

**ROZWIĄZANIA
2024**



XVIII Ogólnopolska KONFERENCJA

NAUKOWA Polskiego Stowarzyszenia
Terapeutów Terapii Skoncentrowanej
na Rozwiązaniach



14-15 czerwca 2024 r.

Przyszłość, terażniejszość, przeszłość
PsychoTerapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach
W PROCESIE TRANSFORMACJI

TORUŃ



www.psttsr.pl



Rozwiązania

CZASOPISMO POLSKIEGO
STOWARZYSZENIA
TERAPEUTÓW TERAPII
SKONCETROWANEJ
NA ROZWIĄZANIACH

Zespół redakcyjny

Patrycja Frania

Monika Oryl-Misztela

Magdalena Pakuła

Katarzyna Panejko-Wanat

Paweł Pryciuk

Magdalena Skaza

Adam Zemełka

© Copyright by Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii
Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

TORUŃ 2024

Skoro jedno z podstawowych założeń Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach głosi – za filozofem Ludwigiem Wittgensteinem – że **słowa kształtują rzeczywistość**, czy należałoby uznać symbolikę osiemnastej edycji za przekroczenie progu pełnoletności? Niewątpliwie istnieją silne przesłanki sugerujące słuszność takiego założenia.

Polskie środowisko osób pracujących w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach zrzeszone w PSTTSR, na przestrzeni ostatnich lat znacząco powiększyło się liczebnie, tworząc największe stowarzyszenie reprezentujące tę modalność terapeutyczną w Europie i jednocześnie jedno z większych towarzystw terapeutycznych w naszym kraju. Poprzez systematyczne działania organizacyjne i ścisłą współpracę z Polską Radą Psychoterapii, wypracowało także standardy kształcenia psychoterapeutycznego w nurcie TSR spójne z przepisami obowiązującymi od bieżącego roku, jak i odpowiadające na wyzwania projektowanej ustawy o zawodzie psychoterapeuty. Dokonuje się więc – widniejąca w tytule konferencji – transformacja.

Siedemnaście minionych edycji konferencji to siedemnaście różnych spojrzeń na TSR. Pierwsza konferencja odbyła się w 2005 roku ogniskując uwagę wokół **możliwości i perspektyw** tego nurtu. W kolejnych latach przyglądano się takim zagadnieniom, jak zmiana, współpraca, globalne doświadczenia, wykraczanie poza rdzenne założenia TSR, bogactwo interpretacji czy siła drzemiąca w różnorodności. Dobrą tradycją konferencji PSTTSR są nie tylko spotkania w gronie rodzimych specjalistek i specjalistów pracujących w tym nurcie, lecz także **udział ekspertek i ekspertów zagranicznych**. W ciągu ostatnich lat konferencję wzbogacili swoją obecnością między innymi: Geert Lefevere (Instytut Korzybskiego w Bruges, w Belgii), Michael Hjerth (Solutionwork Institut w Sztokholmie), dr Bogdan Cezar Ion (Uniwersytet w Bukareszcie), Sébastien Vernieuwe (Instytut Korzybskiego w Bruges, w Belgii), prof. Thorana Nelson (Utah State University, USA), prof. Peter de Jong (Calvin University w Grand Rapids, USA), prof. Frank Thomas (Texas Christian University, USA), prof. Jaseem Koorankot (University of Calcutta), Mark Mitchell (Loyola Marymount University, USA) oraz Anne-Marie Wulf (założycielka Duńskiego Instytutu Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach).

Tegoroczną edycję swoim udziałem uświetni **dr Haesun Moon** (University of Toronto), terapeutka, trenerka i coach rozwijająca podejście skoncentrowane na rozwiązaniach w Kanadzie i USA, autorka książki „Coaching A to Z: The Extraordinary Use of Ordinary Words” („**Coaching od A do Z: niezwykle zastosowania zwykłych słów**”, o której wydanie

w Polsce zabiega aktualnie Wydawnictwo PSTTSR. Poza wykładem dr Moon, uczestnicy będą mieli okazję wysłuchać licznych prelekcji polskich terapeutów i badaczy oraz skorzystać z **bogatej oferty warsztatów i dyskusji**. Wśród poruszonych w tym roku zagadnień znajdują się m.in.: narracje autobiograficzne w toku życia, gry językowe w terapii, badania naukowe nad skutecznością TSR, zastosowania psychodelików w terapii, neurobiologiczne aspekty zmiany terapeutycznej, praca terapeutyczna z seniorem, konteksty międzykulturowe w terapii, transformacja w procesie żałoby, EMDR i TSR w terapii osób z doświadczeniem traumy, czy też autentyczność i samoświadomość terapeuty.

Harmonogram konferencji

13 czerwca 2024

10:00-18:00 Warsztat przedkonferencyjny: Plamen Panayotov: Podążanie do rozwiązań drogami klientów

14 czerwca 2024

10:00-10.40 Otwarcie konferencji

10:40-11:25 Wykład 1: dr Haesun Moon (Kanada)

11:30-11:50 Wykład 2: dr hab. Anna Cierpka, *Czy warto coś wiedzieć o badaniach rozwoju narracji autobiograficznej w biegu życia człowieka?*

11.55-12:15 Wykład 3: dr hab. Jacek Szczepkowski, prof UKW, *TSR-owe gry językowe*

12:15-12:35 Przerwa

12:35-12:55 Pytania i odpowiedzi-panel

13:00-13:20 Wykład 4: Tomasz Świtek, *50 lat z SF-1999-2024-2049*

13:25-13:45 Wykład 5: dr Andreea Żak, *Skuteczność Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu-co wiemy i co dalej? (na podstawie badań Andreei Żak i Krzysztofa Pękali)*

13:45-14:05 Pytania i odpowiedzi – panel

14:05-15:05 Przerwa obiadowa

15:05-16:05 Open space – dyskusje panelowe:

Adrian Kondraciuk, *Co mają ze sobą wspólnego: TSR, psychodeliki i przyszłość psychoterapii*

Ewa Grabowska, *Specyfika kulturowa i dylematy w pracy z klientem wietnamskim*

Kasia Bogusz-Przybylska, *Autentyczność w pracy terapeuty*

Agata Braun, *Reframing przekazów rodzinnych w konstruowaniu wizji przyszłości*

Patrycja Frania, *Rodzicielstwo zasobów – PSR jako źródło inspiracji rodzicielskich*

Filip Jach, *Potencjał PSR w psychiatrii środowiskowej*

Monika Kawczyńska, *TSR a onkowsparcie*

Grzegorz Andrzejczyk-Bruno, *Tajemnica zawodowa, a etyczne aspekty zgłoszenia przestępstwa ściganego z urzędu.*

16:05-16:25 Wykład 6: dr Adam Zemelka, *Mózg na terapii. Co wiemy (prawie) na pewno o zmieniającym się mózgu?*

16:30-16:50 Wykład 7: Radek Cieśluk, *A jeśli masz tylko jedną sesję? A jeśli masz AŻ jedną sesję?*

16:50-17:10 Pytania i odpowiedzi

15 czerwca 2024

09:00-09:20 Wykład 8: Jolanta Bylica, *Konteksty przyszłości, terażniejszości oraz przeszłości w pracy z seniorem*

09:25-09:45 Wykład 9: Ewa Matyszewska, *O transformacjach w procesie żałoby*

09:50-10:10 Wykład 10: Paulina Nasiłowska, *Przyszłość „preferowanej przyszłości”: wirtualna a wyobrażona rzeczywistość*

10:10-10:30 Pytania i odpowiedzi

10:30-11:00 Przerwa

11:00-12:30 Pierwsza sesja warsztatowa:

Warsztat 1: Edyta Gogół- Iżowska, *O terapii EMDR i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w pracy z osobami z doświadczeniem traumy.*

Warsztat 2: Tomasz Majewski, *Jak budować własne, silne i niezależne „JA”-czyli o budowaniu odrębności od rodziny pochodzenia*

Warsztat 3: Monika Wrońska i Anita Piątek, *Pomagacz w relacji ze sobą-samoświadomość w procesie terapeutycznym*

Warsztat 4: Agnieszka Skórzak, *Był_m-Jestem-Będę*

Warsztat 5: Katarzyna Panejko-Wanat, *O zjawiskach zwanych uzależnieniami*

Warsztat 6: Agnieszka Szrejter-Łoś i Katarzyna Jastrzębska, *Psycho-Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach-jak zmierzać ku przyszłości, gdy wylania się wątek „psychopatologicznej” terażniejszości*

Warsztat 7: Olga Geisler i Sylwia Moch-Piątek, *Zmiana (nie)oczywista Praktyka TSR*

Warsztat 8: Dorota Kulesza, *PoMOCny spacer fotograficzny*

12:30-13:00 Przerwa

13:00-14:30 Druga sesja warsztatowa:

Warsztat 1: Jarosław Tarnowski, *18-tka i co dalej, i dalej?*

Warsztat 2: Anna Łagód i Janusz Nowacki, *Jakie pytanie powinienem Ci zadać?-Sesja prowadzona przez klienta w praktyce*

Warsztat 3: Kasia Bogusz-Przybylska, *Znaczenie wartości w procesie zmiany i transformacji*

Warsztat 4: Anita Malinowska, *Między myślami, między słowami ... Tu i teraz*

Warsztat 5: Joanna Roch, *Przyszłość, terażniejszość, pRzeszłość-Pomagacz Skoncentrowany na Rozwiązaniach w procesie transformacji*

Warsztat 6: Lidia Willan, *Jak wspierać innych (a także siebie) w procesie utraty i żałoby w Podejściu Skoncentrowanym na Zasobach*

Warsztat 7: dr Andreea Żak, *Paradoksy w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu*

Warsztat 8: Jolanta Bylica, *Konteksty przyszłości, terażniejszości oraz przeszłości w pracy z seniorami*

14:30 podsumowanie i zakończenie Konferencji

13 czerwca

10:00-18:00 Warsztat przedkonferencyjny. Plamen Panayotov (Bułgaria) – Podążanie do rozwiązań drogami klientów

Ponieważ będą to WASZE WARSZTATY, zapraszam Was do zaproponowania i opisanego dowolnych pytań, na bazie których chcielibyście uczyć się i odkrywać nowe i proste narzędzia językowe, nieco wykraczające poza tradycyjną Krótkoterminową Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach. Rozmowa Prowadzona przez Klienta (Conversations Led by Clients, CoLeC) to praktyczny sposób prowadzenia poradnictwa/terapii/coachingu, w oparciu o własną agendę klienta. Koncentrując się na procesie rozmów terapeutycznych, a nie na ich treści, możemy pomóc klientom nie tylko w jak najszybszym znalezieniu przydatnych rozwiązań ich rzeczywistych trudności, ale także przygotować ich do skutecznego radzenia sobie z przyszłymi problemami. Na podstawie podstawowych wytycznych Insoo Kim Berg:

-Nie rób dla klientów tego, co mogą zrobić sami.

-Najważniejszym składnikiem samodyscypliny jest nienarzucanie klientowi własnej agendy. Zaprezentowane zostaną Tobie proste techniki konwersacyjne, mające na celu budowanie satysfakcjonujących sytuacji opartych na preferencjach klienta.

Jak powstały? Jakie są ich wyraźne i ukryte znaczenia oraz przesłania? Jak sprawdzają się w praktyce? Na warsztacie zostaną omówione odpowiedzi na te i wiele innych pytań pojawiających się w trakcie naszej pracy ...

Jak To Się Stało, Że Twój Koledzy Jeszcze Cię Nie Zabili?

Raport ze wspomnienia z rozmowy: Czasami ludzie, którzy mają pytania dotyczące swojej sytuacji, decydują się omówić je ze specjalistą. Największą nadzieję mają na znalezienie przydatnych odpowiedzi na własne pytania przy pomocy zewnętrznego obserwatora. Angażują się więc w rozmowy, które zwykle nazywamy terapią, doradztwem, coachingiem itp. Niektóre z nich prezentowane są na konferencjach (takich jak ta), warsztatach i innych spotkaniach zawodowych, dzięki którym możemy się uczyć i stawać coraz lepszymi w tym, co robimy. W tej prezentacji zaproponuję do dyskusji historię o tym, co przydarzyło mi się kilka lat temu w ślepej uliczce w Santa Fe w Nowym Meksyku. Nie można tego nazwać

ani „sesją” ani „terapią”, bo facet, którego poznałem, nie był moim „klientem”, ale mimo wszystko... może uda nam się od niego czegoś pożytecznego nauczyć.

Plamen Panayotov jest psychiatrą, szefem Kliniki Diennej Centrum Zdrowia Psychicznego w Rousse w Bułgarii. Jest prezesem zarządu w pozarządowej organizacji non-profit Centrum Doradztwa i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w Rousse (Solutions Brief Therapy and Counselling Centre <http://en.solutions-centre-rousse-bulgaria.org/>) oferującej szereg usług na rzecz osób z problemami psychicznymi – dom chroniony, ośrodek dzienny, ośrodek resocjalizacji i integracji oraz przedsiębiorstwo społeczne. Plamen jest także wykładowcą Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w ramach studiów podyplomowych dla profesjonalistów na Uniwersytecie w Rousse oraz dla słuchaczy studiów magisterskich z ergoterapii. Prowadzi moduł dotyczący rozmów prowadzonych przez klientów (CoLeC) na Uniwersytecie w Bukareszcie i prezentował ten temat w wielu krajach i dla różnorodnej publiczności. Zawodowe CV Plamena znajdziesz pod linkiem:

<http://en.solutions-centre-rousse-bulgaria.org/ppan.html>

14 czerwca

10:40-11:25 Wykład 1: dr Haesun Moon (Kanada), *Pamięć jutra: jak rodzi się nadzieja w dialogu skoncentrowanym na rozwiązaniach*

Co robimy z tą ideą jutra w praktyce Skoncentrowanej na Rozwiązaniach? Czy potrzeba cudu, czy kolejnych kroków, aby zbliżyć się do preferowanego jutra? Jedną z podstawowych cech solidnego dialogu skoncentrowanego na rozwiązaniach jest to, w jaki sposób znaczenia takie, jak nadzieja i cel są współkonstruowane w dialogach. Klienci zgłaszają, że są bliżej preferowanej przyszłości niż wcześniej, a ten proces transformacji można uwidocznić za pomocą metamodelu, takiego jak Kwadrant Orientacji Dialogowej (DOQ). Podczas tego wykładu dr Moon dzieli się kilkoma kluczowymi przykładami tego, jak pamięć o preferowanych przyszłościach jest konstruowana, generowana i osadzana w istotnych realiach i postępie klienta.

Dr Haesun Moon jest naukowczynią zajmującą się komunikacją, pedagogką i autorką książki *“Coaching od A do Z: Niezwykłe użycie zwykłych słów”* (Coaching A to Z: The Extraordinary Use of Ordinary Words). Jej badania doktoranckie na Uniwersytecie w Toronto doprowadziły do opracowania prostego modelu coachingu, Dialogic Orientation Quadrant (lub DOQ), stosowanego w głównych społecznościach coachingowych, w tym w Instytucie Coachingu (w McLean Hospital, Harvard Medical School), gdzie pracuje obecnie pełniąc funkcję wykładowczynie. Wykłada także na Uniwersytecie w Toronto i pełni funkcję dyrektora w Kanadyjskim Centrum Coachingu Krótkoterminowego. Jej prace można zobaczyć w internecie na stronach www.briefcoaching.ca i www.coachingatoz.com.



A series of horizontal lines for writing, arranged in a central column on the page. There are 20 lines in total.



11:30-11:50 Wykład 2: dr hab. Anna Cierpka, Czy warto coś wiedzieć o badaniach rozwoju narracji autobiograficznej w biegu życia człowieka?

Celem wystąpienia jest zaproszenie do wspólnego namysłu, czy w pracy psychoterapeutycznej perspektywa wiedzy o badaniach rozwoju narracji autobiograficznej w biegu życia człowieka jest użyteczna? W ramach prezentacji przedstawione zostaną wybrane badania dotyczące narracji autobiograficznej, konstruowanej w różnych okresach życia. Obejrzymy sobie zatem narracje autobiograficzne w procesie transformacji, zastanowimy się nad mechanizmami ich kształtowania się, kierunkami zmian w biegu życia oraz niektórymi zależnościami istotnymi dla rozumienia procesu tych przemian.

Rozważania o znaczeniu narracji prowadzimy (np. Budziszewska, 2015; Cierpka 2013; Dryll i Cierpka, 2023) w ramach założeń konstrukcjonistycznych. Przyjmujemy, iż człowiek nadaje znaczenia otaczającej go rzeczywistości poprzez aktywne uczestniczenie w społecznym, kulturowym i historycznym kontekście, a proces negocjowania owych znaczeń odbywa się w trakcie społecznych interakcji – w codziennym dialogu i przeżywanych wspólnie doświadczeniach. Język jako obiektywny system znaków spełniający wielorakie funkcje (opisowe, oceniające, wyjaśniające, itp.), pozwala łączyć różne rzeczywistości, integrować je, a nawet wykroczyć poza rzeczywistość życia codziennego. Możemy zatem powiedzieć, że narracja o sobie – autonarracja – powstaje w toku osobowego procesu konstruowania znaczeń lub jest produktem tego procesu. Jednostka wybiera z własnego doświadczenia subiektywnie istotne znaczenia oraz porządkuje je według własnego „klucza”. Opowieść o sobie nie musi być zatem wiernym opisem tego, co faktycznie zdarzyło się w przeszłości – istotę stanowi znaczenie, jakie faktom nadaje autor opowieści oraz sposób, w jaki przedstawia owe wydarzenia.

Narracja autobiograficzna określana jest jako szczególna, specyficzna dla danej osoby o niebagatelnym znaczeniu dla jej funkcjonowania psychologicznego, struktura semantyczna, określająca tożsamość jednostki, powstaje w okresie dorastania, i jest rewidowana przez całe życie, poprzez integrowanie nowych doświadczeń w procesie własnego rozumienia siebie (Cohler, 1993; Habermas, Bluck, 2000; McAdams, 1993). Efektem jest tożsamość narracyjna – opowieść integrująca przeszłość, terażniejszość oraz antycypowaną przyszłość w spójną całość znaczeniową.

Kompetencja autobiograficzna człowieka kształtuje się jednak od początku życia. We wczesnym dzieciństwie pojawiają się jej zaczątki w postaci kompetencji komunikacyjnej i językowej. Dziecko uczy się, że pewne jego zachowania coś dla dorosłego znaczą i z czasem zaczyna ich używać w celach komunikacyjnych. Tak tworzy się pierwotna, najprostsza rzeczywistość symboliczna, która będzie się rozrastać w miarę nabywania nowych znaków. W ramach wykładu przyjrzymy się przykładom z badań, jak narracja autobiograficzna wyłania się i doskonali w kontekście komunikacji społecznej dziecka, zwłaszcza w kontakcie z dorosłym. Omówimy także, jak odbywa się dojrzewanie kompetencji autobiograficznej w okresie adolescencji w środowisku rodzinnym i rówieśniczym. Zanotujemy moment pojawienia się świadomości własnej biografii, rozumianej jako ciąg zdarzeń uporządkowanych według czasu życia. Wreszcie dotkniemy narracji okresu dorosłości, przyjmując założenie, iż może ona stale ulegać transformacji. Dzieje się to na dwa sposoby: poprzez integrację doświadczenia w procesie postrzegania zmiany i rewizję tożsamości, lub przez postrzeganie stabilności i potwierdzanie poprzedniej tożsamości (McLean, 2008). Proces rewizji autonarracji biograficznej rozpoczyna się w okresie wyłaniającej się dorosłości, a nasila szczególnie w początkach etapu senioralnego. Badania pokazują, iż zdolność do refleksji biograficznej zwiększa się z wiekiem i pozostaje na wysokim poziomie w późnej dorosłości, zwłaszcza u osób charakteryzujących się mądrością. Towarzyszyć nam może po kres nadzieja na pełne zasobów możliwości transformacji własnej opowieści – na stawanie się Autorem własnego życia. W podsumowaniu zbierzemy kilka wniosków, być może istotnych z punktu widzenia psychologa zaciekawionego narracyjnym konstruowaniem tożsamości osoby.

