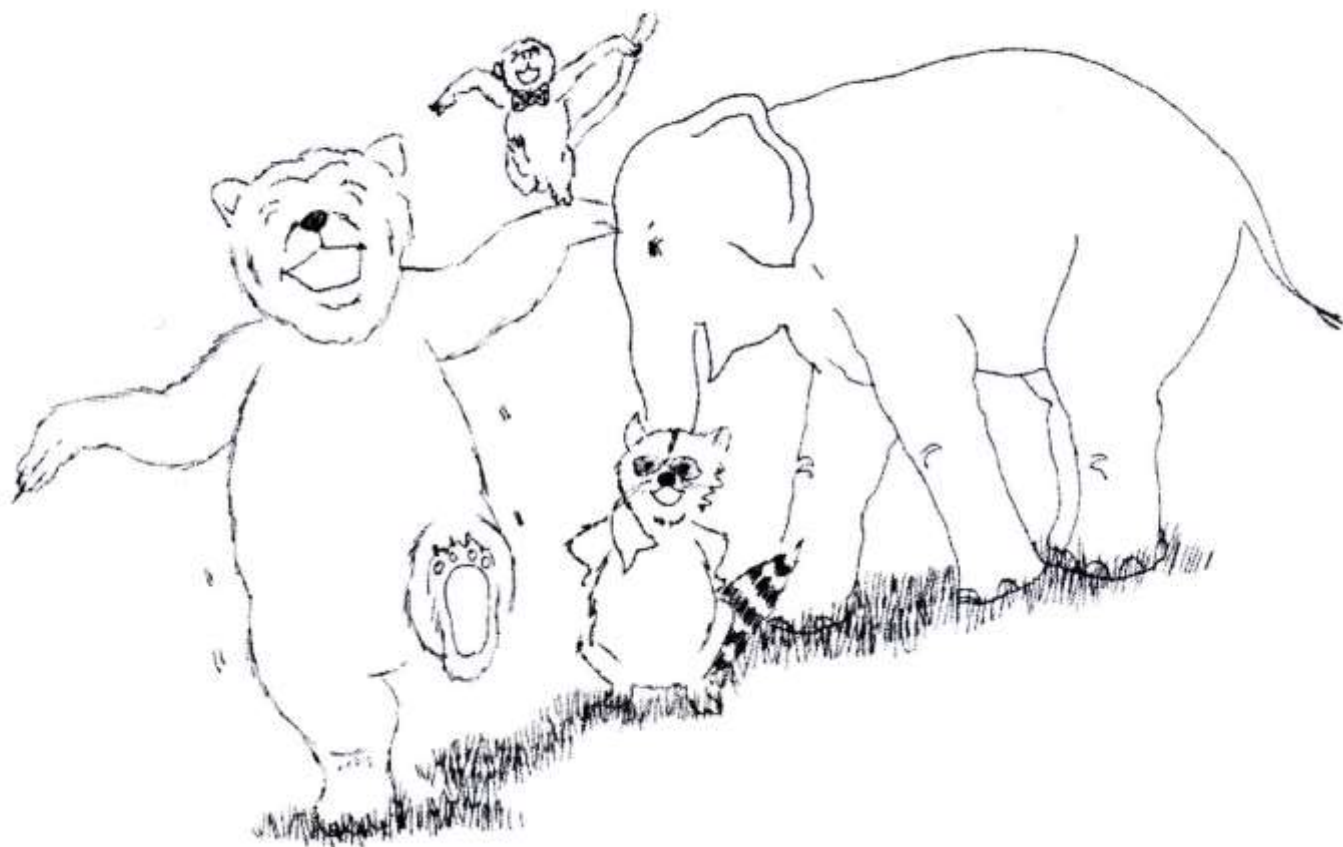
Страхувах ли се да потърси помощ, когато си беше наумил да строи къща?“

„Не, изобщо не!“, отговори г-н Мечо.

Г-жа Слончева отново пита, „Г-жа Миеща мечка се страхува от теб, но дали знае, че оставяш малките плодчета за нея, когато събираш плодове за себе си?“

Г-н Мечо отговори, „Не, не знае. Но ще ида да и кажа!“

Ентусиазиран и усмихнат г-н Мечо се изправи на крака и весело затанцува.



От този ден нататък, г-н Мечо вече не стоеше натъжен край пътеката. След като разбра, че има толкова много животни, които не се страхуват от него, той доби увереност да обича другите животни и да им показва своята обич.

И до ден днешен, ако някой в гората се нуждае от помощ, се обръща към г-н Мечо. Сега той наистина е много щастлив.

И заедно с г-жа Миеща мечка ходят заедно да събират горски плодове.



