

ROZWIĄZANIA

2024

CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA
TERAPEUTÓW TERAPII SKONCETROWANEJ
NA ROZWIĄZANIACH

Nr 8

**POLSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW TERAPII SKONCETROWANEJ
NA ROZWIĄZANIACH**



ROZWIĄZANIA

CZASOPISMO POLSKIEGO STOWARZYSZENIA
TERAPEUTÓW TERAPII SKONCETROWANEJ
NA ROZWIĄZANIACH

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Anna Gulczyńska – redaktorka

Anna Mazik-Krysińska – redaktorka

Jarosław Broniewski – autor zdjęcia okładki

© Copyright by Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej
na Rozwiązaniach

Przedruk i rozpowszechnianie materiałów z niniejszej publikacji, w całości lub w części, jest
dozwolone wyłącznie z podaniem pełnej informacji o źródle.

Uwagi dla Autorów - na końcu numeru

Redakcja czasopisma: „Rozwiązania”, e-mail: stowarzyszenie@psttsr.pl

Poznań – Warszawa 2024

Dzień dobry!

Drodzy Czytelnicy!

Ubiegłoroczna XVII Konferencja Naukowa Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach przebiegała pod hasłem: WOKÓŁ R(EL)ACJI W TSR. O czym była? Od Tomasza Świtka dowiedzieliśmy się, jak można spożytkować konstrukt relacji w praktyce klinicznej, Anne-Marie Wulf pokazała, jak przyglądać się relacjom przez pryzmat TSR. W trzech różnych wymiarach przeanalizował dla nas konfiguracje relacyjne prof. Jacek Szczepkowski. Jan Świerszcz zaś akcentował, że ujawnienie przez terapeutę własnej tożsamości seksualnej i rezygnacja w władzy w relacji sprzyja budowaniu sojuszu terapeutycznego. To tylko niektóre z konferencyjnych atrakcji, choć nowatorskie w swojej formule było wystąpienie Ewy Majchrowskiej, która poprowadziła pogładową sesję, pokazując, jak może wyglądać praca terapeutyczna, gdy podmiotem terapii są nie klienci, lecz partnerska relacja, w jakiej toczy się ich życie. Było zatem wiele okazji do uczenia się i wzbogacania swojego warsztatu, poszerzania wiedzy, odnajdywania nieznanymi dotąd perspektyw, rejestrowania całkiem nowych cyrkularnych powiązań i sprzężeń. Było też wiele okoliczności sprzyjających nawiązywaniu kontaktów, zawieraniu znajomości, inaugurowaniu współpracy, wymianie doświadczeń i utrwalaniu starych przyjaźni.

Jak wiadomo bowiem, każda konferencja ma też swoje drugie życie. W pewnym momencie przenosi się do kularów, wychodzi do miasta, trwa w restauracyjnych i kawiarnianych ogródkach, dzieje się w hotelowych holach. Pokonferencyjne relacje żyją swoim nowym życiem. Była to zatem świetna sposobność do nawiązania relacji jesz-

cze innych. Jakich? Otóż „Rozwiązania” wykorzystywały tę mniej oficjalną konferencyjną opcję do przeprowadzenia kilku rozmów. Wśród osób, które dały się namówić na refleksje, czasem nawet na zwierzenia i zechciały udzielić nam wywiadów, była nasza gościni, Anne-Marie Wulf, byli nasi nauczyciele, teoretycy i praktycy, a wśród nich nie zabrakło organizatorów konferencji i działaczy PSTTSR, czyli naszych ulubionych TSR-owych przyjaciół i znajomych.

W tym numerze prezentujemy efekt naszej pracy, czyli rozmowy „Rozwiązań”, których wspólny mianownik można sprowadzić do pytania: Dlaczego TSR?

Zachęcamy też do zapoznania się ze wspomnieniami z TSR-owych wakacji w Marlenheim we Francji spisany dla nas przez Kasię Panejko.

Jeśli w trakcie lektury nasuną się Wam, Drodzy Czytelnicy, jakieś pytania albo przyjdą Wam na myśl wartości artykułu/wywiadu tematy, piszcie do nas, a my postaramy się uwzględnić je w naszych planach redakcyjnych.

Na koniec dziękujemy za wszystkie nadesłane artykuły i ponawiamy zaproszenie do pisania. Wszystkie otrzymane teksty dokładnie czytamy, analizujemy, dokonujemy ich selekcji w trakcie burzliwych redakcyjnych spotkań, aby jak najskuteczniej zaspokoić potrzeby naszych Czytelników.

Pozdrawiamy,

redaktorki – Anna Gulczyńska,
Anna Mazik-Krysińska



ANNA MAZIK-KRYSIŃSKA

redaktor wydania

Entuzjastka podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, praktykująca TSR nie tylko w pracy, lecz także w życiu, dyplomowany coach, redaktor z wieloletnim doświadczeniem. Członkini PSTTSR wspierająca Zespół Wydawniczy. Pracuje w Poradni Psychologiczno-Psychiatrycznej Psycholodzy24.



ANNA GULCZYŃSKA

redaktor wydania

Dr n. hum., psycholożka, psychoterapeutka, wykładowczyni, adiunkt w Pracowni Psychopedagogicznych Badań nad Rozwojem Człowieka Studiów Edukacyjnych UAM. Członkini min. Zespołu Pedagogiki Młodzieży przy Komitecie Nauk Pedagogicznych Polskiej Akademii Nauk oraz przewodnicząca Rady Naukowej Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Jest autorką artykułów w czasopismach naukowych i współredaktorką, razem z Igorem Rotbergiem, książki „Ponowoczesne modele pomagania. Przykłady koncepcji i zastosowania”, zawierającej, między innymi, skoncentrowane na rozwiązaniach rozdziały.

SPIS TREŚCI

Z Adrianem Kondraciukiem (AK) rozmawia Monika Oryl-Misztela (MO)	6
Z Arturem Lewińskim (AL) rozmawia Jadwiga Gończarow-Hakało (JG)	10
Z Ewą Majchrowską (EM) rozmawia Anna Gulczyńska (AG)	13
Z Jackiem Szczepkowskim (JS) rozmawia Joanna Roch (JR)	16
Z Magdaleną Szutarską (MS) rozmawia Anna Mazik-Krysińska (AM)	23
Z Tomaszem Świtkiem (TŚ) rozmawia Jadwiga Gończarow-Hakało (JG)	27
Z Anne-Marie Wulf (AMW) rozmawia Anna Gulczyńska (AG)	29
Katarzyna Panejko-Wanat – Summercamp 2023, czyli wspomnienie TSR-owego lata	31
Informacje dla autorek i autorów	33

Z Adrianem Kondraciukiem (AK) rozmawia Monika Oryl-Misztela (MO)

MO: Adrian, chciałam dzisiaj porozmawiać z Tobą o Twojej drodze do TSR. Ty już bardzo długo jesteś w klimatach pomocowych.

AK: Od 2013 roku, czyli już albo dopiero 10 lat.

MO: Trochę Twoją historię znam, ale mam taką ciekawość, jak to było? Czy TSR pojawił się od razu czy w jakimś momencie twojej ścieżki? Od czego w ogóle zaczęła się Twoja przygoda z TSR?

AK: To dobre pytanie. Pracę z ludźmi zacząłem od streetworkingu – pedagogiki ulicy. Pracowałem wówczas w jednej z warszawskich organizacji pozarządowych na Pradze-Północ. Jest to jedna z biedniejszych dzielnic miasta. W naszym zespole było kilka osób, które kształciły się w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach. Specyfika naszej pracy oraz fakt, że zespół tworzyły właśnie te osoby, sprawiały, że klimat podejścia „unosił się w powietrzu”. Chociaż ja wówczas jeszcze tego nie wiedziałem. Czasem zdarza mi się słyszeć na szkoleniach, od osób, które poznają TSR, że właściwie to pracują w tym nurcie od dawna, ale dopiero teraz się o tym dowiadują. Ze mną było podobnie. Praca z dziećmi i młodzieżą spędzającymi czas w przestrzeni ulicy to działania z zakresu redukcji szkód i tzw. antypedagogiki co mocno wpisuje się w założenia filozoficzne naszego podejścia. Pamiętam, że w 2015 roku nasz zespół miał szkolenie dot. pracy z dziećmi, na którym osoby prowadzące nawiązywały do TSR. To chyba była moja pierwsza styczność z tym podejściem.

MO: To wtedy pierwszy raz usłyszałeś nazwę „TSR”?

AK: Właściwie to „TSR” nie był mi całkiem

obcy, bo tak jak wspominałem, pracowałem z osobami, które szkoliły się w tym podejściu. Ale faktycznie to chyba było moje pierwsze zetknięcie z tym nurtem w pewien porządkujący moją wiedzę sposób. Wiesz... główne założenia, filozofia centralna, podstawowe techniki. Oczywiście w pigułce, bo to było krótkie, jednodniowe szkolenie. No i właśnie po tym szkoleniu, zainspirowany pozostałymi osobami z zespołu, zacząłem więcej czytać i szukać. I tak jakoś na początku 2016 roku rozpocząłem kurs podstawowy prowadzony przez Tomka Świtka i zacząłem bardziej świadomie pracować w tym podejściu. Na tym oczywiście się nie skończyło, bo TSR mnie zafascynował i zdecydowałem się kontynuować proces kształcenia. Pamiętam, że miałem taką myśl, że może gdy już zabraknie mi energii do pracy na ulicy, to wygodnie będzie usiąść kiedyś w fotelu terapeuty. No i ten czas przyszedł szybciej, niż się spodziewałem, ha, ha. Poszedłem w stronę psychoterapii. W 2018 roku rozpocząłem praktykę gabinetową. Początkowo łączyłem ją z pracą na ulicy i pracą w szkole, z którą byłem wówczas związany. Z czasem skupiłem się już tylko na tym. A w 2020 roku założyliśmy wraz z Kasią Szałek-Zielińską Ursynowskie Centrum Terapii Krótkoterminowej w Warszawie, którego też jesteś członkinią.

MO: Jak to się stało, że wybrałeś akurat ten nurt? Jest mnóstwo różnych. Z młodzieżą pracuje się różnymi metodami. Najczęściej chyba w pracy z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem czy niedostosowaniem społecznym przewijają się CBT (terapia poznawczo-behawioralna).

AK: W moim przekonaniu pozostałe podejścia trudno stosować w kontekście pracy ulicznej. Specyfika naszych oddziaływań niekiedy wyma-

gała od nas ekstremalnej wrażliwości na normatywność klientów i kontekst miejsca. Potrzeby, cele i zasoby młodych ludzi i ich rodzin wyznaczały kierunek naszej pracy z nimi. Poza tym praca, którą wówczas wykonywałem, nie była stricte terapeutyczna, ale też wychowawcza. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach z racji swojej elastyczności znakomicie nadaje się do stosowania również w takich obszarach. W moim wypadku nie było też tak, że posiadałem jakąś rozległą wiedzę na temat innych nurtów i w momencie, w którym poznałem TSR, uznałem, że wybieram właśnie ten. Dopiero w trakcie mojego procesu kształcenia poznawałem inne podejścia. Mimo to TSR od samego początku aż po dziś był i jest mocno spójny z moją filozofią myślenia o świecie i o człowieku. Dzięki rozmowie z Tobą pomyślałem teraz, że praca na ulicy mocno mnie ukształtowała. Sprawiała, że pewne wartości i przekonania na temat specyfiki towarzyszenia drugiemu człowiekowi mocno weszły mi w krew. Co z tego, że instytucje pomocowe mają jakiś pomysł na to, jak ma funkcjonować dziecko czy rodzina. Rozwój i wychowanie w pewnym specyficznym kontekście, który niektórzy nazywają patologią czy dysfunkcją, może być adaptacyjnym sposobem funkcjonowania, bez którego paradoksalnie to dziecko by nie przetrwało w swojej rzeczywistości... Praca na ulicy mocno tego uczyła - elastyczności we wszystkim i towarzyszenia drugiej osobie w jej świecie.

MO: Jeśli dobrze zrozumiałam, to było tak, że Ty w swojej filozofii życiowej, podejściu do drugiego człowieka, pracowałeś trochę nieświadomie w PSR i gdy pojawili się dookoła Ciebie ludzie, którzy pomogli Ci to nazwać, to pojawiła się w Twojej głowie myśl: „TSR to jest dokładnie to, co robię i w tę stronę chcę dalej iść”.

AK: Dokładnie tak, jak mówisz. Filozofia i specyfika myślenia opartego na konstruktywizmie i konstrukcjonizmie społecznym od początku była tłem mojej pracy. Gdybym przyszedł i zaczął mówić tej młodzieży co oni mają robić, jak żyć, jakimi zasadami i wartościami się kierować,

aby było to zgodne z normami społecznymi przyjętymi za właściwe, to w najlepszym wypadku zobaczyłbym środkowy palec. Dziś myślę, że ta filozofia myślenia była we mnie dużo wcześniej. Praca jako pedagog ulicy to wzmocniła i pozwoliła się temu rozwijać.

