

Czym jest Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR)?

Model pomagania, zwany TSR – Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (ang. Solution Focused Brief Therapy) swoje początki ma w latach siedemdziesiątych w Brief Milwaukee Therapy Center. Twórcami i prekursorami podejścia tego byli Steve de Shazer oraz Insoo Kim Berg.

Korzenie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach sięgają z jednej strony myślenia ericksonowskiego a z drugiej systemowego.

Główne założenia metody związane są ze wspólną, razem z klientem, pracą na rzecz znalezienia rozwiązania dla sytuacji, w której się on znalazł. To klient właśnie wyznacza kierunki pracy, ocenia postępy w terapii oraz moment jej zakończenia. Terapeuta to „ekspert” od prowadzenia pracy na rzecz klienta, a klient jest „ekspertem” od własnego życia i procesu zmiany.

Warto pamiętać o filozofii centralnej podejścia, składającej się na trzy, niezwykle w swej prostocie, obszary:

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

Terapeuta jest w swojej pracy skupiony na tym, aby była ona możliwie zwięzła tak, aby klient mógł osiągnąć wyznaczone cele. Ważne jest poszukiwanie wyjątków – czyli takich momentów życia klienta, gdzie „problem” nie występuje lub klient ma większe zasoby, aby sobie z nim radzić. Proces terapeutyczny opiera się przede wszystkim na oglądzie teraźniejszości i przyszłości. Przeszłość jest dla terapeuty i klienta punktem odniesienia dla pracy nad poszukiwaniem rozwiązań.

Zainteresowanych zapraszamy na warsztaty z zakresu TSR do Pracowni :)