

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR)

Opracowała: Kinga Bartkowiak, etnolożka, studentka psychologii i stażystka w Laboratorium Neuronauki Emocji na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Współpracuje z portalami i czasopismami psychologicznymi

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR, ang. *Brief Solution Focused Therapy*) zyskuje coraz większą popularność. Choć nie jest jednym z kilku wiodących nurtów terapeutycznych, to jednak jej założenia i zasady skłaniają wiele osób do podjęcia pracy z terapeutą. To terapia, w której ważny jest nie tyle problem, co rozwiązanie. Śmiało można stwierdzić, że jest to terapia, która odkrywa zasoby i patrzy w przyszłość.

Korzenie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach

Terapia ta, w porównaniu do terapii psychodynamicznej czy behawioralnej, ma dość krótką historię. Powstała w Stanach Zjednoczonych w latach 70. ubiegłego wieku. Autorami tego podejścia są Steve de Shazer i Insoo Kim Berg, którzy stworzyli nowy model terapeutyczny na bazie metod znanych z Mental Research Institute w Palo Alto oraz idei pozostawionych przez Milтона Ericksona. Ten ostatni twierdził, że każdy człowiek dysponuje odpowiednimi zasobami, aby znaleźć rozwiązanie swoich trudności. Erickson porównał człowieka do żaglowca, który ma wszystko, co potrzebne, aby płynąć, a terapeuta jest podmuchem wiatru, który pomaga żaglowcowi dotrzeć do celu.

Terapia ericksonowska, z której czerpie TSR, polega na wzmacnianiu w człowieku autonomii i poczucia sprawczości oraz na pomocy w odkrywaniu swoich zasobów, dzięki którym można dążyć do rozwiązania problemu. Terapia ta uczy, jak wyjść ze swoich nawykowych, schematycznych działań po to, by dążyć do osiągnięcia tego, czego się pragnie. Milton Erickson uważał, że każdy człowiek jest wyjątkowy – musi tylko zobaczyć, że taki jest.

Dodatkowo założenia teoretyczne TSR-u sięgają do takich źródeł i koncepcji, jak społeczny konstruktywizm, psychologia humanistyczna, psychologia poznawcza oraz psychologia pozytywna. Szczególnie ważny jest nurt postmodernistyczny, do którego należy wspomniany konstruktywizm, według którego obiektywna rzeczywistość nie istnieje, a prawda o świecie jest konstruowana subiektywnie w zależności od społecznego, kulturowego czy historycznego punktu widzenia.

Na czym bazuje TSR?

Choć mówimy o terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, to warto pamiętać, że w gruncie rzeczy jest to podejście bardzo szerokie, które ma zastosowanie nie tylko terapeutyczne czy kliniczne, a idee TSR-owe można przenosić także na edukację czy biznes. TSR opiera się bowiem na dwóch ważnych założeniach, które mają uniwersalne przesłanie – przypisuje się znaczenie rozwiązaniu i tzw. preferowanej przyszłości oraz zakłada, że klienci/podopieczni

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**