

Det lösningsfokuserade - "som om" det vore ett språk

av Gunnar Törngren

Under närmsta 20 åren, som jag bland annat arbetat som utbildare inom det lösningsfokuserade, har jag väldigt ofta stött på diskussionen och frågeställningar som; är en modell, ett tankesätt, en uppsättning metoder, en livsfilosofi, ett förhållningssätt eller en intervjuteknik?

Dessa frågeställningar, eller rättare sagt svaret på frågeställningarna, har alltid känts lite obekvämt eller åtminstone ofullständig för mig. Visst kan jag, i vissa sammanhang, betrakta det lösningsfokuserade "som om" det vore något av det ovanstående, men frågeställningen har i längden alltid varit alltför ofullständigt och kanske heller inte (metaforiskt) användbar i någon högre utsträckning.

Den kanske mest användbara beskrivningen och utgångspunkten jag kommit i kontakt med i utbildningssammanhang, är att betrakta det lösningsfokuserade som om det vore ett språk. Ska jag vara petig med distinktionerna så vill jag poängtera, återigen, att jag inte anser att det är ett språk, utan att det snarare kan betraktas *som om* det vore ett språk.

Språkperspektivet har jag funnit i alla fall hyfsat användbart, som ett sätt för de studerande att få en uppfattning om vad det handlar om. Min erfarenhet är att det för många kan bli lättare att ta till sig om man inte betraktar det som en metod eller en teknik. Språkmetaforen tillåter även att det dras paralleller till annan språkinläring och individuella inlärningskurvor. Initialt när man börjar komma in i det lösningsfokuserade tänket förefaller det för många som väldigt enkelt och lättbegripligt, men ganska snart upptäcker nog de flesta att det är "enkelt men inte lätt" och det tycks ha en tendens för många att upplevas som riktigt svårt.

Var och en har sin egen inlärningsförmåga

För somliga fungerar det bäst att lära grunderna, grammatiken och språkreglerna först, innan man börjar utveckla sitt vokabulär, lär sig flera ord och allt annat man kan behöva för att behärska ett nytt språk. För andra kan det fungera bäst att åka till den plats där språket talas och där "tvingas" in i det nya. En del vill upptäcka nya språk på egna sätt medan andra vill bli "lite lagom tvingade" att lära sig det nya.

Gemensamt för alla sätt tycks i alla fall vara att mycket övning i det nya språket krävs för att man ska behärska det, och att ju mer man tränar desto bättre tycks man bli. Att omge sig med andra som talar det nya språket, snarare än att traggla på egen hand, underlättar vanligen detta lärande, även om det givetvis är möjligt att lära sig på egen hand.

Om man som ny inkommen i det lösningsfokuserade vill lära sig detta tycks det, utifrån både min och många andras erfarenhet, alltså underlätta att betrakta det som om det vore just - ett språk.

Men det lösningsfokuserade språket är lite bedrägligt. Stundtals, eller till och med ofta, låter det som det vardagsspråk vi normalt tillämpar. Detta leder lätt till att vi, speciellt under den tidiga inlärningsfasen, inte alltid vet inom vilket språk vi befinner oss eller hur vi ska hantera det nya språket. Särskilt svårt blir det givetvis i stressartade situationer där vi människor har en tendens att återgå till det gamla beprövade språk som vi är vana vid.

En annan svårighet vi ställs inför är att vi ofta inte kan uttrycka oss på ett "korrekt" lösningsfokuserat sätt, helt enkelt då detta sätt blir alltför svårtytt och annorlunda för gemene man. Vissa formuleringar kan låta lite konstiga, näst intill obegripliga, om vi ska vara helt motsägelsefria (exempelvis: *Hur gör ni er relation?*). Vi kan alltså behöva blanda vardagsspråket (som språkligt och socialt "smörjmedel") med det nya.

Nya verkligheter

Olika språk skapar olika verkligheter och språkspecifika begrepp. Det kanske vanligaste exemplet för oss svenskar brukar vara ordet "lagom", vilket ibland (felaktigt) talas om att ordet bara återfinns i just svenskan. Med ordet "lagom" betyder det inte bara att vi har ett nytt ord, utan även en innebörd av det. Vi på så vis skapat en verklighet som inbegriper att detta "lagom" i praktiken existerar.

Varje språk skapar som bekant sina versioner av verkligheten. Det lösningsfokuserade språket kan på så vis skapa en bitvis ny och alternativ beskrivning av verkligheten. Förhoppningsvis kan det lösningsfokuserade språket vara användbart och i bästa fall leda till en önskad förändring.

