

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach jako ewolucja nurtu systemowego w terapii

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniach (dalej: PSR, ang. Solution Focused Approach – SFA) jest wyraźnie umiejscowione w ramach epistemologii systemowej. Steve de Shazer oraz Insoo Kim Berg – twórcy i liderzy ośrodka terapeutycznego z Milwaukee, w ramach którego powstawało to podejście, szkolili się w Mental Research Institute w Palo Alto w Kalifornii. Zetknęli się tam z myśleniem systemowym, które wywarło na nich niewątpliwy wpływ. Źródła inspiracji do powstania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach stanowiły między innymi idee systemów cybernetycznych, pomysły G. Batesona, a szczególnie J. Weaklanda (więcej: Szczepkowski J., 2023). W terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (TSR, ang. Solution Focused Brief Therapy – SFBT) nadal obecne są idee strategicznej terapii krótkoterminowej (McKergow, 2021).

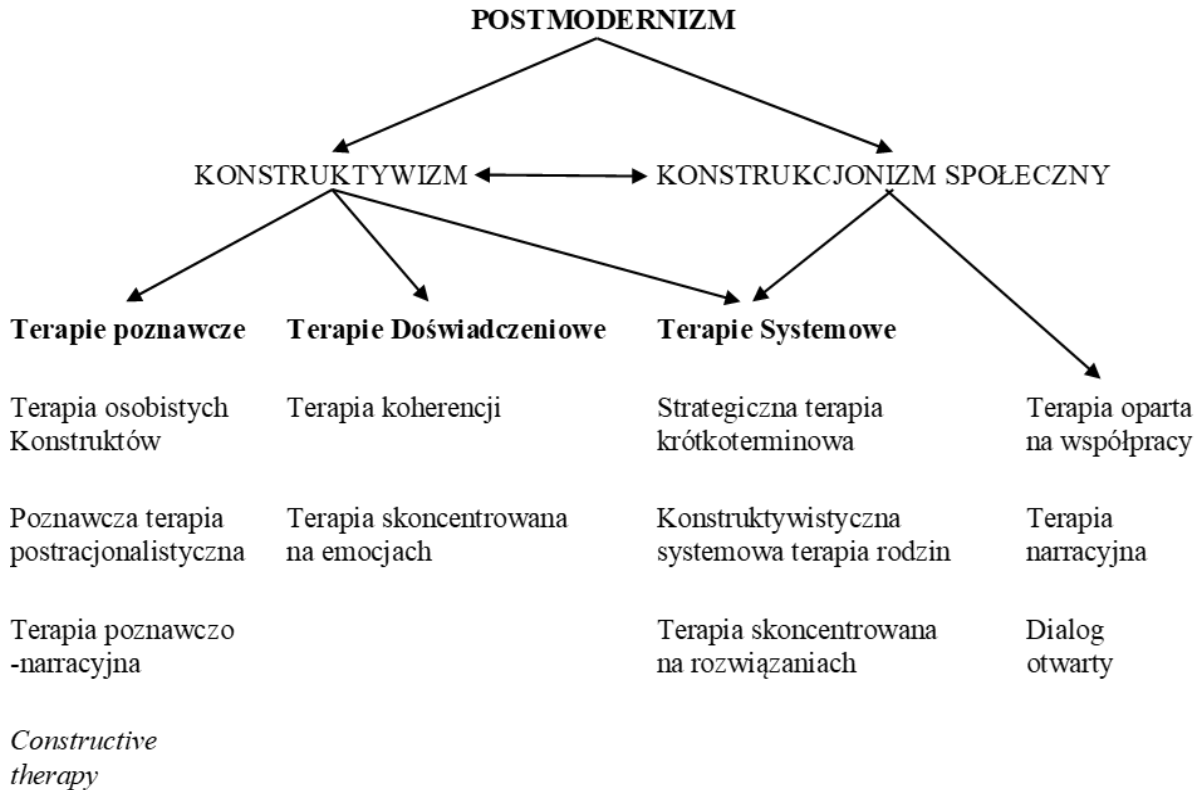
Pellegrini (2009), uznając PSR/TSR (ang. SFA/SFBT) jako przynależną do grup terapii systemowej drugiego rzędu, pisze tak:

„Szkoly terapii systemowej drugiego rzędu zostały zainspirowane myślą postmodernistyczną i konstrukcjonistyczną, w szczególności zasadą, że rzeczywistość, którą terapeuci obserwują, jest subiektywna, a percepcje są kształtowane przez własne teoretyczne uzasadnienie, kulturę i przekonania terapeutów. Język jest postrzegany jako centralny element konstrukcji i utrzymania definicji i percepcji problemów” (tamże, s. 274).