Budziszewska, M. (2015). Opowieść „moi rodzice” w trzech fazach adolescencji i w dorosłości. Analiza narracji tożsamościowych. Warszawa: Liberi Libri.

Cierpka, A. (2013). Tożsamość i narracje w relacjach rodzinnych. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury Eneteia.

Dryll, E., & Cierpka, A. (2023). Narracja autobiograficzna w biegu życia. Człowiek i Społeczeństwo, 56, 23–43.

Anna Cierpka pracuje jako psycholożka, doktor habilitowany Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Prowadzi Katedrę Psychologii Rozwojowej. W pracy naukowej interesuje się rodziną jako środowiskiem rozwoju i wychowania oraz tematyką narracji. Autorka wielu artykułów

This page contains 30 horizontal ruling lines for writing. There are registration marks (crosshair symbols) at the top center, bottom center, left edge, and right edge. The page is otherwise blank.

11:55-12:15 Wykład 3: dr hab Jacek Szczepkowski, prof UKW: TSR-owe gry językowe

Wprowadzenie

Jak sugeruje niniejszy tytuł mowa będzie o terapii i grze językowej. Analizując pierwszy z tych terminów szybko można dojść do wniosku, że trudno jest go jednoznacznie zdefiniować. Liczne próby podejmowane przez różnych autorów, odwołujące się do odmiennych kryteriów, m.in. celu, środków czy formy, mogą pozostawiać niedosyt, a przynajmniej pole do dyskusji i polemiki (zob. Norcross. 1990, s. 218). Czym zatem jest terapia? Jedną z możliwych bardzo ogólnych odpowiedzi jest teza, że **terapia jest rozmową**, ale co oczywiste nie każda rozmowa jest terapią. Także ta definicja zawiera pewną kontrowersję, na którą zwracał uwagę S. de Shazer (*de Shazer, Łódź 2019*). Przyjmując, iż definicja słownikowa terminu terapia odwołuje się do leczenia, uzdrawiania, postrzeganie terapii jako rozmowy również może wydawać się niestosowne.

Niezależnie od powyższej kontrowersji przyjęcie takiej definicji wskazuje przede wszystkim na **interaktywny aspekt terapii** oraz **podkreśla rolę języka**.

Z kolei wzrost zainteresowania rolą języka i jego wpływem na „organizację” naszego doświadczenia społecznego, nie tylko zresztą w dziedzinie psychoterapii, obserwujemy już od pewnego czasu. Jego znaczenie oddaje miano „zwrotu lingwistycznego”, jakie zwykło się używać dla opisu skali tego zainteresowania (*Rorty, 2007*). Podejmując tą tematykę nie ucieknijemy przy tym od charakterystyki dwóch kluczowych terminów: strukturalizmu i poststrukturalizmu. Ten pierwszy zakłada, że problemy istnieją w tzw. świecie rzeczywistym, poststrukturalizm przeciwnie, mówi że to język jest rzeczywistością (*Harland, 1997; Shazer, 1991*). Z perspektywy tego ostatniego problemy klientów są konstruktami osób, które używają takich a nie innych terminów dla ich opisanie. Ich znaczenie jest zarówno „arbitralne i zmienne” (*Shazer 2019*). Zmienia się ono zależnie od tego, kto posługuje się danym terminem i do kogo skierowana jest wypowiedź w danym kontekście.

„Zamiast zastanawiać się co kryje się poza i pod słówkami wypowiedzianymi przez klientów i terapeutów możemy jedynie oprzeć się na języku jakiego używają. Nie możemy być pewni co druga osoba chciała wyrazić, gdyż każdy wnosi ze sobą na spotkanie wszystkie swoje wcześniejsze wyjątkowe doświadczenia. Znaczenie okre-

ślane jest w wyniku negocjacji w ramach danego kontekstu. To o czym rozmawiamy i to w jaki sposób rozmawiamy wiele zmienia i to właśnie takie różnice mogą zostać wykorzystane by powodować zmiany w życiu klienta” (Shazer, 2019, s. 30-31).

Dla oddania specyfiki TSR-owego dialogowania z klientami S. de Shazer wielokrotnie odwoływał się do metafory gry językowej L. Wittgensteina, rozumianej jako określona konwencja posługiwania się językiem, zbudowana w oparciu o pewne reguły obowiązujące w interakcjach społecznych (Wittgenstein, 2000).

Podążając za tą metaforą przedmiotem opracowania będzie swoista mapa, układ odniesienia, za pomocą którego można analizować to, co się dzieje w trakcie spotkania terapeutycznego. Tym samym zachęcę do spojrzenia na dynamikę tej interakcji z poziomu „gry językowej” i jej elementów zaproponowanych przez M. Wołos, tj. graczy i ich umiejętności, przestrzeni, pionków i reguł oraz strategii posunięć, także tych „fałszywych”, czy „błędnych” (Wołos, Kraków 2002).

Wittgenstein – trudno definiowalny przypadek

Ludwig Josef Johann Wittgenstein (1889-1951) filozof zajmujący się przede wszystkim językiem i logiką, poruszał także kwestie kluczowe dla filozofii umysłu i matematyki. W swoich pismach unikał precyzyjnych definicji używanych pojęć. Stosując niedopowiedzenia uważał, że ich dokonanie tworzyłyby granice, których w istocie te pojęcia nie posiadają.

Wydaje się, że można tu dostrzec pewną analogię do tego, jak „definiujemy” to co umownie nazywamy Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach. Stąd też w dalszej części tekstu celowo pominę bezpośrednie odniesienia omawianych kwestii do praktyki skoncentrowanej na rozwiązaniach, pozostawiając pole interpretacji samym Czytelnikom.

Metafora „gry językowej”

Gra językowa jako „zbiór społecznych konwencji rządzących naszymi praktykami językowymi” (Crary, 2009, s. 149). W rozwinięciu tego terminu możemy przyjąć, że ten rodzaj aktywności ludzkiej jest systemem ludzkiej komunikacji, złożonym z języka i czynności, w które jest on wpleciony i polega na powtarzających się w czasie aktach grania, które są pewnymi schematami komunikacji interpersonalnej (Wołos, 2002, s. 42). Dla oddania specyfiki owej gry L. Wittgenstein posługuje się metaforą „starego miasta”, uznając, iż język nie jest zbudowany według określonej przejrzystej reguły. Przypomina raczej złożony labirynt uliczek, które wzajemnie się przenikają (Wittgenstein, par. 144).

Jedną z głównych tez Wittgensteina jest stwierdzenie, że podstawowym błędem badaczy języka jest koncentrowanie się na formalnej postaci słów, zamiast na ich zastosowaniu w nurcie życia. Dlatego podpowiadał: nie myśl, lecz patrz (2000: par. 66).

Gracze i ich umiejętność grania

Umiejętności związanych z „grą językową” uczymy się poprzez przykłady i przyswojenie pewnych reguł. Nauka ta to przede wszystkim nauka zachowań i reakcji.

Przestrzeń gry

Co jest polem, obszarem na którym toczy się gra? Oprócz języka, jakiego używają gracze do gry włączone są też wyobrażenia, obejmujące fragmenty przestrzeni mentalnej „graczy” (np. oczekiwania związane z terapią i wyobrażenie czym ona jest; wyobrażenie bólu, o którym mówi rozmówca, itp.). Możemy więc powiedzieć, że częścią „gry językowej” są nie tylko słowa i towarzyszące im aktywności, ale także intencje oraz doświadczenia językowe, jak i cały bagaż przeżyć i doświadczeń życiowych. Terytorium gry językowej wyznaczają ponadto fizyczne przedmioty i właściwości, toczy się ona bowiem w jakimś określonym miejscu.

Tak więc gra językowa zachodzi w odpowiednim miejscu, czasie, w obecności niezbędnych dla danej gry uczestników i przedmiotów, a w jej trakcie zdarzają się pewne właściwe dla gry zachowania, słowa, intencje i przeżycia „graczy”.

Pionki

W „grze językowej” kluczową rolę odgrywają słowa i ich znaczenia, jakie pojawiają się w trakcie gry. Słowa stanowią obiekty i można je postrzegać jako narzędzia służące do grania podobnie jak pionki w grze planszowej.

„Pomyśl o narzędziach w skrzynce z narzędziami: jest tam młotek, są obcęgi, piła, śrubokręt, calówka, garnek do kleju, olej, gwoździe i śruby – Jak różne są funkcje tych przedmiotów, tak różne są też funkcje wyrazów” (Wittgenstein, 2000b. par. 11).

Badania sposobu użycia danego słowa w grze językowej polegać powinno przede wszystkim na określeniu celu, jakiemu ono służy, podobnie jak w grze w szachy ucząc się nie opisujemy właściwości drewna, lecz tylko te aspekty które służą nauce gry (Wołos 2002, s. 49).

Posunięcia

Każda gra i jej dynamika składają się z sekwencji ruchów uczestników tego przedsięwzięcia. Posunięciem jest pewne zdarzenie językowe skończone w czasie i będące przejawem aktywności jednego z graczy. Owe posunięcia to nie tylko i wyłącznie „ruchy pionkami, czyli wypowiedane słowa, ale także różne inne, pozajęzykowe zachowania graczy (gesty, miny, ruchy, pozy, dźwięki paralingwistyczne, ton głosu, dotyk czy milczenie) (Wołos, 2002, s. 51). Z punktu widzenia efektów gry kluczowe jest to, co J. Searle nazywa fortunnością wypowiedzi oraz procesem negocjowania znaczeń (Searle 1999). Dany akt lub ruch w grze może okazać się mniej lub bardziej użyteczny. Tak naprawdę rozstrzyga o tym proces sygnifikacji, czyli ostateczny efekt negocjacji znaczeniowej będący wypadkową intencji nadawcy i zrozumienia odbiorcy. Właściwym sprawdzianem tej fortunności będzie wywołany przez dane posunięcie efekt perlokucyjny, czyli rezultat naszego działania przejawiający się w zachowaniu naszego rozmówcy (Wołos, 2002, s. 53).

Reguły i strategie

Mogą mieć one dwoistą naturę, tj. określone uprzednio i powstające w trakcie gry. Tworzenie reguł gry pozwala je multiplikować w innych sytuacjach. Tak więc określenie i zdefiniowanie reguł, pozwala uznać, że naprawdę umiemy grać. Grę językową możemy zatem postrzegać jako „zrytualizowany ciąg czynności”, który powielamy w różnych grach. Np. na określony znak – drogowskaz – reagujemy w określony sposób, o ile mamy taki nawyk (Wittgenstein, 2000b, par 198). Przy czym nie musimy sztywno trzymać się reguł, wręcz przeciwnie.

Błędy w grze – posunięcia fałszywe

Stosowanie danej „gry językowej” nie oznacza całkowitej dowolności posunięć i ruchów. Błędy możemy poznać po zachowaniach graczy.

Pomyśl o charakterystycznym zachowaniu się człowieka poprawiającego swe przejęzyczenia. Dałoby się rozpoznać, że ktoś to właśnie robi, nie rozumiejąc nawet jego języka (2000b: par. 54).

Zachodzi różnica między pomyłką, dla której (...) miejsce w grze językowej jest przygotowane, a zupełną nieprawidłowością... (1993.: 647).

Cel gry i stawka

W każdej grze ważna jest wygrana. Na czym polega wygrana w terapii?

Wydaje mi się, że za prawdziwą stawkę w „grze językowej” powinno się uznać jakość komunikacji i łączącą się z nią jakość życia (Wittgenstein).

Konstruktywna, przynosząca efekty „gra językowa” charakteryzuje wewnętrzną synergię:

„Kiedy komunikujesz się synergicznie, po prostu otwierasz swój umysł i serce oraz ekspresję na nowe możliwości, nowe alternatywy i nowe wybory. Tak więc uczestnicy gry są partnerami, gdyż skuteczność gry językowej leży w interesie ich obu” (Covey, 2000, 66).

Dwa słowa na koniec

Wittgenstein nie odbiera graczom wolności wyboru. Zawsze mogą oni zastąpić reguły swojego postępowania innymi. Będzie to jednak już nowa gra, gdyż jak mawiał *„tym, co nowe (spontaniczne, specyficzne) jest zawsze jakaś gra językowa” (2000b: 314)*. Gry pojawiają się w zależności od potrzeb. W chwili natomiast, gdy przestają być już użyteczne, zamierają.

Czy gra językowa skoncentrowana na rozwiązaniach nadal ma sens?

Reasumując:

- Text-focused reading – brak ścisłego zdefiniowania tego terminu, pozostawia pewne pole do jego interpretacji.
- Podmiotem, który dokonuje owej analizy jest zarówno konsultant i sam klient w procesie konwersacji, jaka ma miejsce w trakcie relacji pomocowej.
- Stworzenie przestrzeni na nowe znaczenia czy odczytania tego, co i po co klient mówi/myśli.
- Używanie języka klienta w celu wykreowania różnicy, która spowoduje rozwój nowych możliwości rozumienia, zachowania, odczuwania, itp., czyli umożliwi dokonanie pożądaną przez samego klienta zmiany.
- Język jako repertuar zachowań, na które oprócz warstwy werbalnej składają się także gesty, ekspresja, milczenie, itp..
- W trakcie konwersacji klient za sprawą dialogu z konsultantem „negocjuje” i uzgadnia w pewien sposób określoną wersję percepcji swojej rzeczywistości, problemów i rozwiązań.
- Klucze niezbędne do określenia rozwiązań są dostępne w tym, co

mówi klient, trzeba je tylko rozpoznać i spożytkować.

- Chodzi przede wszystkim o to, aby sposób prowadzenie tego dialogu oraz wersja uzgodnień będąca jego efektem, były najbardziej użyteczne dla samego klienta. Dzieje się tak wtedy, kiedy wychodzimy poza problem i jego interpretację, wchodząc na ścieżkę poszukiwania pożądanych przez klienta rozwiązań i zasobów umożliwiających ich materializację.

Rorty R., *Wittgenstein i zwrot lingwistyczny*, tłum. D. Łukoszek, Ł. Wiśniewski, „Homo Communicativus” 2007, nr 1(2).

Norcross J. C., *An eclectic definition of psychotherapy*, w: J. K. Zeig, W. M. Munion, (red.), *What is psychotherapy?* San Francisco 1990.

Shazer de S., *Kiedy słowa były magią*, Łódź 2019.

Wittgenstein L., *Dociekania filozoficzne*, tłum. B. Woniewicz, Warszawa 2000, par. 7.

Wołos M., *Koncepcja „gry językowej” Wittgensteina w świetle badań współczesnego językoznawstwa*, Kraków 2002.

Crary A., *O stosunkach filozofii Wittgensteina do myśli politycznej*; w: A. Crary, R. Read. (red.), *Wittgenstein – nowe spojrzenie*, tłum. I. Rasiński i in., Wrocław 2009.

dr hab. Jacek Szczepkowski, prof. UKW – psychoterapeuta, trener i supervisor PSTTSR, kierownik Katedry Pedagogiki Resocjalizacyjnej UKW w Bydgoszczy, założyciel Centrum Rozwiązań, autor licznych opracowań dotyczących praktyki skoncentrowanej na rozwiązaniach (*m.in.: Terapia młodzież 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 w pracy z zagrożoną młodzieżą w warunkach stacjonarnych*, Toruń 2023).

13:00-13:20 Wykład 4: Tomasz Świtek, **50 lat z SF – 1999-2024-2049**

Jeśli ktokolwiek z Was, Koleżanki, Koledzy.... wybierze towarzyszenie mi w tym momencie, kiedy będę trzymał mikrofon, proszę zróbcie to w imię „wolnego wyboru”. Rok 1999 to jest ten czas kiedy spotkałem się z SFBT w sposób oficjalny (pierwszy warsztat z Michaelem Hjerthem – luty 1999), choć moja przygoda z SFBT zaczęła się nieoficjalnie w roku 1998 dzięki już istniejącym zasobom internetu, stronie Brief Family Therapy Center, kontaktowi z Lucem Isebaertem, czy też korzystaniu z międzynarodowej listy dyskusyjnej SFT-list. Dwadzieścia pięć lat później (ograniczając to wyłącznie do Polski) nasze stowarzyszenie ma ponad 1300 członków, oficjalnie certyfikujemy, a modalność Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach należy do rodziny uznawanych podejść systemowych. Jeśli chodzi o rok 2049...to trochę będę spekulować, ponieważ najdalej zaplanowany warsztat, jaki będę prowadził, to warsztat pod tytułem „Wiek (nie-) – odgrywa roli”, który mam poprowadzić razem z Matthiasem Schwab w Brugii w roku 2043 z okazji 50 lecia European Brief Therapy Association. W tak zarysowanej liniowo, jakże iluzorycznie osi czasu, postaram się wnieść kilka refleksji, których ostateczny kształt powstanie dzięki rozmowom z moją żoną Martą, która od lat towarzyszy mi tak wielowymiarowo w tej fascynującej drodze.

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. Napisał..., należy..., pracował w ..., specjalizuje się w...!!! Od dawna te trzy kropki są elementem każdej chwili jego życia, a słowa Pana Wołodyjowskiego „Memento Mori” są tłem przeżywania każdego dnia figury życia.

**13:25-13:45 Wykład 5: dr Andreea Źak, Skuteczność
Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu –
co wiemy i co dalej? (na podstawie badań
dr Andreei Źak i dr Krzysztofa Pękałi)**

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu (skrót ang. SFBT, pl. TSR, *nazewnictwo metody zgodne z wyborem prelegentki*) została stworzona jako praktyka oparta na dowodach. Na podstawie obserwacji klinicznej twórcy podejścia wyselekcjonowali te elementy terapii, które pokazały największą skuteczność w pomaganiu klientom w osiąganiu swoich celów w jak najkrótszym czasie. Od początku powstania skuteczność nurtu została szczegółowo zbadana w różnych kontekstach oraz dla różnych odbiorców na całym świecie. Pierwszym krokiem do syntezy wyników opublikowanych w setkach badań było przeprowadzenie systematycznych przeglądów literatury. Po opublikowaniu znaczącej liczby takich przeglądów, kolejnym krokiem w procesie syntezy powinien być przegląd przeglądów. Podczas wykładu przedstawione zostaną wyniki analizy zrealizowanej przeze mnie we współpracy z dr. Krzysztofem Pękałą na poziomie drugiego kroku syntezy w celu przedstawienia obrazu tego, co zostało już zbadane i udowodnione pod względem skuteczności TSR. Drugim celem jest zasugerowanie kierunków dla przyszłych badań.

Selekcja przeglądów została przeprowadzona zgodnie z wytycznymi PRISMA. Początkowo w okresie lipiec – sierpień 2021 r. zidentyfikowałam wszystkie dokumenty zawierające słowa kluczowe „solution-focused” (skoncentrowane na rozwiązaniu) oraz „review” (przegląd) w pięciu elektronicznych bazach danych: Cochrane Database of Systematic Reviews, ERIC, Europe PubMed Central, PubMed, World Wide Science. Chcąc zaoferować spojrzenie możliwie globalne, nie nałożyłam żadnych ograniczeń dotyczących cech klientów, ich problemów lub języka publikacji, jak również ich dat oraz statusu. Zidentyfikowałam ponad 4500 dokumentów, z których 131 spełniało kryteria włączające. Następnie zostały one poddane podwójnej analizie tekstów prowadzonej osobno przeze mnie oraz dr. Krzysztofa Pękałą. Wyselekcjonowaliśmy tylko te przeglądy, które stosowały systematyczne przeszukiwanie literatury oraz analizowały i przedstawiły wyniki badań nad skutecznością TSR jako podejścia (psycho)terapeutycznego. Wykluczaliśmy przeglądy teoretyczne, analizujące skuteczność TSR, jako podejścia nie(psycho)terapeutycznego (np. coaching) lub skoncentrowane wyłącznie na programach, w których TSR była tylko składową oddziaływań (np. DIALOG+). Dodatkowo monitoro-

wałam na bieżąco nowe publikacje, które mogłyby spełniać kryteria włączenia. Ostatni przegląd dodany został w sierpniu 2023 r.

