

درمان راه حل محور مبانی پایه

تألیف

ایوان م. دولان

ترجمه

علیرضا ملائی

درمانگر و پژوهشگر پست مدرن
سوپروایزر بین‌المللی راه حل محور

فهرست

مقدمه مترجم	۷
درمان راه‌حل‌محور	۱۳
مجموعه کتاب‌های مبانی پایه	۱۵
قدردانی (درمان راه‌حل‌محور؛ مبانی پایه)	۱۷
۱ درمان راه‌حل‌محور چیست و چگونه به وجود آمده است؟	۱۹
۲ آنچه درمانگران راه‌حل‌محور انجام می‌دهند و آنچه انجام نمی‌دهند: مفروضات کلیدی.....	۴۷
۳ جلسه درمانی راه‌حل‌محور چه شکلی است؟	۷۳
۴ کاربرست راه‌حل‌محور در محیط مدرسه	۹۳
۵ درمان راه‌حل‌محور برای استرس پس از تروما	۱۱۹
۶ مربیگری راه‌حل‌محور در حوزه شغلی	۱۶۳
۷ درمان راه‌حل‌محور برای خودیاری	۱۹۱
اختصارات	۲۱۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۱۵

مقدمه مترجم

یکی از جذاب‌ترین بخش‌هایی که روان‌شناسان و مشاوران هنگام آغاز سفر خود به دنیای روان‌درمانی با آن روبه‌رو می‌شوند، آشنایی با خط فکری و تحولی رویکردهای درمانی می‌باشد. بررسی شیوه طراحی و رشد نظام‌های درمانی به ما کمک می‌کند با تفکرات بنیان‌گذاران هر رویکرد بهتر آشنا شده و تکنیک‌ها را به‌درستی اجرا کنیم. با این مقدمه به سراغ افکار و بینش‌های ایوان دولان در کتاب «درمان راه‌حل‌محور: مبانی پایه» می‌رویم، اثری که به طرز هنرمندانه‌ای نظریه را با عمل ادغام کرده و آن را به منبعی غنی برای هر دو گروه مبتدیان و درمانگران با تجربه تبدیل کرده است.

استیو دی‌شیزر، یکی از پیش‌گامان درمان راه‌حل‌محور، در نوشته‌های خود اظهار داشت: «اگر نمی‌دانید به کجا می‌روید، هر مسیری شما را منحرف خواهد کرد». این نقل قول، اصل محوری نوشتار دولان را به تصویر می‌کشد که در آن وضوح هدف از اهمیت بالایی برخوردار است. دولان در تشریح مبانی پایه، خوانندگان را به گفتمانی عمیق از تکنیک‌های درمانی و تأملاتی که موجب تسهیل این رویکرد نوآورانه می‌شود، دعوت می‌کند. همکاری نزدیک او با چهره‌های برجسته‌ای چون «اینسو کیم برگ» و «استیو دی‌شیزر» به بینش‌های او اعتباری دوچندان بخشیده است.

ترجمه این کتاب برای من افتخاری بزرگ و البته چالش‌برانگیز بود. افتخار در فرصتی که برایم فراهم شده تا صدای درمانگری برجسته باشم و چالشی برای ترجمه درست که ظرافت‌ها و ارجاعات فرهنگی موجود در متن را به‌درستی به فارسی‌زبانان انتقال دهد. تعهد ایوان دولان برای انتقال مفاهیم پایه درمان راه‌حل‌محور نه تنها در متن کتاب بلکه در پاورقی‌های متعدد کتاب مشهود است. این یادداشت‌ها نه تنها حاشیه‌نویسی نیستند بلکه ستون فقرات متن را تشکیل می‌دهند و درک خواننده را غنی‌تر کرده و به سمت تأملی عمیق‌تر سوق می‌دهند. هر پاورقی حاوی بینشی است که با دقت تنظیم شده و در تلاش است حکمت انتقال‌یافته از سوی افرادی که پیش از

ما این مسیر را پیموده‌اند به آیندگان انتقال دهد.