Wymienione podejścia podkreślają subiektywny charakter rzeczywistości tworzonej przez jednostkę oraz proces współkonstruowania znaczeń, jaki ma miejsce podczas spotkań terapeutycznych. Zgodnie z tymi założeniami, upatrują one kluczową rolę w języku, który stanowi podstawowe narzędzie w konstruowaniu i utrzymywaniu skutków postrzegania rzeczywistości (więcej: Cierpka A., 2023). W ramach tej perspektywy terapeuci podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach, współpracując z klientem, świadomie rezygnują z pozycji eksperta w relacji terapeutycznej, uznając, że to klient jest najlepszym znawcą swoich doświadczeń i życia oraz posiada wszelkie zasoby do określenia swojej dalszej drogi. Zamiast dostarczać gotowych rozwiązań terapeuci poprzez zadawanie pytań angażują się w proces konstruowania preferowanej

wizji przyszłego życia klienta oraz użytecznych strategii jej realizacji, zgodnych z tym, co najbardziej „chciane” w określonym kontekście życia klienta. Przyjęcie takiej perspektywy umożliwia zachowanie postawy szacunku i neutralności do wyborów klienta oraz wzmacniania jego eksperckiej pozycji (Ajmal i Rees, 2001; de Shazer, 1987; George, Iveson i Ratner, 1999). Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach nie polega na rozwiązywaniu problemów w tradycyjnym znaczeniu, lecz na poszukiwaniu i wzmacnianiu tego, co już działa w życiu klienta, oraz badaniu, jak może on użytkować te zasoby w aktualnej sytuacji, aby „żyło mu się lepiej”. Terapeuci poprzez pytania przesuwają uwagę z opisów przesyconych problemami na tzw. wyjątki, w których problem jest mniej widoczny lub całkowicie nieobecny. Kluczowym aspektem jest nie tyle analiza problemu czy jego przyczyn, ile identyfikacja i wzmocnienie skutecznych strategii i zachowań, które już występują w życiu klienta, choć mogą być przez niego niedostrzegane.

Ewolucja myśli i praktyki terapeutycznej w oparciu o teorie postmodernistyczne dotyczy oczywiście nie tylko systemowego podejścia w psychoterapii. Zwrot w filozofii podejścia do klienta dokonał się w szerszym zakresie. Poniższy schemat obrazuje, jakie znaczenie miał postmodernizm dla rozwoju podejść terapeutycznych i praktyki w relacjach niezależnie od konkretnej szkoły psychoterapii (Moggia, 2020: 31).



Diag.1 Główne modele terapii konstruktywistycznej i społecznego konstrukcjonizmu

Źródło: Moggia, D., 2020; przedruk za zgodą Autora.

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach pozostaje zatem w grupie systemowych podejść do pracy z jednostkami, parami i rodzinami jako efekt ich ewolucji i przemian bazujących na ontologicznych i epistemologicznych założeniach konstrukcjonizmu społecznego. TSR skupia się na procesie współtworzenia znaczeń między terapeutą, a klientami, kładąc nacisk na budowanie rozwiązań, wykorzystanie zasobów klientów oraz identyfikowanie wyjątków od problemów (między innymi poprzez pytanie: „Kiedy było inaczej?”). Terapeuta z klientem bada, w jaki sposób te elementy mogą przyczynić się do osiągnięcia pożądanej przyszłości. TSR postrzega terapię jako relację egalitarną, w której terapeuta jest ekspertem w zadawaniu pytań, a klienci są ekspertami w

odniesieniu tych pytań do swoich życiowych doświadczeń (Finlayson, Turns i Jordan, 2019). Owa komplementarność pozycji eksperckich stanowi bazę procesu współtworzenia znaczeń i definiowania rzeczywistości, także jej preferowanej wersji.