Ostatecznie wyselekcjonowaliśmy 30 przeglądów zgodnych z naszymi kryteriami inkluzji. Przeglądy te zawierały 904 badania podstawowe (ang. primary studies) prowadzone na ponad 57 tysiącach uczestników. Z powodu braku dostępnych informacji z 10 przeglądów, nie było możliwe ustalenie dokładnej liczby uczestników korzystających z SFBT/TSR. Pozostałe 20 przeglądów bazowało na około 8 tysiącach klientów SFBT/TSR. Po bliższej analizie zauważyłam, że 144 badania podstawowe były wielokrotnie cytowane w różnych przeglądach, reprezentując 56.3% ze wszystkich badań cytowanych. Oznacza to że, większość przeglądów opierała się na tych samych danych. Wysoki współczynnik nakładania się (>80%) był specyficzny dla przeglądów opartych na badaniach opublikowanych w języku angielskim, prowadzonych przeważnie w kulturze zachodniej i mających na celu analizę ogólnej skuteczności TSR. Natomiast niski współczynnik nakładania się (<20%) był specyficzny dla przeglądów opartych na badaniach opublikowanych w języku innym niż angielski (np. perskim, koreańskim, tureckim), prowadzonych w kulturach poza-zachodnich oraz mających na celu analizę skuteczności TSR dla specyficznych problemów lub kontekstów.

Przeprowadzona przez nas analiza pokazała, że Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniu przynosi pozytywne rezultaty niezależnie od wieku klienta, doświadczonego przez niego problemu, miejsca stosowania terapii czy kontekstu kulturowego. Ponad 78% badań podstawowych pokazało wyniki (psycho)terapii, jako idące w pożądanym kierunku. Owa skuteczność przejawiała się zarówno dla grupy dzieci i młodzieży, jak i dorosłych lub rodzin doświadczających różnych problemów, jak np. emocjonalne, szkolne, w zachowaniu lub interakcjach. Pozytywne wyniki zidentyfikowano także w różnych kontekstach, tj. szkolnych, medycznych. Pojedyncze badania identyfikowały pogorszenie w grupie odbiorców TSR, jednak tylko w jednym badaniu ten wynik był istotny statystycznie. W pozostałych badaniach obliczenie poziomu istotności statystycznej nie było możliwe z powodu specyfiki metody badawczej.

Zgodnie z naszymi obserwacjami stronniczość publikacji (ang. publication bias) nie miała wpływu na wysoki procent badań z pozytywnymi wynikami. Warto zauważyć, że niektóre przeglądy brały pod uwagę badania nieopublikowane, tzn. prace magisterskie lub doktoranckie. Mimo tego, procent badań nieopublikowanych był niski (23.6%).

SFBT/TSR wydaje się bardziej skuteczna dla dorosłych niż dzieci lub młodzieży, dla problemów w zachowaniu niż emocjonalnych, o stopniu łagodnym do umiarkowanego niż ciężkim, prowadzona w kontekście szkolnym niż klinicznym. Badania porównawcze konsekwentnie pokazały, że SFBT/TSR jest bardziej skuteczna niż brak terapii, mając najczęściej podobną skuteczność, jak inne udowodnione naukowo metody terapeutyczne.

Wielkość efektu statystycznego różniła się w zależności od regionu świata, który poddawano analizie w badaniach podstawowych. Znaczący efekt statystyczny był odnotowany przez przeglądy badań w kulturze poza-zachodniej, podczas gdy średni lub mały efekt był specyficzny dla badań zachodnich. Ta różnica może wynikać z różnic metodologicznych. Mianowicie, przeglądy w pierwszej z tych grup prowadzono przeważnie na podstawie badań nierandomizowanych, wykorzystujących grupy porównawcze nieotrzymujące innej interwencji oraz prowadzących SFBT/TSR w formie grupowej. Natomiast w przeglądach zachodnich, badania były przeważnie randomizowane, stosujące aktywne grupy porównawcze, a SFBT/TSR była stosowana przeważnie w formie indywidualnej. Wymienione czynniki były identyfikowane w przeglądach jako istotne moderatory wyników skuteczności SFBT/TSR, pokazując duże efekty specyficzne częściej dla badań nierandomizowanych niż randomizowanych, biernych (brak interwencji) niż aktywnych grup porównawczych (alternatywna terapia) oraz terapii w formie grupowej niż indywidualnej lub par.

Pomimo wielu przeprowadzonych badań podstawowych i przeglądów systematycznych nie wszystkie pytania na temat skuteczności SFBT/TSR znajdują odpowiedź. Dość często brakowało podstawowych informacji demograficznych lub opisujących rzetelność terapii. W jednej czwartej badań podstawowych skuteczność SFBT/TSR była analizowana w połączeniu z innymi znanymi skutecznymi oddziaływaniami. Z tego powodu niejasne jest czy w tych badaniach pozytywne wyniki były skutkiem SFBT/TSR czy jej integracji z inną terapią.

Podsumowując, badania nad skutecznością pokazują pozytywny efekt SFBT/TSR dla różnorodnych klientów i problemów, bez względu na formy i kontekst prowadzenia terapii. Kolejne badania na temat skuteczności powinny skoncentrować się na specyficznej analizie czynników, które mogą wpływać na zwiększenie skuteczności w przypadku bardziej złożonych problemów klinicznych. Zwiększenie liczby badań randomizowanych powinno wzmocnić wiarygodność wyników. Niezbędne jest prowadzenie dalszych badań nad skutecznością procesu SFBT/TSR, aby

lepiej rozumieć specyficzny proces zmiany w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu. Badania nad procesem mogą mieć wpływ na sposób, w jaki SFBT/TSR jest nauczana i praktykowana, co z kolei wpływa na skuteczność.

Andreea Żak Doktor nauk społecznych, psycholog, certyfikowana psychoterapeutka specjalizująca się w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (PTPSR; PSTTSR), członek Zespołu Badawczego oraz przewodnicząca Zespołu Współpracy Międzynarodowej Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej (EBTA), redaktor części badawczej Journal of Solution Focused Practices (JSFP), współprzewodnicząca Zespołu Redakcyjnego Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (PTPSR), w latach 2020-2023 wiceprezes oraz przewodnicząca Zespołu Badawczego PTPSR. Prowadzi psychoterapię indywidualną dla dorosłych i młodzieży oraz terapię par w ramach własnej praktyki „Inaczej” w Wadowicach w języku polskim, angielski, rumuńskim. Autor lub współautor artykułów opublikowanych w polskich oraz międzynarodowych czasopismach naukowych.

Krzysztof Pękala Doktor nauk o zdrowiu, psycholog praktyk i teoretyk, certyfikowany psychoterapeuta, pracownik badawczo-dydaktyczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, certyfikowany trener. W latach 2018-2020 wiceprezes Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyczne doświadczenie zawodowe wykorzystuje w gabinecie psychoterapeutycznym, organizacjach NGO, a także na polu projektowo-biznesowym i szkoleniach. Uczestnik kilku projektów naukowych oraz naukowo-wdrożeniowych. Autor i współautor kilkunastu publikacji naukowych związanych z psychoterapią oraz psychologią w medycynie, prezyenter na konferencjach naukowych.

A page of lined paper featuring 30 horizontal lines for writing or drawing. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.

15:05-16:05 Open space – dyskusje panelowe:

Adrian Kondraciuk, Co mają ze sobą wspólnego: TSR, psychodeliki i przyszłość psychoterapii

Podczas spotkania pragnę zaprosić osoby biorące w nim udział do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na pytania (ale niekoniecznie ich znajdowania) dotyczące rozumienia psychoterapii w szerszym kontekście. Postaram się poprzez swoją naturalną ciekawość i konsekwentne utrzymywanie się w postawie niewiedzy, pobudzić do refleksji nad rozumieniem wspomnianych w tytule panelu zjawisk i ich wzajemnych powiązań. W szczególności zamierzam skupić się na roli TSR, jako jednego z podejść do psychoterapii, które w znaczący sposób wpływa na jej obecny kształt i (przyszły) charakter. Moim celem jest nie tyle podanie gotowego sposobu rozumienia, co zainspirowanie do aktywnego kontynuowania poszukiwań, a tym samym poszerzenia własnej perspektywy rozumienia tego obszaru naszej wspólnej rzeczywistości.

Adrian Kondraciuk Certyfikowany psychoterapeuta, trener i superwizor-aplikant Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR), certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Współzałożyciel Ursynowskiego Centrum Terapii Krótkoterminowej w Warszawie. Trener ośrodka szkoleniowo-terapeutycznego Integri TSR. W latach 2020-2021 Członek Zarządu Sekcji PSR Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od 2021 roku Członek Zarządu PSTTSR. Członek PSTTSR, EBTA, WTTS.

Ewa Grabowska, Specyfika kulturowa i dylematy w pracy z klientem wietnamskim

Terapia TSR zyskuje coraz większą popularność w Polsce i jest jednym ze sposobów na poprawę jakości życia. Jest też coraz bardziej znana w azjatyckich kręgach kulturowych. Czego potrzebują Wietnamczycy zamieszkali w Polsce? Na ile ich specyfika kulturowa ma wpływ na podejście do tego nurtu terapii? Jakie aspekty TSR przemawiają do Wietnamczyków na jej korzyść? Czym różni się praca z rodzinami wietnamskimi i ich dziećmi od pracy z rodzinami polskimi? Na ile w ogóle jest sens podchodzić do klienta pochodzenia wietnamskiego inaczej niż do klienta polskiego? Czego warto robić więcej, a czego mniej? Na te i inne pytania postaramy się znaleźć odpowiedź podczas dyskusji panelowej. Panel będzie okazją do podzielenia się własnymi doświadczeniami i przemyśleniami oraz do rozmowy na temat szans i wyzwań związanych z procesem terapeutycznym wynikającym z pracy z klientem wietnamskim. Liczę, że ta rozmowa da możliwość poszerzenia perspektywy w praktyce terapeutycznej i jednocześnie stanie się inspiracją do wypracowania nowych ścieżek rozwiązań.

Ewa Grabowska Jestem psychologiem międzykulturowym, doktorantką WS Socjologii UW, autorką artykułów naukowych dotyczących społeczności wietnamskiej w Polsce. Od 2002 roku moim pragnieniem było poznać kulturę Wietnamu od podszewki. By to zrobić poznałam język, starałam się przeniknąć do społeczności wietnamskiej w Polsce i kilkakrotnie wracałam do tego kraju. TSR poznałam w 2009 roku i pomimo kilkuletniej przerwy w pracy z rodzinami, nastolatkami i młodymi dorosłymi wróciłam do pracy terapeutycznej w 2023 roku wraz z rozpoczęciem zaawansowanego kursu TSR. Ukończyłam roczny staż jako konsultant Infolinii Pogotowia „Niebieska Linia” i obecnie biorę udział w rocznym stażu klinicznym Niebieskiej Linii. Moim głównym klientem w praktyce własnej do tej pory były osoby pochodzenia wietnamskiego.

Kasia Bogusz-Przybylska, ***Autentyczność w pracy terapeutycznej*** Zapraszam do udziału w panelu dyskusyjnym, którego tematem będzie „Autentyczność w pracy terapeutycznej”.

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, kim jest terapeuta w czasie sesji? Jaką rolę odgrywa autentyczność terapeuty w procesie transformacji klienta? Czy musimy być 100% sobą, czy też powinniśmy dostosowywać się do standardów i oczekiwań dla terapeutów bądź oczekiwań i wyobrażeń klientów?

Celem naszego spotkania będzie stworzenie przestrzeni do głębokiej refleksji nad autentycznością w pracy terapeutycznej oraz wymiana poglądów i doświadczeń na ten temat. Będziemy się zastanawiać, czym jest autentyczność, kim jest autentyczny terapeuta i jakie są cechy autentycznego klienta. Przyjrzymy się także wpływowi autentyczności na proces terapeutyczny i zastanowimy się, jak możemy dążyć do większej autentyczności w pracy z klientami.

Na panelu będziemy rozmawiać o różnych aspektach autentyczności w pracy terapeutycznej. Zaczniemy od definicji autentyczności i jej znaczenia w kontekście terapii. Jak rozpoznać, że terapeuta jest autentyczny? Czy musi być taki sam w gabinecie i poza nim? Jak autentyczność terapeuty wpływa na proces terapeutyczny?

Przyjrzymy się także autentyczności klienta i jej roli w terapii. Jak rozpoznać, że klient jest autentyczny? Jak autentyczność klienta wpływa na proces terapeutyczny? Czy klient musi być autentyczny, aby terapia była skuteczna?

Podczas panelu poruszymy również kwestię terapeuty hamującego siebie ze względu na „zasady” terapeutyczne. Czy terapeuta, który nie jest zainteresowany klientem, może być uznany za autentycznego? Jakie są granice pomiędzy dostosowaniem się do standardów zawodu, a zachowaniem autentyczności?

Dołącz do naszej dyskusji, abyśmy mogli razem zgłębić temat autentyczności w terapii i odkryć, jak może ona wpływać na skuteczność procesu terapeutycznego!

Kasia Bogusz-Przybylska Po kilkunastu latach pracy w działach HR międzynarodowych korporacji jako HR menedżerka, trenerka oraz coach liderów wszystkich szczebli organizacji – w 2018 roku po ukończeniu II stopnia szkolenia TSR rozpoczęła swoją przygodę jako terapeutka TSR (w procesie certyfikacji). Prowadzi procesy terapeutyczne w prywatnym gabinecie na warszawskim Żoliborzu (również on-line) oraz w poradni Wolna Ławka w Warszawie. Pracuje przede wszystkim z kobietami (choć nie tylko), które pragną zamienić frustrację w akceptację siebie a wewnętrzny chaos w poczucie spokoju, szczęścia i spełnienia. Ukończyła wiele kursów specjalistycznych w akredytowanych przez PSTTSR ośrodkach, poddaje swoją pracę regularnej superwizji. Wciąż wspiera organizacje w procesach rozwoju prowadząc coaching i szkolenia dla liderów. Na co dzień promuje Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach jako filozofię życia przywracającą spokój i poczucie wpływu na co dzień. Z wykształcenia magister psychologii i chemii Kolegium MiSMaP UW, Certyfikowana konsultantka PSTTSR (certyfikat nr 17), terapeutka PSTTSR w procesie certyfikacji oraz dyplomowany coach SWPS i Laboratorium Psychoedukacji. Jest także akredytowaną konsultantką TTI Success Insights. Przeprowadziła liczne szkolenia i wystąpienia na konferencjach z branży HR i rozwoju osobistego. Wykładała na studiach podyplomowych na kierunku „Coaching” na Uniwersytecie WSB Merito w Toruniu i Bydgoszczy. Autorka artykułów dla takich magazynów oraz portali jak Personnel Plus, HRNews czy GoodPoint. W marcu 2018 była mówcą na TEDx Warsaw, a w 2019 roku prowadziła warsztaty w ramach TEDx Warsaw Women. Prowadzi dwie własne marki – Time4HR dla firm oraz Babskie Tabu dla klientów prywatnych.

Prywatnie: mama trójki indywidualistów, żona lekarza wojskowego, miłośniczka książek oraz robótek ręcznych i początkująca ogrodniczka.

Agata Braun, Reframing przekazów rodzinnych w konstruowaniu wizji przyszłości

Inspiracją do panelu dyskusyjnego, który będę miała przyjemność poprowadzić na tegorocznej konferencji, jest ukończone przeze mnie niedawno Studium Reintegracji Społecznej Towarzystwa Psychoprofilaktycznego. Chciałabym zaprosić uczestników do pochylenia się nad tematem przekazów rodzinnych, które mają nasi klienci oraz my sami. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach ze swej natury niekoniecznie zajmuje się tym tematem, niemniej część z nas na pewno miała okazję wybrać się z klientem do przeszłości, pooglądać i ponazywać różne sytuacje i ich rozumienie. Myślę też, że części z nas zdarzył się reframing i poszukiwanie bardziej użytecznych znaczeń przeszłych doświadczeń klienta. Na pewno niejedyn z nas zorientował się w trakcie pracy, jak duży wpływ na stan obecny klienta oraz wizję jego przyszłości mają dyrektywy, często przekazane nie tylko świadomie, ale i intuicyjnie przez rodziców. Część z nich rozumiana jest jako ograniczenia, część jako odrealnione, acz konieczne do zrealizowania oczekiwania, a część niewątpliwie jako użyteczne zasoby. Takie właśnie rozważania doprowadziły do zgłoszenia panelu dyskusyjnego „Reframing przekazów rodzinnych w konstruowaniu wizji przyszłości”. Liczę, że wśród tyłu specjalistów rozmowa i wymiana doświadczeń będzie uczącym i inspirującym doświadczeniem wnoszącym nowe perspektywy do naszej pomocowej działalności.

Agata Braun Jestem pedagogiem, certyfikowanym specjalistą psychoterapii uzależnień oraz terapeutką Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w trakcie certyfikacji. Jestem również absolwentką pierwszego stopnia Studium Reintegracji Społecznej Towarzystwa Psychoprofilaktycznego obejmującego diagnozę problemową i konstruowanie planów korekcyjnych. Nieustannie podnoszę swoje kompetencje zawodowe uczestnicząc w szkoleniach i konferencjach w obszarze zdrowia psychicznego. Pracuję z osobami z uzależnieniem (młodzieżą i dorosłymi) oraz ich rodzinami w placówkach prywatnych i państwowych oraz fundacjach i stowarzyszeniach pożytku publicznego. Z ramienia fundacji The Presja wspieram terapeutycznie dzieci i młodzież w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Prowadzę również własny gabinet terapeutyczny w oparciu o Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. W mojej pracy kieruję się ciekawością i szacunkiem dla drugiej osoby. Jestem również pasjonatką pracy z ciałem. W życiu prywatnym dużo czasu poświęcam na aktywność fizyczną. Do ulubionych form należą: joga, taniec, wspinaczka i trekking. Uwielbiam też podróżować. Jestem szczęśliwą partnerką i mamą nastolatka.

Patrycja Frania, Rodzicielstwo zasobów – PSR jako źródło inspiracji rodzicielskich

Na co dzień współprowadzę Fundację „Wychowanie w szacunku”, w ramach której pomagamy osobom nauczycielskim i osobom rodzicielskim w budowaniu osobistych kompetencji wychowawczych oraz odnajdywaniu ich własnej ścieżki towarzyszenia młodszym i starszym dzieciom. Miałam ogromną frajdę współtworzyć dwie książki o rodzicielstwie: „Rozmowy o wychowaniu w szacunku” oraz „Rozmowy o wychowaniu w szacunku – Nastolatki”. Obecnie kończę pracę nad trzecią i... stąd mój pomysł na panel dyskusyjny: Rodzicielstwo zasobów. PSR jako źródło „nowych (?)” inspiracji rodzicielskich, bo... kiedy myślę o swojej koncepcji rodzicielstwa, nad którą zaczęłam zastanawiać się i której zaczęłam doświadczać ponad 20 lat temu (przeszłość), to natchodzi mnie refleksja, że PSR było mi bliskie już wtedy, choć za grosz nic o nim nie wiedziałam:). Kiedy zawodowo zaczęłam wspierać rodziny już bardziej świadomie, krok po kroku, każdego dnia pracy gabinetowej i warsztatowej doświadczam użyteczności PSR-owych konstruktów w konstruowaniu i realizowaniu wizji rodzicielstwa (teraźniejszość).

I do tego chciałam Was bardzo serdecznie zaprosić: do przyjrzenia się, jak z perspektywy: osoby rodzicielskiej, terapeutycznej czy po prostu wspieracza/wspieraczki możemy czynić użyteczności z Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w obszarze rodzicielstwa. Oraz... do czego taka ścieżka może nas doprowadzić, jaki chcemy budować świat i jak PSR może nas wspierać w konstruowaniu przyszłości.

Patrycja Frania Od 18 lat pracuję z drugim człowiekiem. W swojej terapeutycznej ścieżce podążam drogą dwóch nurtów: TSR i Psychoterapii Pozytywnej wspierając młodzież, dorosłych oraz rodziców. W moim gabinecie najczęściej spotykam osoby neurorozóżnorodne oraz osoby z doświadczeniem traumy i PTSD, choć nie tylko. Moją podstawową zasadą jest: wspierać i pracować z Człowiekiem, a nie diagnozą lub etykietą.