БЕЛЕЖКИ:

Възможно е увереността в промяната да нарасне, когато се откриват и посочват примери на вече случила се полезна промяна.

Когато хората осъзнават, че започват да се променят в желаната посока, дори и съвсем малко, те придобиват увереност да извървят целия път.

Комплиментите дават увереност, че промяната е възможна: може да се изтъква това, което те вече са постигнали в миналото, или пък колко много неща са направили вече, за да стигнат до този сегашен момент.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Какво би искал/а да продължава да се случва в твоя живот?
- Кое от това, което се случва сега ти подсказва, че този проблем може да бъде разрешен?
- Случват ли се напоследък неща, които ти подсказват, че вече има дори най-малка промяна в живота ти?
- Как успя да направиш това? Къде научи това?
- Наистина съм впечатлен/а от ...

ЦИТАТИ:

Нещата, на които обръщаме внимание и начинът, по който го правим предопределят съдържанието и качеството на живота.

- *Михали Чикзенмихали*

Най-важните за нас особености на нещата са скрити от погледа ни заради тяхната простота и познатост (Човек не забелязва нещо, защото то е винаги пред очите му.)

- *Лудвиг Витгенщайн*

Увереността е предварителното условие за предприемане на малки стъпки към промяна.

- *Питър Шабо*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Поощрявай и подкрепяй хората, за да повишиш тяхната увереност.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Coaching Plain and Simple, Peter Szabó and Daniel Meier
Chapter Two: "Useful Assumptions for Being Brief".

ГОСПОДИН ГЛИГАНСКИ И ЖЕЛАНОТО БЪДЕЩЕ

Втора съставка на промяната: Притегателната сила на мечтата

Г-н Маймунски се разхождаше из гората и се натъкна на г-н Глигански.



„Здравей г-н Глигански!”, каза бодро г-н Маймунски.

„Здравей г-н Маймунски”, отговори г-н Глигански.

Г-н Маймунски попита, „Г-н Глигански, изглеждаш ми тъжен. Какво се е случило?”

Г-н Глигански отговори, „Ох, какво ли? Изморих се вече да прекарвам дните си с нос забоден в земята, търсейки храна.”

Г-н Маймунски попита, „А защо това те изморява?”

Г-н Глигански отговори с дълбока въздишка,

„Толкова е тъмно и мрачно в гъстата гора, точно там където намирам храната си.”

Г-н Маймунски, попита, „Защо е тъмно в гората?” Г-н Глигански отговори, „Защото има много дървета, храсти и листа.”

След това г-н Глигански отново се наведе и започна да търси храна, още по-натъжен.

Г-н Маймунски си тръгна като се зачуди на странностите на г-н Глигански.

Не щеш ли, насреща се появи г-жа Слончева.

„Здравей г-н Глигански!”, весело каза тя.

„Здравей г-жо Слончева”, отговори г-н Глигански.

Г-жа Слончева го погледна загрижено и попита, „Г-н Глигански, изглеждаш ми тъжен. Какво става, приятелю?”

Г-н Глигански въздъхна и каза, „Ох, какво ли? Изморих се вече да прекарвам дните си с нос забоден в земята, търсейки храна в гъстата и тъмна гора”.

Г-жа Слончева бързо грабна г-н Глигански с хобота си и леко го постави върху един голям здрав клон, високо на едно дърво.

Г-н Глигански беше възхитен. От върха на дървото се виждаше много надалече. Над него бяха облаците – високо се рееха в синьото небе! Слънцето светеше топло и ярко. И някъде в далечината – отгоре на хълма – г-н Глигански видя най-прекрасните и огромни малинови полета. Това го направи безкрайно щастлив.

Бързо и сръчно, г-жа Слончева отново грабна г-н Глигански и нежно го върна на земята. Развълнуван, г-н Глигански тържествено заяви, „Благодаря ти г-жо Слончева, вече знам какво трябва да правя, за да бъда щастлив.”

Г-н Глигански извървя целия път до върха на хълма и заживя щастливо. Радваше се на ясното синьо небе, на гледката, откриваща се пред очите му и на хилядите апетитни малини.



БЕЛЕЖКИ:

Когато се фокусираме върху желаното бъдеще, започваме да мислим за *това, което искаме* (вместо за това, което не искаме.)

Когато се фокусираме върху желаното бъдеще, започваме да мислим *как да идем там* (а не защо нещата не вървят).

Когато се фокусираме върху това, което *ще правим по друг начин* в желаното бъдеще, промяната се усеща по-осезаемо.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Какво по-различно би искал/а да се случи?
- Ако престанеш да правиш X (проблемно поведение), какво би правил/а вместо това?
- Да предположим, че по един или друг начин стигнеш до желаното бъдеще. Какво ще бъде по-различно за теб? Какви различни неща би правил/а? Какви разлики ще забележат другите хора?
- Избери един ден и действай така, като че ли чудо се е случило. Как ще реагират хората около теб? Какво ще е по-различното, което те ще правят?