لودویگ ویتگنشتاین در اثر مشهور خود با عنوان تأملات فلسفی می‌گوید: «هر کلمه تنها در بافت خود معنا پیدا می‌کند»، ایوان دولان این اصل را به‌وضوح تجسم می‌بخشد و خوانندگان را به بررسی زبان راه‌حل‌محور دعوت می‌کند، اینکه چگونه اصطلاحات و تکنیک‌های راه‌حل‌محور می‌توانند ابزار ما برای برقراری گفت‌وگو و تمرین زبان راه‌حل‌محور باشند. آثار ایوان دولان نغمهٔ امید، تغییر و همکاری که قلب و روح راه‌حل‌محور محسوب می‌شود را در فرهنگ‌ها و تمدن‌های مختلف طنین‌انداز می‌کند. این دیدگاه نه تنها به مهارت‌های فنی در عرصهٔ روان‌درمانی اشاره دارد بلکه به بافت غنی روایت‌های انسانی که در فضای درمان با آن مواجه هستیم، نیز می‌پردازد.

اگر اولین بار است که اثری از ایوان دولان مطالعه می‌کنید، پیشنهاد می‌کنم خودتان را برای سفری روشنگرانه و تحول‌آفرین آماده کنید. رویکرد پساساختاری دولان به درمان قدرتی در خواننده ایجاد می‌کند تا بتواند منابع و توانمندی‌های خود را پیدا کرده و مسیرهایی برای شکوفایی آن خلق کند، مسیری زیبا و البته بسیار دشوار. هر فصل با آزمایش‌های تجربی پایان می‌یابد که طبق گفتهٔ نویسنده می‌بایست بسیار جدی گرفته شوند چرا که همین تمرین‌ها موجب آشنایی شما با تفکر راه‌حل‌محور می‌شود. تأکید دولان بر اجرای این تمرینات، نشان‌دهندهٔ درک عمیق او از این واقعیت است که تغییر واقعی زمانی محقق می‌شود که نظریه و عمل با هم ترکیب شوند.

اما این کتاب چه مزایایی برای درمانگران با تجربهٔ راه‌حل‌محور دارد؟ دیدگاه و مهارت ایوان دولان در کاربست راه‌حل‌محور می‌تواند جان تازه‌ای به مهارت‌های شما بدمد. ترکیب مفاهیم پایه با یافته‌های جدید این امکان را فراهم می‌کند که تکنیک‌هایی که شاید مدت‌هاست فراموش کرده یا کنار گذاشته‌اید را دوباره با تفکر عمیقی بررسی کنید. مطالعه آثار دولان می‌تواند به‌نوعی رنسانس درمانگران راه‌حل‌محور باشد، پیش‌دآوری‌ها را به چالش بکشد و نیروی تازه‌ای به تعاملات درمانی شما می‌بخشد.

تحسین و ستایش من نسبت به ایوان دولان موجب شد که در کار ترجمهٔ کتاب تلاش بسیاری برای بازآفرینی کلام او داشته باشم و چالش‌های پیش‌روی این مسیر را صرفاً با نیروی عشقی که از این رویکرد می‌گیرم، طی کنم. امیدوارم در

حد توان توانسته باشم کلام و ظرافت‌های کلامی ایوان دولان را به مخاطبان خود انتقال داده باشم.

