

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu, Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny w Poznaniu i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lipnie prowadzą specjalistyczny kurs: Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR).

Jest to szkolenie adresowane do specjalistów pracujących w samorządach na szczeblu wojewódzkim, powiatowym i gminnym, w tym do specjalistów z III sektora. Sesje szkoleniowe rozpoczęły się we marcu i potrwać mają aż do końca grudnia. Kurs obejmuje zarówno zajęcia teoretyczne, jak i praktyczne. Uczestniczą w nim specjaliści jednostkach pomocy społecznej, oświaty, ochrony zdrowia, wymiaru sprawiedliwości, w zakładach karnych i w organizacjach pozarządowych, wspierających powiatowe i gminne systemy wspierania rodziny. Są to pedagodzy, psycholodzy, pracownicy socjalni, terapeuci i mediatorzy. Szkolenia specjalistyczne przeznaczone są dla osób, które ukończyły szkolenie podstawowe i zaawansowane i rozwijają swoje umiejętności w stosowaniu TSR.

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach jest jednym z szesnastu współczesnych wiodących systemów psychoterapeutycznych, określanych mianem terapii konstruktywistycznych, zyskującym w ostatnich latach coraz większą popularność i uznanie.

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach to nie tylko specyficzny model terapii. Liczne przykłady aplikacji tego podejścia odnajdujemy m.in. w obszarze ochrony zdrowia psychicznego, wychowania, edukacji, zarządzania zasobami ludzkimi w biznesie, czy praktyce pracy socjalnej, resocjalizacji, itp. Ponadto model ten znajduje zastosowania zarówno w pracy z pojedynczymi osobami, jak i grupami. W kontekście terapeutycznym podejście to sprawdza się w pracy z klientami doświadczającymi różnych problemów, np. przemocy, depresji, uzależnień, zaburzeń odżywiania, konfliktów małżeńskich, itp.

Specyfika TSR określa sposób postrzegania zarówno samego człowieka, natury jego problemów, możliwości zmiany oraz najbardziej użytecznych form pomagania ludziom w jej osiągnięciu. Sposób, który możemy określić jako podejście radykalne, oparte o ideę konwersacji, zakładające możliwość skutecznej pracy nad zmianą bez potrzeby zgłębiania, czy szczegółowej analizy natury problemów, których doświadczają klienci. Idea ta bazuje na dwóch źródłach: znaczeniu przypisywanemu budowaniu obrazu rozwiązań, które są domeną tzw. preferowanej przyszłości klienta oraz przekonaniu, że klienci posiadają wystarczające zasoby, aby obraz ten zmaterializować w swojej przyszłości, czyli osiągnąć zakładane cele.

Warto podkreślić, że celem TSR nie jest samo rozwiązanie problemu, ale poszukiwanie najbardziej optymalnego rozwiązania dla sytuacji, w której klient się znalazł.

Metody i zasady kształtowania procesu terapeutycznego w prosty i ścisły sposób określone. TSR nie jest jednak terapią strategiczną, nie interesujemy się w tym modelu tworzeniem teorii opisującej naturę problemu klienta, bądź stawianiem diagnoz w tradycyjnym rozumieniu tego słowa. Diagnoza jest uważana za mało przydatną, a czasami i przeszkadzającą. Strategia, kierunek pracy determinowany jest tym, co pacjent uważa za najważniejsze dla niego.

Zasady działania TSR związane są wyłącznie z samymi technikami wspomagania zmian i sposobem ich skutecznego stosowania. Zamiast tworzenia teorii na temat: „jak być powinno” i „dlaczego tak nie jest”, TSR zajmuje się tym, „co się sprawdza” i „co pomaga” oraz szuka sposobów rozszerzania powyższych działań na inne płaszczyzny i momenty życia klienta.

Poszczególne sesje poświęcone są obszarom pracy z klientem, takim jak np. praca z traumą, w tym z dziećmi po traumie seksualnej, praca z parami, praca z grupą, praca w obszarach dotyczących przewlekłej choroby i śmierci, praca z osobami w kryzysie.

Są różne strategie pomagania. W podejściu tradycyjnym terapeuta, który jest ekspertem, zbiera od klienta informacje o problemie, aby go ocenić, ustalić jego wagę i zaplanować interwencję mającą za zadanie jego rozwiązanie lub chociażby złagodzenie.

W podejściu TSR zasadniczym obszarem pracy z klientem, który jest postrzegany jako ekspert od swego życia, jest poszukiwanie rozwiązań, a rozwiązania wcale nie muszą być związane z problemem. Wg koncepcji TSR osoby potrzebujące pomocy terapeutycznej znają rozwiązania swoich problemów. One tylko nie wiedzą, że je znają. Zadaniem terapeuty jest im tylko tę prawdę uświadomić.

Celem specjalistycznego kursu jest pogłębienie umiejętności posługiwania się w praktyce narzędziami oraz metodami charakterystycznymi dla TSR. W TSR chodzi o pomoc terapeutyczną, której cel polega na budowaniu przez klienta, przy pomocy terapeuty, takiego fragmentu rzeczywistości, w którym będzie miał on możliwość zaspokojenia swoich potrzeb w sposób przydatny, pomocny i do zaakceptowania. Zakłada się, że głównie w procesie poszukiwania i aktywizowania dotychczas sprawdzonych rozwiązań można osiągnąć cel terapii. Wymaga to dokładnego przeanalizowania:

- potrzeb klienta, a nie jego problemów,
- jego zasobów i mocnych stron, a nie deficytów i zaburzeń,
- jego dotychczasowych osiągnięć, a nie porażek i potknięć,
- wyjątków od sytuacji problemowej, a nie częstości występowania i rozmiarów problemu,
- wyraźnego nakreślenia i budowania pożądanej przyszłości, zamiast zajmowania się mroczną, trudną i odbierającą siły przeszłością.

W rezultacie treścią pracy terapeutycznej w ramach TSR są mocne strony jednostki, jej potencjalne możliwości, nadzieja, wiara, sukces i doświadczone zadowolenie. Podstawą skuteczności TSR jest aktywność jednostki, która, zyskując poczucie podmiotowości i kompetencji jest zazwyczaj gotowa do podjęcia próby zmian w swoim życiu.

Założenia modelu TSR zawarte są w sformułowaniach:

- **Jeśli coś działa – rób tego więcej**
- **Jeżeli coś nie działa - rób coś innego**
- **Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj. Nie komplikuj.**

Trzeba też mieć na uwadze, że nie ma prostych rozwiązań i sprawdzonych schematów, które pasowałyby do każdego klienta że istnieje wiele sposobów spojrzenia na daną sytuację i wiele różnych rozwiązań; że współpraca w trakcie terapii i zmiana są nieuchronne; że istotne znaczenie dla zainicjowania procesu zmiany w życiu klienta ma nastawienie terapeuty; że wystarczy mała zmiana, aby zainicjować rozwiązywanie; że zasadą jest wprowadzanie zmian za pomocą „małych kroków”; że klienci dysponują zasobami i siłami niezbędnymi do zmiany; że znajomość szczegółów problemu nie jest konieczna, aby go rozwiązać i że bardziej pomocne jest patrzeć do przodu niż oglądanie się wstecz.