ЦИТАТИ:

Разговорът за проблеми създава проблеми; разговорът за решения създава решения.

- *Стив де Шейзър*

Когато се стремим към промяна ... искаме да имаме нещо като пощенска картичка от новото местоположение – ярка картина на близкото бъдеще, където можем да разпознаем възможностите пред нас.

- Чип и Дан Хийт

Най-полезният начин да определим коя точно врата да отворим, за да видим решението, е като получим описание на това, което клиентът ще прави различно и/или какви неща ще се случват по-различно, когато проблемът се разреши.

По този начин създаваме очакването за благотворна промяна.

- *Стив де Шейзър*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Вместо да се задълбочаваш в проблема, създавай привлекателни и детайлни картини на бъдещето.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

More Than Miracles – The State of Art of Solution-Focused Brief Therapy, Steve de Shazer, Yvonne Dolan and others

Chapter Three: “The Miracle Question”

Interviewing for Solutions, Peter De Jong and Insoo Kim Berg

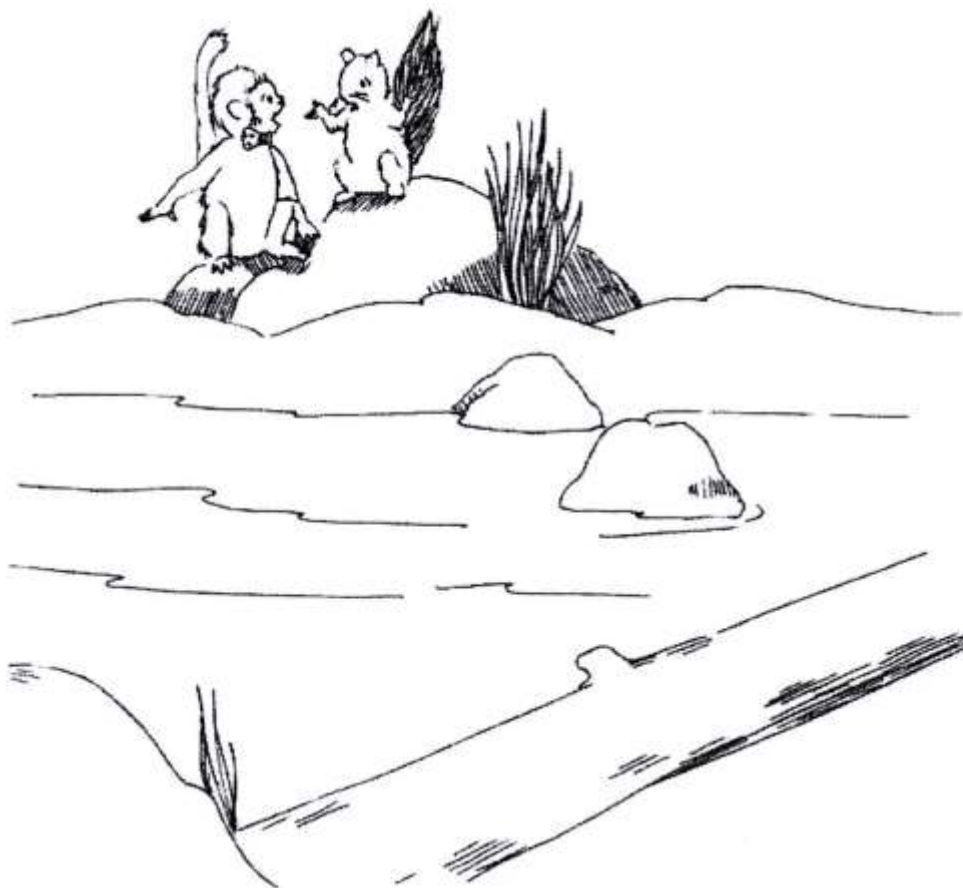
Chapter Five: “How to amplify What Clients Want”.



ГОСПОЖИЦА КАТЕРИЧКА И ПОТОКЪТ

Трета съставка на промяната: Яснота за следващата стъпка

Г-ца Катеричка се опита да пресече потока и да мине от другата страна, но водата беше голяма и буйна! А г-ца Катеричка е съвсем мъничка!



И въпреки това, тя наистина искаше да премине отсреща.

Г-н Маймунски бе наблизил и се опита да и помогне. Каза, „Трябва много сериозно да помислим, защо не си в състояние да пресечеш потока!

Дали пък не ти трябва лодка ... или да пораснеш по-голяма ... или да плуваш ...?