در سراسر کتاب، شما نه تنها مبانی پایه این نظام درمانی را فرامی‌گیرید بلکه دعوت می‌شوید گفت‌وگویی بسازید که از دل آن معانی و واقعیت‌های جدیدی خلق می‌شود. این نکته خود یادآوری است که درمان راه‌حل‌محور مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و پروتکل‌های از پیش مشخص نیست، بلکه مجموعه‌ای زنده از مداخلات است که به طور خاص برای برآورده کردن نیازهای منحصر به فرد هر شخص طراحی شده است. ما درمانگران، هم در نظریه و هم در عمل، همچون شاعرانی هستیم که منعکس‌کننده احساسات مخاطبان خود هستیم. درست مانند شاعران بزرگ که با مهارت‌های زبانی خود احساس و تفکر را در مخاطب خود برانگیخته می‌کنند، دولان نیز به پیچیدگی‌های تجربه‌انسانی می‌پردازد و ما را به پذیرش سادگی موجود در چالش‌های به‌ظاهر غیر قابل حل تشویق می‌کند. رویکرد او به ما می‌آموزد که گاهی اوقات، پاسخ‌هایی که به دنبالش هستیم در درون روایت‌های ما نهفته بوده و منتظرند تا از طریق گوش دادن سازنده و پرسش‌های سنجیده کشف شوند.

بنابراین، هنگامی که مطالعه این اثر را آغاز می‌کنید، از شما دعوت می‌کنم که به محتوای آن به طور عمیق فکر کنید. بگذارید اصولی که توسط دولان بیان شده است، حرفه شما را متحول کرده، فرضیات شما را به چالش بکشد و درک شما را نسبت به اتحاد درمانی گسترش دهد. فعالیت‌های عملی کتاب حاضر همچون سنگ‌فرشی برای موفقیت مراجعان و به‌ویژه درمانگران عمل می‌کند، پس با جدیت، تمرکز و صبر به انجام آن پردازید.

در پایان، بیایید حکمت کسانی که قبل از ما در این مسیر حضور داشتند را در آغوش بگیریم و در عین حال مسیر و مدل خودمان از راه‌حل‌محور را خلق کنیم. این کتاب صرفاً ترجمه متنی ساده نیست بلکه تلاشی برای درک قلب و روح راه‌حل‌محور است، مسیری مملو از پتانسیل‌ها و فرصت‌هایی برای خلق واقعیت‌های جدید در روابط انسانی. هنگامی که تلاش می‌کنیم این اصول را به کار ببریم، بیایید نقل‌قول معروف استیو دی‌شیزر را به‌خاطر بسپاریم که می‌گوید: «موضوع این نیست که چه چیزی اشتباه است، بلکه این است که به چه چیزی می‌تواند تبدیل شود».

امیدوارم این کتاب نه تنها راهنمایی مؤثر، بلکه ابزاری اساسی در درک عمیق‌تری از هنر و علم ارتباطات انسانی که مشخصه‌های درمان سازنده در عصر حاضر را تشکیل می‌دهند، باشد. در این راستا، آرزو دارم که همواره به یادگیری هنر درمانگری پرداخته و آن را به نحوی عملی در فعالیت‌های خود تجسم بخشیم.

علیرضا مالائی

alirezamollaie1380@gmail.com

اسفند ۱۴۰۴

«دلچسب و فراموش نشدنی. این کتاب برای هر شخصی که می‌خواهد از پایه، تاریخچه و کاربست غنی این روش درمانی را فرا بگیرد، مناسب است. ایوان دولان در این کتاب روح راه‌حل‌محور را با داستان‌ها، مثال‌ها و تحقیقات خود زنده کرده و این کتاب را به اثری تبدیل می‌کند که نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید.»

— **تری پیچو، مددکار اجتماعی**، ناظر بالینی مرکز درمان فشرده راه‌حل‌محور در شهر دنور، ایالات متحده، نویسنده کتاب *درمان سوء‌مصرف مواد با روش راه‌حل‌محور و درمان فشرده راه‌حل‌محور: در محیط‌های سازمانی*.

«ایوان دولان با این کتاب قلب و روح کاربست راه‌حل‌محور را تسخیر می‌کند و خواننده را وارد سفری الهام‌بخش و قانع‌کننده از ابتدای توسعه تا کاربردهای عملی راه‌حل‌محور در زمینه‌های مختلف می‌کند. ایوان معتبرترین شخص برای آموزش راه‌حل‌محور است چرا که او یکی از اعضای مؤسس مرکز اصلی خانواده‌درمانی فشرده (BFTC) میلواکی، یعنی خانه اصلی درمان فشرده راه‌حل‌محور بوده است. این کتاب «فقط» مخصوص کسانی است که کنجکاو واقعی رویکرد راه‌حل‌محور هستند، آن را اجرا می‌کنند، آموزش می‌دهند یا تمرین می‌کنند.»