TSR jest także podejściem stale rozwijającym się, koncepcją ewoluującą w czasie dzięki wiedzy i doświadczeniom, o co apelował sam jej twórca. W pierwszych książkach opisujących założenia i zasady pracy w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach de Shazer wyraźnie opierał się na myśleniu systemowym – jak sugeruje nawet sam tytuł jego pierwszej książki: *Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach* (tłum. *Wzory krótkoterminowej terapii rodzinnej: Jedno podejście ekosystemowe*). Istotny jest również fakt, że wiele publikacji dotyczących TSR była i jest publikowana w renomowanych czasopismach dotyczących koncepcji i terapii systemowych.

Opisane zjawiska dobrze ilustrują klasyczne teksty twórców, np. :

- De Shazer S., Molnar A. (1984) - omawiany jest tu m.in. koncept holizmu (tzn. całości) w systemie terapeutycznym, który umożliwia rozpoczęcie zmiany w dowolnym miejscu systemu. W związku z konceptem holizmu de Shazer (1985) uznał później, że obecność wszystkich członków systemu w trakcie sesji terapeutycznych jest zbędna. Aby w całym systemie pojawiła się zmiana, wystarczy jego jeden element, tzn. osoba najbardziej zmotywowana do zmiany. Przedstawione są tutaj także użyteczne interwencje zaobserwowane w ramach Brief Family Therapy Center (BFTC).
- De Shazer S. (1984) – słynna publikacja, która zaznacza „narodziny” nurtu, gdzie de Shazer argumentuje ważne koncepty PSR/TSR obok konceptów terapii systemowej – homeostazy i morfogenezy, tzn. tendencji do zachowania równowagi, stabilności oraz tendencji do zmiany.

Aktualnie w wielu publikacjach wątki te poszerzane są w badaniach naukowych, które potwierdzają skuteczność TSR¹. Dobrym przykładem jest tu przegląd systematyczny prowadzony przez Franklin i in (2017), który pokazuje związki pomiędzy specyficznymi elementami podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach oraz ich pozytywnym efektem w różnych sferach życia

¹ Więcej o badaniach potwierdzających skuteczność TSR można znaleźć pod linkiem: https://psttsr.pl/?page_id=144).

klientów. Również inne źródła (Beyebach M., Carranza V. E. (1997), Beyebach M., Rodríguez-Sánchez M.S., Arribas de Miguel J., De Vega M.H., Hernández C., Rodríguez-Morejón A. (2000), Chang J., Nylund D. (2013), Choi J.J. (2020), Handley V., Turns B., Chavez M. i wsp.: (2021), Lee M.Y. (1997), Turns B.A., Dansby Olufowote R., Jordan S.S. i wsp. (2022), Zimmerman T.S., Prest L.A., Wetzel B.E. (1997) pozwalają poszerzyć wiedzę na temat skuteczności PSR/TSR, kierunku jego rozwoju, a zarazem dostrzec, że proces ten ma ciągłość i łączność z podejściem systemowym.

Jedną z egzemplifikacji opisywanych treści jest fakt, iż technika „Pytanie o cud” oraz typologia relacji terapeutycznych charakterystyczna dla podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach według modelu z Milwaukee (relacja goszczenia, narzekania lub współpracy) są używane w ramach szeroko rozumianej terapii systemowej. Przykładowo znajdziemy je w tekstach: Yu F. (2019), Pytanie o cud; Miller J.K., Slive A. (2004), Relacja terapeuta-klient.

Podsumowując, krótkoterminowa Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach wymieniana jest jako jedna z głównych szkół postsystemowych, do których także zaliczane są tak znane podejścia, jak terapia dialogiczna Harlene Anderson, zespół odzwierciedlający Toma Andersena oraz terapia narracyjna (Michael White oraz David Epston) i jest uznawana jako efekt ewolucji myśli systemowej (Chrzastowski i de Barbaro, 2011). Jej skuteczność jest potwierdzona wieloma publikacjami wyników badań w renomowanych czasopismach naukowych.

Oddając na koniec głos klientom, pozwalamy sobie zacytować (za zgodą Autorki) jej komentarz na zakończenie terapii TSR:

„Nie wiedziałam, że ja to wszystko mam... Przyszłam zrozpaczona i bezradna, a te pytania... One mi otworzyły jakąś klapkę, wie Pani? A najlepsze jest to pytanie „Co jest lepiej?”. Ja to już noszę w głowie, ja sobie to przepowiadam. No i wiem, że to wszystko już potrafię na 9! Kosmos!”.