Може би истински трябва да пожелаеш това ... ”

Уви, сериозното мислене изобщо не успя да помогне!

Г-ца Катеричка все още беше върху същия камък. На всичко отгоре получи и главоболие!

И ето, че се появи г-жа Слончева. Тя изобщо не би се затруднила да качи г-ца Катеричка на гърба си и да я преведе през реката. Но г-жа Слончева знаеше, че въпреки малкия си ръст, г-ца Катеричка има много способности. Г-жа Слончева нагази във водата, за да иде към нея и си намокри краката.

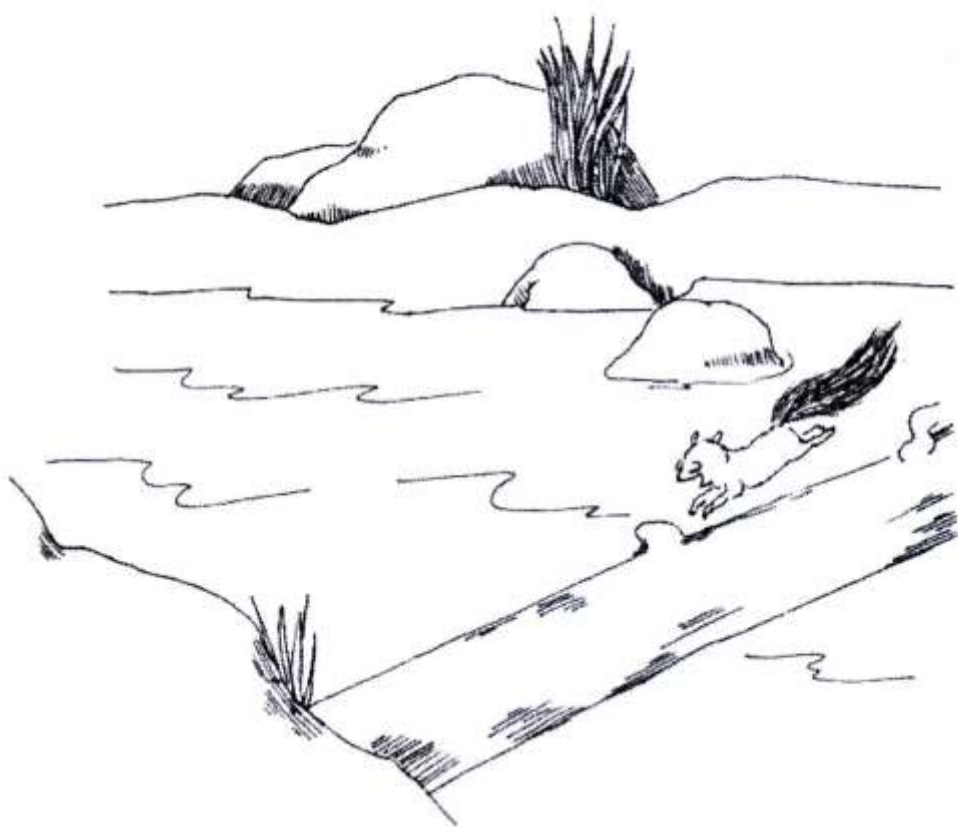
„Драга г-це Катеричка!”, каза тя. „Виждам, че вече си сред потока. За да дойда при теб, стъпих във водата. Камъкът, върху който седиш, е част от пътя ти напред!”

Г-ца Катеричка каза, „Права си, г-жа Слончева. Подскочих тук и после там, после върху онзи камък и ето ме тук! Всичко на всичко, три подскока.”

Г-жа Слончева се усмихна и каза, „Наистина, г-це Катеричка, изумително скачаш!

Впечатлена съм!”

„Благодаря ти, г-жа Слончева!”, отвърна с усмивка г-ца Катеричка. Г-жа Слончева попита, „Дали пък не можеш да продължиш със скоковете?”



Г-ца Катеричка отвърна, „Права си, бих могла да скоча върху онзи камък.” И казвайки това, г-ца Катеричка скокна върху камъка.

И после върху големия пън, и после върху следващия камък.

„Сега мога да скокна и да стигна до другия бряг!” И като каза това г-ца Катеричка се озова на другия бряг. Благодарни сърдечно на г-жа Слончева и тръгна да си върши работата.

Г-жа Слончева се зарадва, че г-ца Катеричка наистина успя да се справи и щастлива продължи разходката си из гората.

БЕЛЕЖКИ:

Помогни на хората да разделят промяната на малки стъпки; така тя ще изглежда по-постижима.

Помогни на хората да видят пред себе си следващата малка стъпка; объркването води до невъзможност за действие.