MO: To jest niesamowite, że TSR jest tak spójny z tym, czego ludzie potrzebują, z tym, jak takie podejście im pomaga. Dużo osób, które mają takie wartości, mówi o tym, że pracowali w tej filozofii i dopiero idąc na szkolenie odkryli, że jest cały nurt TSR, ktoś im to nazywa, układa, strukturalizuje i można z tego czerpać.

AK: Tak! Mnie TSR daje dużo wolności. Jest odpowiedzialnością na to, że ludzie funkcjonują w różnorodny sposób. To co uznajemy za normę w jednym miejscu na świecie, ma się nijak do tego, co jest przyjęte za normę w innym. Pracując w tym podejściu nie chodzi o to, żeby ludzi dopasowywać do pewnego schematu funkcjonowania, bo rzeczywistość jest umowna. Ważne jest, żeby w ich normatywności, na obowiązujących w danej rzeczywistości zasadach i w oparciu o ich sposób funkcjonowania towarzyszyć im w zmianie, której pragną.

MO: Co jest dla Ciebie najważniejsze w TSR? Słyszę, że wolność, podążanie za klientem, anormatywność. Co jeszcze?

AK: Anormatywność, postawa niewiedzy i świadome posługiwanie się językiem jest dla mnie chyba kwintesencją wszystkiego co postrzegam jako kluczowe w TSR. Świat jest tak różnorodny a rzeczywistość złożona... Jako ludzie, którzy rodzą się w pewnym miejscu i czasie, postrzegamy jako normy te zasady, które panują w momencie naszego pojawienia się. Bo zwyczajnie w nich wzrastamy. W zupełnie innym miejscu i czasie normą może być coś innego. W momencie, w którym przekroczyć granicę np. polsko-niemiecką o milimetr, mogę zawrzeć związek małżeński ze swoim partnerem. Gdy wrócę o milimetr, przestaje to być możliwe. Czy inne gatunki zastanawiają się nad tym, gdzie prze-

biegają granice krajów? Ludzie tak. Lubimy jako gatunek umawiać się na różne rzeczy. Daje to iluzję bezpieczeństwa. Mówię o perspektywie globalnej, ale to wszystko rozgrywa się również na poziomie jednostek. Każdy z nas funkcjonuje w pewnej normatywności, nadając znaczenia otaczającej rzeczywistości w oparciu o własne doświadczenia. TSR pozwala się od tego odklejać. Pomaga być obok tego wszystkiego. Mocno uwrażliwia na wielowersyjność rzeczywistości. Dla terapeutów i terapeutek może to być nie lada wyzwaniem, żeby pielęgnować w sobie taką postawę. Dlatego sądzę, że nie każdy odnajdzie się w tym podejściu. TSR zaprasza do tego, żeby w trakcie swojego codziennego funkcjonowania rozwijać, wzmacniać i pielęgnować w sobie pewne nieoczywiste zachowania, postawy i sposób myślenia. Uważam, że praca w tym nurcie zobowiązuje nas do tego, żeby nieustająco zapraszać siebie do innych kontekstów, np. poznawania innych kultur, perspektywy mniejszości. W codzienności może to być np. zabranie siebie do kina na inny niż zazwyczaj film, słuchanie innej muzyki, sięganie po inną książkę. Pojawiła się we mnie ciekawość, w jaki sposób Ty pielęgnujesz w sobie tę filozofię?

MO: Pomyślałam sobie o tym, że to jest niezwykle, mam chyba podobnie. Dla mnie TSR pozwala rozwijać się niesamowicie klientom, ale też niesamowicie rozwija terapeutę. Kiedy otworzę się na inną normatywność, mogę zobaczyć coś innymi oczami, mogę doświadczyć rzeczy, których być może nigdy w życiu bym nie doświadczyła. Klienci są tak różnorodni, tak niesamowici i mają takie zasoby w sobie, ich historie są tak niezwykle, że jeżeli tylko pozwolimy się zaprosić do ich świata i do tego, żeby wsiąść z nimi na ten statek i wyruszyć w podróż, to możemy doświadczyć niesamowitej przygody i bardzo uwalniające jest to, że ja jestem towarzyszem tej podróży. Nie stoję za klientem, stoję obok niego, czuję się zaszczycona, że mogę w tę podróż zostać zaproszona przez mojego klienta i dla mnie to jest niezwykle rozwijające.

AK: Na jednej z superwizji, którą ostatnio prowa-

dziłem, pojawił się temat zaburzeń osobowości. Czym one są? Absolutnie nie deprecjonując powagi zjawiska, które stoi za tym słowem, jest to nic innego jak pewnego rodzaju konstrukt językowy. Ktoś się kiedyś umówił na to, że osoba doświadczonego pewnych zachowań, której można przypisać pewne cechy, będzie określana w dany sposób. I ta umowa miała miejsce wcale nie tak dawno temu. Bo maksymalnie w ciągu ostatnich 50-60 lat, kiedy to zaczęły kształtować się systemy diagnostyczne DSM czy ICD. Oczywiście możemy mówić, że jest to związane z postępem nauki, rozwojem psychologii czy medycyny. Z drugiej jednak strony istniały i istnieją przecież także inne sposoby narracji i opisu świata. Czemu ktoś ma decydować, którym narracjom mamy ufać i za którymi podążać? Być może to będzie kontrowersyjne, ale wnieśmy do tej rozmowy nieco niewygody. Jako „cywilizacja zachodu” dajemy sobie prawo opisywania rzeczywistości, a następnie narzucania tego opisu jako jedynego właściwy. A to przecież nie jest jedyna perspektywa. Może bardziej zasadne byłoby postrzeganie rzeczywistości w taki sposób, w jaki robią to np. rdzenne ludy Ameryki? Może taką perspektywę również warto poznać ... Żeby chociaż mieć wybór albo poszerzyć swoje rozumienie świata.

MO: Adrian chciałam powiedzieć, że bardzo lubię Twoją uważność na język, pilnowanie słów. Niezwykle dla mnie cenna jest Twoja umiejętność zwracania uwagi na sformułowania, pilnowanie języka. To taka uważność level hard. To jest dla mnie niesamowite.

AK: Dziękuję! Ha, ha. Ja to nazywam bzikiem na punkcie języka, ale biorę sobie znaczenie, jakie Ty temu nadajesz.

MO: Co mógłbyś powiedzieć tym osobom, które wkraczają na ścieżkę TSR? Jest nas w Stowarzyszeniu ponad 800. Dwa lata temu w PSTTSR było nas ok. 400. Liczba członkiń i członków podwoiła się w dość w krótkim czasie. To pokazuje, że ludzie szukają innych rozwiązań, że TSR jest rzeczywiście bardzo skuteczny w pracy z klientami i jego popularność wzrasta.

AK: W głowie pojawia mi się kilka rzeczy. Po pierwsze, mówi się o TSR, że jest to podejście proste, ale niełatwe w stosowaniu. Być może filozofia czy główne założenia tego nurtu wydają się oczywiste lub mało skomplikowane, ale jednocześnie w stosowaniu tego podejścia potrzebna jest bardzo duża sprawność i dyscyplina. Przede wszystkim aby nie komplikować sobie pracy i nie utrudniać zmiany klientowi. Chciałem zwrócić uwagę na coś, na czym sam się złapałem na pewnym etapie swojego kształcenia. Mam wrażenie, że momentami zbyt szybko sięgamy po coś innego. Paradoksalnie, aby się rozwijać, być jeszcze bardziej skutecznymi, użytecznymi dla naszych klientów, zapisujemy się na coraz to nowe szkolenia, utrudniając sobie tym samym pracę w tym podejściu. Absolutnie nie jest moją intencją zniechęcanie kogoś do sięgania poza, bo - gdyby to się nie działo - ten nurt w ogóle by nie powstał. Dokładnie to przecież zrobił Steve De Shazer. Zainspirowany pracami Milтона Ericksona i terapią strategiczną zaczął robić coś inaczej i stworzył razem z Insoo Kim Berg coś, co nazwali TSR-em. Myślę sobie o tym, że to jest ważne, że możemy się uczyć TSR-u od in-

nych podejść i jest mi to bardzo bliskie. Z drugiej strony widzę w tym pułapkę.

Druga rzecz, o której myślę i o której trochę już powiedziałem, to pielęgnowanie w sobie filozofii i założeń tego nurtu. Moje doświadczenie jest takie, że bez tego trudno pracować w TSR. Istnieje ryzyko zatrzymania się na poziomie technik. Zachęcałbym, aby wychodzić poza własne konstrukty, zaciekawiać się czymś, czym być może dotychczas się nie zaciekawialiśmy. Po co? Aby doświadczać siebie i świata z perspektywy najszerszej jak to możliwe. Takie patrzenie i takie doświadczenie siebie w tym wszystkim daje szansę, żebyśmy mieli uważność na to w gabinetach, ale też we własnym życiu. No i trzecie przesłanie to oczywiście relacja ze sobą.

MO: Nawiązałeś do tematu naszej tegorocznej konferencji. Relacja z klientem, ale też relacja ze sobą.

AK: Tak. Obydwie równie ważne.

MO: Dziękuję za rozmowę.

AK: Dziękuję.



Adrian Kondraciuk,

certyfikowany psychoterapeuta, trener i superwizor-aplikant PSTTSR, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Współzałożyciel Ursynowskiego Centrum Terapii Krótkoterminowej w Warszawie. Trener ośrodka szkoleniowo-terapeutycznego Integri TSR. Członek PSTTSR, EBTA, WTTS.

Z Arturem Lewińskim (AL) rozmawia Jadwiga Gończarow-Hakało (JG)

JG: Artur, dlaczego TSR?

AL: To nie jest takie oczywiste w moim przypadku, dlatego że kiedy po raz pierwszy się zetknąłem w ogóle z TSR-m, to pewnie z różnych przyczyn byłem do niego nastawiony negatywnie. Jedną z przyczyn była taka, że moje wyposażenie, takie rodzinne, intelektualne było raczej skoncentrowane na analizie problemów, sprawdzaniu tego, co nie działa, i jak to ulepszyć. Czyli de facto analiza taka problemowa, co z tym zrobić, by rozwiązać problem. I druga przyczyna - w domu nie było prawie w ogóle nacisku na pozytywne rzeczy, raczej na to, co jest źle, jak jest źle i co można albo czego nie można z tym zrobić. Trzecią przyczyną to obszar, w którym wtedy pracowałem, to była terapia uzależnień. Tam dominował taki nurt strukturalno-strategiczny (model terapii uzależnień, tak zwany mellibrudowski), w którym mieliśmy bardzo dużo teoretycznych założeń, jak pracować z osobami uzależnionymi, tak żeby osiągnąć nasze cele, w zasadzie pod teorię, choć udawaliśmy, że są one negocjowane z klientami. No i gdy dowiedziałem się o TSR-ze, podążaniu za klientem, wzmacnianiu klientów, to tak pomyślałem sobie z ironią: „No gdzie ja podążę za tym klientem? Po alkohol, po narkotyki? Jak wzmacnię, to będę tylko wzmacniał jego mechanizmy uzależnienia”. No więc nie było to takie oczywiste. Czwartą przyczyną był ... trener, który pierwszy przekazywał mi TSR, trener, który jest obecnie moim dobrym przyjacielem. Ale wtedy pomyślałem: „Boże! Taki człowiek w ogóle prowadzi warsztaty dla specjalistów? W życiu. I „dzięki” niemu trochę się do TSR-u zniechęciłem.

JG: Kto to był?

AL: Tomasz Świtek. I pomyślałem sobie, że

było coś takiego w TSR-ze, co mnie uwiodło od samego początku, i mam wrażenie dziś, z perspektywy czasu i dystansu, że to może taki szacunek dla człowieka. Po prostu: człowiek – człowiek, co się przekłada na relacje eksperckie, traktowanie klienta jako eksperta, tak jakby też w wymiarze językowym. No i stwierdziłem, że nie będę totalnym ignorantem, spróbuję. I jak już spróbowałem, zacząłem oczywiście od wydobycia zasobów i wzmocnień, robiłem to zupełnie inaczej niż teraz, jak Pollyanna. Czyli we wszystkim próbowałem robić pozytywny reframing. Cokolwiek, np. „deszcz pada, cudownie! Pada deszcz.” „Jest sucho. Och, jak wspaniale, nie zmokniemy dzisiaj.” Ale tak czy inaczej zobaczyłem, że przynosi to naprawdę inną jakość kontaktu, relacji z klientami (wtedy jeszcze mówiłem o nich pacjenci). Więc zaczęli mi dawać dostęp do takich przestrzeni, do których wcześniej, kiedy traktowałem ich jako ekspert (jako osoby doświadczające terapii po mojemu), nie miałem dostępu.

JG: Czyli klienci trochę inne obszary odkrywali przed Tobą.

AL: Tak. I wpłynęło to też na relację z nimi. Jak wiadomo, cała konferencja jest o relacji i jak sobie myślę o budowaniu sojuszu terapeutycznego, no to TSR okazał się (a wtedy tak na to nie patrzyłem) obszarem, który dawał powiedzmy te 30% powodzenia i skuteczności terapii.