Språkmetaforen tillåter oss att ha vissa valörer och innebörder av en del ord och begrepp kopplade till olika sammanhang, något som kan komplicera vissa saker. Så kommer synbart enkla ord som *undantag*, *mål*, *orsaker*, *sammanhang* och så vidare att ha en något annan innebörd och tillämpning i det lösningsfokuserade språket än vad det vanligen har i vardagsspråket. Detta gäller när vi talat **om** det lösningsfokuserade språket (däremot sällan i samtal med klienter).

I vardagsspråket kan ett mål ofta vara stort och diffust medan samma begrepp inom lösningsfokus snarare beskriver små tecken som anger att något är på väg åt rätt håll. De stora diffusa målen betraktas ofta snarare som en första utgångspunkt för vidare diskussion, som en inbjudan därtill.

Innebörden i begreppet *undantag* åsyftar vanligen situationer när något fungerar, är bättre än det "borde" vara i en angiven situation. Orsaksbegreppet, framför allt i den annars vanliga varför-frågan finns knappt inom detta språk.

Exemplen är många på skillnader mellan vardagsspråket och ett hypotetiskt lösningsfokuserat språk. Inom vardagsspråket är exempelvis *är* ett vanligt ord (och därmed verklighet) för att arbeta kring en situation medan motsvarande ord i LF ofta ersätts av *gör*. Det kan förefalla banalt men för med sig drastiska skillnader i praktiken.

Hela idén om begreppet *skillnad* har en central plats i detta språk. Skillnader används, betonas, och tillmäts som en inom detta språks viktigaste byggstenar. I praktiken betyder det att språket har utvecklat en speciell terminologi kring just detta, vilket kanske kommer tydligast till uttryck i skalfrågor och jämförandefrågor.

Detta språk för även med sig att orden används på ett sätt som stundtals "vänder på rollerna" mot vad många klienter förväntar sig. Exempelvis att det är vanligt att terapeuten (i vid bemärkelse) ofta inleder - och avslutar - med att tacka klienten.

Frånvarobegrepp, alltså formuleringar som innebär negationer (vanligen ordet *inte*) eller att ta bort, bli av med något (som missbruk, depression, panikångest eller vad som helst man önskar bli av med) har ingen större plats inom detta språk. I stället hör man ofta den lösningsfokuserade, ofta reflexmässigt, ställa frågor om vad det ska ersättas av, dvs. vad som man önskar ha där i stället. Dessa **närvarofrågor** finns det gott om ord för att vidareutveckla. Exempelfrågor är när? var? hur? vem? samt frågor som bygger på antaganden och hypotetiska situationer. Dessa frågor inleds ofta med "Antag att ...".

Ofta hamnar detta språk i ganska specifika termer, inte sällan på detaljnivå ungefär som när två fiolbyggare diskuterar små detaljer i tillverkningen av handbyggda fioler. Att vara så specifik kan för många som håller på att lära sig det "nya språket" upplevas som svårt och aningen påträngande (en uppfattning motsatt den de flesta klienter rapporterar). Ännu en komponent som tarvar mycket övning, alltså. Det kan möjligen sammanfattas att det banala är det basala. Eller som en klient uttryckte det; "Helheten är svår att göra något åt men detaljer går att påverka. Fast helheten består ju av detaljer".

Budskapsnivå

Ibland beskrivs det lösningsfokuserade språket som ett "möjlighetspråk", vanligen med bibetydelsen att det tycks skapa möjlighet till förändringar/förbättringar. Sett ur den aspekten handlar det inte bara om de "små" orden, hur varje enskild mening eller fråga byggs upp, utan om en sammanfattande syn på språket/besöket som helhet och vilka budskap som förmedlas ur denna helhet. En förenklad indikator på detta kan vara med vilken känsla klienten lämnar rummet eller tänker/beskriver mötet efteråt.

Det terapeuten väljer att fokusera på innehåller per viss automatik ett budskap om att detta är något viktigt. Kanske rent utav det viktigaste – annars skulle, förmodligen, inte just terapeuten fokusera på det. Som terapeut betraktas man ju i någon bemärkelse som "expert" eller att "man vet vad man gör". På samma sätt innehåller varje fråga som vi ställer även påståenden som ofta inte "märks" av den vi talar med. Dessa påståenden är kanske inte så intressanta var för sig utan det viktiga är snarare vilken helhetsbild de förmedlar.

Jag vill gärna tro att de förmedlade budskapen i bästa fall inte bara får klienten att "må bra", känna sig lyssnad på och bekräftad, utan förhoppningsvis även bidrar till en önskad förändring på både kort och lång sikt.