Научи хората да се фокусират върху нещата, които им подсказват, че са на прав път. Обикновено хората забелязват, когато се отклоняват от посоката. По-трудно е да се забележи (малкия) напредък в желаната посока.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- На една скала от 1 до 10, където 10 означава цялостно постигане на целта и осъществяване на желаното бъдеще, а 1 е началото на пътя към целта:
- Къде се намираш сега? (X)
- Кое от това, което се случва ти подсказва, че си на X, а не на 1?
- Как би разбрал/а, че правиш още една малка стъпка нагоре по скалата; Как би разбрал/а, че вече си на X+1?

ЦИТАТИ:

Пътят от хиляди мили започва с първата крачка.

- *Лао-Дзъ*

Започни оттам, където си и започни с нещо малко.

- *Рита Бейли*

Има едно бизнес клише, което ни кара да “вдигаме летвата.” Напълно грешен съвет, ако целта е да мотивираш хората ... напротив, трябва да свалиш летвата. Представи си как взимаш летвата за висок скок и я снижаваш, за да може да бъде прескочена.

- *Чип и Дан Хийт*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Намали промяната.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Switch: How to Change Things When Change is Hard, Chip and Dan Heath

Chapter Six: “Shrink the Change”.

More Than Miracles – The State of Art of Solution-Focused Brief Therapy, Steve de Shazer, Yvonne Dolan and others.

Chapter Four: “The Miracle Sclae”.

ГОСПОЖА МИЕЩА МЕЧКА И ПОЛЯНКАТА С ГОРСКИ ПЛОДОВЕ

Първи начин за промяна: Откривай светлите моменти

Г-жа Миеща мечка замечтано гледаше към любимите си горски плодове от другата страна на поляната и тихо въздишаше.

Преди известно време беше забелязала г-н Мечо да си къса плодчета точно на това място и сега се страхуваше да иде там.

Г-н Маймунски се опитваше да я успокои. „Ще те науча да воюваш, г-жо Миеща мечка. Ще ти покажа как да се биеш с лапи, за да пребориш г-н Мечо.”

Г-н Маймунски възбудено заподскача напред-назад. Но г-жа Миеща мечка се колебаеше. Тя бе твърде малка, за да се бие с г-н Мечо! Та той е толкова голям и много силен! Няма по-голям и силен от него в гората, освен г-жа Слончева, разбира се.



И не щеш ли, насреща се зададе г-жа Слончева.

„Моля те, г-жа Слончева”, примоли се г-жа Миеща мечка, „Помогни ми да се преборя с г-н Мечо! Ти си толкова голяма и силна!”

Г-жа Слончева попита, „Но защо ти трябва да се биеш с милия г-н Мечо?” Г-жа Миеща мечка отговори, „Ами-и ... защото бере плодчета от любимата ми полянка и ме кара да се страхувам. Ако ида там, ще ме изяде.”

Г-жа Слончева се засмя тихо и каза, „Г-жо Миеща мечка, аз няма да се бия с г-н Мечо, но ще дойда с теб до полянката с горските плодове. Става ли?”

Г-жа Миеща мечка отговори, „Прекрасно, благодаря много! На теб никой няма да посегне, защото си голяма и силна!”

И така, г-жа Слончева и г-жа Миеща мечка пресякоха заедно поляната и се приближиха до храстите. Г-н Мечо не се виждаше никъде наоколо. Г-жа Миеща мечка отбеляза, „Да-а-а, не винаги е толкова

опасно тук. Г-н Мечо не идва постоянно, нали?”

Започна да си къса плодчета. И какво да види – големите плодове, които изобщо не и харесваха, сега липсваха.

„Мога да позная кога г-н Мечо е идвал тук – когато едрите плодове ги няма! И ако вече е идвал и ги е откъснал, сигурно скоро няма да се появи отново!”

„Чудя се, защо ли пък къса само едрите плодове?”, каза г-жа Слончева и се усмихна.



Наистина, така е, защо ли?” каза г-жа Миеща мечка. Чудейки се и разсъждавайки върху този въпрос тя щастливо продължи да бере плодчетата.

БЕЛЕЖКИ:

Нито един проблем не се случва през 100% от времето; какво става през останалото време?

Изключенията са житейски епизоди, когато хората очакват да се появи проблема, но това или изобщо не става, или се случва в по-малка степен; ако проявят любопитство и се вгледат в тези изключения, хората могат да открият семенцата на решенията.

Има огромен скок между “винаги е зле” и “понякога е зле, понякога не чак толкова.” Какво е различното, когато се случва “понякога не чак толкова”?