JG: Powiedziałeś, że na początku, gdy się zetknąłeś z TSR-em, sceptycznie do tego podchodziłeś. Co Cię uwiodło? Co Cię przekonało?

AL: No właśnie, przede wszystkim zauważyłem, że kiedy wzmacniam klientów, kiedy traktuję ich jako ekspertów i nie podążam za swoimi pomy-

słami, ale staram się eksplorować ich pomysły, to uświadomiłem sobie, że tak naprawdę ludzie zyskują sprawczość, kompetencje i zaczynają rzeczywiście wprowadzać różne rzeczy w swoje życie. Czyli zauważyłem zmianę. I myśląc procentowo, oczywiście nie robiłem badań statystycznych, mogę stwierdzić, że w efektywności terapii nie było wielkiej różnicy między tym, co robiłem wcześniej, a tym, co robiłem, gdy zacząłem praktykować TSR. Efektywność jest mniej więcej podobna cały czas, natomiast zdecydowaną różnicą jest jakość dzielenia odpowiedzialności. Ja wcześniej czułem się bardzo odpowiedzialny za efekty pracy, za to, czy klient będzie zażywał narkotyki/nie będzie ich zażywał, będzie pił/nie będzie pił, zmieni swoje życie/nie zmieni swojego życia. W tej chwili oczywiście jestem odpowiedzialny za proces w terapii, na tym się mam znać i się znam, a klient jest odpowiedzialny za wybory, których dokona, a to naprawdę zmienia jakość pracy. Dodatkowo taka rzecz, był taki moment, niedawno na którymś ze szkoleń rozmawialiśmy właśnie o TSR-ze i miałem takie olśnienie. Spojrzałem sobie z dystansu na te 20 lat i mówię „święci pańscy, no ten TSR mnie zmienił, zmienił mnie jako człowieka”. Praca w tym nurcie i w taki sposób na serio zmieniła moją optykę, mój język, moje nastawienie do ludzi i świata, do relacji, do wszystkiego. I to jest niesamowite.

JG: Twoja przygoda z TSR-em trwa 20 lat?

AL: Dziewiętnaście lat w tej chwili istnieje ośrodek, który założyliśmy jako pomysł na praktykowanie TSR-u w terapii uzależnień dla naszych klientów, no tak 21 lat mniej więcej.

JG: I mówisz, że to zmieniło Twoje życie.

AL: Moją strukturę osobowości, jeśli coś. Nie, żartuję. Zmieniło naprawdę moje patrzenie na świat, na serio, kiedy zacząłem TSR praktykować w terapii z klientami, naprawdę zacząłem posługiwać się tą metodą również w życiu. Staram się widzieć zasoby, staram się widzieć możliwości, staram się widzieć potrzeby, staram się koncentrować na celach, no i to jest niesamowi-

te, bo to się jakby rozlewa. Kiedyś byłem genialnym analitykiem problemów, tak w ogóle życiowo. To wiązało się z pewnym obciążeniem, bo gdy rozmawiamy dużo i myślimy o problemach, to w percepcji jest więcej problemów, po prostu. A w tej chwili, kiedy robię to inaczej, bo szukam celów, szukam pomysłów, szukam możliwości, to jest więcej zasobów. I to naprawdę jest niesamowita zmiana. Jest mi w życiu lepiej, ciekawiej, swobodniej. I tak jak wspominałem, zeszłego roku miałem takie objawienie, gdy spojrzałem na TSR jako na narzędzie, które w ogóle stosuję, zobaczyłem, że wpłynęło na mnie nie tylko jako na praktyka, lecz także jako na człowieka.

JG: Jakbyś mógł jednym zdaniem albo dwoma przekazać naszym czytelnikom dlaczego TSR? I osobom, które zastanawiają się nad tym nurtem.

AL: Wiesz co, ja myślę, że to jest oczywiście bardzo moje: Artur Lewiński 2023, ale obserwuję, że dzieje się w tej chwili w ogóle na Ziemi duża zmiana w różnych kontekstach i obszarach. Również w tych pomocowych, terapeutycznych, i obserwując chociażby szkolenia, ale też klientów, którzy szukają już w tej chwili konkretnych nurtów terapeutycznych, mam wrażenie, że oni potrzebują innego paradygmatu, innego podejścia do człowieka, innego traktowania. I TSR odpowiada na to zapotrzebowanie. Ludzie chcą być traktowani z szacunkiem, nie chcą być tylko przedmiotem - chcą być podmiotem i chcą być w równorzędnej relacji. I TSR to daje. Poza tym wiele osób szuka pragmatycznych i szybkich pomysłów na to, jak coś zmienić. Ja nie mówię, że TSR daje to zawsze, że ma być szybko, szybko i krótkoterminowo. Nie do końca też o to chodzi, ale rzeczywiście jest tak, że w założeniu nie ma 150 sesji na kozetce, ale jest tyle, ile klientowi potrzeba. Najszybciej i najkrócej, jak się da, i tego ludzie szukają, naprawdę. Dlatego.

JG: Dlatego.

AL: Na ten moment dlatego.

JG: Dziękuję



Artur Lewiński,

psychoterapeuta, trener i superwizor TSR (PSTTSR), terapeuta uzależnień, praktyk NLP i NLP w biznesie. Absolwent Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Magister filologii angielskiej o specjalności lingwistyka stosowana. Ukończył podyplomowe studia z pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej i zarządzania w służbie zdrowia. Od 12 lat kieruje Oddziałem Krótkoterminowej Terapii Uzależnień, rozwijając PSR w obszarze terapii uzależnień. Pracuje na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu ze studentami pracy socjalnej (PSR w pracy socjalnej i superwizja). Prezes Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz członek Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej.

Z Ewą Majchrowską (EM) rozmawia Anna Gulczyńska (AG)

AG: Chciałabym zapytać, jak zaczęła się twoja przygoda z TSR-em?

EM: Moja przygoda z TSR-em zaczęła się od krakowskiej szkoły terapii, gdzie poznałam podejście ericksonowskie. Pojechałam do Krakowa uczyć się w szkole systemowej, natomiast będąc na owym szkoleniu z terapii systemowej, po prostu zmieniłam sale.... Na jednej z sal ludzie dużo się śmiali i będąc na korytarzu podczas przerwy, podeszłam do dziewczyny, która była na tym szkoleniu, i zapytałam „Czego wy się tam uczycie, że wy się tak śmiejecie?”, ona odpowiedziała mi, że uczą się tego co robił w swoim życiu Erickson. Zapytałam nadal zdziwiona: „ale czemu wy się tak śmiejecie?”, powiedziała „my się śmiejemy z tego względu, że nasza robota nie jest trudna, nasza robota polega na tym, że mamy odpowiednio dmuchać, jak wiatr, a nasz klient jest jak dobry żaglowiec i on popłynie”.

W tym stwierdzeniu jest tyle lekkości i nadal tyle mojej ciekawości.., wiedząc o tym, że klient ma wszystkie zasoby do tego, żeby sobie poradzić, tylko o tym nie wie, to jakby naszą rolą jest jemu to wskazać....

AG: A wracając do początku, co to znaczy zmieniłaś pokoje?

EM: Tak.. Tak, przeszłam z sali do sali.

AG: Podczas szkolenia?

EM: Tak podczas szkolenia z terapii systemowej. Byłam na szkoleniu z terapii systemowej prowadzonego przez Barbarę Józefik i poprosiłam ją o taką możliwość..., czy mogłabym posłuchać tego, co dzieje się w sali obok i przez chwilę być na tym szkoleniu obok....i powiedziałam: „słuchaj, ja tam byłam obok, chciałabym tam być od „teraz”, ona zgodziła się na to.

I poszłam się uczyć u Mileny Karlińskiej i Andrzeja Jedyńaka terapii ericksonowskiej, oni współprowadzili to szkolenie. I zostałam tam na długo, kończąc szkolenie krakowskie z terapii ericksonowskiej. Potem dowiedziałam się, że Jacek Lelonkiewicz przyjechał z Milwaukee, a my znaleźliśmy się jeszcze ze studiów..., on wtedy powiedział „My uczymy czegoś ,co może ci się spodobać, przyjdź”.

Jacek i Mariola Lelonkiewiczze są ode mnie starsi, więc kiedy ja zaczynałam studia, to oni kończyli. Jacek był przewodniczącym niezależnego związku studenckiego i ja tam z nim byłam.

AG: Gdzie to było? W Jakim mieście?

EM: W Łodzi wszystko. To był czas , kiedy na uczelni łódzkiej kierownikiem katedry psychologii był prof. Stanisław Gerstmann, więc to był bardzo wartościowy czas.

Ale wracając..., potem Jacek do mnie zadzwonił i powiedział: „Wiem, że podobała ci się szkoła ericksonowska, my nauczyliśmy się podejścia postericksonowskiego. Myślę, że będzie ci się to podobało, przyjdź”.

I poszłam na to spotkanie, na którym było dużo ludzi z całej Polski. Początkowo idea Jacka była taka, żeby wiele osób poznało to nowe podejście. No i faktycznie wiele osób to poznało. Był to rok 1994, kiedy Jacek pojechał do Milwaukee. Szkolenia w Łodzi zaczęli z Mariolą od 1992 roku. Na jednym z pierwszych szkoleń ja poznałam Steave'a de Shazera i Insoo Kim Berg. I byłam podczas scenki prezentującej pracę Steave'a z jego klientką i weszłam w rolę swojego klienta.

AG: A, taka demonstracja?

EM: Tak i ten człowiek mnie zaczarował, całkowicie. Ponieważ usiadł naprzeciwko mnie w kape-

lusu..., ten kapelusz miał spuszczone na oczy i miał zupełnie zamkniętą pozycję, taką absolutnie nieterapeutyczną. I jak tak na niego spojrzalam, to pomyślałam „Chłopie ty jesteś całkowitym zaprzeczeniem tego, czego mnie uczyli”, ale zaczęliśmy rozmowę ze sobą i jak ta rozmowa się zakończyła i sesja się zakończyła, to ja uświadomiłam sobie, że jego w tej sesji w ogóle nie było... Że jego faktycznie cały czas na tym spotkaniu nie było..., że ja miałam taką relację terapeutyczną z sobą..., że jego pytania były inspiracją dla mnie do tego żebym pewne rzeczy zrozumiała. Nawet nie mówiłam ich głośno, ale słyszałam pytania, po prostu różne rzeczy układały mi się w głowie. I on mnie znów pytał, czy ja w związku z tym moim klientem mam większą jasność, no i ja mu mówię, że „tak, tak się dzieje”. Naprawdę, naprawdę jego na tej sesji jakby nie było...

AG: Niesamowite.

EM: Tak, to to było niesamowite. Na szkoleniu z Insoo też byłam w roli odgrywającej swojego klienta, jednak tam relacja terapeutyczna polegała na ciągłym kontakcie z terapeutką, ona uśmiechała do mnie i było jej dużo wokół mnie.

AG: I co dalej?

EM: I doświadczyłam, że bez względu na to, kim jesteś, czy się uśmiechasz czy nie, to klient i tak robi swoją robotę. Klient i tak robi swoją robotę, czasami niezależne od tego, co robi terapeuta.

AG: Jeśli dobrze rozumiem, to nie było tylko z poziomu obserwatora i poziomu wiedzy, ale też z poziomu bezpośredniego doświadczenia?

EM: Doświadczyłam Brief Solution Focus Therapy w oryginalnej formie.

Niewątpliwie Steve i Insoo byli różni, bardzo różni, tak jak mówię, on był osobą, która była introwertyczna, był bardzo na sobie skupiony, a ona była serdeczna, budująca relację terapeutyczną. Insoo miała ogromny szacunek do klienta, to mnie ujmowało, miała taką pokorę w sobie, od-

bierałam ją w szczerzy i autentyczny sposób.

AG: To był niejako Twój start?

EM: Tak, tych dwoje ludzi i to, jak byli oni różni, i to, co osiągnęli, było dla mnie kluczowe, to mnie przekonało, to że może być tak bardzo różnorodnie, a jednak na tych samych zasadach, zgodnie z tą samą filozofią, a to dało mi ogromną wolność i szacunek do umiejętności i możliwości klienta.

AG: Jeszcze jedno pytanie chciałabym zadać...Dużo ludzi na tej tu dzisiaj konferencji, coraz więcej ludzi ogólnie interesuje się TSR-em i PSR-em. Ty jako osoba ucząca się od twórców, znająca różne obszary i konteksty, co byś mogła powiedzieć? Co byś chciała powiedzieć?

EM: Żeby mieli w sobie pokorę..., żeby mieli w sobie takie głębokie przekonanie..., że w tym wszystkim nie są najważniejsi, że w tym wszystkim niezwykle ważny jest klient i żeby mieli taką głęboką wiarę w to, że klienci wiedzą, nie znają jeszcze rozwiązań, mają zasoby, natomiast my mamy mieć w sobie taką skromność, która umożliwi ich sprawstwo i przekona, że naprawdę to w nich tkwią zasoby i rozwiązania, nawet gdy są w bardzo trudnych kryzysowych sytuacjach. Moim zdaniem ważne jest, aby nie pozostawiać w życiu naszych klientów śladów naszej ingerencji. Mamy wiedzieć i towarzyszyć ludziom w procesie terapii, aby oni mieli poczucie, że to, co się zmienia, jest ich pomysłem, wyborem i pracą.

