

Løft på sitt beste - Hvordan bli kunstner i faget

En god innføring i løsningsfokusert tilnærming.

PUBLISERT 5. desember 2013

PSY
KOL
OGI



Gyldendal Akademisk,
2012. 257 sider

Boken tar for seg «løsningsfokusert tilnærming», også kalt «LØFT» og henvender seg til yrkesgrupper som har i oppgave å skape endring hos mennesker. Forfatteren understreker betydning en av å stille «mirakelspørsmålet» for å finne frem til pasientens ønsker. Det gis også en innføring i bruk av skalaspørsmål, unntaksspørsmål og mestrings spørsmål. Flere steder vises spørsmålene eksplisitt, eksempelvis spørsmålet «hva har du gjort, og hvordan har du klart det?» til en person som har kommet seg igjennom en vanskelig hendelse i livet.

«Løsningsfokusert tilnærming er altså ikke en «tenk positivt»-metode, men derimot en fremgangsmåte for å lokke frem løsninger og gjøre mer av det som virker»

Som forfatteren presiserer, preges løsningsfokusert tilnærming av en viss tretthet og er forbundet med en rekke misforståelser. For eksempel er det mange som tror at

løsningsfokuseret tilnærming er ensbetydende med alltid å se det positive i noe negativt. Løsningsfokuseret tilnærming er altså ikke en «tenk positivt»-metode, men derimot en fremgangsmåte for å lokke frem løsninger og gjøre «mer av det som virker og mindre av det som ikke virker». Et sentralt budskap i boken er at det er klienten/pasienten som er ekspert på seg selv og sitt liv. Forfatteren understreker at «LØFT er enkelt, men ikke lett». Hun anbefaler at man pugger de viktigste «LØFT-spørsmålene» og øver på å stille dem til klienter/pasienter.

Lettfattelig og konkret

Skiløperen Martin Johnsrud Sundbys vei tilbake til verdenstoppen etter hjerteproblemene er trukket frem. Et utdrag av samtalen mellom forfatteren og Martin Johnsrud Sundby gir en pekepinn på hvordan løsningsfokuseret tilnærming kan brukes. Mot slutten av boken beskrives begrensninger med løsningsfokuseret tilnærming og virksomme faktorer i endringsarbeid.

Jeg synes boken gir en nyttig og lettfattelig innføring i løsningsfokuseret tilnærming. Språket er lettlest og inneholder lite fagterminologi. De mange eksemplene på hvordan metoden kan anvendes, er klargjørende og inspirerende. For eksempel skriver forfatteren helt eksplisitt hvordan mirakelspørsmålet bør stilles for å oppnå størst effekt. Det er også inspirerende at forfatteren har tatt med historien om skiløperen Martin Johnsrud Sundby og hans mestringsstrategier. Dette er en bok som burde være aktuell for mange psykologer. Jeg selv har hatt nytte av denne boken i mitt arbeid med pasienter.

Savner oppsummering og referanser

Det er en del gjentakelser i boken, deriblant betydningen av å fokusere på «det man ønsker, fremfor det man ikke ønsker» eller at man bør «lytte skjevt». Mot slutten av boken repeteres en del av de viktigste elementene ved løsningsfokuseret tilnærming. Jeg tror imidlertid slike gjentakelser er nødvendig for at leseren skal fange opp de sentrale prinsippene ved metoden. Det jeg savner i boken, er en tabell som oppsummerer de viktigste prinsippene ved løsningsfokuseret tilnærming. En mer utfyllende oversikt over referanser til relevant forskning burde også vært inkludert.

Dette er ikke en bok man leser raskt fra perm til perm. Å lære seg løsningsfokuseret tilnærming krever øvelse og refleksjon. Dette påpeker også forfatteren en rekke steder i boken. Jeg synes det virker som at hensikten med boken er å presentere løsningsfokuseret tilnærming på en balansert, presis og nøktern måte. Det har forfatteren lyktes med. Boken anbefales til alle som ønsker å lære seg hovedprinsippene ved løsningsorientert tilnærming.

Anmeldt av Martin Bystad, Alderspsykiatrisk poliklinikk, Universitetssykehuset i Nord-Norge og Institutt for Psykologi, Universitetet i Tromsø

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 12, 2013, side