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Случвало ли се е напоследък проблемът, който очакваш да не се появи или да го няма изобщо, или пък нещата да се получат малко по-добре?
- Какво беше различното, което направи? Как реагираха другите?
- Кога проблемът не е проблем? При какви обстоятелства? Какво е различното, което ти направи тогава?

ЦИТАТИ:

Няма каквато и да било връзка между проблема и решението.

- *Стив де Шейзър*

Ако се опитваш да промениш нещата, винаги ще има светли моменти пред погледа ти и ако се научиш да ги разпознаваш и разбираш, ще разрешиш една от основните загадки на промяната: какво точно трябва да бъде направено различно?

- *Чип и Дан Хийт*

Когато насоча вниманието си към това, което се случва добре, денят ми е добър. Когато мисля за това, което е зле, денят ми е лош. Ако се вторача в проблема, той става все по-сериозен; ако се фокусирам върху решението, решението нараства.

- *Алкохоликс Анонимъс*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Вместо да анализираш проблемите, открий изключенията и започни да надграждаш.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Interviewing for Solutions, Peter de Jong and Insoo Kim Berg

Chapter Six: “Exploring for Exceptions”.

Switch: How to Change Things When Change is Hard, Chip and Dan Heath

Chapter Two: “Finding the Bright Spots”.

ГОСПОДИН БУХЛЬО ПРАВИ НЕЩАТА, КОИТО РАБОТЯТ

Втори начин за промяна: Прави повече от това, което върши работа

Беше привечер и г-н Бухльо, който бе станал преди малко, си преглеждаше бележките. Той винаги така правеше – внимателно наблюдаваше околния свят, записваше си и след това го изучаваше. И затова бе най-мъдрото животно в гората.



Докато г-н Маймунски минаваше покрай него, го попита, „Какво правиш, г-н Бухльо?“ Г-н Бухльо отговори, „Уча, за да стана още по-мъдр!“ Г-н Маймунски отговори, „Много добре, но трябва да учиш сутрин. Всички така правят.“

Г-н Бухльо се вслуша в съвета и започна да учи сутрин. Тогава, обаче беше времето, когато той обичайно си лягаше да спи. Дневната светлина бе ярка. Оживлението и шумът в гората едва се

издържаха. Свят му се завиваше от движението на животните, от птичите песни и ...

Минаха няколко дни и г-н Бухльо много се умори и стана сънлив. Не му беше по силите да продължи да чете и да учи!

Наблизо минаваше г-жа Слончева. Тя попита г-н Бухльо, „Как си, шо си, г-н Бухльо?“

Г-н Бухльо се прозя широко и отговори, „Опитвам се да уча, за да стана още по-мъдър!“

Г-жа Слончева каза, „Това е много добре, но ми изглеждаш изморен!“

Г-н Бухльо, „Хххррррррзззззз ...зззззз....“ започна да заспива!

Г-жа Слончева леко го постави в леглото и г-н Бухльо се събуди чак вечерта. Тъй като не беше учил сутринта, веднага се захвана да чете. Отдаваше му се по-лесно и той отново бе весел и щастлив. Той бързо разбра, че точно така е успял да помъдрее – като учи вечер. И ако иска да стане още по-мъдър трябва да върши нещата така, както е най-добре за него – да учи вечер.

И ако сега отидете в гората, ще видите г-н Бухльо да чете и учи вечер. Живее на едно дърво, там също е и приемната му. Животните често идват при него за мъдри съвети. На вратата той бе окачил табелка: „Ако нещо ти се получава добре, продължавай да го правиш по същия начин!“



БЕЛЕЖКИ:

Най-лесният път към промяната е да правиш повече от това, което върши работа.

И това изглежда очевидно, но толкова често хората се вторачват в деветдесетте и пет процента от това, което не се получава, че пропускат да правят повече от петте процента, които се получават добре.

Надграждай и развивай това, което вече върши работа: така ще намалява обхвата и въздействието на онова, което не се получава добре – и понякога проблемът може да се реши изцяло.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Какво се е получавало добре досега? Прави още от това!
- Как би могло да правиш повече от това, което върши работа?
- Какво искаш да продължиш да правиш именно защото работи добре?
- Да предположим, че правиш повече от X, което се получава добре. Какво друго се случва по различен начин?

ЦИТАТИ:

Използвай само това, което работи, и го взимай отвсякъде, където го откриваш.
- Брус Лий

Една вечер, стар индианец разказваше на внука си за битката, която бушува у хората. Каза, “Синко, битката е между два вълка, които се намират у всеки един от нас. Единият е Злото. Той е гневът, завистта, ревността, мъката, съжалението, алчността, арогантността, самосъжалението, вината, ненавистта, малоценността, лъжите, горделивостта, надменността, и голямото его.