AG: Bardzo dziękuję że znalazłaś ten czas.

EM: Również dziękuję!



Ewa Majchrowska,

psycholog kliniczna, certyfikowana psychoterapeutka, trenerka i superwizorka PSTTSR, coach Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, Ambasadorka metody „Kids’Skills – Dam Radę!” w Polsce oraz członkini Rady Merytorycznej PSTTSR. Założycielka Laboratorium Edukacji i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (LETSR), w którym z powodzeniem szkoli osoby różnych profesji pomocowych i terapeutycznych. Posiada certyfikat Krakowskiego Ośrodka Terapii Krótkoterminowej. Certyfikowana terapeutka BSFT [Brief Solution Focused Therapy]. Członkini Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach EBTA (European Brief Solutions Association). Ma ponaddwudziestoletnie doświadczenie jako terapeutka rodzinna, pracuje z dziećmi i młodzieżą oraz osobami dorosłymi. Jest szkoleniowcem PSR w terapii i edukacji, a także prowadzi prywatną praktykę.

Z Jackiem Szczepkowskim (JS) rozmawia Joanna Roch (JR)

JR: Gdyby Twoja relacja z podejściem skoncentrowanym na rozwiązaniach miała obchodzić jakiś jubileusz - który jubileusz świętowałibyście w tym roku?

JS: To jest kłopot, bo nie pamiętam dokładnie. Moje pierwsze spotkanie z PSR miało miejsce w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych. To było związane z jedną z konferencji, w których brałem udział. Zupełny przypadek, nie spodziewałem się czegoś takiego jak terapia skoncentrowana na rozwiązaniach. Usłyszałem wtedy o niej po raz pierwszy. Zafascynowała mnie terapeutka, z Wielkiej Brytanii, która opowiadała o tym podejściu. Można więc powiedzieć, że ponad 25 lat temu.

JR: To sporo ponad pełnoletność.

JS: To prawda.

JR: Pamiętasz to pierwsze spotkanie, coś co Cię zafascynowało, zostało z Tobą na dłużej?

JS: Zdecydowanie pytanie o cud, którego zupełnie nie rozumiałem, nie czułem. Wydawało mi się nierealne i niepasujące do naszego, polskiego kontekstu. Prowadząca wykład opowiadała o przykładzie ze swojej pracy klinicznej z klientem bezdomnym, który wyobraził sobie cud, rzeczy, które wydawały się kompletnie nierealne, a po trzech miesiącach wszystko to się spełniło i stało się jego udziałem. Pomyślałem, że takie cuda to tylko w Wielkiej Brytanii, u nas cuda się nie zdarzają i to w ogóle nie pasuje. Natomiast pozostałe elementy różne, w tym praca na potencjałach, określanie potrzeb klienta, zainspirowały mnie i skłoniły do dalszych poszukiwań. Na tej samej konferencji miałem okazję brać również udział w warsztatach prowadzonych przez Jacka i Mariolę Lelonkiewiczów. Było tam więcej możliwości kontaktu i zapoznania się z tym spo-

sobem myślenia.

JR: Jakie były dalsze elementy, etapy Twoich poszukiwań w tym zakresie?

JS: Zacząłem się interesować, szukać, czytać, ściągać różne rzeczy, poszukiwać, kto się tym zajmuje, i myśleć, w jaki sposób to może być użyteczne dla mojej pracy. Przede wszystkim starałem się, tak jak wówczas to rozumiałem, oczywiście powierzchownie, w sposób ograniczony i pewnie bardzo schematyczny, stosować pewne elementy w praktyce.

JR: W jakim kontekście wtedy pracowałeś?

JS: Wtedy pracowałem w kontekście uzależnień lub w pomocy społecznej, nie jestem do końca pewien.

JR: Miałeś za sobą wykład, warsztaty, próby wdrażania elementów podejścia w praktykę. Co dalej tworzyło Twoją skoncentrowaną na rozwiązaniach drogę?

JS: Było tak, jak to chyba naturalnie dzieje się u osób uczących się tego podejścia, mających jakiś background albo jakiś rodzaj uprzednich doświadczeń zawodowych. Podejmowałem próby łączenia, intergrowania tych nowych elementów z pewnym doświadczeniem, które już posiadałem, a które związane było z podejściem poznawczo-bahawioralnym. Naturalna i fajna wydawała mi się możliwość łączenia. Oczywiście było tak do pewnego czasu, dopóki na swój sposób nie zagłębiłem się w rozumienie TSR-u i tego, czym to podejście jest.

JR: Masz też taki fragment doświadczenia zawodowego, w którym stanąłeś wobec wyzwania stworzenia miejsca terapii uzależnień dla młodzieży. Zastanawiam się, jaki wpływ miało Twoje zainteresowanie TSR-em na pro-

gram, który razem z kadłą ośrodka zaproponowaliście swoim klientom.

JS: Niewątpliwie była to inspiracja, ale jak wspominał te czasy, to TSR nie był jedynym sposobem myślenia. Propozycja kierowania Całodobowym Młodzieżowym Oddziałem Leczenia Uzależnień przyszła do mnie w 2002 roku. Chciałem stworzyć coś, co byłoby alternatywą dla podejść dominujących wtedy w Polsce, a z którymi się nie zgadzałem. Przypomnę, 20 lat temu, obowiązywały pewne kanony, jeśli chodzi o podejście do terapii uzależnień młodzieży. Funkcjonował model paralelny wskazujący, że terapia powinna trwać tyle, ile ktoś zażywał, czyli długo, powinna być ciężka i trudna. To był też czas, w którym próbowano do pracy z młodzieżą adaptować metody pracy z dorosłymi i wykorzystywać koncepcję psychologicznych mechanizmów uzależnienia profesora Mellibrudy. W tej sprawie wdałem się nawet w polemikę na łamach czasopism branżowych. Budując z kadłą program ośrodka, szukaliśmy czegoś innego, TSR był jedną z inspiracji. Na ile początkowy program był TSR-owy? Pewnie częściowo. Z każdym rokiem odkrywaliśmy szersze pole do stosowania TSR-u i z czasem można było powiedzieć, że to myślenie stało się wiodące w naszym sposobie pracy.

JR: O tym zastosowaniu TSR-u nie tylko myślałeś w zakresie zastosowania w praktyce, ale też tworzyłeś prace naukowe.

JS: Od początku starałem się łączyć obszar praktyki z moją pracą na uczelni. To się dobrze uzupełniało. Zawsze mówię o tym, że nie ma dobrej praktyki, jeśli nie ma stojącej za nią teorii, która konceptualizuje to, co robimy. W TSR również taka teoria jest, choć może być rozumiana odmiennie. Nie ma też dobrej teorii, jeśli ona abstrahuje od praktyki. Łączenie pracy uniwersyteckiej z pracą praktyka bardzo mi służyło. Miałem też poczucie, że służyło nie tylko moim klientom, lecz także studentom. Od początku myślałem, aby to, co robiliśmy w ośrodku, poddać pewnej refleksji, autoanalizie, ocenić, na ile się sprawdza w pracy z młodzieżą nadużywają-

cą substancji psychoaktywnych i czy ma sens. Pasował do tego model badań w działaniu.

JR: Wspomniałeś o istotności relacji między praktyką a teorią. Zastanawia mnie, czy na Twojej drodze zdobywania praktyki i poznawania teorii miały miejsce jakieś doświadczenia, które były dla Ciebie wyjątkowe. TSR-owe doświadczenia, które wyróżniały się wśród innych, a w Twojej pamięci zapisały się jako szczególnie istotne.

JS: Było mnóstwo takich sytuacji. Na szkoleniach, które prowadzę, przywołuję wiele różnych kazuśów z pracy z klientami - na przykład to, jak klienci reagowali, jakie różnice przynosiła dla nich konkretna praca. Pamiętam, jak po raz pierwszy użyłem pytania o cud z dużą obawą i dystansem co do efektów tego pytania, a efekty te bardzo mnie zaskoczyły. Pokazały, że to z czym przyszła klientka, a z czym wyszła po pytaniu o cud, to zupełnie dwie różne bajki. To są takie odkrycia kopernikańskie na miarę mojej własnej praktyki, które pokazywały, co się sprawdza, co jest warte próbowania, a co nie. Od początku byłem i nadal jestem osobą, która w ramach doświadczeń praktycznych lubi eksperymentować, sprawdzać, co działa w moim kontekście, z moimi klientami. Takich doświadczeń było naprawdę dużo. Jeśli chodzi natomiast o wątki związane z karierą uniwersytecką, to ważnymi i znaczącymi momentami integrowania doświadczenia i myślenia TSR-owego były prace nad kolejnymi publikacjami. Pisanie książki, którą wydałem w 2016 roku, „Resocjalizacja młodzieży uzależnionej oparta na potencjałach. W poszukiwaniu rozwiązań instytucjonalnych”, było dla mnie kamieniem milowym w zakresie rozumienia różnych teorii związanych ze źródłami TSR-u. To wymagało przynajmniej trzech, czterech lat studiowania, czytania, analizowania różnych tekstów źródłowych. Doświadczenie to wprowadziło nową jakość w moim sposobie rozumienia TSR-u. Nie zmieniło to technik, którymi się posługuję. Skalowanie dalej jest skalowaniem, praca na wyjątkach dalej jest pracą na wyjątkach, komplementowanie dalej jest komplementowaniem, ale sposób rozumienia tego

i pewna głębia, której brak jest czasem zarzucający TSR-owi, uległy poszerzeniu.

JR: Mówisz o pewnych zmianach w zakresie rozumienia TSR-u. Gdybyśmy mieli spotkać się z Tobą sprzed tych dwudziestu kilku lat i z Tobą aktualnie w kontekście tego podejścia, to jaka byłaby różnica w tym jak go rozumiesz? Być może jest jakaś jego część, co do której w Twoim myśleniu pojawiły się znaczące zmiany.

JS: Zapewne jest kilka takich elementów. Co raz bliżej mi jest do oszczędności i minimalizmu w rozumieniu TSR-u i praktyki zawodowej z nią związanej. Ten minimalizm i oszczędność są bardziej wyrafinowane.

JR: Co to znaczy?

JS: Nie należy rozumieć tego jako upraszczania albo prostoty TSR-u. TSR jest prosty, ale jak ktoś kiedyś ładnie powiedział, niełatwy, wyrafinowany w swojej prostocie. To jedna ze zmian w moim zrozumieniu. Druga zmiana to kwestia rozumienia pewnych fundamentalnych założeń TSR-owych, co do których na poziomie pewnej literalności jest zgodność, czyli na przykład to, że kierunek pracy wyznaczają cele i potrzeby klienta, ale to jak rozumiemy ów proces wyznaczania celów i potrzeb bywa najtrudniejszą częścią tego przedsięwzięcia - procesu współpracy z klientem. Jak odkryć to, o co naprawdę chodzi klientowi? To też się zmienia cały czas w moim rozumieniu TSR-u.

JR: Masz w swoim doświadczeniu warsztatowym - mam na myśli Twoje doświadczenie edukacyjne - jakieś wydarzenie, które szczególnie przysłużyło się zmianom w zakresie Twojego rozumienia TSR-u?

JS.: Oprócz tego, że stale prowadzę lub współprowadzę warsztaty i szkolenia, staram się również regularnie brać udział w zajęciach prowadzonych przez inne osoby przy okazji chociażby różnych konferencji. Z każdego warsztatu coś interesującego można wziąć. To dla mnie okazja do konstytuowania swojego myślenia na podstawie czy w odniesieniu do tego, co słyszę od

innych osób. Czasami to jest jedno zdanie, czasami „kawałek” techniki, jakaś myśl. Takim warsztatem, który bardzo mnie zainspirował w kontekście pracy w ośrodku w Toruniu, był warsztat Luca Isebaerta, belgijskiego psychiatry, jednego z twórców modelu z Brugii. Warsztat to być może duże słowo. To spotkanie trwało trzy dni. O ile dobrze pamiętam Luc, podczas tych trzech dni, zrobił z nami dwa ćwiczenia. Przez całe trzy dni gadał, gadał, gadał... Po prostu usiadł sobie na krześle i opowiadał nam o swoich doświadczeniach. To było bardzo interesujące i inspirujące dlatego, że ja nie tyle wówczas potrzebowałem praktyki w rozumieniu ćwiczenia, sprawdzania czegoś, bo praktyki miałem bardzo dużo z prawdziwymi klientami w ośrodku. Potrzebowałem inspiracji, idei, myśli. Czegoś, co można byłoby rozwijać i w takim kierunku pójść. Z tej perspektywy ów warsztat był dla mnie bardzo owocny, choć u niektórych pozostawił pewien niedosyt, we mnie zostawił wiele różnych przemyśleń i refleksji, za które jestem wdzięczny.