— **دبی هوگان، فوق‌لیسانس روان‌شناسی**، مدیر آکادمی آموزش راه‌حل‌محور، سنگاپور، نویسنده کتاب *کاربست راه‌حل‌محور در آسیا*

«کتاب جدید ایوان دولان برای قفسه کتاب هر درمانگر راه‌حل‌محوری واجب است. این کتاب از هر کتاب راه‌حل‌محور دیگری متمایز است زیرا پایه و اساس نحوه اجرای گفت‌وگو راه‌حل‌محور را در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد. همچنین، یکی از واضح‌ترین توضیحاتی که تاکنون درباره وجه تمایز راه‌حل‌محور از سایر روش‌ها شنیده‌اید را در این کتاب مطالعه خواهید کرد.»

— **جان هندن**، مدیر مرکز مشاوره جان هندن، بریتانیا، نویسنده کتاب *پیشگیری از خودکشی: رویکرد راه‌حل‌محور و مبارزه با استرس: ۱۰۱ تکنیک برای بهبودی*

«این کتاب خواندنی، گواه روشنی از اتحاد عملی و نظری درمان راه‌حل‌محور است که در آن عناصر اصلی و مفروضات کلیدی، عملی، زبانی و فلسفی، قلب و روح رویکرد راه‌حل‌محور را با توجه به نحوه پیدایش و توسعه آن بیان می‌کند. هر فصل با استفاده از انواع تکنیک‌ها و توضیحات در مورد کاربرد درمان راه‌حل‌محور در محیط‌های مختلف و مثال‌های آن پیش می‌رود».

— **جوس کینهویس**، رئیس گروه تحقیقاتی انجمن درمان فشرده اروپا، مدیر مرکز مشاور جوس کینهویس، هلند

درمان راه‌حل محور

این کتاب به ارائه اصول رویکرد مبتنی بر شواهد درمان فشرده راه‌حل محور و به بررسی فرایند توسعه آن، تحقیقات کاربردی مرتبط و تکنیک‌های کلیدی که اجرای این شیوه درمانی را تسهیل می‌کند، می‌پردازد.

این رویکرد ابتدا صرفاً برای استفاده در حوزه روان‌درمانی طراحی شده بود اما هم‌اکنون در زمینه‌های مختلفی از جمله روان‌درمانی و مشاوره، آموزش و پرورش، کسب‌وکار و سازمان‌ها به کار گرفته می‌شود. این راهنمای جامع و کاربردی، ویژگی‌های اساسی رویکرد راه‌حل محور را به طور یکپارچه توصیف کرده و به درک عمیق‌تری از اصول و کاربردهای آن در زندگی روزمره کمک می‌کند.

اثر حاضر منبعی ضروری برای دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان‌شناسی بالینی و مددکاری اجتماعی محسوب می‌شود. همچنین، این کتاب برای متخصصان بهداشت روان و مشاورانی که به دنبال آشنایی سریع با رویکرد راه‌حل محور هستند و نیز هر فردی که به درمان‌های فشرده و راه‌حل محور علاقه‌مند است، بسیار مفید خواهد بود.

ایوان دولان، کارشناس، مشاور و مربی مطرح درمان راه‌حل محور در ایالات متحده می‌باشد که به واسطه تجربه آموزشی خود در ۲۲ کشور مختلف، سهم به‌سزایی در ترویج این رویکرد داشته است. همچنین او نویسنده ۷ کتاب و تعداد زیادی فصل و مقاله است که آثار او به ۸ زبان ترجمه شده است.