Другият е Доброто. Той е радостта, спокойствието, любовта, надеждата, ведростта, смиреността, учтивостта, доброжелателността, съчувствието, щедростта, истината, състраданието и вярата.”

Внукът се замисли за минутка и попита дядо си, “Кой от вълците побеждава?” Старият Чероки простиичко отговори, “Този, който храниш.”

- Анонимен автор

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Вместо да се опитваш да оправиш това, което не работи, прави повече от това, което работи.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Positivity, Barbara L. Fredrickson

Chapter Two: “Positivity: Mean, Not Ends”; Chapter Six: “Bounce Back from Life’s Challenges”.

ГОСПОДИН БИК И ПАДНАЛОТО ДЪРВО

Трети начин на промяна: Опитай нещо различно

Г-н Бик се трудеше усилено. Едно дърво беше паднало и беше препречило пътеката!

Г-н Бик постоянно се хвърляше напред, за да си разчисти пътя!

Тряс! – мяташе се напред и удряше с мощните си рога.

ХРАС! - и пак!

ТРЯС!

Ударите кънтяха из цялата гора.



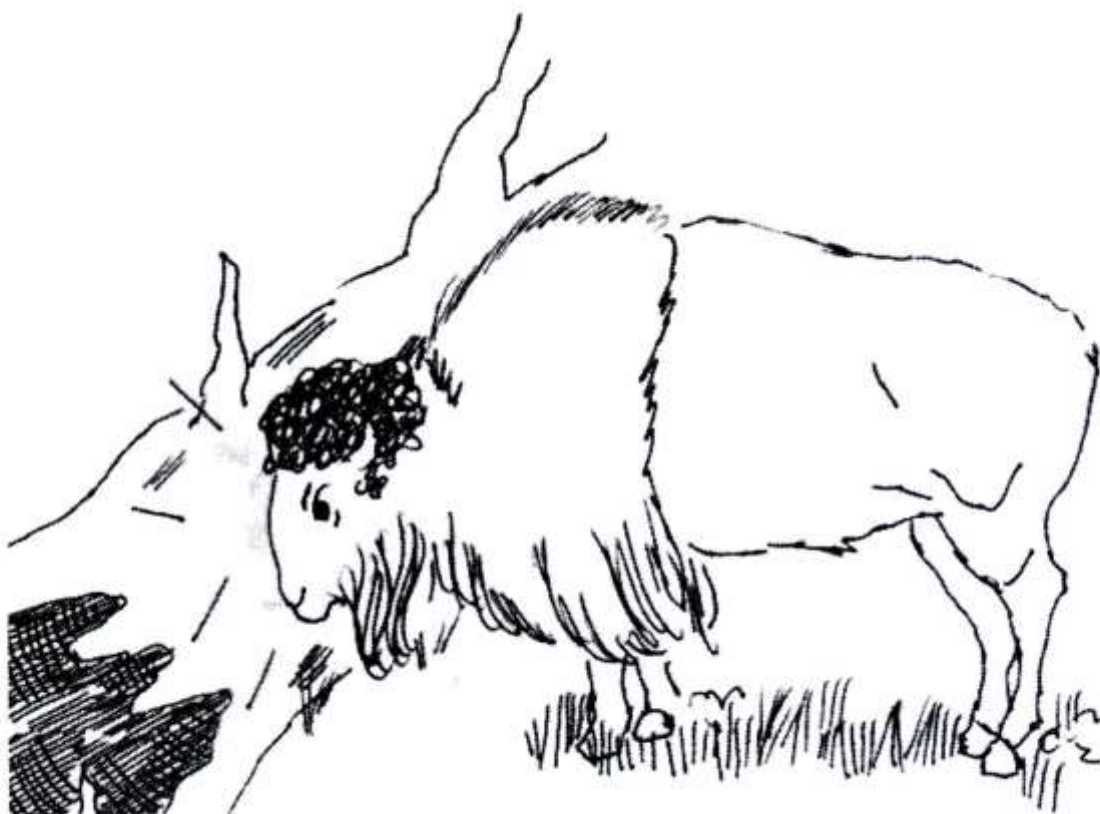
Г-н Маймунски видя как Г-н Бик се блъскаше и каза, „Цяла седмица ще мине преди да разцепиш дървото, г-н Бик! Но какво да се прави – пътят е затворен и ти правиш каквото е необходимо.“ И след това отмина.

ТРЯС!

ПРАС!

ТРЯС!

Г-н Бик продължи да удря ли удря с големите си и силни рога.



И ето, че привлечена от шума се зададе г-жа Слончева.

Тряс!

Тя лесно би могла да отмести падналото дърво от пътеката с хобота си, но знаеше, че г-н Бик може и сам да се справи, ако опита по друг начин.