JR: Kiedy mówisz o tym, że czasem po warsztacie zostaje w Tobie jakieś zdanie, myśl, to przychodzi mi do głowy ciekawość na temat tego, czy jest coś takiego jak najczęściej powtarzane przez Ciebie słowa w kontekście TSR-u w Twojej roli trenerskiej, profesorskiej czy superwizorskiej? Coś, co mówisz najczęściej.

JS: Jest. To jest moja odpowiedź na szereg pytań, które pojawiają się na różnych warsztatach i tą odpowiedzią jest: „to zależy”. Nie da się czasami, bez znajomości, rozumienia kontekstu, czy wyjaśnienia odpowiedzieć na różne kwestie, a odpowiedź, czy właściwie jej kształt, zależy od tego właśnie kontekstu. Często na szkoleniach, gdy pojawiają się kolejne pytania, trzeciego czy czwartego dnia, już sami uczestnicy odpowiadają na zadane przez kogoś pytanie „to zależy”.

JR: Jak już padło - pełnisz też rolę superwizora podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Zastanawia mnie jaka refleksja najczęściej Ci towarzyszy kiedy superwizujesz swoich klientów?

JS: To zależy, o jaki rodzaj refleksji pytasz, bo superwizja jest procesem obopólnego wytężonego myślenia, zarówno po mojej stronie, jak i po stronie osoby superwizowanej. Wymaga to wiele uważności. Jeśli mówimy o doświadczeniach osób superwizowanych, o tym, co postrzegam jako powtarzalne w tych różnych sesjach, które oglądamy lub o których słyszę, to przychodzi mi pewien wniosek nawiązujący do tego, o czym wcześniej rozmawialiśmy. Jednym z problemów, który pojawia się często, jest wybór odpowiedniego celu, właściwego z perspektywy klienta. Jeśli terapeuci gdzieś „utykają”, to bardzo często ma to związek z celem - nie do końca określonym, czasem określonym w sposób nieprawidłowy. Bardzo często dzieje się tak dlatego, że terapeuci przyjmują perspektywę klienta, uprzednio jej nie sprawdzając. Biorą na wiarę to, co mówi klient wydający się posiadać wgląd. Terapeuci biorą to za dobrą monetę, a bardzo często okazuje się, że to, co klienci mówią, a to co okazuje się dla nich naprawdę ważne, się rozmija. To są te pułapki, w które wpadają.

JR: W ostatnim czasie podejście skoncentrowane na rozwiązaniach zdaje się zyskiwać na popularności. Jakie jest Twoje rozumienie tego zjawiska?

JS: Zapewne powody są różne. Zdaje się, że wszystkie nurty terapeutyczne zyskują na popularności w ostatnim czasie w takim sensie, że wzrasta zainteresowanie zawodami pomocowymi, bo takie są potrzeby rynku, społeczeństwa, co akurat nie jest dobrym prognostykiem. Coraz więcej ludzi potrzebuje jakiegoś rodzaju wsparcia. W związku z tym zainteresowanie chociażby studiowaniem psychologii rośnie i widzimy też takie zainteresowanie podejściem skoncentrowanym na rozwiązaniach. Można to rozpoznać po wzroście liczby członków Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach czy po liczbie uczestników zgłaszających się na szkolenia. Myślę, że ludzie poszukują po pierwsze czegoś, co jest skuteczne. Po drugie, pewnie czegoś, co zajmuje mniej czasu niż pewne tradycyjne formy terapii, czegoś co jest krótsze, a przynajmniej tak samo

efektywne. Szukają czegoś, co - nie chcę, aby to źle zabrzmiało, bo to też pewna pułapka w myśleniu - jest bardziej znośne dla klientów. Praca na zasobach wydaje się bardziej znośna dla klientów niż praca oparta na myśleniu psychopatologicznym. Można więc powiedzieć, że wiele powodów składa się na to, że zarówno klienci, jak i pomagacze poszukują tego rodzaju podejścia.

JR: Stopniowa, trwająca od lat popularyzacja nurtu skoncentrowanego na rozwiązaniach wiąże się również z tym, że bywa on tematem konferencyjnym i między innymi występuje w roli głównej konferencji organizowanych od wielu lat, z przerwą pandemiczną, w Toruniu.

JS: Oczywiście TSR w Polsce pojawił się nieco wcześniej, niż ja poznałem go w połowie lat 90. To Jacek Lelonkiewicz był osobą, której zawdzięczać możemy to, że ten sposób myślenia, ta idea, pojawiła się w Polsce. Oczywiście środowisko skupione wokół Jacka i Marioli Lelonkiewiczów organizowało swoje eventy i konferencje. Ich siłami zorganizowana została choćby, bodajże w 2006 roku w Krakowie, jedna z konferencji Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej. W związku z tym ta idea była już obecna, zanim pojawiła się koncepcja konferencji toruńskich. Ja, wspólnie z Arturem Lewińskim, zaangażowaliśmy się w propagowanie tej idei. Po jednej z poszkoleniowych rozmów kulturalnych z Luisem Alarconem, Ewą Majchrowską i Tomaszem Świtkiem, którzy wówczas wspólnie tworzyli CTSR, uznaliśmy, że dobrym sposobem popularyzowania PSR na pewno byłaby konferencja, która miałaby rangę ogólnopolską i stanowiłaby forum wymiany doświadczeń. Sam pomysł organizacji wydarzenia w Toruniu wyszedł od nas dlatego, że wówczas zarówno ja, jak i Artur Lewiński byliśmy pracownikami Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współzależnienia i nasz ówczesny dyrektor, będący również pracownikiem naukowym dr Lech Grodzki, był zainteresowany taką formą aktywności i wspierał nas w tym. Dysponowaliśmy pewnym bezcennym zapleczem w postaci

naszych zespołów i zaplecza infrastrukturalnego związanego z tym, że pracowałem na UMK. Mogliśmy korzystać z fajnych sal wykładowych. W Toruniu mieliśmy zatem zasoby logistyczne i kapitał ludzki. Dzięki temu podjęliśmy się tego zadania. W myśl TSR-owego sformułowania „jeśli coś działa, rób tego więcej”, piętnaście edycji konferencji, pomijając te realizowane podczas pandemii w formie online, miało miejsce w Toruniu. Ta idea poprzedzała nawet powstanie stowarzyszenia (PSTTSR), bo jeśli popatrzymy na kalendarium, to zobaczymy, że rejestracja stowarzyszenia miała miejsce w 2009 roku, a konferencje zostały zainicjowane kilka lat wcześniej. Z czasem niejako użyczyliśmy ten pomysł stowarzyszeniu.

JR: Siedemnaście konferencji - czy jest któraś, do której najczęściej wracasz myślami?

JS: Chyba nie. Z mojej perspektywy wszystkie są ciekawe. Biorąc pod uwagę, że jest pewien progres i coraz większe zainteresowanie uczestnictwem w tym wydarzeniu, widzimy, że to jest kawałek dobrej roboty i warto to doceniać w kontekście nie tylko mojego zaangażowania, ale też wszystkich osób, które mają udział w tej idei i jej realizacji.

JR: Co uważasz za najmocniejszą stronę tej idei i jej realizacji w takiej formie, w jakiej ona funkcjonuje?

JS: Możliwość spotkania z ludźmi, wymiany, dyskusji, w fajnym miejscu, w fajnych okolicznościach - kontekst też „robi robotę”. Swój klimat robi Toruń jako specyficzne miejsce, sprzyjające organizacji takich wydarzeń, bo bardzo kameralne, z możliwością bezpośrednich kontaktów, gdzie ludzie mogą zamieszkać w określonej przestrzeni Starówki, a przez to mogą się spotkać, porozmawiać, wymienić doświadczeniem - to ma znaczenie. Natomiast jeśli chodzi o samą konferencję, to takim fajnym elementem jest to, że jest dynamicznie, różnorodnie. Jest zmienność pewnych tematów, które podejmujemy. Również to, co zadziało się dobrego z mojej perspektywy, to po pierwsze, że konferencja jest

non profit, nikt na niej nie zarabia. To się właściwie nie zdarza, aby konferencja dwudniowa, w takim standardzie była w takiej cenie. Nikt nie pobiera z tego tytułu żadnego wynagrodzenia, to praca wolontarystyczna na rzecz środowiska. To udało nam się realizować od początku. Druga rzecz, która jest fajna, to - choć oczywiście ktoś może powiedzieć, że cały czas „te same głowy” gadają, między innymi moja - to fakt, że od początku przyjęliśmy taki pomysł, aby zapraszać nowe osoby. Mówię nie tylko o osobach zza granicy, ale także o włączaniu młodych, tych, którzy się uczą, doświadczają, po raz pierwszy mogą wystąpić na takim forum. To się dzieje. Jest mix, łączenie tego, co związane z tradycją i tego, co nowe.

JR: A w swojej tradycji wystąpień podczas tej konferencji masz jakieś, do którego wracasz najchętniej, byłeś z niego najbardziej zadowolony, podekscytowany tym, że ma miejsce?

JS: Nie, nie myślę w takich kategoriach. Jeśli mam coś do powiedzenia, to staram się to przygotować, poczytać o tym itp. Bardziej inspirujący jest dla mnie proces dochodzenia do tego niż sama prezentacja. Jeśli myślę o jakimś temacie, podejmuję się go, to jest to proces, który pracuje we mnie i wymaga poczytania, poszperania, przemyślenia, skonfrontowania z różnymi źródłami. To jest dla mnie ciekawe. Natomiast samo wystąpienie, przygotowanie prezentacji to jest techniczna rzecz i zwieńczenie tego procesu.

JR: A czy Jacek Szczepkowski z dziś dyskuutowałby z którymś ze swoich przeszłych wystąpień konferencyjnych?

JS: Oczywiście, z każdym. To jest proces nieustannej zmiany. Problem ten szczególnie dotyczy słowa pisanego, czyli moich artykułów czy książek. Staram się do nich nie wracać, pewnie za dużo musiałbym aktualnie zmienić.

JR: Kiedy mówisz o nieustannej zmianie, to przychodzi mi na myśl pewne pytanie. Gdybyśmy te siedemnaście konferencji ułożyli

na osi czasu, to czy pokazałoby Ci to jakiś rodzaj zmiany, ewolucji tego podejścia w Polsce, w świadomości, w jego realizacji? Jeśli tak, jaki to rodzaj zmiany z Twojej perspektywy?

JS: W bardzo różnych wymiarach możemy do tego podejść. Po pierwsze, w wymiarze ilościowym dotyczącym rozpowszechnienia tego sposobu pracy, myślenia. Skala zainteresowania TSR-em w Polsce jest bardzo duża. Przekłada się to na liczbę osób chcących wziąć udział w konferencji. Druga zmiana, którą widzę, to jest różnorodność środowisk TSR-owych. Dotyczy to obszarów pomocowych, w których jest on implementowany. Właściwie nie znajdujemy chyba obszarów wykluczenia TSR-u w praktyce zawodowej. Wręcz przeciwnie - od ochrony zdrowia psychicznego po terapię, wychowanie, edukację, w różnych kontekstach ludzie zaczynają stosować ten sposób pracy. Trzeci element, który widzę, dotyczy tego, że rośnie liczba środowisk zajmujących się popularyzacją tego kierunku - szkoleniami, warsztatami itp.. Dobrze, że jest coraz więcej ośrodków, różnych sposobów podawania TSR-u dalej.

JR: Jakie są wobec tego według Ciebie prognozy dla dalszego rozwoju TSR-u w Polsce?

JS: Myślę, że prognozy są optymistyczne z perspektywy TSR-u, a mniej optymistyczne z perspektywy zdrowia publicznego. Rośnie zapotrzebowanie na usługi terapeutyczne, pomocowe. Z jednej strony możemy się z tego cieszyć, bo rozwija się rynek usług. Z drugiej strony odzwierciedla to kondycję psychofizyczną nie tylko dzieci i młodzieży, lecz także osób dorosłych. Biorąc pod uwagę dynamikę pewnych zmian społecznych, myślę, że ten proces będzie postępował. Rośnie świadomość i dostępność usług, ale też poszerza się zakres sytuacji będących dla ludzi wyzwaniem.

JR: Pod kątem tego, co jest obszarem zainteresowań naukowych, jak myślisz - o czym będziemy pisać w kontekście TSR? Co będziemy chcieli zobaczyć, „złapać”, zbadać?

