

שאלת הנס

כתבה: ברורית לאוב

בשלב האינטייק שאלת הנס יכולה להיות לעזר רב. מטפלים בשיטת ה- Solution Focused Therapy של דה-שזר משתמשים בה באופן שכיח בראיון הראשון. כנראה שדה-שזר שאב את הרעיון ממילטון אריקסון. בלשון של הטיפול הנרטיבי עפ"י מייקל וויט ודיויד אפסטון האדם מתחיל לראות עצמו כגיבור של "ספור חיים מועדף" ולא גיבור של "ספור חיים דיספונקציונלי" המקובע בתפיסת עצמו וסביבתו על פי תכתיבי הבעיה. שאלת הנס יוצרת את התחלת יצירת ה- exception, בלשון דה-שזר, או unique outcome בלשונו של וויט שהוא מצב בלי הבעיה. שאלת הנס גם מביאה לשרטוט של מטרות הטיפול באופן חווייתי. אילן שפירא מוסיף כי למעשה ההוגה המקורי של הרעיון היה אדלר שמונים שנה קודם לכן. הוא דיבר על "השאלה" שהיוותה חלק מהאינטייק האדלריאני. הוא נהג לשאול: "אם היה מקל קסמים והיית מתעורר מחר ומגלה שהסימפטום שלך נעלם מה היה שונה בחייך?" "הקשב בתשומת לב לתשובה העולה ותבדוק מה עוד?...מה עוד?" אדלר מנחה את המטפל להקשיב לפונקציה החברתית של הסימפטום (רווח משני). כלומר מאיזו משימה או אחריות הקליינט מנסה להימנע. מה הוא יעשה שעכשיו אינו עושה?

שאלת הנס

נגיד שאתה הולך לישון בלילה ובבקר באורח פלא קרה נס והבעיה שבגללה באת נפתרה. תאר לי איך ייראו חייך, איך ידעו אנשים הקרובים לך שאכן הנס קרה? איך אתה תדע שאכן קרה נס? המטפל מבקש להיכנס לפרטים ולא לענות באופן כללי כמו: "אני ארגיש יותר טוב". הברור מתייחס למערכת היחסים של האדם עם עצמו, משפחתו, והסביבה שלו. אני נוהגת לבקש מהקליינטים לענות לשאלת הנס כשהם מדברים בזמן הווה כאילו זה קורה עכשיו. זה כמובן מעצים את חוויית ההתייחסות החיובית לעצמי.