Filip Jach, Potencjał PSR w psychiatrii środowiskowej Zaproponowany temat to przestrzeń do dyskusji nad potencjalnym zastosowaniem Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w psychiatrii środowiskowej dorosłych oraz dzieci i młodzieży, w różnych formułach wsparcia (mieszkania wspomagane, oddziały dzienne, poradnie I i II poziomu referencyjnego, itd).

Filip Jach Terapeuta młodzieży i rodzin, socjoterapeuta, coach. Praktyk Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (IASTI), koordynator Warszawskiego Koła PSTTSR. Do niedawna zatrudniony w Środowisko-

wym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Szpitala Wolskiego w Warszawie. Entuzjasta psychiatrii środowiskowej i propagator koncepcji psychiatrii wspólnotowej.

Monika Kawczyńska, TSR a onkowsparcie Mam przyjemność zaprosić Was na panel dyskusyjny poświęcony Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w kontekście onkowsparcia. Diagnoza onkologiczna dotyka całej rodziny, nie tylko osoby, która zachorowała. Zmienia funkcjonujący dotychczas model życia, wpływa na relacje, budzi niepewność i niepokój. Często nie wiemy, jak się zachować, o co pytać, jak pomóc, jak rozmawiać? Panel to niepowtarzalna okazja do zgłębienia tematu, wymiany poglądów oraz zgromadzenia wiedzy z zakresu wsparcia pacjentów onkologicznych. Temat dyskusji „TSR a onkowsparcie” będzie koncentrował się na tym, jak efektywnie wspomagać osoby zmagające się z chorobami nowotworowymi oraz jak w rodzinie odnaleźć się w nowej sytuacji.

Monika Kawczyńska Psychotraumatolog, certyfikowany coach ACC ICF, psycholog in spe. Mam doświadczenie ponad 3000 godzin terapii w nurcie integracyjnym, wspieram onkopacjentów i ich rodziny, również w trakcie morskich onkorejsów. Systematycznie wzbogacam swój warsztat pracy. Superwizuję swoją pracę. Ponad 20 lat aktywnie prowadzę szkolenia rozwojowe.

Grzegorz Andrzejczyk-Bruno, Tajemnica zawodowa a etyczne aspekty zgłoszenia przestępstwa ściganego z urzędu. W czasie tegorocznej konferencji będę moderował jedną z grup dyskusyjnych: „Tajemnica zawodowa a etyczne aspekty zgłoszenia przestępstwa ściganego z urzędu.” Wybór tematu dyskusji podyktowany był zarówno jego wagą, jak i złożonością aspektów etycznych z nim związanych. Serdecznie zapraszam(!) osoby uczestniczące w konferencji w trybie stacjonarnym do wzięcia udziału w tej dyskusji.

Grzegorz Andrzejczyk-Bruno Terapeuta (PSTTSR) w procesie kształcenia, członek Koła Warszawskiego PSTTSR.

Ruled lines for writing.

16:05-16:25 Wykład 6: dr Adam Zemelka.
Mózg na terapii. Co wiemy (prawie) na
pewno o zmieniającym się mózgu?

W 2024 roku mijają 22 lata od przełomowej monografii Louisa Cozolino znanej pod polskim tytułem jako „Neuronauka w psychoterapii”. To dobry moment, by zadać sobie pytanie, co z ustaleń Cozolino pozostaje aktualne i o jaką wiedzę wzbogaciła nas neurobiologia w ciągu ponad dwóch dekad, jakie upłynęły od tamtej publikacji? A także w jaki sposób na wyzwania badanych przez neurobiologów zmian odpowiada Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w swoich fundamentalnych zasadach i metodyce? Prelekcja zostanie oparta na źródłach pochodzących z ostatniej dekady, których dodatkowym kryterium doboru jest rygorystyczna procedura recenzencka. Wszystko po to, by wiedzieć (prawie) na pewno, jak zmienia się mózg w procesie terapii.

Adam Zemelka Doktor nauk społecznych w dyscyplinie psychologia oraz doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o zdrowiu. Certyfikowany terapeuta TSR. Członek PSTTSR od 2015 r. Wykładowca akademicki związany obecnie z Uniwersytetem WSB Merito w Poznaniu oraz Akademią Ekonomiczno-Humanistyczną w Warszawie. Autor książek: „Jak Grecy odkryli mózg?” oraz „Autoterapia. Sto dni do szczęśliwego życia” i licznych artykułów publikowanych w prasie naukowej oraz popularyzatorskiej. Prelegent kilkudziesięciu konferencji naukowych i branżowych. Regularnie publikuje na łamach „Charakterów”. Autor psychologicznego bloga: www.adamzemelka.pl.

16:30-16:50 Wykład 7: Radek Cieśluk, A jeśli masz tylko jedną sesję? A jeśli masz AŻ jedną sesję?

W 1990 roku Moshe Talmon wydał książkę pt. „Single Session Therapy: Maximizing the effect of the first (and often only) therapeutic encounter”, którą jest uznawana za przełomową, jeśli chodzi o spojrzenie na skuteczne prowadzenie psychoterapii metodą jednej sesji. Od tamtej pory można mówić o intensywnym rozwoju badań w tym kierunku. Warto także zwrócić uwagę na rozwój klinik typu „walk in” w Australii i w Stanach Zjednoczonych, w których specjaliści pracują metodą jednej sesji. Zarówno badania, jak i praktyka terapeutyczna pokazują, że tego rodzaju oddziaływania są nie tylko skuteczne, ale również wysoce użyteczne dla systemu pomagania psychologicznego osobom z różnego rodzaju trudnościami, zgłaszającym się do specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego. Myśląc o przyszłości psychoterapii, jej rozwoju, a także jej potencjalnie lepszej dostępności w ramach systemu opieki zdrowotnej, jednosesyjna terapia może być odpowiedzią na problemy z dostępnością do usług terapeutycznych, na które zapotrzebowanie wciąż rośnie. Rozwój Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach pokazał, że nurt ten ma wpisane w swoje „DNA” prowadzenie psychoterapii jedną sesją. Dotyczy to szczególnie doświadczeń i wniosków terapeutów, którzy przyczynili się do ukształtowania się kolejnej generacji SFBT, tzw. SFBT 2.0 (McKergow, 2016).

Zasadnicza część mojego wystąpienia ma charakter studium przypadku. Jest ono związane z moim doświadczeniem jako terapeuty, nie zawsze łatwym, bo polegającym na tym, że klienci po jednej sesji terapeutycznej nie wracali na kolejne. Wychodziłem zawsze z założenia, że nasi klienci wiedzą, czego pragną i podejmują najlepsze wybory dla siebie. Moje wątpliwości, co do ewentualnych przyczyn takiego stanu rzeczy, przynajmniej częściowo zostały rozwiane, kiedy jeden z klientów, po zakończeniu pierwszej sesji, wrócił z informacją, że nie potrzebuje więcej spotkań, ponieważ dokonał już oczekiwanej przez siebie zmiany w życiu i przybliżył się do osiągnięcia zakładanych przez siebie celów. Zrozumiałem wówczas, że jest to sytuacja, która może mnie wiele nauczyć. Postanowiłem skorzystać z tej okazji i dokładnie zbadać, co zadziało podczas tej jednej sesji, żeby móc robić tego więcej.

Użytecznym okazało się poruszanie się po linii łączącej Preferowaną Przyszłość z historią życia klienta w takim zakresie, w jakim klient mógł zidentyfikować w historii swojego życia obecność elementów Preferowa-

nej Przyszłości. Kluczem do zmian wprowadzonych przez klienta okazała się zatem równoległa praca nad opisem tego, czego klient chciał w swoim życiu, oraz nad opisem wyjątków dotyczących obecności Preferowanej Przyszłości w dotychczasowym życiu klienta (odnajdywaniu tego, co było/już jest z tego, czego pragnie). Efektem pracy terapeutycznej okazała się zmiana w sposobie myślenia klienta na własny temat. Zauważył on, że jest kompetentny, by samodzielnie osiągnąć to, czego pragnie w swoim życiu.

Podczas mojego wystąpienia fundamentalny charakter ma założenie, że to nasi klienci są naszymi najlepszymi nauczycielami w zakresie tego, co działa w terapii. W tym duchu, wychodząc od jednostkowego doświadczenia terapeutycznego, odniosę się do założeń Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, by wskazać kluczowe elementy, które mogą sprzyjać temu, abyśmy zbliżali się do, jak można określić: „Jednosesyjnego Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach”.

W trakcie wykładu podejmę się próby odpowiedzi na poniższe pytania:

Co możemy wzmacniać w naszej praktyce psychoterapeutycznej, aby zmierzać w kierunku Jednosesyjnych Terapii Skoncentrowanych na Rozwiązaniach?

Czy jedna sesja to zawsze jedna sesja?

Co może mieć wpływ na „silny” sojusz terapeutyczny w jednej sesji skoncentrowanej na rozwiązaniach?

Na co zwracać szczególnie uwagę podczas budowy „wspólnego projektu” w trakcie jednej sesji?

Talmon M. (1990) Single Session Therapy: Maximizing the Effect of the First (and Often Only) Therapeutic Encounter, Jossey-Bass

Mark McKegrow (2016) SFBT 2.0: The next generation of of Solution-Focused Brief Therapy has already arrived Journal of Solution Focused Practices, 11-27

Radosław Cieśluk Psycholog, psychoterapeuta, trener PSTTSR, specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wielbiciel squasha, salsy i bachaty oraz włoskiego dolce far niente. Urodził się w Szczecinie. W latach 2009-2011 pracował w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Dziale Interwencji Kryzysowej w Szczecinie. Od 2011 roku prowadzi prywatną praktykę skoncentrowaną na rozwiązaniach, jest współwłaścicielem Centrum terapeutyczno – rozwojowego Symetria. Członek Rady

15 czerwiec

09:00-09:20 Wykład 8: Jolanta Bylica, Konteksty przyszłości, terażniejszości oraz przeszłości w pracy z seniorem

Kiedy myślimy „senior”, to jakie skojarzenia oraz obrazy przychodzą nam do głowy jako pierwsze? Jak wyglądają światy współczesnych seniorów? Jak jako terapeuci, możemy towarzyszyć im w ich pragnieniach, marzeniach, także ograniczeniach i stratach? Dużo pytań. Przynajmniej na część z nich postaram się odpowiedzieć w trakcie wykładu.

Zapraszam także do udziału w warsztacie, który będzie kontynuacją towarzyszenia seniorowi w tym, co ważne, oczekiwane, trudne, możliwe.

Jolanta Bylica Psycholożka, terapeutka, trenerka, superwizorka-aplikantka PSTTSR. Prowadzi autorską Pracownię Psychologiczną Strefa Rodziny w Warszawie, w której pracuje z rodzinami, młodzieżą oraz dziećmi, także indywidualnie z osobami dorosłymi, w tym seniorami. W Integri TSR, ośrodku akredytowanym przez PSTTSR, prowadzi szkolenia TSR stopnia podstawowego i zaawansowanego oraz autorskie Studium Pracy z Rodziną w PSR. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

09:25-09:45 Wykład 9: Ewa Matyszewska. **O transformacjach w procesie żałoby**

Różne definicje żałoby zgodnie odwołują się do zmiany, z jaką ten proces się wiąże. Śmierć bliskiej osoby to niewątpliwie zmiana, ważna zmiana, za którą idzie nowe, nieznane. Zmiana, która niesie ze sobą wiele pytań. O to, co było, co jest, co będzie. O siebie, o zmarłego, o pozostałych żyjących, o świat i absolut. O siebie w relacji ze sobą, ale też w relacji z innymi, światem, absolutem. Już sam proces mierzenia się z tymi pytaniami otwiera możliwość głębokiej transformacji, a co dopiero odpowiedzi, których człowiek udzieli sobie i światu.

Istnieją różne próby opisu procesu żałoby – wyodrębnienie jej etapów w teorii Elisabeth Kübler-Ross, fazy żałoby opisane przez Collina Murraya Parkesa czy inne na te fazy spojrzenie Catherine Sanders, a także opis przez zadania stojące przed człowiekiem w czasie żałoby opisane przez Williama Wordena. Bezzasadne jest wartościowanie czy ocenianie tych prób i pomysłów. Trafnie to ujęła Anja Franczak w przedmowie do polskiego wydania książki Wordena *Poradnictwo i terapia w żałobie*: „Żadna teoria żałoby nie jest w stanie ostatecznie opisać złożonego doświadczenia bycia człowiekiem w obliczu straty. Każdy model pozostaje próbą uproszczenia czegoś, co z natury jest nieprzewidywalne i chaotyczne. (...) Czasami ich wartość może polegać na tym, że po lekturze stwierdzimy <ciekawe, ale u mnie to wygląda inaczej>”. W swoim wystąpieniu postanowiłam jednak jedną z tych teorii uczynić rdzeniem. Wybrałam pomysł zaproponowany przez Wordena, ponieważ rezonuje on z dynamiką Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, która człowieka w sytuacji straty zaprasza do zmiany, zarówno na poziomie poznawczym (eusemie), jak też na poziomie działania (euheresis). Koncepcja zadań w żałobie sugeruje, że człowiek może coś zrobić, by przystosować się do życia po stracie, a także, że interwencje z zewnątrz w tej sprawie również mogą być skuteczne. To istotne, bo ostateczność śmierci, z którą czasami jesteśmy zderzeni nagle i niespodziewanie, mocno osłabia poczucie wpływu czy kontroli. Zatem wszelkie pomysły aktywujące zaradność działają na rzecz zdrowia człowieka.

O jakich zadaniach w żałobie pisze zatem Worden? Oto krótkie ich zasygnalizowanie.

Pierwsze z zadań to zaakceptowanie realizmu straty, na bardzo konkretnym, faktycznym, czasem doświadczalnym cieleśnie poziomie. Zaczyna

się od dostrzegania rzeczywistości bez łagodzącego filtra, widzenie jej taką, jaka jest. To wymaga czasu, by układ nerwowy przyzwyczajony do pewnych bodźców przyzwyczał się do nowej rutyny, nowej rzeczywistości, „rzeczywistości bez”.

Kolejne zadanie opisane przez Wordena to przepracowanie bólu żałoby. Ważne w tym przepracowaniu jest poczucie tych emocji, pozwolenie sobie na to doświadczenie. Badaczka żałoby Catherine Sanders stwierdza: „(...) tego rodzaju bólu nie da się przeżyć w przyspieszonym tempie, nie da się go też uniknąć” (za: Małgorzata Kuleta, Monika Wasilewska *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*). Worden rozumie ten ból jako szerokie spektrum emocji takich jak smutek, lęk, gniew, poczucie winy. Ich przepracowanie umożliwia skorzystanie z nagromadzonej w nich energii w dalszej drodze.

Zadanie trzecie to przystosowanie się do życia w świecie, w którym nie ma już zmarłej osoby. Jak pisze Bogusław Stelcer w artykule pt. *Żal po stracie – dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian*: „Żałoba jest (...) pomostem pomiędzy dwoma światami przeżywanymi przez osieroconego: tym, który istniał przed śmiercią oraz tym, który nastanie po śmierci”. Zbudowanie tego pomostu wymaga przystosowania się zarówno zewnętrznego, wewnętrznego jak i duchowego. To wiąże się z odpowiedzialnością na wiele pytań, począwszy od organizacyjnych i bardzo technicznych, przez pytania o swoją tożsamość i wartość bez zmarłego, po pytania o przekonania, wartości czy znaczenia nadawane w świecie przed stratą i po niej.

I zadanie czwarte. Początkowo Worden formułował je jako „wyciągnięcie energii emocjonalnej od zmarłego i zainwestowanie jej w nowy związek”, a obecna wersja to: „znalezienie trwałej więzi ze zmarłym podczas rozpoczęcia nowego życia”. Ważne jest tu przejście od zerwania więzi ze zmarłym do jej przetransformowania i znalezienia dla niej formy możliwej do istnienia w nowym życiu osieroconego.

Teraz stajemy przed niełatwym, podszytym nadzieją pytaniem – czy rozwiązanie tych zadań, uporanie się z nimi sprawi, że żałoba zniknie? Nie znalazłam żadnego opracowania na temat żałoby, którego autor odważyłby się na złożenie takiej obietnicy. I znów – istnieją różne metafory opisujące zmiany w przeżywaniu żałoby w czasie. Ja w swoich rozważaniach pozwalam sobie pójść za myślą dr Lois Tonkin – socjolożki, filozofki, towarzyski w żałobie, badaczki tego zjawiska, która stworzyła koncepcję wzrastania życia wokół/pomimo żałoby (ang. growing around grief). Kon-

cepcję tę można by streścić w taki sposób: najczęściej myślimy, że żałoba w czasie skurczy się, zmaleje, może wręcz zniknie; tymczasem ona raczej pozostanie z nami, ale życie wkoło niej tak się rozrośnie, że wśród pojawiających się coraz to innych doświadczeń będziemy ją odczuwać słabiej, rzadziej i na pewno z innej perspektywy i w innym kontekście. Gorąco zachęcam, by odnaleźć zamieszczone w Internecie przeróżne, kreatywne i bardzo metaforyczne graficzne przedstawienia tej koncepcji i pozwolić sobie na chwilę refleksji czy wręcz medytacji nad nimi.

And last, but not least: jest jeszcze jeden obszar możliwej transformacji pojawiający się, gdy dotykamy tematu żałoby i wspierania człowieka w żałobie. To transformacja terapeuty, towarzysza, pomagacza. Nie tylko osobowa, wynikająca z rezonansu na pojawiające się w przestrzeni spotkania pytania i wątki egzystencjalne, ale też transformacja sposobu pracy, korzystania ze znanych narzędzi w nowy sposób. Rozmawianie o życiu i śmierci (oparte o prawdziwe doświadczenie straty) demaskuje bezliźnie puste słowa, a zatem tym większe staranie trzeba włożyć w to, by komplementując bardzo uważnie ubierać w słowa swój szacunek, podziw i pokorę wobec klienta i jego doświadczenia. To temat, w którym podziw zajmuje często miejsce zachwyty, cisza – miejsce kolejnego pytania, uśmiech przez łzy – najlepiej skonstruowany komplement. To temat, w którym łatwiejsza jest postawa niewiedzy, bo arogancją byłoby wiedzenie lepiej, a klient łatwiej przyjmuje naszą niewiedzę, a swoją rolę eksperta. To też proces, w którym do użycia skali przydaje się porządna lupa, bo zmiana o 1 punkt może się okazać preferowaną przyszłością, a 1/10 tego odcinka potężnym wyzwaniem. Doświadczam tego, że praca w tym obszarze to nieustanny trening wypełniania tych użytecznych i sprytnych narzędzi filozofią i spojrzeniem na człowieka, które jest właściwe naszemu Podejściu Skoncentrowanemu na Rozwiązaniach. Trening, który może prowadzić do transformacji.

Ewa Matyszewska Studia psychologiczne ukończyłam na Uniwersytecie Śląskim wybierając specjalność psychologia zdrowia i choroby. Za kolejne najważniejsze (w związku z pracą psychologa) doświadczenia szkoleniowo – rozwojowe uważam Podyplomowe Studium Arteterapii organizowane przez Polski Instytut Ericksonowski, Szkołę Treningu i Warsztatu Psychologicznego Ośrodka INTRA w Warszawie, Studium Diagnostyki i Terapii Dzieci Wykorzystywanych Seksualnie prowadzone przez specjalistów Fundacji Dzieci Niczyje (dziś: Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę), a także całościowe szkolenie (I stopień, II stopień, szkolenia specjalistyczne oraz superwizje) do prowadzenia Terapii Skoncentrowanej na

⊕

09:50-10:10 Wykład 10: Paulina Nasiłowska.
Przyszłość „preferowanej przyszłości”:
wirtualna a wyobrażona rzeczywistość

W obliczu dynamicznego rozwoju technologii, Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR) ma szansę zyskać nowe narzędzia, które mogą diametralnie zmienić sposób, w jaki terapeuci pomagają Klientom. W tym kontekście kluczowymi aspektami do rozważenia stają się: wirtualna rzeczywistość (VR) oraz generatywna sztuczna inteligencja (AI). To wystąpienie bada potencjał tych technologii w kontekście TSR, szczególnie w odniesieniu do koncepcji „preferowanej przyszłości”. Poddamy refleksji, jak nowe technologie mogą być spożytkowane, aby poprawić efektywność terapii, jednocześnie analizując potencjalne zagrożenia, jakie mogą wynikać z ich zastosowania.