JS: Nie mam zdolności przewidywania przyszłości, ale moglibyśmy pokusić się o nazwanie pewnych potencjalnych kierunków. Podzieliłbym to na zagranicę i Polskę. Tak naprawdę nie musimy już udowadniać, że TSR jest skutecznym sposobem pracy, bo takie badania już istnieją na świecie w różnych kontekstach kulturowych i orientacjach badawczych. One pokazują, że TSR jest równie skuteczny jak inne modalności. Mam jednak poczucie, że takich badań brakuje w Polsce. Takich, które pozwoliłyby nam podzielić się dobrą nowiną z tymi, którzy myślą inaczej. Mam poczucie, że wielu praktyków potrzebuje takiego uwiarygodnienia nurtu. Tu jest dostępny właściwie jeden sposób - tylko badania i publikacje naukowe, które moglibyśmy promować chociażby przez konferencje, które organizujemy. Warto byłoby wspierać ten kierunek i cieszyć się, że taka idea pojawia się w zarządzie i wśród członków PSTTSR, m.in. w ramach możliwości skorzystania z grantów na badania naukowe. Kibicuję temu, bo to klucz. Klucz do drzwi, których nie musimy wyważać, bo te rozwiązania były praktykowane na świecie i przyczyniły się znacząco do uwiarygodniania tego sposobu pracy. Zwolenników TSR nie musimy do niego przekonywać, bo jeśli ktoś wybiera jakiś sposób pracy, to jest przekonany do jego zasadności czy użyteczności. W odniesieniu do decydentów, którzy rozstrzygają o tym, czy dany nurt będzie dopuszczony gdzieś czy nie, to takie badania są bardzo potrzebne. Natomiast jeśli chodzi o zagranicę lub dalsze kroki u nas to bardziej znaczące wydaje się badanie samego procesu niż jego efektywności czy skuteczności. Badanie tego - jak to się dzieje, co wpływa, co robi różnicę. Ciekawe byłoby zbadanie, jak można to implementować czy jak dochodzi do zmiany u klientów w różnych kontekstach zawodowych.

JR: To określa pewien horyzont przyszłości. Mam nadzieję, że zapis naszej rozmowy dotrze do osób, które są na różnych etapach swoich TSR-owych dróg. Być może trafi na niego też ktoś, kto jest na samym początku. Stąd też moje zastanowienie - jakiej rady udzieliłbyś osobom, które dopiero zaczynają

swoją drogę, ale percypują ją jako właściwą dla siebie i chcą ją kontynuować? Do czego zachęciłbyś, zaprosiłbyś takie osoby? Zaznaczam, że wykręcenie się postawą niewiedzy nie wchodzi tu w grę.

JS: Do tego, do czego zachęcam zwykle podczas szkoleń, aby nie brać niczego na wiarę tylko próbować i sprawdzać. Do tego, by być elastycznym, otwartym na zmiany. Odwołanie do filozofii centralnej, która zachęca, aby robić więcej tego, co się sprawdza, a zamiast tego, co się nie sprawdza, robić coś innego. Nic na wiarę, sprawdzaj, zobacz, doświadcz.

JR: Właśnie, przywołałeś filozofię centralną. Myślisz, że jest coś, co moglibyśmy robić inaczej, jeśli chodzi o podejście skoncentrowane na rozwiązaniach w Polsce, by sprzyjać temu, aby dobrze się ono rozwijało? Coś, co być może funkcjonuje z powodzeniem na świecie, ale z jakiegoś powodu jeszcze nie rozwinęło się w polskich realiach? Coś, co być może jest na ten moment małym elementem, a z Twojej perspektywy warto byłoby, aby miało większe znaczenie?

JS: Zwykle współpraca przynosi lepsze efekty niż separacja czy jakiś rodzaj oddzielnego dzia-

łania. W Polsce mamy taką sytuację, że mamy dwa stowarzyszenia TSR-owe. Być może to, co moglibyśmy robić inaczej, ale to wymagałoby pewnej otwartości z obu stron, to większy poziom współpracy. Nie wiem, czy możliwe jest stworzenie jednego stowarzyszenia, ale być może ważne byłoby stworzenie wspólnego środowiska, które działałoby na rzecz tych samych zmian czy popularyzacji tego samego podejścia w różnych dziedzinach praktyki. Choć z drugiej strony można byłoby powiedzieć, że jest różnorodnie, są dwie opcje, dwie możliwości, to zawsze więcej niż jedna. To zależy z jakiej perspektywy spojrzeć.

JR: Jest jakieś pytanie, którego się spodziewałeś, a którego nie zadałam? Które chciałeś, aby padło w naszej rozmowie?

JS: Nie wiem, skorzystam z postawy niewiedzy. Nie przygotowywałem się do tego. Kiedy zaprosiłaś mnie do tej rozmowy i powiedziałaś czego będzie dotyczyć, pomyślałem „okej, zobaczymy, niech to płynie, niech będzie pewnego rodzaju procesem, a nie ustawką”.

JR: To popłynęło. Mam nadzieję, że z użytecznością dla odbiorców. Dziękuję.

JS: Dziękuję, wszystkiego dobrego.



Jacek Szczepkowski

dr hab., prof. UKW, psychoterapeuta, trener i superwizor TSR (PSTTSR), certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień; Kierownik Katedry Pedagogiki Resocjalizacyjnej na Wydziale Pedagogiki UKW w Bydgoszczy, członek European Brief Therapy Association, autor książek i artykułów dotyczących terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (m.in. *Terapia młodzieży z problemem narkotykowym. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach*, Toruń 2007; *Praca Socjalna. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach*, Toruń 2010; *Resocjalizacja młodzieży uzależnionej oparta na potencjałach. W poszukiwaniu rozwiązań instytucjonalnych*, Toruń

2016; *Kon(teksty) zmiany. Praktyka skoncentrowana na rozwiązaniach z zagrożoną młodzieżą w warunkach stacjonarnych*, Toruń 2023). Założyciel i wieloletni kierownik (lata: 2002-2021) Całodobowego Młodzieżowego Oddziału Leczenia Uzależnień w Toruniu – pierwszego w Polsce stacjonarnego ośrodka dla osób uzależnionych pracującego w oparciu o TSR.

Z Magdaleną Szutarską (MS) rozmawia Anna Mazik-Krysińska (AM)

AM: Magda, dziękuję w imieniu czytelników „Rozwiązań” i oczywiście własnym, że znalazłaś chwilę na naszą rozmowę, mimo że Twój konferencyjny grafik jest raczej napięty. Na początek, opowiedz nam, proszę, kiedy, jak i od czego zaczęła się Twoja droga do TSR-u.

MS: Trafiłam na TSR w zasadzie przypadkowo. Byłam kilka lat po studiach i szukałam, a właściwie łapałam wszelkie szkolenia, które pozwoliłyby mi nabyć jakiejkolwiek umiejętności praktyczne. Studia bowiem wyposażyły mnie w wiedzę i dały na pewno dużo, ale nie przygotowały do bezpośredniej pracy z drugim człowiekiem.

AM: Chyba wiem, jak się czułaś. Miałam podobne doświadczenia.

MS: No właśnie - pracowałam z dziećmi, z nastolatkami i bardzo potrzebowałam konkretów, zwłaszcza narzędzi. I tak jakieś 5 lat po studiach trafiłam na szkolenia TSR-owe, w 2004 r. Ukończyłam kurs podstawowy, ale wtedy nie zdecydowałam się na następny zaawansowany etap szkolenia. W tamtym czasie trudno było mi rozstać się z konceptem, że ‘wiem lepiej’.

AM: Wytłumaczysz, co było w tym trudne?

MS: To był wtedy bardzo ważny dla mnie koncept. Jednak później, chyba w 2007 roku, miałam okazję bardziej się tym TSR-em zająć, byłam na ówczesnej konferencji w Toruniu i potem jeszcze raz trafiłam na szkolenie pierwszego stopnia. I wtedy miałam takie poczucie, że już z dużo większą świadomością z tego szkolenia korzystałam, wtedy też pracowałam więcej z dorosłymi i coraz bardziej łapałam oraz czułam olbrzymią użyteczność tego modelu i w ogóle całego podejścia w pracy konsultacyjno-terapeutycznej.

AM: Jakie były Twoje pierwsze wrażenia, co czułaś, co sobie myślałaś po zetknięciu się z TSR-em. Wspomniałaś, że na pewno nie odpowiadało Ci to, że klient jest ekspertem.

MS: Właściwie nie chodziło mi o to, że klient jest ekspertem, lecz to, że to ja przestaję tym ekspertem być. Ale wiesz, teraz myślę, że wynikało to wtedy z tzw. młodości i z takiej głębokiej potrzeby, żeby mieć strukturę, na której można by się oprzeć, a wtedy tą strukturą było dla mnie takie przekonanie, że mogę wiedzieć różne rzeczy, jednak im dłużej pracowałam, tym bardziej doświadczałam względności tego konstruktu i w związku z tym coraz bardziej byłam świadoma, że to, co może być dla mnie punktem podparcia to przekonanie do potencjału klienta, jego zdolności do radzenia sobie.

AM: Czy w związku z tym zdarza Ci się korzystać z TSR-u poza obszarem pracy pomocowej, tak na co dzień, w życiu, w swoich prywatnych relacjach, czy raczej nie masz wtedy takich odruchów, żeby np. zadawać TSR-owe pytania.

MS: Hm, nie umiem na to pytanie odpowiedzieć, ponieważ ja tak sobie w ogóle myślę, że bardzo pracuję nad tym, żeby TSR był dla mnie sposobem rozumienia świata, a nie narzędziem do wykorzystywania w pracy. W związku z tym nie zawieszam go na kołku, gdy kończę jakieś działania zawodowe, raczej mam tak, że na poziomie pewnej filozofii, koncepcji człowieka tak chcę myśleć. Pracuję nad tym, żeby ta filozofia była jakimś wiodącym motywem. Zatem patrząc z tej perspektywy, mogę stwierdzić, że w zasadzie jak rozmawiam, to mam jakby włączony ten rodzaj myślenia, na nim się opieram. Pracuję na tym. Natomiast niekoniecznie skaluję, czy komplementuję itp.

Na przykład wczoraj na konferencji miała miejsce taka sytuacja – ja nie jem mięsa, a ponieważ dość późno zawędrowałam do sali, w której serwowano posiłki, to z menu wegańskiego prawie nic nie było. I wyobraź sobie, że doświadczyłam wprost niezwyklej opieki ze strony Pani, która przygotowywała catering. Otóż ta Pani przygotowała mi pudełko - i jak wędrowała wokół stołu, była bardzo przejęta tym, że czegoś nie dopatrzyła. Natomiast to, co towarzyszyło mi i innym osobom, które z nią rozmawiały, to właśnie to, że my, uczestnicy konferencji, doceniliśmy, jak ona bardzo o nas zadbała, przypilnowała, bardzo się zaopiekowała, że pomyślała o nas na różne sposoby. I to jest też przykład na jakiś mój sposób myślenia - wychodzi na to, że on jakoś stale mi towarzyszy, wiesz, chodzi o to, żeby być..., żeby doświadczać czy trenować się w pewnej wdzięczności.

AM: Hm... Ładnie powiedziane.

MS: Tak. Być we wdzięczności. Takiej isebaertowskiej.

AM: Na co w Twoim życiu TSR ma największy wpływ? Wspomniałaś o filozofii, że jest to sposób myślenia. Czy coś jeszcze? Na co się w Twoim życiu przekłada, gdzie doświadczasz jego obecności, wpływu?

MS: Chyba największy wpływ ma na mnie; pozwala mi - po zanurzeniu się w tej koncepcji - pozwala mi doświadczać spokoju. I radzić sobie lepiej, opiekować się sobą bardziej, zredukować różnego rodzaju napięcia, które są związane z prozą życia po prostu. Pozwala mi sobie radzić z czymś, co nazywam swoją neuroróżnorodnością, czyli skupiać się na rzeczach, które jestem w stanie ogarnąć, zamiast przejmować się tym, że pewne sprawy mi uykają. To chyba takie rzeczy. Ale wiesz mam też takie przekonanie, może potrzebę, żeby w różnych miejscach, w których pracuję, jakoś pozostawiać po sobie dobry ślad. A on jest wtedy, tak sobie wyobrażam, kiedy więcej jest zwrócenia się na to, co działa, na taki eusemiczny sposób myślenia i rozumienia rzeczywistości, doskonalenia i trenowania

siebie. To są takie przestrzenie, gdzie dostrzegam więcej trudu w swoim trenowaniu, ale są też takie, które jakoś mają więcej płynności w sobie.

AM: Czy będzie prawdą stwierdzenie, że pomaga Ci to uzyskać taką wewnętrzną własną spójność ze światem?

MS: Wiesz... ze sobą, bardziej ze sobą – ze sobą bardzo, a wtórnie pewnie też ze światem, z otoczeniem.

AM: Jako konsekwencja?

MS: Tak, jako następstwo.

AM: W jakich jeszcze obszarach wykorzystujesz TSR poza pracą gabinetową?

MS: Ja mam różnorodną pracę. Pracuję w kontekstach konsultacyjnych, terapeutycznych, w różnych obszarach pomocy społecznej, wcześniej też w sferach związanych z edukacją, także jest to praca superwizyjna, szkoleniowa, więc tych obszarów, w których TSR ma zastosowanie, jest sporo. Przyjmuję też czasami zlecenia konsultacyjne, szkoleniowe czy superwizyjne dla osób niezwiązanych z tym podejściem, ale z tego podejścia korzystających.

AM: Zatem w Twoim przypadku TSR przydaje się na każdym kroku. A gdybyś tak miała podsumować w jednym zdaniu, no może w dwóch, trzech, dlaczego właśnie TSR, co dla Ciebie jest najważniejsze w tym nurcie?