مجموعه کتاب‌های مبانی پایه

مجموعه کتاب‌های مبانی پایه، مجموعه بسیار موفق از کتاب‌های راهنماست که به شیوه‌ای روشن و بدون استفاده از اصطلاحات فنی، نمای کلی از اصول بنیادین حوزه‌های موضوعی ارائه می‌دهد. این کتاب‌ها به طور خاص برای دانشجویانی طراحی شده است که برای نخستین بار با یک موضوع آشنا می‌شوند و علاوه بر معرفی ضروریات آن موضوع، نقطه شروع مناسبی برای مطالعه بیشتر فراهم می‌آورند. با بیش از ۵۰ عنوان در زمینه‌های متنوعی از جمله هوش مصنوعی گرفته تا مطالعات زنان، مجموعه مبانی پایه نقطه شروع ایدئالی برای دانشجویانی به حساب می‌آید که به دنبال درک بهتر حوزه موضوعی خاص هستند.

همچنین، هر کتاب این مجموعه همراه با پیشنهاداتی برای مطالعه بیشتر است که به تدریج پیچیدگی‌ها و ظرافت‌های آن موضوع را نمایان می‌کند.

قدردانی (درمان راه حل محور؛ مبانی پایه)

اگر بخواهم از تمام همکارانی که طی این سال‌ها دانش و تجربه خودشان را در اختیار من قرار داده‌اند، تشکر کنم، بدون شک فهرست اسامی از این کتاب هم طولانی‌تر خواهد بود!

در ابتدا، مایلم از همسر فوق‌العاده‌ام، تری ترپر، به‌ویژه به‌خاطر تحقیقات علمی، مهارت‌های ویرایشی، حمایت شخصی و قهوه‌های صبحگاهی‌اش که برای من بسیار ارزشمند بوده است، تشکر کنم.

همچنین از ویراستارم، سارا رائه و دستیار او، پراگاتی شارما در انتشارات تیلور و فرانسیس قدردانی می‌کنم.

برای همیشه مدیون دوستان و مربیان خودم، اینسو کیم برگ و استیو دی‌شیزر هستم که نوشته‌ها، تدریس و راهنمایی‌های مستمرشان به‌طور محسوسی نگرش من را نسبت به کار و زندگی تغییر داده است. به‌علاوه، درک من از رویکرد راه‌حل‌محور به‌طور قابل توجهی از تحقیقات و آثار علمی گروه اصلی مرکز خانواده درمانی فشرده میلواکی (استیو دی‌شیزر، اینسو کیم برگ، ایوا لیچچیک، والی جینگریچ، میشل وینر-دیویس، جیم درکس، گیل میلر و الام نانلی) بهره‌مند شده است.

علاوه بر این، در طول سال‌ها بارها و به طرق مختلف از آثار، کار، دیدگاه‌های خاص و برنامه‌های آموزشی تعدادی از همکاران بسیار ماهر خودم در زمینه راه‌حل‌محور الهام گرفته‌ام. در میان این افراد می‌توانم به هری و جوسلین گُرمَن، مریم لوفوره دتن هووه، دبی و دیو هوگان، سیتیا فرانکلین، بن فورمن، اریک مک‌کالوم، پیتر ساندمن، کیرستن دیروف، پیتر سابو، کارن سندز، اینسا اسپارر، ماتياس ورگا فون، هاروی راتنر، کریس آیوسن، ایوان جورج، هدر فیسک، تری پیچو، جانی کیم، سارا

اسموک جردن، جان هندن، مایکل دورانت، مانفرد وُگت، هیسان مون، هاینریش
دریسن، موی لی، مارک بیباخ، فردریک لین بن، پیتر دی یونگ، پنی گریفیتس، ماری-
کریستین کابی، یوس کینهویس، جان ویلر، فردیناند وُلف، لوک ایزبارت، کارل بویتینگا،
چارلی جانسون و جانت باولاس اشاره کنم.