Wirtualna Rzeczywistość w Terapii

Wirtualna rzeczywistość umożliwi Klientom zanurzenie się w środowiskach, które są precyzyjnie dostosowane do ich potrzeb terapeutycznych. Dzięki VR Klienci mogą wizualizować swoją preferowaną przyszłość w trójwymiarowym, interaktywnym świecie, co może wzmacniać ich proces odkrywania oraz motywację do osiągnięcia celów. Takie podejście pozwala na zewnętrzną stymulację wizualną, która może wspierać proces kreowania preferowanej przyszłości. Przeżycia doświadczane w wirtualnej rzeczywistości mogą oferować bardziej intensywne i realistyczne doświadczenia niż tradycyjne metody wyobrażeniowe, co może prowadzić do głębszej wewnętrznej przemiany Klienta.

Generatywna Sztuczna Inteligencja i Personalizacja Terapii

Generatywna AI, zdolna do tworzenia realistycznych scenariuszy i symulacji, może znacznie wzbogacić TSR. Dzięki zaawansowanym algorytmom AI, terapeuci mogą oferować Klientom symulacje profilowanego kontaktu interpersonalnego, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb i wyzwań. Taka technologia może wspierać rozwój umiejętności społecznych Klientów oraz pomagać im w radzeniu sobie z samotnością i wyalienowaniem. AI może również dostarczać danych zwrotnych w czasie rzeczywistym, co pozwala precyzyjniej odpowiedzieć na pytanie „co dobrego u Ciebie” lub „co polepszyło się od ostatniego spotkania”.

Symulacja Profilowanego Kontaktu Interpersonalnego

Technologia VR i generatywna AI umożliwiają stworzenie interaktywnych sesji terapeutycznych, gdzie Klienci mogą ćwiczyć różne scenariusze interakcji społecznych. Symulacje te mogą być szczególnie użyteczne w terapii osób z trudnościami w komunikacji interpersonalnej (np. wokół zjawisk nazywanych lękowymi). Wirtualne postaci, generowane przez AI, mogą być programowane tak, aby realistycznie reagowały na zachowania Klienta, co pozwala na naukę poprzez doświadczenie i zwiększa efektywność terapii.

Przyszłość Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

Integracja zaawansowanych technologii, takich jak VR i generatywna AI, w TSR oferuje obiecujące możliwości na przyszłość. W miarę jak technologia będzie się rozwijać, terapeuci będą mieli coraz więcej narzędzi do wspierania Klientów w ich drodze ku preferowanej przyszłości. Jednakże, ważne jest również zrozumienie potencjalnych zagrożeń związanych z wprowadzeniem tych technologii.

Potencjalne Zagrożenia i Wyzwania

Wprowadzenie zewnętrznej stymulacji wizualnej oraz symulacji profilowanego kontaktu interpersonalnego niesie ze sobą pewne ryzyka. Jednym z nich jest możliwość uzależnienia od technologii, gdzie Klienci mogą preferować wirtualną rzeczywistość nad rzeczywiste interakcje. Granica między rzeczywistością a fikcją może się zacierać, co może prowadzić do problemów z adaptacją do realnego świata. Istnieje również ryzyko, że intensywne doświadczenia w VR mogą wywoływać nadmierne emocje, które mogą być trudne do kontrolowania poza sesją terapeutyczną.

Społeczne i Psychologiczne Konsekwencje

Spożytkowanie nowych technologii w terapii musi być przemyślane, aby zapobiec negatywnym skutkom, takim jak alienacja społeczna czy wzrost samotności. W miarę jak społeczeństwo coraz bardziej się komputeryzuje, ważne jest, aby technologia była używana jako narzędzie wspierające, a nie zastępujące realne kontakty międzyludzkie. Dzielenie się myślami i zmartwieniami w wirtualnym środowisku może być pomocne, ale nie powinno zastępować rzeczywistego ludzkiego wsparcia i interakcji.

Podsumowanie

Wprowadzenie wirtualnej rzeczywistości i generatywnej sztucznej inteligencji do Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach otwiera nowe per-

spektrywy w dziedzinie psychoterapii. Dzięki tym technologiom, Klienci mogą bardziej aktywnie uczestniczyć w procesie terapeutycznym, wizualizując i doświadczając swoich preferowanych przyszłości w realistyczny sposób. Zewnętrzna stymulacja wizualna i symulacja profilowanego kontaktu interpersonalnego przyczyniają się do bardziej efektywnej i spersonalizowanej terapii, co może znacząco przyspieszyć proces osiągnięcia celów. Jednocześnie, ważne jest, aby technologie te były używane w sposób przemyślany i odpowiedzialny, aby minimalizować ryzyko związane z uzależnieniem od technologii oraz wyalienowaniem społecznym. W miarę jak rozwijają się nowe narzędzia warto, aby terapeuci wspólnie pracowali nad tworzeniem zrównoważonych i etycznych praktyk terapeutycznych, które będą służyć poprawie jakości życia w naszym coraz bardziej skomputeryzowanym społeczeństwie.

Paulina Nasiłowska Psycholożka i terapeutka, terapeutka PSTTSR w procesie certyfikacji, prowadzi własny gabinet terapeutyczny w podwarszawskiej Zielonce. Specjalizuje się w pracy z dorosłymi, łącząc różnorodne podejścia terapeutyczne, w tym Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (TSR), logoterapię oraz metodę porozumienia bez przemocy (NVC). Koncentruje się na umiejętności regulacji emocjonalnej i poprawie komunikacji, pomagając swoim Klientom odnaleźć spokój i skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami żywotnymi.

Paulina prywatnie jest miłośniczką tańca. Jest aktywna na teatralnej scenie, chętnie również występuje na wydarzeniach charytatywnych. Tym razem na scenie nie będzie tańczyć, a wygłosi prelekcję na temat „Przyszłość ,preferowanej przyszłości’: wirtualna a wyobrażona rzeczywistość”, gdzie omówi użyteczność nowych technologii w terapii. Osobiście bardzo lubi łączyć tradycyjne metody z nowatorskimi technikami, z tego względu uznała, że nie może zabraknąć takich rozważań na konferencji wokół przeszłości, terażniejszości i przyszłości.

W swojej pracy Paulina stawia na ciepło, autentyczność i humor, tworząc bezpieczną i wspierającą atmosferę dla swoich Klientów. Jej wysoka etyka pracy oraz zaangażowanie w mądre towarzyszenie sprawiają, że jest ceniona w środowisku terapeutycznym. Poza gabinetem uwielbia również zwierzęta. Wolny czas spędza trenując ze swoim psem.

Paulina Nasiłowska to dynamiczna i wszechstronna terapeutka, która nieustannie rozwija swoje umiejętności i pasję do pomagania innym, czerpiąc inspirację z różnych nurtów psychoterapii i dostosowując swoje metody do indywidualnych potrzeb każdego Klienta.

11:00-12:30 Pierwsza sesja warsztatowa:

Warsztat 1: Edyta Gogól-Iżowska, O terapii EMDR i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach w pracy z osobami z doświadczeniem traumy

Celem tego warsztatu będzie zapoznanie się z podstawowymi założeniami terapii EMDR oraz przedstawienie doświadczeń własnych związanych z wykorzystywaniem podejścia EMDR i TSR w pracy z osobami po doświadczeniach traumatycznych. W trakcie warsztatu będzie możliwość doświadczenia technik pracy z klientem. Prezentowane będą przypadki pracy terapeutycznej z osobami pełnoletnimi.

Trauma to doświadczenie subiektywne i indywidualne. Postawa niewiedzy w pracy z klientami/tkami po doświadczeniu traumy jest niezbędnym elementem procesu terapeutycznego. Jednocześnie adekwatne wykorzystanie wiedzy z zakresu psychoterapii może ten proces wspierać i czynić bardziej użytecznym.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) jest całościowym podejściem psychoterapeutycznym wykorzystywanym w terapii osób, które przeżyły traumy. Podstawowy model terapii EMDR opiera się na 8 – śmio etapowym protokole.

Francine Shapiro – twórczyni EMDR postulowała, aby „zostawić przeszłość w przeszłości”, co jest zbieżne z założeniami Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Za początki EMDR uznaje się 1987 r. Tak jak w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach pojawiły się modele terapeutyczne, podobnie w EMDR – w ciągu wielu lat zbierania doświadczeń i badań prowadzonych na całym świecie powstały dodatkowe protokoły i sposoby pracy.

Podstawowym założeniem terapii EMDR jest przekonanie, że każdy człowiek ma wewnętrzny adaptacyjny system przetwarzania informacji, a rolą terapeuty jest jedynie uruchomienie systemu, który został „zablokowany” w wyniku trudnych i traumatycznych doświadczeń.

Osoby zgłaszające się na terapię wskazują na objawy, symptomy związane z przebytym zdarzeniem traumatycznym, albo na takie, których nie łączą z żadnym konkretnym wydarzeniem. Klient/ka wspólnie z terapeutą/tką zbiera informacje o zdarzeniach albo „stanach dyskomfortu” związanych z trudnymi emocjami, negatywnymi przekonaniami, niepokojącymi reakcjami w ciele.

Zbieranie tych informacji i odniesienie do linii życia klienta/ki pozwala na znalezienie połączeń pomiędzy aktualnym doświadczeniem a wspomnieniami, które w pewnych fragmentach mogą być podobne. Bilateralna stymulacja gałek ocznych wspiera proces „samoleczenia” i w konsekwencji pozwala pozostawić wspomnienie w przeszłości. W terapii EMDR nie jest konieczne zrozumienie, omówienie i szczegółowe poznanie historii życia klienta. Podobnie jak w TSR poruszamy się w świecie metafor, symboli, używamy języka klienta do opisu rzeczywistości, którą dzieli się w trakcie terapii. W pracy z osobami po przebytych traumach nie potrzebujemy wszystkiego opisać werbalnie, żeby skutecznie pomóc klientowi w radzeniu sobie ze skutkami traumy. Rolą terapeuty/ki jest stworzenie bezpiecznych ram i warunków, w których klient/ka będzie mógł/a doświadczać zmiany.

W trakcie warsztatu uczestnicy/czki będą mieli/ały możliwość poznania perspektywy pracy terapeutycznej opartej na wykorzystaniu zasobów obydwu podejść terapeutycznych.

Edyta Gogół-Iżowska Magister psychologii, licencjat pracy socjalnej, certyfikowana terapeutka Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach – PSTTSR), absolwentka całociowego podstawowego szkolenia z terapii EMDR – posiada rekomendację Polskiego Towarzystwa Terapii EMDR do samodzielnego prowadzenia terapii, absolwentka podyplomowego Studium Terapii i Treningu Grupowego, absolwentka Szkoły Trenerów Organizacji Pozarządowych STOP. Trenerka współpracująca z Ośrodkiem Integri TSR, gdzie prowadzi szkolenia z zakresu terapii i podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach (*nazewnictwo metody zgodne z wyborem prelegentki*). Od 2010 roku zdobywa doświadczenie w pracy w obszarze: pomocy psychologicznej, interwencji kryzysowej, pomocy społecznej, profilaktyki ryzykownych zachowań, przeciwdziałania przemocy, promocji zdrowia psychicznego, wsparcia w kryzysie, profilaktyki i leczenia uzależnień, profilaktyki HIV/AIDS, terapii indywidualnej, edukacji. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy metodami środowiskowymi tj. pedagogika ulicy, streetworking, partyworking zdobyte w Stowarzyszeniu Program STACJA oraz Stowarzyszeniu MONAR w Warszawie. Przez cztery lata pracowała na stanowisku asystenta rodziny na warszawskiej Woli. W trakcie pracy w Wojskowej Pracowni Psychologicznej w Rzeszowie zdobywała doświadczenie w zakresie diagnozy, prowadzenia badań selekcyjno-kwalifikacyjnych oraz wsparcia psychologicznego żołnierzy. Prowadziła szkolenia i warsztaty związane

ze wsparciem psychologicznym dla dowódców zatrudnionych w jednostkach wojskowych na terenie Rzeszowa. Aktualnie pracuje indywidualnie z osobami pełnoletnimi w kryzysach zdrowia psychicznego, zmagających się z depresją, zaburzeniami lękowymi, przeżywaniem żałoby po stracie, w kryzysie małżeńskim/partnerskim, po doświadczeniach traumatycznych, przemocy, z osobami będącymi świadkami wypadków drogowych i/lub śmierci, straty bliskiej osoby, towarzyszenia w chorobie. Prowadzi również terapię osób doświadczających silnego napięcia, lęku, stresu w aktualnym życiu, czego nie łączą z żadnym konkretnym wydarzeniem ani diagnozą psychopatologiczną.

Uczestniczyła w szkoleniach i warsztatach z zakresu TSR/BSFT w ośrodkach akredytowanych przez PSTTSR (psttsr.pl). Wiedzę i doświadczenie w zakresie prowadzenia terapii EMDR zdobywa podczas szkoleń organizowanych lub pod patronatem PTT EMDR (emdr.org.pl). Swoją pracę terapeutyczną i trenerską poddaje regularnej superwizji u superwizorów obydwu podejść.

Warsztat 2: Tomasz Majewski. Jak budować własne, silne i niezależne „JA” – czyli o budowaniu odrębności od rodziny pochodzenia

Rodzina pochodzenia jest dla każdego z nas jednym z pierwszych i głównych źródeł wiedzy na temat świata. To w niej uczymy się tego czym i kim jest człowiek; czym są relacje, jak je budować i jak się po nich „poruszać”. To od naszych rodziców/opiekunów dowiadujemy się jak wywierać wpływ na innych, jak się komunikować, jak się „kłócić”, jak się godzić oraz o niezliczonej liczbie innych aspektów, które kiedyś nas kształtowały, a dziś stanowią część naszej tożsamości, czyli tego kim jesteśmy.

Wychodząc z założenia, że większość sytuacji nie jest „czarno-biała”, nasze doświadczenia rodzinne mogą być dla nas (naszych klientów) źródłem zarówno cennych, budujących i wspierających zasobów, jak i czymś, co stanowi utrudnienie, obciążenie, „kłątwe”, która bywa obecna na naszych życiowych ścieżkach.

Warsztat jest okazją do poznania (i przećwiczenia na sobie) narzędzia psychoterapeutycznego TSR, którego elementem jest „pogłębiona” praca związana z budowaniem własnego, autonomicznego „JA”. Celem tego narzędzia jest zwiększanie swojej odrębności, autonomii oraz niezależności od rodziny pochodzenia.

Poznamy techniki pracy na 3 poziomach zaawansowania. Na każdym poziomie będziemy szukali odpowiedzi pytania dotyczące tego, kim jesteś i tego, kim nie jesteś. Tego, kim chcesz być i tego, kim być nie chcesz. Tego, co chcesz, aby było wspierające z Twojej przeszłości oraz tego, co chcesz za sobą zostawić lub/i lepiej sobie z tym radzić czy to kontrolować. Oraz dotyczące wielu innych elementów Twojej tożsamości. Porozmawiamy też w jakich kontekstach narzędzie to bywa pomocne naszym klientom i w jaki sposób wprowadzać je do procesów terapeutycznych, które prowadzimy. Wszystko to z poszanowaniem granic każdego/każdej z nas, w życzliwej atmosferze i z lekkim poczuciem humoru.

Tomasz Majewski Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta i trener TSR (PSTTSR), współprowadzi i koordynuje Ośrodek Szkoleniowo-Terapeutyczny INTEGRI TSR, w którym jest również trenerem. Realizuje szkolenia w ramach Studium TSR I i II Stopnia oraz szkolenia specjalistyczne. Posiada 18 letnie doświadczenie trenerskie i terapeutyczne w nurcie TSR. Specjalizuje się w terapii, wsparciu i coachingu osób dorosłych i grup. Ma wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami i zespołami/grupami w kryzysach psychicznych i po traumach (przemoc, urazowa przeszłość, mobbing, konflikty, depresja, samobójstwa, uzależnienia, przemoc seksualna, żaloba, wypalenie zawodowe) oraz z osobami chcącymi rozwijać swoje kompetencje interpersonalne w obszarze osobistym i zawodowym (zarządzanie ludźmi, przywództwo, rozwiązywanie konfliktów, wywieranie wpływu, empatia, odporność psychiczna, budowanie własnej wartości i akceptacji, rozwój osobisty). Prowadzi również szkolenia i konsultacje dla biznesu, korporacji, firm i organizacji z tematyki: radzenie sobie z kryzysami, rozwiązywanie konfliktów, anty-mobbing, budowanie kultury organizacji w oparciu o model Nonviolent Communication (NVC) oraz Solutions Focused Approach (SFA), zarządzanie ludźmi, wydobywanie potencjału pracownika, zarządzanie oparte na Empatii. Członek i trener zespołów interwencyjnych zajmujących się rozwiązywaniem konfliktów w organizacjach/firmach. Poza TSR czerpie inspiracje z modelu NVC (Nonviolent Communication), IFS (Internal Family System).

Warsztat 3: Monika Wrońska i Anita Piątek, Pomagacz w relacji ze sobą – samoświadomość w procesie terapeutycznym

Pomysł na warsztat koncentrujący uwagę na osobie pomagacza zrodził się na skutek doświadczeń i własnych obserwacji prowadzących, które na co dzień udzielają profesjonalnej pomocy w zakresie psychoterapii uzależnień, współpracując w zespole łączącym specjalistów psychoterapii uzależnień, pielęgniarek, psychologów, lekarzy psychiatrów. Ceniona

w środowisku psychoterapeutów jest umiejętność holistycznego spojrzenia na drugiego człowieka – klienta. Terapeuci w przestrzeniach swojej praktyki mają gotowość do obdarzania uważnością, towarzyszenia na drodze do poznawania siebie. Między nimi a klientami tworzy się relacja, która jest nierzadko wyjątkiem w relacjach z ludźmi – kiedy spotykają się z akceptacją tych części siebie, które zepchnęli w najdalszy kąt swojej głowy, które obwarowali najgorszymi epitetami, które są doświadczeniami traum. Bycie towarzyszem klienta na tej drodze do lepszego życia stanowi niejako zobowiązanie, wiążące się tym samym z ogromną odpowiedzialnością. Pomagacz powinien przede wszystkim umiejętnie korzystać z najważniejszego i najbardziej trafnego narzędzia jakie ma pod ręką, a jakim jest on sam. Zdanie sobie sprawy zarówno ze swoich mocnych stron, jak i ograniczeń, wiedza o przekonaniach, jakie mu towarzyszą od najmłodszych lat, przyjęcie swoich doświadczeń, także tych niechcianych – wszystko to ma znaczenie, bowiem wpływa na postrzeganie przez nas otaczającego świata, a także ludzi wokół. Ma wpływ na to, w jaki sposób odczytujemy intencje innych ludzi, w jaki sposób nawiązujemy relacje, na jakiej podstawie podejmujemy różne wybory. Bardziej świadome, uważne towarzyszenie sobie, większe rozumienie swoich reakcji, przyjęcie i akceptacja dana sobie pozwalają na autentyczne współbycie w relacji z klientem.

Wierząc w zasadność powyższych tez, a przede wszystkim doświadczając ich siły na sobie, prowadzące chcą poprzez ten warsztat zaprosić pomagaczy do towarzyszenia bardziej tym razem sobie. Intencją spotkania ma być zachęcenia do spojrzenia na siebie z uważnością, akceptacją i empatią, którą na co dzień oferują Państwo swoim klientom. Służyć temu będą miały ćwiczenia zaprojektowane w taki sposób, aby uczestnicy w atmosferze wzajemnego zrozumienia, mogli doświadczyć i doświadczać siebie bardziej. Prowadzące poprzez proponowane aktywności spróbują zachęcić do spojrzenia na siebie w sposób kompletny – jako złożonego organizmu, w którym każdy element ma znaczenie, czuje, reaguje, wpływa na inne elementy, a świadomość tych korelacji pozwolić może na... o tym zdecydują już sami uczestnicy. Warsztat skierowany jest do osób, które czują, że pomaganie innym ludziom jest tym, co chcą robić w życiu, a może już robią, niezależnie od tego, jaka jest to forma pomocy; a także, a może przede wszystkim dla tych, którzy zaciekawieni są potrenowaniem dostrzegania siebie bardziej.