MS: Mam świadomość, że w tym podejściu pewnym rzeczom nadaje się siłę priorytetu. Ja duży priorytet daję koncepcji użyteczności i chyba na pytanie: co jest dla mnie najważniejsze, odpowiem, że koncept użyteczności ma dla mnie olbrzymie znaczenie.

AM: A co sprawia, że w tym właśnie priorytecie czujesz wartość?

MS: To, że ów koncept mam w różnych kawałkach życia, w rozmaitych kontekstach, tj. w pracy szkoleniowej, trenerskiej, superwizyjnej, te-

rapeutycznej, konsultacyjnej, on się wszędzie jakoś dobrze układa. I rzeczywiście, ja w swojej codziennej praktyce mam taki rodzaj uważności czy świadomości, że korzystam z konceptu użyteczności dość intensywnie. To pewnie mogą potwierdzić osoby, które się u mnie szkolą lub korzystają z superwizji.

AM: Co Twoim zdaniem ma największe znaczenie dla rozwoju TSR. W jakim kierunku zmierza TSR, gdzie ten rozwój może nastąpić?

MS: Rozmawiamy w bardzo specyficznym czasie i miejscu, w drugim dniu konferencji, domykamy już różne sprawy. Ale wiesz, czułam się szczególnie poruszona, gdy słuchałam wczorajszych i dzisiejszych wykładów, czyli opowieści praktyków, którzy aplikują TSR w różnorodne przestrzenie i potrafią korzystać i z tego myślenia, i różnego rodzaju narzędzi w rozmaitych kontekstach pracy, i nie tylko pracy, bo także pasji. Dla mnie bazą rozwojową TSR-u jest fakt jego olbrzymiej elastyczności, to że można go wszechstronnie aplikować, znajdować jego użyteczność w bardzo różnych obszarach. O tym zresztą można poczytać w książce dotyczącej praktyki TSR-u, którą wspólnie zredagowała EBTA (Założenia teoretyczne Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniu, wersja 2020). Zwraca się w niej uwagę, że TSR zaczął się jako nurt terapeutyczny, ale od dawna już jest nie tylko nim, przenika do różnych dziedzin, rozwija się i w edukacji, i w pracy z różnymi grupami klientów, w medycynie, w zarządzaniu, w organizacjach, w biznesie, w doradztwie i pewnie w wielu, wielu miejscach, które nawet trudno tu teraz przywołać.

AM: Także w coachingu, w różnych instytucjach.

MS: Tak, tak.

AM: Magda, a gdybyś miała mnie zachęcić do TSR-u, to co byś mi jeszcze powiedziała? Może chciałabyś się jeszcze czymś podzielić tak na zakończenie?

MS: Zachęciłabym Cię do eksperymentu. Powiedziałabym 'spróbuj i zobacz, jak się masz'. Czyli wiesz, czy Ci użytecznie i na ile Ci jest użytecznie. Jak tego doświadczasz, na ile dobrze się w tym czujesz. To na pewno jedna rzecz, do której bym Cię zachęciła, ale ponieważ to rozmowa dla „Rozwiązań”, to wykorzystam okazję i zachęcę do jeszcze jednej rzeczy. Budujemy potężną społeczność, to niezwykle, że w stowarzyszeniu jest prawie 800 osób (obecnie liczba członków PSTTSR przekroczyła 1280 i stale się zwiększa – przyp. red.), a to oznacza, że tworzymy jedną z większych społeczności praktyków pomocowych w Polsce.

AM: Naprawdę?

MS: Tak. Dzięki temu mamy potężny potencjał do tego, żeby się spotykać, linkować i korzystać z tego potencjału. Zatem to, do czego chciałybym zachęcić, to żeby wykorzystywać platformę, jaką jest stowarzyszenie, do tego, aby budować sekcje, robić spotkania, podejmować jakieś wspólne projekty i cokolwiek, co będzie się łączyło z celem popularyzowania Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w Polsce w ramach działalności statutowej PSTTSR. Ta idea bardzo mi towarzyszy - żeby budować społeczność, żeby mogli się gromadzić ludzie z całej Polski, tacy, którzy „wędrują po tych lasach, tacy którzy pracują z superbohaterami” (to tak w nawiązaniu do dzisiejszych wykładów) albo tacy, którzy pracują w bardzo specyficznych warunkach, np. w szpitalach albo innych nietypowych środowiskach.

AM: Magda, bardzo Ci dziękuję.



Magdalena Szutarska,

korzystając z konceptu „nie jestem”:

- pracuję jako psycholog, podejmując rolę konsultanta, terapeuty, trenera, superwizora
- podejmowałam i podejmuję różnorodne aktywności na rzecz Stowarzyszenia (PSTTSR) i rozwoju PSR/TSR w Polsce
 - w wolnych (oby bardziej licznych) chwilach zajmuję się:
 - wymyślaniem sobie coraz to nowych sposobów na swoje funkcjonowanie w TSR-owym świecie
 - zapewnianiem swoim kotom godnego życia
 - majsterkowaniem na RODOS-ie i jazdą 4 x 4

Z Tomaszem Świtkiem (TŚ) rozmawia Jadwiga Gończarow-Hakało (JG)

JG: Tomku, dlaczego TSR?

TŚ: W znaczeniu mojego wyboru?

JG: Tak jak rozumiesz to pytanie.

TŚ: U mnie to była metoda, która mi przypasowała, a jeden z głównych powodów jej przypasowania to idea wolnego wyboru klienta jako zasady etyki i praktyki. No więc - może Milwaukee mniej to jakoś podkreśla, za to Brugia bardzo. I mi to mocno kliknęło. I przytrzymało.

JG: Jak się rozpoczęła Twoja przygoda z TSR-em?

TŚ: Znajomy mi wspomniał, że istnieje coś takiego jak SFBT, i powiedział: zobacz sobie w internecie, no to zobaczyłem w internecie i zacząłem czytać na ten temat. I tak to się zaczęło.

JG: Pamiętasz może co, jako pierwsze, Cię tak zauroczyło? Czy być może jakieś inne emocje się pojawiły, gdy zaczęłeś się tym interesować?

TŚ: Na samym początku się linkowałem z publikacjami internetowymi Steve'a De Shazera i Insoo Kim Berg, które były dostępne na ich stronie, i sobie czytałem ich mikroartykułki i drukowałem je na koszt miejsca, w którym pracowałem, i czytałem, czytałem i szedłem do moich klientów próbować. No i jedną z takich rzeczy było na przykład skalowanie. Przeczytałem o skalowaniu i gdy przyszedłem do poradni, od razu próbowałem to robić, przeczytałem o komplementowaniu i starałem się to robić. I tak dalej. Dużo później poszedłem na szkolenie, niż zacząłem kawałkami poznawać tę metodę, czytając o niej.

JG: Czyli najpierw znajomy, potem artykuły ...

TŚ: Znajomy o tym wspomniał, zacząłem czytać, dopiero potem szkolenie.

JG: Jakie było Twoje pierwsze szkolenie i gdzie to było?

TŚ: Tutaj wracamy do mekki tej metody w Polsce, czyli Mariola i Jacek Lelonkiewiczowie, Centrum Terapii Krótkoterminowej. Ja się tam wbiłem na jakieś szkolenie zaawansowane.

JG: Od razu?

TŚ: Tak, tak. Nie pamiętam, co to było, nie pamiętam, kto je prowadził. Wiem tylko, że był to etap zaawansowany, ponieważ ja już sporo czytałem, już wiedziałem pewne rzeczy, a oni mieli dopiero później szkolenia „A”, więc ja chciałem być na szkoleniu „B”. I tak zacząłem u nich. No i przez długi czas jeździłem do Łodzi poznawać TSR. Oni nadal wykonują - bo wcześniej też wykonywali - dużą pracę, żeby propagować tę metodę. I warto o tym pamiętać.

JG: Które ze szkoleń w tej metodzie najbardziej zapamiętałeś bądź które zrobiło na Tobie największe wrażenie?

TŚ: Ze szkoleń, które zrobiły na mnie największe wrażenie, to chyba pojechanie do Brugii i spotkanie z Lukiem Isebaertem, i spotkania twarzą w twarz, kiedy chodziłem do niego do gabinetu, a potem na terapię grupowe i pacjenci tłumaczyli mi, co się dzieje. Oni po flamandzku, ja ni w ząb, ale ktoś mi tam tłumaczył. Chyba atmosfera kontaktu z Lukiem, bo to też jest jeden z elementów mojego początku, nawiązałem z nim kontakt mailowy, a on powiedział: przyjeźdź, nie znając mnie zupełnie. A ja mówię, ale ja mam tutaj rodzinę. To przyjeźdź z rodziną. I mi dał mieszkanie, dom

właściwie do dyspozycji. To myślę sobie, że spotkanie z Lukiem Isebaertem i z jego myśleniem o tej metodzie było decydujące. To zostało do dzisiaj. Też ciekawe było słuchać De Shazera, natomiast, mimo że się do niego odwołuję, to osobiście miałem wobec niego nieco więcej dystansu - zawsze, więc chyba bym pozostał przy Lucu.

JG: Skąd ten dystans, jak rozumiesz więcej dystansu (do De Shazera)?

TŚ: Bo on jako osoba mało zachęcał do kontaktu. Bardziej był osobą, która gdzieś tam krążyła wokół i do której się nie podchodziło, jak się nie znało. Ja go znam z wykładów i ewentualnie z listy dyskusyjnej, bo tam mieliśmy jakiś kontakt. Ale też mam takie odczucie, że to, co on mówił o tej metodzie, a to jak ta metoda jest odczytywana przez ludzi, się rozjeżdża momentami i że on nie miał w sobie czasem takiego rodzaju pryncypialności w rozumieniu tej metody, jak ma wiele ludzi wokół.

JG: Jak długo trwa Twoja przygoda z TSR-em?

TŚ: Dwadzieścia pięć lat

JG: I po tych dwudziestu pięciu latach jak Ci jest w relacji z tą metodą?

TŚ: Mam cały czas w sobie ciekawość, jak będę rozumiał różne aspekty tej metody za parę lat. I to jest chyba to – że jest to relacja, która trwa, a w ramach tej relacji jest zmiana, i że pewne rozumienia pozostają, a pewne się zmieniają.

JG: Jakbyś jeszcze mógł opisać tę zmianę,

która następowała w Twojej relacji z TSR-em przez te dwadzieścia pięć lat?

TŚ: No to jest to, co Ciebie i wszystkich czytelników, i chyba mnie czeka, że potrzebujemy te metody dopasowywać do swoich kontekstów. I jednym z kontekstów jestem ja sam i jakieś moje tendencje, jakieś moje uwarunkowania. Więc dla mnie to jest jeden z czynników, które powodują, że ja jestem w procesie zmian i mam też jakieś swoje preferencje i w ramach tego łatwiej mi jest myśleć w jakiś sposób, a w jakiś inny trudniej. Od zawsze wymiotowałem na sformułowanie „klient ekspertem” i do dzisiaj tak mam, więc są takie rozumienia tej metody, których zupełnie nie czuję. I są takie, które są mi bliskie, są takie, które ewoluują, ale też ewoluują w związku z doświadczeniem, które zdobywam. To chyba też tak jest, że doświadczenie zostawia swój ślad i albo je skonsumuję, albo będę zaprzeczał, że jest i robił wszystko tak samo.

JG: Jakbyś chciał naszym czytelnikom powiedzieć o sobie jedno zdanie w kontekście TSR-u, to jakby ono brzmiało.

TŚ: O sobie w znaczeniu o mnie?

JG: Tak.

TŚ: Że ta metoda to takie sobie rozważania.

JG: A gdzie tu Ty?

TŚ: Ja staram się to uprawiać.

JG: Dziękuję



Tomasz Świtek,

psychoterapeuta, trener i superwizor PSTTSR. Od 25 lat przemierza ścieżki „SF - something focused” z narastającym przekonaniem, że idea wolnego wyboru i towarzyszenia drugiemu człowiekowi w świecie jego doświadczeń i tego, jak doświadcza siebie samego na drodze życia jest tym, co nadaje sens i celowość kwestionowania tego, co warte kwestionowania.

Z Anne-Marie Wulf (AMW) rozmawia Anna Gulczyńska (AG)

AG: Ann-Marie, chciałabym zapytać, jak zaczęła się Twoja przygoda z Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach?

AMW: Tak właściwie zaczęło się to lata temu, kiedy studiowałam, żeby zostać terapeutą rodzinnym. Częścią tego programu nauki było Podejście Skontrolowane na Rozwiązaniach, oprócz innych podejść terapeutycznych, takich jak podejście narracyjne czy strategiczne. I to właśnie wtedy odkryłam Podejście Skontrolowane na Rozwiązaniach i było to jak odnalezienie domu, ponieważ przypomniało mi to coś, co - może od lat - robiłam nieświadomie, a co dotyczyło kwestii wartości ważnych dla każdego klienta w jego własnym życiu. Co więcej, dowiedziałam się, jak założenia Podejścia Skontrolowanego na Rozwiązaniach konwenują z moimi własnymi wartościami i przekonaniem. To nasi klienci posiadają talenty i zdolności oraz mają zasoby, żeby wybierać i dokonywać zmian! Ja jako terapeutka nie wiem, co jest dla nich najlepsze, nie jestem ekspertem od ich życia...