درمان راه‌حل‌محور چیست و چگونه به وجود آمده است؟

در اوایل دهه ۱۹۸۰ میلادی، درمان راه‌حل‌محور (SFT)^۱ به‌مثابه یکی از مدل‌های درمان فشرده طراحی شد. از آن زمان، تکنیک‌ها و اصول SF گسترش یافته و توانسته تأثیر مهمی در سطح جهانی بر حوزه‌های مختلفی همچون آموزش، سیاست‌های اجتماعی و شغلی، مددکاری اجتماعی، روان‌شناسی، مشاوره و روان‌پزشکی بگذارد (ترپر و همکاران، ۲۰۰۶). اگرچه راه‌حل‌محور در ابتدا در مرکز خدمات مشاوره و روان‌شناسی ایجاد گردید، اما برای یادگیری و به‌کارگیری این رویکرد و ایده‌های نوآورانه‌ای آن نیازی به تخصص حرفه‌ای در حوزه سلامت روان نیست. در این کتاب، ما به شیوه‌های راه‌حل‌محور، کاربردهای عمومی این رویکرد و کاربرد خاص درمان راه‌حل‌محور در حوزه مشاوره و روان‌درمانی اشاره خواهیم کرد.

هدف این فصل ارائه تعریف روشنی از SFT است که از این تعریف بتوانیم سایر شیوه‌های راه‌حل‌محور را شرح دهیم که چگونه، کجا، چه زمانی و توسط چه کسی توسعه یافته است، تا در نهایت تکنیک‌های اصلی مورد استفاده در راه‌حل‌محور را معرفی کرده و به طور خلاصه تحقیقاتی که نشان دهنده شواهد این رویکرد است، بیان کنیم. این فصل با خلاصه‌ای از محتوای فصل، واژه‌نامه اصطلاحات کلیدی و نتیجه‌گیری همراه با تمرین اختیاری که هسته اصلی تفکر راه‌حل‌محور را نشان می‌دهد، خاتمه می‌یابد.

۱. بعضاً به این شیوه، درمان فشرده راه‌حل‌محور (SFBT) نیز گفته می‌شود.

درمان راه‌حل محور دقیقاً چیست؟

درمان راه‌حل محور روش درمانی فشرده، مبتنی بر شواهد و هدف محور است که به افراد و سازمان‌ها کمک می‌کند به‌جای تمرکز بر مشکلات و علل آن بر ساخت راه‌حل‌ها تمرکز کنند (دی‌شیزر و همکاران، ۲۰۰۷؛ کیم برگ و همکاران، ۲۰۱۰؛ ۲۰۱۹). به بیان ساده، SFT گفت‌وگویی عملی و آینده‌نگر است که افراد را ترغیب و توانمند می‌کند تا با تمرکز مستقیم بر تغییرات مطلوب، راه‌حل‌های پایدار و مؤثری ساخته و از غرق شدن در مشکلات خود جلوگیری کنند. زمانی که راه‌حل محور به طور خاص در محیط‌های روان‌درمانگری به کار نمی‌رود، روش‌ها و تکنیک‌های راه‌حل محور تحت عنوان کاربست راه‌حل محور شناخته می‌شوند. برای مثال، وکلا ممکن است از کاربست راه‌حل محور هنگام میانجیگری برای طلاق استفاده کنند (بنیک، ۲۰۰۸).

اگرچه اغلب افراد در ابتدا به این موضوع آگاهی ندارند اما معمولاً عناصر مورد نیاز برای ساخت راه‌حل مطلوب آنها که تحت عنوان **استثناها** شناخته می‌شوند، در برخی جنبه‌های زندگی و تجارب رفتاری آنها وجود دارد. در SFT، استثناها مبنای تغییرات مستمر و منبع اصلی برای ساخت راه‌حل‌های خلاقانه بسیار شخصی، مؤثر و پایدار شناخته می‌شوند.