Opracowanie:

dr hab. Anna Cierpka, dr Anna Gulczyńska, mgr Adrian Kondraciuk, prof UKW dr hab. Jacek Szczepkowski, dr Agata Woźniak, dr Andreea Żak

Bibliografia

Beyebach M., Carranza V. E. (1997). *Therapeutic interaction and dropout: Measuring relational communication in solution-focused therapy*. Journal of Family Therapy, 19(2): 173–212. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00047>.

Beyebach M., Rodríguez-Sánchez M.S., Arribas de Miguel J., De Vega M.H., Hernández C., Rodríguez-Morejón A. (2000). *Outcome of solution-focused therapy at a university family therapy center*. Journal of Systemic Therapies, 19(1): 116–28. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2000.19.1.116>.

Chang J., Nylund D. (2013). *Narrative and solution-focused therapies: A twenty-year retrospective*. Journal of Systemic Therapies, 32(2): 72–88. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2013.32.2.72>

Choi J.J. (2020). *A case study of solution-focused brief family therapy*. The American Journal of Family Therapy, 48(2): 195–210. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1691083>.

Chrzastowski S., de Barbaro B. (2011). *Postmodernistyczne inspiracje w psychoterapii*. Seria: Psychiatria i Psychoterapia. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Cierpka A. (2023). *Konstrukcjonizm jako integracja w dialogu*. Czasopismo Rozwiązania, nr 7.

De Shazer S. (1982). *Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach*. The Guilford Press.

De Shazer S. (1984). *The death of resistance*. Family Process, 23(1): 11–17. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00011.x>

De Shazer S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton & Co.

De Shazer S., Molnar A. (1984). *Changing teams/changing families*. *Family process*, 23(4): 481–86, <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00481.x>.

De Shazer S., Molnar A. (1984). Four useful interventions in brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(3): 297–304. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1984.tb00020.x>

Finlayson B., Turns B., Jordan S.S. (2019). *The use of solution-focused brief therapy with families*. W: B. Turns, J. Ramisch, J. Whiting (red.). *Systemically treating autism: A clinician's guide for empowering families* (s. 79–85). wyd. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315141831-10>.

Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of marital and family therapy*, 43(1), 16-30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>

Handley V., Turns B., Chavez M. i wsp.: (2021). *SFBT for couples raising a child with autism: A grounded theory study*. *International Journal of Systemic Therapy*, 32(2): 153–170. <https://doi.org/10.1080/2692398X.2020.1830015>.

Lee M.Y. (1997). *A study of solution-focused brief family therapy: Outcomes and issues*. *American Journal of Family Therapy*, 25(1): 3–17. <https://doi.org/10.1080/01926189708251050>.

McKergow M. (2021). *The next generation of solution focused practice: Stretching the world for new opportunities and progress*. wyd. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780367855710>.

Miller J.K., Slive A. (2004). *Breaking down the barriers to clinical service delivery: Walk-in family therapy*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(1): 95–103. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01225.x>.

Moggia D. (2020). *Różnorodność i pluralizm terapii postmodernistycznych*. W: A. Gulczyńska, I. Rotberg I. (red.). *Ponowoczesne modele pomagania. Przykłady koncepcji i zastosowania* (s. 23–60). wyd. Difin.

Pellegrini D. (2009). *Applied systemic theory and educational psychology: can the twain ever meet?* *Educational Psychology in Practice*, 25(3): 271–86, <https://doi.org/10.1080/02667360903151841>.

Szczepkowski J. (2023). *Kon(teksty) zmiany. Praktyka skoncentrowana na rozwiązaniach w pracy z zagrożoną młodzieżą w warunkach stacjonarnych*, wyd. edukacyjne „AKAPIT”.

Turns B.A., Dansby Olufowote R., Jordan S.S. i wsp . (2022). *A multiple case study examining the solution-focused brief therapy experiences of couples raising children with ASD*. *International Journal of Systemic Therapy*, 33(1): 37–61. <https://doi.org/10.1080/2692398X.2021.1999135>

Yu F. (2019). *Miracle Question in Couple and Family Therapy*. In: Lebow, J.L., Chambers, A.L., Breunlin, D.C. (eds) *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_1072.

Zimmerman T.S., Prest L.A., Wetzel B.E. (1997). *Solution-focused couples therapy groups: An empirical study*. *Journal of Family Therapy*, 19(2): 125–44. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00044>.