AG: Czyli pozycja niewiedzy?

AMW: Dokładnie! To było jak znalezienie czegoś, co idealnie pasuje, na przykład tak jak wtedy, gdy znajdujesz kurtkę, która leży na Tobie idealnie. Poznanie PSR było znalezieniem mojej idealnie pasującej kurtki, odkryciem, czymś w stylu: TAK! To jest TO! Znalazłam! Mam TO! Takiej metody potrzebowałam.

AG: A przed PSR-em co było Twoją modalnością terapeutyczną?

AMW: Zajmowałam się bardziej semantyką ogólną, a jeszcze wcześniej sporo szkoliłam się w podejściu psychodynamicznym, które tak właściwie koncertuje się na problemie, więc była to dla mnie ogromna zmiana. Tak około roku

2001 rozpoczęłam studiowanie terapii rodzinnej, a kilka lat później otrzymałam dyplom psychoterapeuty u Harry'ego Kormana, psychiatry ze Szwecji. On był moim mentorem od wielu lat, dlatego chciałam i zaczęłam u niego się szkolić, no a potem to już wszystko potoczyło się i rozwinęło. W pewnym sensie mogę powiedzieć, że nigdy już nie patrzyłam w tył. A zatem od tej pory używam tylko Podejścia Skontrolowanego na Rozwiązaniach.

AG: To podejście pasuje do Ciebie, jak ulubione ubranie?

AMW: To bardzo mi pasuje i myślę, że kiedy stosujemy TSR, to również czyni to nasze zawodowe życie łatwiejszym, ponieważ oddajemy klientom odpowiedzialność za ich własne życie. Nie jestem tak obciążona, ponieważ nie muszę nikogo naprawiać. Ufam klientowi i pozwalam mu naprawić jego własne życie. Wszystko, co muszę zrobić, to zadać odpowiedanie pytania, takie, nad którymi on może się pochylić. A zatem to pomaga mi również wieść radosne życie.

AG: A zatem klient bierze swoją odpowiedzialność, a Ty bierzesz swoją?

AMW: Tak, moją odpowiedzialnością jest umożliwienie zaistnienia pewnego procesu, zadawanie pytań, a odpowiedzialnością klientów jest tak pracować nad sobą, aby zastanowić się nad tymi pytaniami, jak również dokonać koniecznych zmian.

AG: Podczas swojego wykładu na konferencji (Toruń, 2023) powiedziałaś, że nie można porównywać PSR z innymi podejściami, ale jednocześnie zauważyłaś, że zmiana w PSR jest szybsza, a rezultaty/wyniki są bardziej długotrwałe.

AMW: Nie wiem, czy możemy wyciągnąć aż tak dokładne wnioski z badań. Ale możemy powiedzieć, że w PSR – mimo że nie jest lepszy od innych podejść - zmiany mogą następować szybciej. Nie jestem pewna, czy są jakieś badania co do zakresów czasowych tych zmian i efektów. Myślę, że to też zależy od twojego indywidualnego/osobistego stylu, który tobie pasuje. Pamiętam grupę studentów sprzed lat. Dla jednego ze studentów to podejście nie było dobre, on był skoncentrowany na problemach, później zrezygnował. PSR nie jest dla każdego..., warto znaleźć swój własny styl, swoje poglądy, wartości, przekonania, które pasują Tobie i jednocześnie są składowymi danego podejścia.

AG: Powiedziałaś kiedyś, że PSR wydaje się całkiem prosty. Założenia jego są jasne, przejrzyste, ale nie oznacza to, że zastosowanie tego wszystkiego jest takie proste. I, jak rozumiem, z Twoich doświadczeń wynika, że nie są dla każdego?

AMW: Tak, tak, a jeśli mówimy o skoncentrowaniu się na rozwiązaniach, jedną z podstawowych

zasad jest to, że jeśli to ci nie odpowiada, zajmij się czymś innym! Podobnie jest z klientem. Jeśli to, co robimy, nie przynosi efektu, powinien udać się do innego terapeuty. Co może być dziwnym rozwiązaniem dla terapeutów innych modalności.

AG: I ostatnie pytanie. Co chciałbyś powiedzieć młodemu terapeutce Skoncentrowanemu na Rozwiązaniach.

AMW: Jedna z najlepszych rad, jakie kiedykolwiek otrzymałam, brzmi: „kiedy chcesz jechać szybko, rób to powoli”, kiedy zaczynasz się niecierpliwić, myśląc, że musisz to wiedzieć, musisz to zrobić, musisz to wszystko zrobić naraz..., chcesz zadać więcej pytań, jest szansa, że będziesz zmuszony szukać rozwiązań, a nie skupiać się na rozwiązaniach. Uważaj, aby nie jechać szybko, „jeśli chcesz jechać szybko, rób to powoli”.

AG: Dziękuję bardzo za ten wywiad.

AMW: Dziękuję.



Anne-Marie Wulf,

duńska terapeutka rodzin, założycielka Duńskiego Instytutu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, nauczycielka, trenerka i superwizorka, a także przewodnicząca EBTA i członkini zarządu IASTI.

Summercamp 2023, czyli wspomnienie TSR-owego lata

Rok 2023 był niezwykle bogaty w różnego rodzaju wydarzenia ze świata TSR. Najważniejsze z mojej perspektywy to Konferencja Stowarzyszenia PSTTSR w Toruniu, Summercamp EBTA w Marlenheim we Francji, Konferencja EBTA w Sosnowcu i Szkolenie z Benem Furmanem „Rodzicielstwo, wychowanie i tworzenie środowisk skoncentrowanych na rozwiązaniach” w Katowicach.

Chciałabym wrócić na chwilę do Marlenheim i napisać Wam parę słów o Summercampie. Ideą powołania summercampów było stworzenie pewnego rodzaju mentoringu dla adeptów sztuki psychoterapeutycznej w nurcie TSR, czyli umożliwienie juniorom czerpania z wiedzy i doświadczeń seniorów i innych autorytetów EBTY. Udział w tegorocznym letnim spotkaniu był okazją do przyjrzenia się, w jaki sposób włączamy bliskie nam wartości EBTY do naszej praktyki i podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Oczywiście podczas Summercampu idea mentoringu i sam podział na seniorów i juniorów zostały zgodnie zakwestionowane, ale o tym za chwilę.

Na początek wyobraźcie sobie, że dzisiejszy dzień mija tak jak zwykle. Wieczorem zasypiacie w swoich łóżkach, a w nocy przenosicie się wehikułem czasoprzestrzennym w niedaleką przeszłość i budzicie się 6 lipca 2023 w Marlenheim, małej miejscowości w Alzacji, 25 km od Strasbourga. Właśnie tego ranka wspólnie z Patrycją Franią dotarliśmy tam do starego młyna, w którym mieściła się winnica i ... gabinety psychoterapeutyczne. Ciekawe, jak takie współistnienie winnicy i gabinetów terapeutycznych byłoby odebrane w Polsce. Rozejrzałyśmy się po okolicy. Jedyne żywe istoty, jakie udało nam się spotkać, to bociany, kury i świnki. Przyjemnie

pluskała woda płynąca w rzece otaczającej winnicę, a my zabrałyśmy się za gotowanie na kuchence turystycznej. Towarzyszyła nam dziwna mieszanka ekscytacji, ciekawości, jak również obaw, bo nie miałyśmy pojęcia, co nas czeka.

Okazało się, że naszymi mentorami byli Matthias Schwab i Anne-Marie Wulf. Miałam olbrzymią przyjemność poznać ich podczas Konferencji EBTA w Bremie 2022, gdzie dowiedziałam się o summercampie. Bardzo cenię wiedzę i sposób myślenia Matthiasa oraz ciepło i warsztat Anne-Marie. Gospodyniami były Barbara Pelkmann i Nadine Lyamouri. Z Polski, poza nami, był również Janusz Nowacki z PTPSR. Niewiele więcej wiedziałam, więc pomyślałam: będzie się działo!

Jeszcze raz popatrzyłam na malownicze wzgórze porośnięte winoroślami i ... poczułam spokój. Kiedy kończyłyśmy jeść, okazało się, że Nadine i Barbara już są, a na miejscu czeka na nas pyszna kawa i przestrzeń, w której od razu poczułyśmy się domowo i przyjemnie. Doświadczyłyśmy dużej otwartości i gościnności. Nasza kuchenka turystyczna okazała się całkowicie zbędna, ponieważ kuchnia gospodarzy była szeroko otwarta. Elementem humorystycznym okazały się również przywiezione przez nas jajka, na terenie gospodarstwa bowiem mieszkały kury, a także polskie sery przywiezione do Francji, która przecież sztuką serowarstwa stoi.

W planie dnia wypracowanym podczas pierwszego slotu znalazły się pory posiłków, testowanie wina i zwiedzanie Strasbourga oraz tamtejsza tarta Flambee ... i nic więcej. I znowu zaskoczenie, bo nieformalne dyskusje na interesujące wszystkich tematy, dzielenie się know-how SF, doświadczeniami, przemyśleniami ... działo się cały czas. Zarówno na sali warsz-

tatowej, jak i poza nią. A wszystko był tak interesujące, że szkoda byłoby cokolwiek opuścić - warsztaty, współtworzone przez uczestników, a zaopiekowane i ukierunkowane przez gospodarzy, działały się nie tylko w czasie na nie przeznaczonym, lecz także pomiędzy gotowaniem, spacerami, kąpielami w rzece, degustacją wina, jedzeniem i zabawą. W atmosferze wzajemnej ciekawości i szacunku nikomu nie przeszkadzały niedoskonałości językowe. Trudno było przezwyciężyć dyskusje o roli śmierci oporu, o tym czy nadal ta koncepcja wnosi jakkolwiek użyteczność do procesów terapeutycznych, o ewolucji podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, o badaniach na temat tego podejścia, książkach i historiach.

Zauważaliśmy z Patrycją różnice w podejściu do TSR-owej praktyki w różnych krajach i ... szukałyśmy własnej drogi w ramach nurtu. Obie miałyśmy wrażenie, że zadział się jakiś gatunek czarów. Z jednej strony te cztery dni minę-

ły niezwykle szybko, jakby jedna noc w świecie przepelnionym i skoncentrowanym na czymś, a z drugiej strony ... pojawiło się tyle pytań, historii, możliwych ścieżek, jakbyśmy wracały z dalekiej i długiej podróży. I co ważne, połączyło nas subiektywne poczucie bliskości z ludźmi, którzy tworzą nasze podejście w Europie.

Nie wiem, co Wy, Drodzy Czytelnicy, zabralibyście sobie z takiego wspólnotowego doświadczenia, z takiej podróży. My bowiem na pewno zyskałyśmy wiele i czujemy się bogatsze nie tylko w kategoriach TSR-u, tym bardziej że nasze jedyne koszty to: koszt podróży do i z Marlenheim (noclegi miałyśmy nieodpłatnie w namiocie dachowym) oraz udział w kosztach wyżywienia i napojów. Naprawdę niewiele. Piszemy o tym, ponieważ - z ogromną wdzięcznością za ten czas - czekamy na informację o Summercampie 2024. A może ktoś z Was zechce nam towarzyszyć?

Informacje dla autorek i autorów

- Teksty należy przesyłać na adres e-mail: zespol.wydawniczy@psttsr.pl (w tytule podając: „czasopismo”).
- Redakcja zastrzega sobie prawo do edytorskiej i stylistycznej korekty tekstów. Ewentualna potrzeba dokonania zmian ze względów merytorycznych będzie konsultowana z Autorem/Autorką.
- Artykuł należy zapisać w formacie MS Word (DOCX), w języku polskim. Objętość artykułu ok. 2-5 stron znormalizowanego maszynopisu (ok. 1800 znaków na stronie).
- Nadesłane teksty są oceniane przez redaktorki/redaktorów „Rozwiązań” pod kątem m.in. zgodności z profilem czasopisma, wartości merytorycznej i przydatności dla Czytelnika, a także poprawności formalnej.
- Teksty niespełniające wymagań określonych w niniejszych informacjach są odsyłane do autorów do poprawy, uzupełnienia itp.
- W tekście stosujemy przypisy w postaci, np. [T. Szlendak 2010, s. 25]. Jeśli jeden autor w tym samym roku wydał kilka książek, to do roku wydania dodajemy małą literę a, b, itd. (np. 2004a, 2004b, itd.).
- Zapis bibliograficzny na końcu tekstu według przykładów: – Szlendak T. (2010), *Socjologia rodziny*, Warszawa: Wyd. WSiP. – Płopa M. (2011), *Rodzicielstwo jako wyzwanie dla małżeństwa: perspektywa teorii systemowej*, [w:] *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, H. Liberska, A. Malina (red.), Warszawa: Wyd. Difin. – Smolińska-Theiss B. (2010), *Korczakowska idea praw dziecka*, „Pedagogika Społeczna”, nr 3-4.
- Do tekstu można dołączyć zdjęcie Autora/Autorki, które ma się znaleźć przy artykule. Należy je przesłać jako odrębny załącznik w dobrej jakości.