چه چیزی باعث تمایز SFT از سایر رویکردها می‌شود؟

SFT تحول عظیمی در پارادایم روان‌درمانی سنتی که به طور کلی بر شناسایی و حل مشکلات تأکید دارد، ایجاد کرد. SFT بر **نقاط قوت، تاب‌آوری و استثناهای مشکلات** مراجعان تمرکز کرده و آنها را ترغیب می‌کند این رفتارها را بیشتر تکرار کنند. درست است که SFT به واسطه تکنیک‌های منحصر به فرد خود شناخته می‌شود، اما باید بدانید تمامی این تکنیک‌ها بر پایه این اصل بنیادی که هر فرد کارشناس زندگی خودش است بنا نهاده شده (ترپر و همکاران، ۲۰۰۶). بنابراین، مراجع همواره «کارشناس» در نظر گرفته می‌شود و نقش درمانگر کمک به مراجع برای شناسایی مهارت‌ها، توانمندی‌ها، استثناها و راه‌حل‌های مفید پیشین او برای تغییر می‌باشد.

تکنیک‌های SFT از جنبه‌های متعددی با سایر رویکردهای روان‌درمانی و تغییر رفتار تفاوت دارد که این تفاوت‌ها شامل: (۱) نحوه توسعه اولیه آن؛ (۲) اصول و مفروضات مورد استفاده درمانگران SF؛ و (۳) تکنیک‌های خاص همکاری که درمانگران SF برای ساخت راه‌حل‌های عملی با مراجعان خود به کار می‌برند، می‌باشد (انجمن جهانی درمان فشرده راه‌حل‌محور، ۲۰۱۳). یکی دیگر از ویژگی‌های بارز SFT نسبت به رویکردهای مشکل‌محور این است که در طی فرایند مشاوره و پس از آن، هیجان‌ات مثبت بیشتری نسبت به رویکردهای مشکل‌محور ایجاد می‌کند (کیم و همکاران، ۲۰۲۲).

SFT به شکل *استقرایی*، یعنی از دل مشاهده مستقیم مراجعان واقعی به وجود آمده است، نه به نحو *استنتاجی* یا بر پایه نظریه که عمدتاً گریبان‌گیر روان‌درمانی‌های سنتی بوده است. SFT یکی از معدود رویکردهای روان‌درمانی در سطح جهان است که از مراحل آغازین خود «مبتنی بر شواهد» بوده است. این رویکرد با مشاهده مستقیم جلسات بالینی، تشخیص می‌دهد چه چیزی به بهترین نحو عمل می‌کند و چگونه می‌توان آن را تکرار کرد. بنابراین، SFT اساساً رویکردی فعال و عملی است و نه یک مدل نظری (لیپچیک و همکاران، ۲۰۱۲).

احتمالاً جنبه عملی SFT به مرکز خانواده درمانی که بنیان‌گذاران این رویکرد مشاهدات خود را در آنجا انجام داده‌اند، برمی‌گردد: محله‌های میلواکی، ویسکانسین، محله‌های داخلی شهر که با خانواده‌های طبقه کارگر و افرادی که به طور مختلف با وابستگی به مواد مخدر و بی‌خانمانی و بیماری روانی مزمن و درمان نشده دست و پنجه نرم می‌کنند. با توجه به این محیط، تعجب آور نیست که یکی از جنبه‌های مهم SFT، تأکید شدید آن بر تدوین اهداف عملی و معنادار است که مستقیماً بر اساس بالاترین امیدهای مراجعان برای بهبود زندگی روزمره آنها می‌باشد.

شکل‌گیری اولیه SFT

درمان راه‌حل‌محور به طور مستقیم از تحقیقات استیو دی‌شیزر (۲۰۰۵-۱۹۴۰) و اینسو کیم برگ (۲۰۰۷-۱۹۳۴) و همچنین همکاری گروهی از دانشجویان آنها در مرکز خانواده درمانی فشرده (BFTC) میلواکی، ویسکانسین نشئت گرفت. این مرکز علاوه