Monika Wrońska Od kilku lat pracuje w Całodobowym Młodzieżowym Oddziale Leczenia Uzależnień, gdzie jeszcze podczas studiów pedagogicznych była wolontariuszką. Decyzję o podjęciu pracy z młodzieżą podjęła jeszcze, kiedy sama była nastolatką. Od tamtego czasu konsekwentnie dążyła do realizacji tego pomysłu, w międzyczasie aktualizując tylko formę, w jakiej ta współpraca miałaby się odbywać. Z wdzięcznością myśli o tym, że to dzięki wspierającym relacjom z ludźmi, z którymi spleły się jej drogi na różnych etapach życia, a także swojemu pozytywnemu nastawieniu do świata i wierze w to, że ludzie są z natury dobrzy, dzisiaj może mówić o sobie jako certyfikowanym terapeutce Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR), a także certyfikowanym specjalistce psychoterapii uzależnień (Instytut Edukacji i Terapii), zdecydowanym towarzyszyć młodzieży i młodym dorosłym, a także ich rodzinom w drodze do poszukiwania lepszej wersji siebie. Prowadzi także warsztaty z zakresu profilaktyki uzależnień dla uczniów szkół ponadpodstawowych.

Uznając konieczność rozwoju i doskonalenia głównego narzędzia, którym w pracy się posługuje, aby lepiej rozumieć i skuteczniej wspierać młodzież i ich rodziny, chętnie bierze udział w proponowanych w środowisku terapeutycznym konferencjach, warsztatach, szkoleniach i treningach zarówno w zakresie merytorycznym, jak i poświęconych pogłębianiu samoświadomości. To zwłaszcza te ostatnie doprowadziły ją do postawienia hipotezy, że to dobra relacja pomagacza ze sobą samym, kiedy staje się on swoim towarzyszem, przyjmującym siebie takiego, jakim jest, zwracając uwagę na każdy swój element, nadając sobie wartość dzięki temu jako całości, ma ogromne znaczenie na sposób w jaki buduje relacje z klientem i towarzyszy mu w jego procesie zmiany, a przez to, jaką rzeczywiście jakość pomocy oferuje swoim klientom, co przecież w relacji terapeutycznej jest właśnie odpowiedzialnością pomagacza.

Anita Piątek Głównym przedmiotem jej zainteresowania od przeszło dwudziestu lat jest wędrówka. W czasie przeszłym odmierzana kilometrami, zdobytymi szczytami i pasmami gór, kolejnymi zaświadczeniami o udziale w szkoleniach. W czasie terażniejszym mierzona przede wszystkim milimetrami kierowanymi wewnątrz siebie i doświadczeniami dającymi sposobność bycia bliżej ze sobą. Jej największą pasją jest towarzyszenie ludziom podczas ich własnych wędrówek. Na co dzień w tym duchu praktykuje Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w Całodobowym Młodzieżowym Oddziale Leczenia Uzależnień w Toruniu, gdzie jest terapeutą. Praca w obszarze uzależnień jako specjalista psychoterapii uzależnień stanowiła naturalną konsekwencję podejmowanych wyborów na ścieżce kształcenia. Uznaje relację terapeutyczną za

źródło zmiany i zasobów. Posiadając doświadczenie w pracy z klientami w różnym wieku, szczególne miejsce zajmują ci nastoletni. To ta grupa wiekowa, jak żadna inna czuła jest na każdy przejaw nieautentyczności, szukająca prawdy w relacji, gotowa do udzielenia najszczerzej informacji zwrotnej. Biorąc zatem odpowiedzialność za taki rodzaj towarzyszenia, korzysta z regularnych superwizji i interwizji.

Warsztat 4: Agnieszka Skórzak. Był m – Jestem – Będę

Warsztat, w czasie którego zapraszam Cię do poprzyglądania się swojej drodze na przestrzeni czasu. Jak się zmieniam jako osoba poznająca, praktykująca PSR? Jak kształtuje mnie życie? Jakie bogactwo niosę ze sobą, zbierając doświadczenia? Pokażę różne sposoby pracy w tym obszarze, do zastosowania w autorefleksji, ale też w pracy z Klientami. Służyć nam będzie metafora, a całkiem namacalnie również matrioszka. Zobaczymy, jak użyteczne może być to narzędzie. To bardzo uniwersalne rozmyślenia, bo przecież każdy człowiek ma swoje „było”, swoje „jest”, i wyobrażenie swojego „będzie”.

Agnieszka Skórzak Jestem psycholożką, terapeutką TSR, psychoterapeutką PSTTSR. W swojej pracy czerpię również z podejścia systemowego, NVC, teorii poliwalnej. Od lat prowadzę własny gabinet. Pracuję głównie z klientami indywidualnymi, czasem też z młodzieżą. Mam za sobą długie doświadczenie pracy w szkole, a także w ramach zajęć socjoterapii, grup rozwojowych dla rodziców, dla osób uwikłanych w przemoc i warsztatów psychoedukacyjnych. Lubię pracę z grupą – jej energię wymiany i siłę różnorodności.

Warsztat 5: Kasia Panejko-Wanat. O zjawiskach zwanych uzależnieniami

Z ogromną radością, ekscytacją i przekonaniem, że jak co roku konferencja PSTTSR wiele wniesie do mojego warsztatu pracy i w jakiś sposób wzbogaci mnie jako człowieka – już od jakiegoś czasu na nią czekam... i rozmyślam... i wspominam poprzednie edycje.

W tym roku mam tę przyjemność zaprosić Was do współkonstruowania ze mną warsztatu „O zjawiskach zwanych uzależnieniami” podczas którego:

1. Spróbuję przybliżyć historię terapii uzależnień w Polsce (i nie tylko), w szczególności historię poszukiwania języka, w jakim o nim mówimy oraz jego wpływu na proces terapeutyczny. Oczywiście będzie to moja opowieść, w jakiś sposób związana z subiektywnym wyborem miejsc i wydarzeń, jako punktów odniesienia.

2. Chcę wspólnie poprzyglądać się temu, jak mówiono wczoraj, jakie są wytyczne WHO i KCPU dziś, a także temu co niesie przyszłość ICD-11, a co byłoby z perspektyw(y) osób obecnych na warsztacie preferowaną sytuacją. Jak te zmiany się mają do tego, w jaki sposób postrzegamy wartości PSR?

3. Chciałabym (prawdopodobnie z perspektywy Was – uczestników warsztatu) kolejny raz, być może tym razem z innej perspektywy, przyrzec się TSR-owej koncepcji nawyku jako jednej z wielu koncepcji.

4. Opowiem Wam o poszukiwaniach nazwy niosącej użyteczność, które prowadziłam wspólnie z klientami. Przy tej okazji podzielę się pytaniami i wątpliwościami, które pojawiły się w mojej głowie, odnośnie do praktycznego zastosowania eusemie.

5. I z mojej perspektywy najważniejsze – będę chciała poznać Wasze doświadczenia, przemyślenia i wspólnie zastanowić się nad możliwymi ścieżkami pracy w PSR w tematyce zjawisk... no właśnie, jak chcemy je nazywać?

Mam w sobie ogromną ciekawość, co podczas tego warsztatu się wydarzy, z jakimi nowymi przemyśleniami i pytaniami z niego wyjdę oraz czego nowego się od Was nauczę. Mam również nadzieję na jakąkolwiek użyteczność, tego co się wydarzy dla Was.

Kasia Panejko-Wanat Dziś, na co dzień pracuję jako psychoterapeutka w ramach własnej praktyki, w miejscu o nazwie Q Radości w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach. Szczególnie bliska jest mi praca z osobami zmagającymi się z tym, co bywa nazywane uzależnieniem. W 2011 roku zdobyłam certyfikat specjalisty psychoterapii uzależnień, a po 10 latach poszukiwań odnalazłam sposób pracy zgodny ze mną – Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach, obecnie posiadam tytuły konsultantki i terapeutki w trakcie certyfikacji w tym nurcie (PSTT-SR). Historia mojego doświadczenia to praca m.in. w Ośrodku Monar w Głogowie, klubach młodzieżowych, jako pedagog ulicy czy przy prowadzeniu profilaktyki, w tym we współpracy z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii, w poradniach i organizacjach pozarządowych. Od jakiegoś czasu, coraz częściej mam okazję przekazywać wiedzę specjalistom, studentom i innym zainteresowanym na temat tych i innych zjawisk oraz dzięki zaufaniu Centrum PSR przy prowadzeniu szkoleń podstawowych i zaawansowanych z TSR. Moją preferowaną sytuacją, która w moim odczuwaniu zaczęła się jakby wczoraj i jednocześnie mam nadzieję kontynuować ją w przyszłości jest dalszy rozwój mojego warsztatu pracy w podejściu tak bliskim mojemu sercu...

Warsztat 6: Agnieszka Szrejter-Łoś i Katarzyna Jastrzębska. PsychoTerapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach – jak zmierzać ku przyszłości, gdy wyłania się wątek „psychopatologicznej” terażniejszości

Pracując w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach towarzyszymy klientowi w tworzeniu wizji preferowanej przyszłości, pytamy o największe nadzieje, o to, jak klient wyobraża sobie efekt jak najkorzystniej wykorzystanego czasu w relacji z terapeutą. Chętnie wyszukujemy, obserwujemy, wydobywamy momenty, sytuacje, czas, kiedy problem nie występuje lub klient doświadcza tego, co jest oczekiwane.

Podczas warsztatu przyjrzymy się sytuacjom, w których poza pełną nadziei przyszłością oraz wypełnioną doświadczeniami przeszłością klient prezentuje opisy terażniejszości, które w pewnej normatywności nazywamy psychopatologią. Będziemy analizować sytuacje, gdy diagnoza, symptom, objaw wchodzi w główną narrację klienta. Między innymi poszukamy odpowiedzi na pytania: co, gdy w obliczu treści wnoszonych przez klienta, u terapeuty aktywizują się konstrukty z obszaru psychopatologii? Co, gdy poznając zjawiska opisywane przez klienta, (w) terapeuta (terapeucie) uruchamia (uruchamia się) perspektywę diagnostyczną? Jak użytecznie dla klienta budować relację, poznawać jego perspektywę wraz z różnymi zjawiskami (zjawiskami chorobowymi/objawami/diagnozami etc.) i korzystać z założeń i filozofii TSR? Jak skorzystać z możliwości i zasobów i zmierzać ku chcianemu?

Diagnoza psychiatryczna może być ważnym elementem kontekstu klienta, niemniej w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach nie skupiamy się na niej jako na stałym czy nienaruszalnym elemencie, zamiast tego diagnoza jest traktowana jako jeden z wielu czynników, które należy uwzględnić w planowaniu i prowadzeniu terapii. Daje to możliwość traktowania klienta w sposób bardziej holistyczny z uwzględnieniem jego unikalnych możliwości i ograniczeń.

Warsztat stanowić będzie okazję do zastanowienia się nad użytecznymi hipotezami, oferującymi nowe wyjaśnienie objawów, pozostającymi blisko konkretnej rzeczywistości klienta i pomagającymi budować przestrzeń, w której można wypróbować nowe nawyki.

Przyjmując, że hipotezy są abstrakcją, sami nie będziemy zastanawiać się nad ich prawdziwością, ponieważ bardziej zaciekawia nas poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: Na ile są one pomocne w osiągnięciu celu, który negocjują klient i terapeuta?

Hipotezy formułowane według zasad Luca Isebaerta proponują aktywne i twórcze podejście do terapii, które skupia się na wykorzystywaniu zasobów i możliwości zamiast na problemach i ograniczeniach, dzięki temu klientom łatwiej jest osiągać trwałe zmiany i poprawić swoje funkcjonowanie w życiu codziennym.

Będziemy poszukiwać hipotez opierających się na faktach, a nie na interpretacjach, nawyki pacjentów będziemy opisywać w języku dynamicznym, będziemy poszukiwać hipotez użytecznych, pełnych szacunku dla klienta i ważnych członków rodziny, będziemy uwzględniać pozytywną funkcję objawu i poszukiwać hipotez allocentrycznych i kołowych. Zapraszamy do obserwacji efektów, reakcji i zmian perspektyw prowadzących ku użytecznym opisom i konstruowaniu rozwiązań. Warsztat skupiony będzie na praktycznych aspektach pracy z osobami z problemami natury psychicznej, a uczestników zapraszamy do wspólnego poszukiwania odpowiedzi na postawione pytania z nadzieją na to, że udział w warsztacie przyczyni się do zwiększenia praktycznych umiejętności w stosowaniu TSR.

Katarzyna Jastrzębska magister psychologii (SWPS) oraz socjologii (US), dyplomowana psychoterapeutka Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego, certyfikowana terapeutka PSTTSR (nr 69) oraz trenerka w CTSR, a także certyfikowana ambasadorka metody pracy z dziećmi Kids' Skills (Helsinki Brief Therapy Institute). Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP) i Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR). Prowadzi neuroterapię z zastosowaniem EEG Biofeedback. Socjoterapeutka oraz certyfikowana terapeutka TUS. Diagnosta FASD. Specjalizuje się w pracy z dziećmi, dorosłymi, parami i w pracy z rodziną. Przez kilkanaście lat pracowała w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Szczecinie w Dziale Interwencji Kryzysowej oraz w Dziale Pieczy Zastępczej. Przez kilka lat zajmowała się również szkoleniem oraz przygotowaniem kandydatów na rodziców adopcyjnych oraz diagnozowaniem dzieci w Publicznym Ośrodku Adopcyjnym w Szczecinie. Od kilku lat współpracuje z Fundacją „Tulipan”, realizując pomoc psychologiczną w Zakładach Karnych. Łączy doświadczenie i wiedzę w indywidualnej pracy z klientem, proponując nowe metody. Jednocześnie dużo satysfakcji czerpie pracując z grupą w roli trenera, szkoleniowca czy nauczyciela akademickiego. Założycielka Centrum Psychologii i Terapii w Szczecinie.

Agnieszka Szrejter-Łoś magister psychologii Uniwersytetu Humanistyczno-społecznego (SWPS) w Warszawie (specjalność – Społeczna

Psychologia Kliniczna), certyfikowana specjalistka ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie PARPA, certyfikowana ambasadorka metody Kids' Skills (Helsinki Brief Therapy Institute), certyfikowana superwizorka Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach (CTSR), certyfikowana terapeutka (nr 54) i trenerka (nr 23) (PSTTSR). Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP) i Polskiego Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR), wykładowczyni Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (Stowarzyszenie Niebieska Linia), pracownik dydaktyczny Uniwersytetu Humanistyczno-społecznego (SWPS). Wieloletni pracownik zespołów interdyscyplinarnych, w latach 2010 – 2017 przewodnicząca jednego z nich.

Pracuje jako terapeutka, trenerka, superwizorka. Od kilkunastu lat współpracuje z pracownikami jednostek organizacyjnych pomocy społecznej i oświaty i towarzyszy im w opracowywaniu optymalnych rozwiązań.

Warsztat 7: Olga Geisler i Sylwia Moch-Piątek, **Zmiana (nie)oczywista Praktyka TSR**

Coroczny wyjazd na konferencję wiąże się dla nas z wieloma pozytywnymi emocjami i mini transformacjami.

Chcemy zaprosić Was do podróży ku istocie transformującej zmiany na skutek relacji z TSR – zmiany (nie)oczywistej :) praktyka TSR. Wszystko jest zmianą, my jesteśmy zmianą, my tworzymy zmiany, zmiany powstają wokół nas. W psychoterapii zmiana dotyczy emocji, myśli, wartości, relacji. Im większą mamy jej świadomość, tym lepiej jesteśmy w stanie zarządzać zmianą własną, czy też podążać za klientem w procesie jego zmiany. Utrzymanie uwagi na doświadczaniu zmiany jest pierwszym krokiem ku tej zmianie. Myśleliście o tym, co się z nami dzieje w poszczególnych fazach zmiany? Albo, jak możemy towarzyszyć klientowi w przechodzeniu przez te fazy, wykorzystując techniki, narzędzia TSR? Prekontemplacja, kontemplacja, przygotowanie, działanie, podtrzymanie – te wszystkie etapy dobrze jest przejść świadomie i transformująco. W naturalnych fazach zmiany pojawiają się równie naturalnie emocje, takie jak niepokój, lęk, zaprzeczenie, rozczarowanie, zagrożenie, szal uniesień, akceptacja itp.

Uczestnicy naszego warsztatu będą podróżować od przeszłości przez teraźniejszość ku przyszłości w zmianie. Stworzymy mapę (narzędzie do wykorzystania w pracy z klientami) byłych, obecnych i przyszłych zmian w naszym życiu. Zastanowimy się, czy zmiana jest czymś oczywistym w życiu Praktyka TSR – w jaki sposób ona transformuje? Czy porządkuje

czy przewraca świat do góry nogami? Czego potrzebuje Praktyk TSR do zmiany? W jaki sposób czerpie z procesu zmiany? Wędrując przez obszary związane z osobą Praktyka TSR i tego, co jest dla niego najważniejsze, przez pracę zawodową, przez rodzinę, miłość, zdrowie, relacje z bliskimi zaprosimy Was do określenia konceptów użytecznej zmiany.

Przypominacie sobie ten moment, kiedy podejmujecie decyzję o zmianie? Ileż wtedy jest uniesień, ekscytacji, poczucia mocy, aktywności i werwy oraz wiary w to, że wszystko się zmieni. Jak często zadajecie sobie i klientom pytania: o plan na zmianę, o rodzaj wsparcia, o motywację, o to, do czego ma doprowadzić zmiana i wreszcie o to, czy gdyby zmiana miała nastąpić od razu, to czy wzięłybyś ją? Kolejne etapy zmiany porównywane są często ze skokiem na główkę, podczas którego pojawia się zawsze rodzaj strachu i niepewności. Rzeka będzie miała wartki nurt czy spokojny, będzie chłodna czy ciepła. Zapytaj klienta o gotowość do skoku na główkę, rozważ z nim rodzaj trudności, które może napotkać, wyposaż w umiejętności, które te trudności pozwolą pokonać. Po skoku na główkę pojawiają się elementy braku wiary (to nierealne!, co ja w ogóle robię?!). Praca na tym etapie obejmuje trochę normalizację owego stanu, ale też neutralizację pojawiających się demonów. Jeśli ta praca zostanie dobrze wykonana, budujemy most zmiany, który uchroni klienta przed chaosem, jeśli ten zdecyduje się dalej transformować. Most zmiany to nic innego, jak ogarnięcie się, zebranie i nad tym pracujemy z klientem. Po tym etapie klient łapie oddech – widzi światełko w tunelu i znowu pojawiają się radość, zapał, wiara. Za pierwszym oddechem idzie drugi, który przeraża się w działanie. Klient myśli – robię to!!! I w końcu etap, w którym zmiana jest osiągnięta, a emocje wyrównane.

O tym i jeszcze o czynnikach zakłócających tenże porządek będzie na naszym warsztacie.

Sylwia Moch-Piątek terapeutka, trenerka, superwizor-aplikant TSR, socjoterapeutka, hipnoterapeutka, alpakoterapeutka, specjalistka terapii ludowych, prezeska Fundacji Lawenda Kobiatom. Pracuje terapeutycznie, warsztatowo, szkoleniowo w Pracowni TSR Słupsk. Posiadaczka Lawendowego Zakątka Machowino, gdzie tworzy przestrzeń warsztatową dla kobiet. Lawendę ma we krwi i lawendowo żyje. „Moja dewiza – życie ma tę wartość, jaką chce mu się nadać”(Ingmar Bergman)

Olga Geisler certyfikowana terapeutka TSR, certyfikowana trenerka TSR. Kierownik Ośrodka Kuratorskiego nr 4 Strzelinie. Kurator specjalista (rodzinny) Sądu Rejonowego w Słupsku. Prezes Stowarzyszenia Po-

mocy Dzieciom i Rodzinie „Jasna Przyszłość”. Od ponad 10 lat współprowadzi Pracownię TSR w Słupsku. Moja dewiza: „Zamiast ciągle czekać – zacznij żyć. Właśnie dziś. Jest o wiele później niż Ci się zdaje” (Jan Kaczkowski)

Warsztat 8: Dorota Kulesza, PoMOCny spacer fotograficzny

Motto: „Jeśli zdjęcie trafia prosto w Twój splot słoneczny, to jest dobre. Takie fotografie niejednokrotnie stają się katalizatorami przemian” – Chris Rainier.