Г-жа Слончева попита, „Г-н Бик, какво става? Напредваш ли?“

Запъхтян, г-н Бик отговори, „Не, изобщо не!“

Г-жа Слончева внимателно предложи, „Дали пък да не опиташ нещо различно?“

Г-н Бик се замисли и толкова дълго мисли, та чак пара започна да излиза от ушите му.

Изведнъж той отново се устреми към дървото с пълна сила.

Г-жа Слончева
изтръпна,
очаквайки да чуе
новия удар, но
НЕ – проехтя
едно триумфално
Е-Е-ХЕЕИ и
г-н Бик вече беше
от другата страна
на падналото
дърво.

Той просто го
беше прескочил!
Отдалечи се по
пътя си, горд и
щастлив.

За него
продължава да се
говори, че той
всекиго съветва:
„Ако не
помръдва, просто
го прескочи!“



БЕЛЕЖКИ:

Когато хората правят това, което не работи, помогни им да опитат нещо различно.

Изглежда очевидно; и въпреки това хората често попадат в задънена улица, когато продължават да правят едно и също, отново и отново.

Целта не е да се намери веднага решение; по-скоро стремежът е да се разчупят стари рамки и да се експериментира с нови действия. Ако семенца на решенията не са се намерили, когато хората са търсили “светлите моменти” от миналото, възможно е да се натъкнат на такива, ако опитат да правят нещо по-различно.

ПОЛЕЗНИ ВЪПРОСИ:

- Следващия път, когато това се случи, опитай нещо ново, нещо различно; независимо, че може да изглежда налудничаво. Кое беше различното? Как реагираха другите? Какво проработи?
- Какво друго можеш да правиш по различен начин?
- Какво по-различно биха правили в тази ситуация твой/я приятел/ка / родител / сестра / брат / ролеви модел?

ЦИТАТИ:

Чиста лудост е да правиш едно и също нещо, отново и отново, и да очакваш различни резултати.

- *Неизвестен автор*

Всяка една промяна може да открие възможности за решаване на проблема.

- *Бари Дънкан*

Въвеждането на съвършено неочакван елемент в модела може да създаде съвършено нов модел.

- *Инсу Ким Берг, Ивон Долан*

КЛЮЧОВО ПОНЯТИЕ:

Промени „правенето“ на проблема: направи нещо различно.

ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ:

Do One Thing Different: Ten Simple Ways to Change Your Life, Bill O'Hanlon
Part One: “Changing the Doing of the Problem”.

Tales of Solutions: A Collection of Hope-Inspiring Stories, Insoo Kim Berg and Yvonne Dolan

Chapter Seven: “Do Something Different:” Inviting Clients to Discover Unique Solutions”.

Какво е Фокус към решения?

Знаем, че когато изникне проблем, много експерти отделят значително време и внимание да разсъждават върху проблемите, да говорят за тях и да ги анализират, докато в същото това време, болката и страданието продължават. На екип от специалисти по психичното здраве от Центъра за кратка фамилна терапия им хрумна, че времето и огромните усилия и ресурси, които се изразходват за разговори за проблема биха могли да се използват да се търсят решения, които да доведат до едно истинско и видимо облекчение и при това възможно най-бързо.

Ние открихме, че проблемите не продължават през цялото време. Дори и при най-упоритите от тях има периоди или кратки моменти, когато трудностите не се забелязват или пък силата им намалява. Изучавайки именно тези промеждутъци от време, когато проблемите не са толкова тежки или пък изобщо ги няма, открихме, че хората вършат много положителни неща и при това без напълно да го съзнават. Когато вкарат тези малки постижения в орбитата на съзнанието си и ги правят отново и отново, хората подобряват качеството на своя живот и стават все по-уверени в себе си.

Разбира се, нищо не помага на човек да повярва в себе си и живота повече, отколкото поредицата от малки успехи. Когато хората хранят надежда, те искат да направят своя живот и този на семействата си по-добър. Те започват да вярват в бъдещето и желаят да постигат все повече.

И тъй като тези решения понякога вече се случват и произтичат от самия човек, повторенията на успешното поведение се получава по-лесно в сравнение с овладяването на цялостен пакет от нови решения, които може някога и да са вършели работа на някои други хора. И така се появи краткият аспект на нашия подход. Поради това, че полагат по-малко усилия, хората с готовност повтарят успешните поведения и продължават да се променят.

- Инсу Ким Берг

От страницата на Асоциацията на Фокусирана към решения кратка терапия.

Solution Focused Brief Therapy Association (SFBTA)

http://www.sfbta.org/about_sfbt.html

**“... Не е нужно промяната да бъде борба.
Промяната може да се случва и по-лесно.”**

Г-жа Слончева

