

Parēsot šos mazos sasniegumus viņa apzīnā un atkārtotot veiksmīgo pieredzi, cilvēks kļūst pārliecinātāks par sevi. Iespēja gut mazus panākumus palīdz atgūt cērtību un ticību saviem spēkiem un spējai ietekmēt savu dzīvi. Jo lielākas cērtības uz nākotni liek cilvēks, jo ierīteresētāks viņš kļūst uzlabot savu un savas ģimenes dzīvi. Atkārtot jau realizētu rīcību, kas pagātnē sniegusi vēlamās, pozitīvos rezultātus, ir vieglāk nekā apgūt kādu plīnībā jaunu rīcības modeli. Jo mazāk piepūles prasa pārmaiņu sasniegšana, jo labprātāk cilvēks vēlas veiksmīgo rīcību atkārtot un veidot nākamās pārmaiņas. Šeit atklājas vēl viens šīs terapijas pamatprincips – **mazas pārmaiņas ved uz lielākām, tāpēc jāizceļ kaut vai niecīgas un īslaicīgas sekmes, jebkādas pozitīvas izmaiņas.** Svarīgāk ir vērst uzmanību uz mazām, vieglāk veicama izmaiņām, nevis tīkot uzreiz nonākt pie kāda gada mērķa – galējā atrisinājuma.

Diskutējot par agrākām panākumiem problēmas risināšanā, ir iespējams atklāt klienta spējas, saskatīt to, ka iespējams risinājums jau kādreiz tīcis pieejams un ir atrodams pašā klienta pieredzē. Ja šie izņēmumi ir apzīnāti radīti, tad svarīgi ir noskaidrot, kā tie notika un vai klienta vērtību tos atkārtot. Spontānu gadījuma rakstura izņēmumu variāntā ir jānoskaidro iespējamie apstākļi, kas veicināja to notikšanu, kā arī, kas varētu veicināt līdzīgus apstākļus nākotnē.

Isterapijas laikā daudz tiek izmantoti arī **skalas jāutājumi**. Klientam tiek lūgts novērtēt savu pašreizējo pozīciju uz skalas, piemēram, no 0 līdz 10, kur 0

Tā vieta, lai formāli analizētu problēmas iemeslus pagātnē un uzstādītu diagnozi, ierāudzīt iespējas nākotnē. Uzsvārs ir uz vēlamo tagadnē un nākotnē, nevis uz pagātni un problēmas stīku izpēti.

konkrētām, novērtējamām un izmēramām, sasniegtām un īstenojamām tuvākā nākotnē. **Mērķa formulējamā ietvertā informācija apraksta pirmo soli vēlamajā virzienā, nevis gala rezultātu.** Lai veicinātu klienta atbildību par izvīrīto mērķi un tā rezultātiem, tam jābūt formulētam tā, lai klienta pats saskatītu savu lomu risinājumā. Mērķim jābūt izteiktam klienta un intervētāja pārrunu ietvaros, ar apzīnu, ka to sasniegšana nebūs viegla un prasīs apņēmību un darbu, tādejādi mazinot vilšanās iespējamību tā sasniegšanas procesā.

Mērķu izvīrīšanas procesu iespējams atvieglot, izmantojot „brīnumjautājumu”: „Ļpaši, ja nākas strādāt ar klientu, kura attīksme pret terapiju ir noraidoša – vīesa attīksme. Brīnumjautājums ir **intervešā-nas metode, ko izmanto, lai palīdzētu klientam izziēloties, kā mainīsies nākotnē, ja tiks atrisināta identifiētā problēma.** Vienlaikus tā palīdz noskaidrot un definēt mērķus. Tradicionāli brīnumjautājums varētu skanēt apmēram šādi: „Iedomājies, ka mūsu tīksšanās ir beigusies, tu dodies mājās, izdari visu, ko bijī iepānojis atlikušajai dienai. Kad esi noguris, vakarpusē dodies gulēt. Pusnaktī, kad tu esi dziļi iemīdzis, notiek brīnumš un vīsas problēmas, kuru deļ atrodies šodien šeit, atrisinās tāpat vien. Tu pāmosties nākamajā rītā, nezinot, kā ir noticis brīnumš. Kas ir mainījies, kā tu atklāj, kā ir noticis brīnumš? Ko vēl tu pamani? ... Ko vēl?” Sarunas laikā uzsvārs ir uz mazām, reālām izmaiņām klienta dzīvē.

Atkārtā no klienta un sarunas konteksta, brīnumjautājumu var dažādi variēt, tācu tā galvenais uzdevums ir sasniegt pozitīvu mērķi – **ko klienta darītu, nevis ko nedarītu, lai kīutu labāk.** Brīnumjautājums aicina klientu iedomāties sekmiģāku nākotni, citādu sevi, un ir bāzēts uz viņa pašā, nevis citu idejām par to, kam jānotiek, lai problēmas vairs nebūtu vai tā būtu mazāka. Jācensās iegūt pēc iespējas skaidru aprakstu par to, kādas būs konkrētās, specifiskās, reālās, iespējamās izmaiņas, ko klienta darītu, justu, domātu citādi. Ko ievērotu un kā reaģētu klienta dzīvē svarīgi cilvēki? Šī ir izpēta par to, kas ir klienta mērķi, ko viņš vēlas sasniegt, kas viņa dzīvē mainīsies? Intervētāja loma un uzdevums ir **palīdzēt klientam uzņemties atbildību par to, kas notiek viņa dzīvē.** Palīdzēt klientam saprast, ka viņam ir iespējams kaut ko mainīt, bet izmaiņas var rasties tīkai viņa pašā uz-tvērēs, attīksmes un rīcības maiņas rezultātā.

Izvīrīzot mērķus un to sasniegšanai nepieciešamus uzdevumus, intervījas laikā tiek identifiēti un analizēti arī iepriekš piedzīvotie izņēmuma gadījumi – kad klienta ir tuvojies vēlamajam risinājumam. **Pat vīshroniskākajām problēmām ir periodiskums.** Analizējot brīzus, kad grūtības ir nemanāmas vai mazāk intensīvas, tiek atklāts, ka cilvēks jau dara daudz pozitīvu lietu, ko viņš pats plīnībā neapzīnās.