Cel: budowanie wspólnoty grupowej i poszukiwanie zasobów podczas uważnego spaceru fotograficznego

Osoby Uczestniczące podczas warsztatu:

- doświadczą nowej metody budowania zespołu
- poznają zalety spaceru terapeutycznego
- pobędą w praktyce uważności
- skorzystają z terapeutycznych właściwości fotografii
- poddadzą refleksji zasoby osobiste (Przeszłość)
- poszerzą perspektywę, korzystając z zasobów zewnętrznych (Terażniejszość)
- zbudują obraz preferowanej przyszłości (Przyszłość)
- poznają w zarysie *Clean Language* Davida Johna Grove`a

Fotografowanie jest o czułości, o zwracaniu uwagi na światło i cień, o wrażliwości na świat, o zauważaniu. W fotografowaniu wszystko może pomagać w zdrowieniu, rozwijaniu, zmienianiu. Sam temat, chodzenie z nim, zauważanie, decydowanie, wybieranie kadru, fotografowanie, oglądanie, pokazywanie, rozmawianie, odpowiadanie...

Uważny spacer fotograficzny to pomysł na budowanie procesu grupowego nieco inaczej, w kontakcie z przestrzenią poza murami, blisko natury najbliższej nas otaczającej. Trenowanie czy może inaczej – praktykowanie uważności to działanie na rzecz naszej samoregulacji, bycia w harmonii, dążenia do łączenia, a nie dzielenia, do włączania, a nie wykluczania. Poszerzanie perspektywy to zauważanie różnorodności, widzenie podobieństw w różnicach. Czasem wystarczy wyjść na spacer z nastawieniem uważnego, akceptującego rzeczywistość obserwatora, a może się oka-

zać, że świat jest dużo bardziej ciekawy niż nam się wydaje. Jednakże nie jest to tylko propozycja budowania nowego zespołu/grupy, ale także możliwość bycia w dialogu z drugą osobą lub – samym sobą. Uruchomienie świadomej, bezstronnej i jednocześnie akceptującej postawy wobec otaczającej nas rzeczywistości pozwala czerpać przyjemność z „tu” i „teraz”. Stymulując zmysły, poszerzamy perspektywę, uspokajamy umysł i pozwalamy sobie nie tylko dostrzegać więcej, ale i dzielić się swoimi spostrzeżeniami z innymi. Podczas spaceru jest się nie tylko w procesie zauważania tego, co na zewnątrz, ale – dzięki zatrzymaniu obrazu w kadrze – zobaczenia, co ten obraz może mówić o naszych zasobach lub/i celach.

Podczas uważnego spaceru będzie można:

- postawić sobie PYTANIE: np. po co idę na spacer, co chcę odnaleźć?
- zrobić PAUZĘ (zadbać o oddech, ciało) przed zrobieniem pierwszego kroku
- skupić UWAGĘ, zaciekawić się i odpowiedzieć sobie na zadane na początku pytanie
- połączyć się z ŻYCIEM, by zauważyć, jak to, co się zaobserwowało, zatrzymało w kadrze, wiąże się z „tu i teraz”, stanie się punktem wyjścia do pracy nad odpowiedzią.

Fotografia w terapii pomaga:

- osiągnąć wgląd;
- wyrazić swoje myśli i uczucia;
- zagłębić się w swoje schematy i perspektywy;
- otworzyć się na szukanie i nadawanie nowych znaczeń;
- przeżyć jeszcze raz jakiś kawałek swojej historii;
- rozwijać samoświadomość i własną tożsamość;
- wykorzystać mechanizm projekcji do badania swojego wewnętrznego świata.

Fotografia w rozwoju i zmianie pomaga:

- „zobaczyć” swój cel w perspektywie krótko- i długoterminowej;
- poszerzyć perspektywę;

- wytyczyć kierunek;
- dotrzeć do wartości;
- zaplanować działania;
- urealnić swój cel. (za: A.Skwara, J.Szeluga, Terapeutyczna moc fotografii)

Dorota Kulesza-Tałań certyfikowana terapeutka w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, interwentka kryzysowa, fototerapeutka, pedagogka twórczości, przewodniczka kąpeli leśnych. Wykładowczyni na studiach podyplomowych (UJ, PJATK, Akademia Górnośląska) i edukatorka w obszarach zdrowia psychicznego, a także przywództwa i zarządzania w edukacji, autorka publikacji z tych zakresów. Prowadzi treningi kreatywności, uważności, wykorzystuje w pracy spacery leśne i fotograficzne. Od kilku lat współpracuje z miastem Kraków, wspierając dyrektorów placówek edukacyjnych, a także prowadząc projekty w ramach programu „Bezpieczny Kraków”. Właścicielka Przestrzeni Wolności.

13:00-14:30 Druga sesja warsztatowa:

Warsztat 1: Jarosław Tarnowski, 18-tka i co dalej, i dalej?

CZŁOWIEKU, pamiętasz swoją 18-tkę?

O czym wtedy marzyłeś? Co o sobie myślałeś? Jak postrzegałeś świat?

Podczas warsztatu zaproszę uczestników, aby wrócili do swoich 18-stek. Po co? Może po to, by odkrywać, co z nich pozostało do dziś, co ma wpływ na dzisiejsze ich życie. Być może przypomną sobie, jakie mieli wówczas plany. Zobaczą, które z nich dziś realizują i w jakim stopniu. Może odkryją, które z ich ówczesnych marzeń spełniły się lub spełniają. Zaproponuję, by doświadczyli tego, jak wzbogacili swoje zasoby od tamtego czasu. Na jakich „czynnościach omyłkowych” czegoś, być może ważnego, się nauczyli. Uczestniku, zobacz, co spieprzyłeś i co z tego masz, że spieprzyłeś? Co zbudowałeś i rozwinąłeś? Co utrzymałeś, co puściłeś wolno? Kto odegrał rolę w Twoim życiu i w czyim grasz ją Ty? Podczas warsztatu zaproponuję Ci podróż w czasie: do przeszłości i przyszłości. Podróż odbędzie się w ramach trzech perspektyw czasu: tu i teraz, przeszłość i przyszłość. Sięgnijmy do czasów młodości i do... młodości, która będzie. Uruchomimy wyobraźnię, obszary potrzeb, zasobów i preferowanej przyszłości oraz konteksty systemowe. Naszymi narzędziami do pracy będą różnorodne karty metaforyczne (...) i oś czasu. Będziemy skalować, odkrywać wyjątki, wzmacniać swój TSRowy warsztat. I dalej... Ja za 18 lat. Moje marzenia, plany i preferowana przyszłość. Co z dziś zabiorę TAM? Jak wyobrażam sobie mój TSR za 18 lat?

Jarosław Tarnowski terapeuta TSR, psychoterapeuta w procesie szkolenia, pedagog resocjalizacyjny. Pracuje w obszarze interwencji kryzysowej w Zabrzcu i Łaziskach Górnych, prowadzi własną Pracownię Psychoterapii Kierunek Lepiej w Żorach. Mówiący po czesku miłośnik zwierząt, przewodnik jurajski, mąż i tata. Zawodowo, także trener warsztatu umiejętności psychospołecznych i specjalista terapii środowiskowej. Stara się uważnie obserwować, słuchać i „odpowiednie nadawać rzeczy słowo”.

Swoją przygodę z TSR i PSTTSR, rozpoczął w 2009 roku. Pozostaje w zgodzie z faktem, że język dynamiczny bardziej adekwatnie opisuje rzeczywistość, jednak w uczuciach do Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach – „jest” stały. Założył i koordynuje Rybnickie Koło PSTTSR. Twierdzi, za V. Franklem, że w każdej sytuacji człowiek ma wybór. Uważa, za swoją terapeutką, że niepodjęcie decyzji też jest de-

cyją. Uznaje, za własnym doświadczeniem terapeutycznym, że klient najbardziej oczekuje zrozumienia i wsparcia emocjonalnego, a zmiana...
– jest nieunikniona.

Warsztat 2: Anna Łagód i Janusz Nowacki.
Jakie pytanie powinienem Ci zadać? – Sesja
prowadzona przez klienta w praktyce

Podczas warsztatu zaproponujemy doświadczenie przebiegu sesji terapeutycznej według idei tzw. Simple Therapy jako Konwersacji Prowadzonej przez Klientów (COLEC). Zajmiemy się pytaniem „Dlaczego” wnoszonym przez Klientów na sesjach oraz omówimy przykłady użytecznych odpowiedzi pochodzące z praktyki twórcy oraz własnej praktyki terapeutycznej. Poszerzymy zakres narzędzi terapeuty o techniki prowadzenia rozmowy zaproponowane przez Plamena Panayotova: Koło Terapeutyczne, Pytanie Aktywujące Umysł, Pytanie na Koniec Sesji, Pytania Wielokrotnego Wyboru, Pytania z Odroczoną Odpowiedzią oraz Pytania o Orientację Czasową. Poruszymy też kwestię definicji zdrowia psychicznego zaproponowaną przez autora.

Anna Łagód psycholog, psychoterapeutka w trakcie szkolenia w Studium Profesjonalnej Psychoterapii w Centrum Terapii Krótkoterminowej w Łodzi, terapeutka SFBT. Członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (PTPSR) oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR). Praktyk metody Kids' Skills oraz Mission Possible. Certyfikowana trenerka Familylab Polska. Absolwentka I i II Stopnia TSR w LETSR oraz licznych warsztatów i szkoleń w tym obszarze. Członek Lubelskiego Koła TSR. Założycielka Pracowni BLISKO Psychoterapia i Rozwój Osobisty w Lublinie, gdzie pracuje z rodzicami, dziećmi i młodzieżą.

Janusz Nowacki psycholog, praktyk Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, terapeuta krótkoterminowy SFBT, praktyk metody Mission Possible, słuchacz Studium Profesjonalnej Psychoterapii – całościowego szkolenia psychoterapeutycznego prowadzonego przez Centrum Terapii Krótkoterminowej w Łodzi. Absolwent studiów podyplomowych z psychologii klinicznej (Gdański Uniwersytet Medyczny). Członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PTPSR), European Brief Therapy Association (EBTA), współzałożyciel Koła Pomorskiego PTPSR. Pracuje z młodzieżą, dorosłymi, rodzinami oraz parami we własnym gabinecie w Gdańsku (www.nowacki-terapia.pl) oraz współpracuje z fundacją FOSA.

Warsztat 3: Kasia Bogusz-Przybylska. **Znaczenie wartości w procesie zmiany i transformacji**

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, jakie są Twoje główne wartości? Czy wiesz, jakie są wartości Twoich klientów i jak mogą one wpływać na proces terapeutyczny? Zapraszam Cię do udziału w warsztacie, na którym spróbujemy znaleźć odpowiedź na te pytania i odkryjemy potencjał, kryjący się w pracy z wartościami wewnętrznymi. Moim celem jest zainspirowanie Ciebie i pozostałych uczestników warsztatu do zatrzymania się nad tematem wewnętrznych wartości i zrozumienia ich znaczenia zarówno dla siebie oraz klientów, jak i dla procesu terapeutycznego. Zapraszam Cię do wspólnego pochylenia się nad powiązaniem wartości wewnętrznych z przebiegiem zmian i transformacji w procesach terapeutycznych. Zaczynając od definicji wartości i ich znaczenia w procesie terapeutycznym przejdziemy do poznania różnych narzędzi i technik, które pomogą nam odnaleźć wewnętrzne wartości zarówno u siebie, jak i u naszych klientów. Zastanowimy się także, w których momentach podczas rozmowy terapeutycznej warto nawiązać do wartości. W trakcie warsztatu odkryjemy, jak praca z wartościami może być kluczowa dla budowania motywacji do zmiany. Wspólnie zastanowimy się, jak świadomość wewnętrznych wartości może sprzyjać lub hamować upragnioną transformację. Przyjrzymy się także roli, jaką w procesie terapeutycznym odgrywają wartości terapeuty oraz jak rozmowa o wartościach wpisuje się w Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach. Ważnym elementem warsztatu będą również praktycznie ćwiczenia, które pomogą Tobie i innym uczestnikom lepiej zrozumieć swoje własne wartości oraz wartości klientów. Każdy z uczestników otrzyma dostęp do instrukcji ćwiczeń w obszarze wartości do wykorzystania w pracy własnej oraz z klientami podczas terapii. Stwórzmy razem przestrzeń do inspirującej i owocnej refleksji nad tematem wewnętrznych wartości, w kontekście terapii i procesu zmiany. Przyłącz się do mnie i razem odkryjemy potencjał kryjący się w pracy z wartościami wewnętrznymi!

Kasia Bogusz-Przybylska po kilkunastu latach pracy w działach HR międzynarodowych korporacji, jako HR menedżerka, trenerka oraz coach liderów wszystkich szczebli organizacji – w 2018 roku po ukończeniu II stopnia szkolenia TSR rozpoczęła swoją przygodę, jako terapeutka TSR w procesie certyfikacji. Prowadzi procesy terapeutyczne w prywatnym gabinecie na warszawskim Żoliborzu (również on-line) oraz w poradni Wolna Ławka w Warszawie. Pracuje przede wszystkim z kobietami (choć nie tylko), które pragną zamienić frustrację w akceptację siebie a we-

wewnętrzny chaos w poczucie spokoju, szczęścia i spełnienia. Ukończyła wiele kursów specjalistycznych w akredytowanych przez PSTTSR ośrodkach, poddaje swoją pracę regularnej superwizji. Wciąż wspiera organizacje w procesach rozwoju prowadząc coaching i szkolenia dla liderów. Na co dzień promuje Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach jako filozofię życia przywracającą spokój i poczucie wpływu. Z wykształcenia magister psychologii i chemii Kolegium MiSMaP UW, certyfikowana konsultantka PSTTSR (certyfikat nr 17), terapeutka PSTTSR w procesie certyfikacji oraz dyplomowany coach SWPS i Laboratorium Psychoedukacji. Jest także akredytowaną konsultantką TTI Success Insights. Przeprowadziła liczne szkolenia i wystąpienia na konferencjach z branży HR i rozwoju osobistego. Wykładała na studiach podyplomowych na kierunku „Coaching” na Uniwersytecie WSB Merito w Toruniu i Bydgoszczy. Autorka artykułów dla takich magazynów oraz portali jak Personel Plus, HR-News czy GoodPoint. W marcu 2018 była mówcą na TEDxWarsaw, a w 2019 roku prowadziła warsztaty w ramach TEDxWarsawWomen. Prowadzi dwie własne marki – Time4HR dla firm oraz Babskie Tabu dla klientów prywatnych. Prywatnie: mama trójki indywidualistów, żona lekarza wojskowego, miłośniczka książek oraz robótek ręcznych i początkująca ogrodniczka.

Warsztat 4: Anita Malinowska.
Między myślami, między słowami ... Tu i teraz

Zgodnie z tematem przewodnim Konferencji „Przyszłość, terażniejszość, przeszłość – PsychoTerapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach W PROCESIE TRANSFORMACJI.” Chciałabym zaprosić Was na niezwykle warsztat ceramiczno – rozwojowy „Między myślami, między słowami ... Tu i Teraz”. Dlaczego ceramiczny? Bo będziemy lepić z gliny, miękkiej, plastycznej, przyjemnej w dotyku, budzącej różne wrażenia, wspomnienia. Będziemy się kontaktować z naszymi emocjami, być w Tu i Teraz i tworzyć to, co glina w nas uruchamia, czyli emocje, skojarzenia. Spróbujemy kreować, nadać kształt temu, co nam w duszy gra, poprzyglądać się, do czego nas to zaprosi, zastanowić się i poszukać nowych perspektyw.

Dlaczego rozwojowy/terapeutyczny? Bo praca z gliną, jej plastycznością, miękkością, możliwościami wykonania – sprawczością. Bo interakcje – w grupie, z innymi, przyglądania się sobie w grupie, innym, tworzenie nowego obrazu siebie. Bo rozmowy – używanie i rozumienie nowych pojęć, wymiana myśli, wymiana doświadczeń, nowe spojrzenia i perspektywy. Bo zmiany – kolejne doświadczenie, które już czyni zmianę, transforma-

cja, małe kroki. Warsztaty poprawiają sprawność intelektualno-społeczną. Osoby nadpobudliwe się wyciszają, osoby wycofane stymulują.

Motto pierwsze: „Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń: w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru” – Viktor Frankl.

Motto drugie: „Gdy za dużo myślisz o przeszłości, czujesz żal, gdy za dużo myślisz o przyszłości czujesz lęk, gdy jesteś Tu i Teraz – czujesz spokój” – Lao Tsu.

Jaki użytek z warsztatu „Między słowami, między myślami... Tu i teraz”? Warsztat ceramiczny rozwija poczucie estetyki i umiejętności plastyczne, oraz pozwala rozwinąć wyobraźnię przestrzenną. Mamy możliwość wyrażać swoje myśli w sposób artystyczny, co przyczynia się do budowania tożsamości i uczy nowych pojęć. Właściwości terapeutyczne gliny są znane nie od dziś. Praca z gliną uczy planowania, odpowiedzialności, organizacji stanowiska pracy i akceptacji niepowodzeń. Wyzwała pozytywne emocje, pewność siebie, przedsiębiorczość i kreatywność. Podczas zajęć mamy wgląd w swoje emocje. Osoby nadpobudliwe się wyciszają, osoby wycofane stymulują. Lepienie w glinie i dotyk miękkiej, wilgotnej masy pozwala rozładować napięcie i zrelaksować się. Stymuluje układ nerwowy, czego konsekwencją jest rozwój umiejętności empatycznych oraz wyrażania emocji. Silne pobudzenie koncentracji wzmacnia wyciszenie i pozwala kreatywnie spożytkować nadmiar energii. Właściwości antystresowe zabaw gliną i możliwość redukcji dzięki nim napięcia nerwowego jest potwierdzona przez badania naukowe.

A jak to będzie w praktyce?

Wprowadzenie – z czym przychodzę na warsztat, z jakimi emocjami – co czułam/czułem, co czuję, z jakimi nadziejami wchodzę na warsztat? (Smutek, Radość etc.)

Zanurzenie się w Tu i Teraz – z wykorzystaniem treningu Jacobsona

Transformacja emocji z wykorzystaniem gliny – ulepić Emocję

Co ta Emocja mi przekazuje i jaką drogę wskazuje?

Podsumowanie – to co czujemy, to co myślimy, to co mówimy – tworzy tę rzeczywistość, w której jesteśmy, a to tworzy naszą przyszłość – nieustanny proces.

Anita Malinowska Bywam praktykiem Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Staram się pracować gabinetowo i warsztatowo zgodnie ze

standardami PSTTSR, którego jestem członkiem. Ukończyłam studia magisterskie na kierunku Pedagogika, o specjalności Psychoprofilaktyka i Terapia rodzin, dzieci i młodzieży oraz studia podyplomowe Terapia rodzin. W pracy z rodzinami pomaga mi doświadczenie jako certyfikowany Superwizor Rodzinny (nr – CSR – I/0014-11-021). Brałam udział w szkoleniu Kids' Skills u Magdy Szutarskiej, oraz Praca z klientem zmagającym się z zaburzeniami odżywiania w ujęciu TSR u Joanny Buraczek, a także Model z Brugii u Izy Warchoł. Poszukuję na co dzień, w różnych sytuacjach życiowych, książkach, chwilach, ludziach możliwości zastosowania TSR oraz inspiracji jego założeniami. Mam wieloletnie doświadczenie jako certyfikowany instruktor ceramiki w edukacji artystycznej i terapii. Wspomagam pracę nad prawidłową strukturą rodziny przy udziale ceramiki „Rzeźba rodziny”. Współtowarzyszę w procesie rozwoju i zmiany – klientom indywidualnym, rodzinom, dzieciom i młodzieży. Biorę udział w treningach interpersonalnych oraz warsztatach rozwojowych, stale podnoszę swoje kompetencje i nabywam nowe umiejętności. Regularnie biorę udział w superwizjach indywidualnych, interwizjach grupowych oraz treningach interpersonalnych. Pasjonuje mnie praca z ludźmi, kultura, sztuka i natura.

