



## **TERAPIA SKONCENTROWANA NA ROZWIĄZANIU – TSR**

**Autor: Ewa Majchrowska**

### Co to jest TSR?

Na początku warto podkreślić, że Krótkoterminowa Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu – BSFT różni się pod wieloma względami od tradycyjnych sposobów terapii. Jest to model oparty na kompetencjach, który ogranicza do minimum nacisk na przeszłe porażki i problemy, a zamiast tego skupia się na silnych stronach klienta i jego sukcesach. Duży nacisk kładziony jest na koncentrowanie się na perspektywie klienta i jego własnej ocenie sytuacji oraz na tym, co on chciałby zmienić.

TSR najbardziej odróżnia się, pod względem filozofii i założeń, od jakiegokolwiek podejścia, które wymaga przedzierania się przez problem, czy intensywnego skoncentrowania się na problemie, żeby go ponownie rozwiązać. Dodatkowo skoncentrowany jest na przyszłości, a nie na teraźniejszości, czy przeszłości.

### **Filozofia centralna BSFT:**

- 1. Jeśli się dowiesz, co DZIAŁA, rób tego więcej.**
- 2. Jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej. RÓB COŚ INNEGO.**
- 3. Jeśli coś się NIE ZEPSUŁO - nie naprawiaj tego.**

W tym podejściu pacjent jest ekspertem od swojego życia i wie, co jest dla niego najlepsze. Terapeuta jest jedynie ekspertem od sposobu prowadzenia sesji w taki sposób, żeby ułatwić klientowi budowanie wizji zmiany i poszukiwanie sposobów jej osiągnięcia. Człowiek sam przy pomocy pytań terapeuty oraz opracowanych specjalnie technik „odkrywa”, co dla niego jest najistotniejsze, jakich zmian oczekuje, oraz co może zrobić żeby zacząć wprowadzać je w życie.

### Kiedy zaczęło się?

**Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu – BSFT** (*Brief Solution Focused Therapy*) rozwija się w Polsce od 1990 roku i jest uznawana za jedno z wielu kreatywnych podejść w psychoterapii. Autorami tego modelu terapii są *Steve de Shazer* i *Insoo Kim Berg*, którzy w 1978 roku założyli *Brief Family Therapy Center* w Milwaukee, USA. Autorzy BSFT powołują się na późne prace *Milтона H. Ericksona* oraz metody pracy w *Mental Research Institute* w Palo Alto. Założenia TSR zostały skutecznie wykorzystane w innych dziedzinach wiedzy np. pedagogika (*Edukacja Skoncentrowana na Rozwiązaniach*), opieka społeczna, czy biznes.

### Co oznacza „terapia krótkoterminowa”?

Dzięki intensywnej pracy terapeutycznej na małych konkretnych celach średnia ilość spotkań terapeutycznych potrzebnych do osiągnięcia satysfakcjonującej pacjenta zmiany nie przekracza 10-ciu spotkań, jednak w praktyce okazuje się, że ilość ta często jest jeszcze mniejsza.

Terapeuta podczas sesji TSR ma do dyspozycji konkretne techniki oraz narzędzia, które umożliwiają przeprowadzenie rozmowy terapeutycznej. Nauka oraz praktycznie ich wykorzystanie możliwe jest podczas kursu podstawowego - I stopnia TSR.

### Co daje TSR?

TSR daje odpowiedź, jak w prosty, a zarazem efektywny sposób wspomagać klientów w ich drodze do celu. Jednocześnie świadomość, że dysponują zasobami umożliwia terapeutę podążanie za klientem i zdejmuje z terapeuty odpowiedzialność za znalezienie rozwiązania dla problemu. Dzięki temu praca terapeutyczna staje się przyjemnością dla samego terapeuty. Widzi on, jak z przygnębionego człowieka klient staje się świadomy swoich umiejętności i pewnie podąża w kierunku wytyczonego celu, mając przecucie, że osiągnie cel.

Terapeutę nie grozi dzięki temu procesowi zjawisko wypalenia zawodowego, ani poczucie bezradności. Po spotkaniu terapeutycznym pozostaje satysfakcja z dobrze wykonanej dzięki klientowi pracy.

### Od czego zacząć?

Edukacja w ramach Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu rozpoczyna się szkoleniem I stopnia, które przeznaczone jest dla osób rozpoczynających swoją przygodę z TSR, pragnących zapoznać się z metodą od strony teoretycznej i praktycznej oraz chcących sprawdzić, jak ona działa w praktyce. Zarówno w czystej postaci, oraz jako dopełnienie do wcześniej ukończonych szkoleń w innych nurtach terapeutycznych. Nasi uczestnicy szczególnie cenią sobie praktyczny wymiar szkoleń, który umożliwia nabycie umiejętności prowadzenia rozmowy z klientem.

### Kogo zapraszamy?

W szkoleniu mogą uczestniczyć absolwenci kierunków psychologii, pedagogiki, socjologii oraz osoby mające inne wykształcenie humanistyczne, które lubią działać na przekór przyzwyczajeniom i schematom, wprowadzając nowości obowiązujące we współczesnej, światowej psychoterapii i edukacji.

### Kim jesteśmy?

**Laboratorium Edukacji i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu** jest miejscem pracy terapeutycznej i szkoleniowej, w którym tworzymy możliwość rozwoju kompetencji zawodowych w obszarze Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniu. Szkolenia prowadzone w LETSR uzyskały rekomendację Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach i są uznawane w procesie certyfikacji prowadzonym przez PST-TSR. Trenerzy prowadzący szkolenia mają wieloletnie doświadczenie z pracy z klientami w oparciu o TSR oraz są czynnymi zawodowo praktykami.

### **Literatura:**

**Berg, I. K., & Dolan, Y.,** *Tales of solutions: A collection of hope-inspiring stories - (Opowiadania o rozwiązaniach: Zbiór (Kolekcja) opowieści zainspirowanych nadzieją).* New York: Norton (2001)

**de Jong, P. & Berg, I. K.,** *Interviewing for solutions" (3rd ed.) - (Prowadzenie rozmów w celu poszukiwania rozwiązań" (Trzecie Wydanie).* Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole (2008)

**de Shazer, S., Dolan, Y. M., Korman, H., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Berg, I. K.,** *More than miracles: The state of the art of solution focused therapy.* New York: Norton (2006)

---

Wszelkie prawa zastrzeżone

© LABORATORIUM EDUKACJI I TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH



[www.letsr.pl](http://www.letsr.pl)



788 21 55 00



[kontakt@letsr.pl](mailto:kontakt@letsr.pl)