**Warsztat 5: Joanna Roch, Przyszłość, terażniejSzość,
pRzeszłość – Pomagacz Skoncentrowany na
Rozwiązaniach w procesie transformacji**

„Jedyną pewną rzeczą w życiu jest zmiana.” Heraklit z Efezu

Towarzyszymy w rozpatrywaniu użyteczności zmian naszym klientom. Współtworzymy z nimi obrazy zmiany. Dopatrujemy się oznak zmian. Kreujemy nierzadko okoliczności, w których zmiany będą mogły rozkwitać. Wspieramy w nadawaniu zmianom użytecznych znaczeń. Tymczasem w rzeczywistości równoległej... dzieje się „Pomagacz”. Dzieje się na poziomie mikro – podczas każdej rozmowy z klientem i dzieje się na poziomie makro – w sferze planowania swojego rozwoju, spotkań superwizyjnych, doświadczeń z innych sfer życia. Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję do przyjrzenia się sobie w roli terapeuty, konsultanta, pomagacza – kogoś kto towarzyszy na drodze ku preferowanej przyszłości, chcianemu. Tłem spotkania będzie metafora drzewa. Zdolność do zmiany, odradzania się, siła, wytrwałość, długowieczność, wielkość – te hasła bywają kojarzone z drzewami. Korzenie drzew sięgają głębokich warstw gleby, a ich gałęzie nierzadko, z ludzkiego punktu widzenia, zdają się sięgać nieba. Drzewa dawały schronienie, pożywienie, cień w upalny dzień. Broniły przed deszczem same robiąc z niego pożytek, osłaniały

przed nadmiernym słońcem dodając nam życiodajnego tlenu. Z drzew budowano domy, gałęzie pozwalały ogrzać się przy ogniskach, produkcja papieru otworzyła przed światem możliwości edukacyjne. Drzewa urastały do rangi symboli – korona mogła reprezentować nasz umysł, pień ciało, a korzenie połączenie z przeszłością, przodkami, historią, osadzenie w czasie. Od dawien dawna, drzewa obdarzano zainteresowaniem – czasem formie kultu, miejsca składania ofiar, czasem przypisywano im magiczne zdolności. Starożytne Chiny miały „swoją” wciąż zieloną sosnę – symbol siły i wytrzymałości. Buddyści snuli historię o tym, że Budda doznał oświecenia siedząc pod drzewem figowca. Starożytni Grecy tytułowali swoje gaje „świętymi”, a mieszkańcy Mezopotamii przywoływali historie o Drzewie Życia i Drzewie Świata. Tradycja chrześcijańska przytacza opowieść o Drzewie Poznania Dobra i Zła i jego znaczeniu dla człowieka. Porządek natury wyznaczał porządek życia dawnej wsi – od siewu do plonu, a ludzie zmieniali okrycia najpierw na jesienne, gdy drzewa robiły się bardziej kolorowe, a później na zimowe, gdy liście zamiast koron tworzyły dywany lądując później pod śniegiem. O drzewach pisali poeci. Różnie – czasem rozkosznie, jak Kochanowski o lipie z Czarnolasu, a czasem do krwi boleśnie jak Różewicz. O drzewach śpiewano piosenki- od ludowych po gitarową „Korę” Harlemu czy melodyjne pytania Meli Koteluk o to „Dlaczego drzewa nic nie mówią”. Mężczyznom oprócz płodzenia synów i budowania domów „polecano” sadzić drzewa. Choroby bywały ugłaskiwane przez herbatę z lipy i syrop z sosny. Dzieci robiły zielniki zbierając liście i identyfikując ich pochodzenie. Owoce jarzębiny nadziewane przez nie na igłę z nitką tworzyły korale. Żołędzie i kasztany łączone wykałaczkowymi więzami czyniły z ludzi twórców całych populacji jesiennych ludzików. Jako Osoby Pomagające – jak drzewa – jesteśmy w procesie ciągłej zmiany, transformujemy się. Bywamy podobni do siebie, a jednocześnie różni. Miewamy swoje wiosny i momenty zrzucania liści. Warsztat stanowił będzie jeden z możliwych transformacyjnych przystanków. W jego przestrzeni pojawi się okazja do tego, aby przy pomocy kostek, planszy, kart i innych uczestników warsztatu, rozejrzeć się „w sobie” poprzez pryzmat trzech płaszczyzn czasowych – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Spotkanie będzie okazją do nazwania tego z jakiego „ziarenka” wyrosły nasze zawodowe preferencje, co wzmacnia korzenie, co konstytuuje pień i ku czemu rozwijają się liście w koronie naszych wyobrażeń o przyszłości.

Koncept warsztatowy powstał w wyniku romansu dwóch doświadczeń. Jedno z nich stanowił warsztat rozwojowy, który zaproponowałam uczestnikom Letnich Spotkań z TSR w 2023 roku. Drugim doświadczeniem było

poznanie narracyjnego „Drzewa życia” – narzędzia Nczelo Ncube i Davida Denborough z Dulwich Centre Foundation w Australii.

Joanna Roch Jestem psychoterapeutką dzieci i młodzieży w trakcie specjalizacji (Uniwersytet Medyczny w Poznaniu), pedagogiem specjalnym (Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu), specjalistką psychoterapii uzależnień (Instytut Psychologii Zdrowia w Warszawie), psychoterapeutką i trenerką TSR certyfikowaną przez Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz dyplomowaną suicydolożką (Polskie Towarzystwo Suicydologiczne). W latach 2014-2023 byłam zawodowo związana z Całodobowym Młodzieżowym Oddziałem Leczenia Uzależnień w Toruniu, gdzie prowadziłam psychoterapię indywidualną, grupową oraz spotkania rodzinne. Doświadczenia zawodowe uzupełniłam o staże kliniczne na oddziałach psychiatrycznych. Współtworzę zespół terapeutyczny Centrum Psychiatrii i Psychoterapii Colli-go w Toruniu. Jako wykładowca współpracuję z Uniwersytetem Mikołaja Kopernika w Toruniu, Uniwersytetem WSB Merito, Szkołą Psychoterapii Dialog. Współprowadzę kursy i warsztaty z zakresu Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, będąc częścią zespołu Centrum Rozwiązań. Chętnie włączam się w działania w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia psychicznego oraz projekty realizowane w sektorze pozarządowym – szczególnie te zaadresowane do młodzieży. Uwielbiam las o każdej porze roku, góry i zapach rzeki letnim wieczorem. Często wracam czytelniczko do Doliny Muminków wymieniając ją czasem na polskie powieści kryminalne lub kawałki poezji. Kocham swoje psy! Lubię się uczyć i cenię sobie to, że mogę wybierać, czego się uczyć. Rzadko miewam dni bez muzyki. Potrafię wkręcać się w seriale. Umiem tracić czas na głupoty. Przyjemność sprawia mi tworzenie – szczególnie rękodzieło z wykorzystaniem żywicy epoksydowej. Lubię wymyślać, wpadać na pomysły, zapalać się do czegoś – stąd też koncepcja na warsztat konferencyjny.

**Warsztat 6: Lidia Willan, Jak wspierać innych
(a także siebie) w procesie utraty i żałoby w
podejściu skoncentrowanym na zasobach**

Myśl przewodnia: to nie czas leczy rany, tylko nasze zasoby oraz współczująca, dobra obecność innych. Potrzeba tworzenia otwartej, akceptującej przestrzeni w obszarze strat, towarzyszyła mi od dawna. Ukończenie szkolenia „Praca z osobą w żałobie. Nowe perspektywy” prowadzonym przez Anję Franczak – towarzyszkę żałoby z Instytutu Dobrej Śmierci, sprawiło, że podjęłam decyzję, by zacząć dzielić się ulgą jakiej doznałam na tym szkoleniu. Zrozumiałam, że utrata i żałoba nie jest problemem do

rozwiązania. Jest głębokim doświadczeniem ludzkim, a każda/y z nas jest specjalistą/ką od własnej żałoby. Warto pamiętać także o tym, że bycie w żałobie oznacza, że posiadaliśmy/posiadamy zdolność do tworzenia bliskich relacji. Proponowane warsztaty są zaproszeniem do nowego spojrzenia na wspieranie osób (także siebie) doświadczających straty. Utratę rozumiem szeroko, jako śmierć osoby, zwierzęcia, ale także złudzeń, szans, młodości, miłości, ważnej relacji czy np. pracy po przejściu na emeryturę. Wszystkie te utraty sprawiają, że jesteśmy w procesie doświadczania braku, smutku, niepewności, rozczarowania, często samotności. Zasadnicze jest zauważenie różnicy pomiędzy tradycyjnym, linearnym, fazowym modelem żałoby, zakładającym początek i zakończenie, a modelem dynamicznym opracowanym przez Williama Wordena (*Poradnictwo i terapia w żałobie*), pokazującym zadania/obszary, jakie stają przed każdym z nas w obliczu straty. Podczas warsztatu pokażę tę różnicę, a Wy wybieriecie, która koncepcja jest dla Was bardziej użyteczna. Decyzja o zajęciu się tematem uznawanym za trudny i przygnębiający, wynika także z przekonania, że świadomość własnej śmiertelności w znaczący sposób wpływa na chęć zadbania o jakość życia. Ponadto, dynamiczny model żałoby pozwala na wykorzystanie bliskich mi tematów takich jak: rezyliencja, idea samowspółczucia Kristin Neff, model ciągłości Mooli Lahad oraz oczywiście TSR-u. Wszystkie wymienione koncepcje, mają wspólny mianownik: wiarę w zasoby klienta oraz jego zdolność do szukania najkorzystniejszych dla siebie rozwiązań. Jeżeli więc zadajesz sobie pytania: Jak rozmawiać z ludźmi, którzy stracili bliskich lub oplakują jakąś stratę? Co wspiera w procesie utraty? Jakie zasoby warto szczególnie wzmacniać? Czy istnieje jakiś wzór/model przeżywania straty? zapraszam serdecznie. Podczas warsztatów:

- Zobaczymy różnice pomiędzy linearnym a dynamicznym modelem żałoby.
- Skonstruujemy mapę straty, pomocną w odkrywaniu obszarów wsparcia w pracy terapeutycznej.
- Sprawdzimy jak można wykorzystać model ciągłości Mooli Lahad w odkrywaniu zasobów osoby, którą wspierasz.
- Przeanalizujemy jakie słowa, zwroty wspierają, a jakie mogą (mimo dobrych intencji) zamykać i ranić.
- Doświadczymy wspierającego oddziaływania kart metaforycznych.

Lidia Willan Doktor nauk humanistycznych, trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w zakresie treningu interpersonalnego i warsztatów umiejętności psychospołecznych, coach, konsultantka odporności psychicznej, terapeutka TSR (w trakcie certyfikacji), nauczycielka akademicka, członkini kolektynu Instytutu Dobrej Śmierci. Pracuję w Katedrze Psychologii UWM w Olsztynie oraz w Ośrodku Pomocy Psychologicznej i Psychoedukacji „Empatia”. Przez ponad 30 lat pracy naukowo – dydaktycznej, trenerskiej i terapeutycznej szukam własnej drogi wspierania w kryzysach. Zależy mi na tym, by z uważnością i delikatnością traktować siebie i inne istoty ludzkie i zwierzęce. Moje wykształcenie, doświadczenie i zainteresowania tworzą kilka, wzajemnie się uzupełniających obszarów:

- praca na uczelni: naukowo – badawcza oraz dydaktyczna, wzbogacająca mnie o niezliczoną ilość kontaktów, przeprowadzonych wykładów, ćwiczeń, pisania artykułów oraz zachęcająca do czytania literatury naukowej.
- doświadczenie trenerskie i coachingowe, zdobyte podczas edukacji w Szkole Trenerów pod patronatem PTP (w 2000 roku uzyskanie rekomendacji PTP, jako trenerka I i II stopnia – nr rekomendacji 334), oraz uzyskanie międzynarodowego certyfikatu ICF poziom ACC z zakresie coachingu), umocnione ogromną liczbą prowadzonych przeze mnie szkoleń rozwojowych, biznesowych i treningów interpersonalnych.
- koncepcja uważności oraz wzmacniania odporności psychicznej rozwijana na wielu szkoleniach z zakresu Mindfulness (MBCL „Życie ze współczuciem oparte na uważności”, „Uważność w Relacjach” oraz MBSR a także uzyskanie certyfikatu MTQ 48 w zakresie wzmacniania odporności – numer licencji MTQ1246706) oraz praktykowanie uważności w życiu codziennym.
- praktykowanie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, poprzedzone ukończeniem szkoleń („Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (PSR) i System Wewnętrznej Rodziny (IFS) – nowe możliwości”, „Interwencja kryzysowa w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniu”, „Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach I i II stopień”)
- bycie członkinią kolektynu Instytutu Dobrej Śmierci i tworzenie przestrzeni psychoedukacji i dialogu na temat żałoby i straty, poprzez prowadzenie kręgów żałoby, warsztatów oraz udzielając indywidualnego wsparcia w tym zakresie (ukończone szkolenia: „Najnowsze

sposoby rozumienia żałoby przydatne w pracy z pacjentem. Szkolenie dla psychologów i psychoterapeutów”, „Praca z osobą w żałobie. Nowe perspektywy”, org. Instytut Dobrej Śmierci.)

Warsztat 7: dr Andreea Žak.

Paradoksy w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu

Każdy nurt terapeutyczny kieruje się specyficznymi założeniami. Elementem markowym nurtu Skoncentrowanego na Rozwiązaniu (TSR) jest rozmowa o preferowanej przyszłości oraz zainteresowanie przeszłością pod względem odkrywania wyjątków i zasobów. Gdyby to było takie proste... W praktyce zaproszenie klienta do tej specyficznej rozmowy nie jest takie łatwe i wymaga sporo delikatności i umiejętności ze strony terapeuty. Różne wskazówki do pracy z klientem z biegiem czasu zostały sformułowane zarówno przez założycieli nurtu, jak i przez tych, którzy obecnie go rozwijają. W Europie najbardziej znane warianty TSR to model Brief z Londynu w UK oraz model z Brugii w Belgii. Oba modele podstawowe założenia opierają na modelu z Milwaukee, zapoczątkowanym i rozwijanym przez Steve'a de Shazera oraz Insoo Kim Berg, a także ich współpracowników z Centrum Krótkoterminowej Terapii Rodzinnej (BFTC). Jednak podczas rozwoju Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, nawet sami założyciele przechodzili różne etapy, każdy z nieco odmiennym myśleniem o tym, na co warto zwrócić uwagę podczas pracy z klientem. Niektóre założenia i wskazówki do pracy, wewnątrz modelu Milwaukee, a także w porównaniu do równoległe rozwijanych modeli, są jednak ze sobą sprzeczne. Niektóre sprzeczności można zidentyfikować nawet w odniesieniu do podejścia systemowego lub krótkoterminowego, w których TSR ma swoje mocne korzenie. Te sprzeczności mogą tworzyć w sobie paradoksy pod takim względem, że dostrojenie się do jednej strony, w pewnym sensie zaprzecza drugiej stronie. Może to utrudniać prowadzenie procesu terapeutycznego przez terapeutę, szczególnie na początku praktyki. Podczas warsztatu zapraszam do wspólnego rozważania sytuacji, w których różne założenia czy wskazówki do pracy mogą tworzyć między sobą paradoksy i stanowić dylematy co do kierunku pracy z klientem. Sposoby rozwiązania dylematów mogą wpływać zarówno na pracę terapeuty jak i na dołączanie klienta do współtworzenia procesu zmiany. W zależności od sposobu rozwiązania dylematów, istnieje ryzyko, że terapeuta może doświadczać frustracji i niepewności co do posiadanych umiejętności w stosowaniu metody. W najgorszym przypadku paradoks może się skończyć frustracją klienta. To z kolei może negatywnie wpłynąć na relację terapeutyczną i ewentualną chęć kontynuacji pracy nad sobą. Celem rozważania różnych paradoksów jest wzmocnienie

umiejętności praktykowania Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu tak, abyśmy byli jak najbardziej użyteczni dla naszych klientów jednocześnie pracując zgodnie z nurtem. Warsztat jest dedykowany praktykom, którzy mają podstawową wiedzę na temat nurtu.

Andreea Żak Doktor nauk społecznych, psycholog, certyfikowana psychoterapeutka specjalizująca się w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (PTPSR; PSTTSR), członek Zespołu Badawczego oraz przewodnicząca Zespołu Współpracy Międzynarodowej Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej (EBTA), redaktor części badawczej Journal of Solution Focused Practices (JSFP), współprzewodnicząca Zespołu Redakcyjnego Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniu (PTPSR), w latach 2020-2023 wiceprezes oraz przewodnicząca Zespołu Badawczego PTPSR. Prowadzi psychoterapię indywidualną dla dorosłych i młodzieży oraz terapię par w ramach własnej praktyki „Inaczej” w Wadowicach w języku polskim, angielski, rumuńskim. Autor lub współautor artykułów naukowych opublikowanych w narodowych oraz międzynarodowych czasopismach.

Warsztat 8: Jolanta Bylica, Konteksty przyszłości, terażniejszości oraz przeszłości w pracy z seniorami

Celem warsztatu jest rozwój umiejętności terapeutycznych oraz pomocowych w pracy z seniorem, który z jednej strony pragnie utrzymać zaangażowanie w ważnych dla siebie obszarach (relacje, pasje, rozwój, zdrowie, itp.), z drugiej wyzwani i trudności (choroba, strata, samotność, trudności poznawcze, itp.).

W trakcie warsztatu:

Poznasz techniki oraz narzędzia (w tym autorskie), które mogą okazać się pomocne w nazywaniu oraz adresowaniu potrzeb seniora,

Dowiesz się, kiedy oraz jak włączać w proces wsparcia osoby ważne z otoczenia seniora.

Jolanta Bylica Psycholożka, terapeutka, trenerka, superwizorka aplikantka PSTTSR. Prowadzi autorską Pracownię Psychologiczną Strefa Rodziny w Warszawie, w której pracuje z rodzinami, młodzieżą oraz dziećmi, także indywidualnie z osobami dorosłymi, w tym seniorami. W Integri TSR, ośrodka akredytowanym przez PSTTSR, prowadzi szkolenia TSR stopnia podstawowego i zaawansowanego oraz autorskie Studium Pracy z Rodziną w PSR. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.



Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR) powstało w lutym 2008 r. Oficjalnie zostało ono zarejestrowane w KRS 23.03.2009 r. PSTTSR jest niezależnym stowarzyszeniem naukowym, zrzeszającym specjalistów, którym bliskie jest Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach – psychologów, pedagogów, pracowników socjalnych, coachów, mediatorów, terapeutów, psychoterapeutów, trenerów, superwizorów itd. Pomimo różnych ról, jakie pełnimy w naszym życiu zawodowym, łączy nas przede wszystkim jedno – pragniemy wdrażać w swoje życie zarówno zawodowe, jak i prywatne, zasady filozofii Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach. Naszym celem jest rozwijanie, umacnianie i upowszechnianie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w Polsce.

- Określamy standardy szkoleń w zakresie Podejścia i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz udzielamy akredytacji i rekomendujemy profesjonalne ośrodki prowadzące szkolenia z zakresu PSR / TSR.
- Podejmujemy działania zmierzające do zapewnienia wysokiej jakości i dostępności profesjonalnej pomocy w nurcie TSR prowadzonej przez osoby, których kompetencje są potwierdzone stosownymi certyfikatami nadawanymi przez Stowarzyszenie.
- Monitorujemy utrzymywanie i przestrzeganie standardów zawodowych oraz etycznych przez osoby pracujące w PSR / TSR w oparciu o Kodeks Etyki PSTTSR.
- Popularyzujemy PSR / TSR poprzez: udzielanie dotacji finansowych na badania naukowe, prowadzenie działalności wydawniczej, organizowanie corocznych Konferencji Naukowych, współpracę z krajowymi, zagranicznymi i międzynarodowymi organizacjami o podobnym profilu na rzecz rozwijania, umacniania i profesjonalizacji PSR / TSR w Polsce.

Więcej informacji: <https://psttsr.pl/>