

ROZWIĄZANIA

02(11)/2025



DEKADA ROZWIĄZAŃ

AUTORZY NUMERU '10' - TSR 10 LAT
TEMU I OBECNIE

PODSUMOWANIE XIX
OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI
NAUKOWEJ PSTTSR pl.
"Podejście i Terapia Skoncentrowana na
Rozwiązaniach - konteksty systemowe"

**Wydawca:**

Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii
Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

Kontakt do redakcji:

rozwiązania@psttsr.pl

Redaktor naczelna

Ida Garstecka

Redakcja merytoryczna:

Anna Mazik-Krysińska

Redakcja naukowa:

Anita Rawa

Projekt i skład:

Ida Garstecka

Okladka:

Freepik www.freepik.com

Fotografie i grafiki:

Freepik www.freepik.com

Opublikowano:

marzec 2025

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruki i wykorzystanie materiałów wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów. Redakcja nie odpowiada za treści reklam i materiałów promocyjnych.

Osoby zainteresowane napisaniem artykułu zapraszamy do kontaktu. W tytule maila prosimy o dopisek: czasopismo.

**Ida Garstecka**

Psycholog, psychotraumatolog, psychoterapeuta TSR w trakcie certyfikacji coach, trener i wykładowca. Doświadczenie w pracy zarówno w biznesie jak i w kontekście prywatnym zdobywa od 2015 roku. Pracuje z klientem indywidualnym oraz z parą. Praca z traumą to jej pasja - wierzy, że nawet z najtrudniejszych doświadczeń można wydobyć siłę. Redaktor naczelna „Rozwiązań”.

**Anna Mazik-Krysińska**

Terapeutka TSR w procesie certyfikacji i dyplomowany coach. Pomagaczka od dziecka, zakochana w psychologii. Pracuje indywidualnie z dorosłymi oraz parami. Wspiera klientów w budowaniu zmian opartych na ich zasobach i celach. Pomaga w kryzysach, depresji, stresie, DDA/DDD i problemach relacyjnych. Łączy terapię TSR oraz coaching, towarzysząc w osiągnięciu dobrostanu. Redaktor merytoryczna „Rozwiązań”.

**Anita Rawa**

Certyfikowana terapeutka TSR, trenerka, doktorka psychologii. Absolwentka UMCS. Prowadzi terapię dorosłych, szkolenia, warsztaty i mentoring dla pomagaczy. Doświadczenie zdobywała m.in. w UMCS, PUW, WTZ i Integri TSR. Autorka i współautorka książek. Prowadzi prywatną praktykę w Lublinie i online. Członkini Rady Naukowej PSTTSR, redaktorka naukowa „Rozwiązań”.

Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce wydanie szczególne – numer, który łączy w sobie ruch środowiska, historię ostatniej dekady i żywą energię spotkania podczas XIX Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej PSTTSR. Powstawał powoli i uważnie, z poczuciem wdzięczności, że możemy kontynuować pracę rozpoczętą lata temu, oraz z odpowiedzialnością za to, jakie rozmowy, idee i praktyki wprowadzamy do wspólnej przestrzeni. To numer, w którym przeszłość spotyka się z teraźniejszością, a doświadczenie pierwszych autorów splata się z codziennością praktyków, badaczy i pasjonatów Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach.

Minęło dziesięć lat, odkąd ukazał się numer „0” – symboliczny początek zapisany śmiałością kilku osób, które chciały, aby TSR miał w Polsce swoje miejsce, język i przestrzeń dialogu. W tym wydaniu wracamy do tamtych tekstów i tamtych emocji. Oddajemy głos autorom pierwszego numeru, by spojrzeli na swoje artykuły z perspektywy czasu, praktyki i ewolucji podejścia. Ich refleksje pokazują, jak bardzo TSR dojrzał, jak zmieniało się rozumienie roli terapeuty, jak poszerzały się konteksty jego zastosowania i jak organicznie przenika się dziś z pracą systemową, psychoterapią traumy, edukacją, streetworkingiem czy mediacją. To nie tylko powrót do historii – to mapa rozwoju całego środowiska.

Drugą ważną częścią numeru jest obszernie podsumowanie tegorocznej konferencji naukowej, która zgromadziła ponad 350 uczestników i po raz kolejny pokazała, że środowisko TSR jest nie tylko dynamiczne, ale też głęboko relacyjne. Warsztaty, wykłady, praca z ciałem, narracją, systemem rodzinnym i wewnętrznym – wszystkie te doświadczenia potwierdzają, że TSR pozostaje podejściem elastycznym, adekwatnym do zmieniających się realiów i otwartym na twórcze współdziałanie z innymi metodami. Tegoroczna konferencja po raz kolejny pokazała, że siła TSR rodzi się nie tylko z technik, lecz przede wszystkim ze spotkań: ze wspólnej ciekawości, współpracy i gotowości do patrzenia szerzej.

W tym numerze z radością przypominamy o premierze dwóch tytułów, na które polscy praktycy TSR czekali od lat - “Podręcznik modelu z Brugii” oraz “1001 Pytań Skoncentrowanych na Rozwiązaniach”. To książki z kategorii „must-have”, które otwierają drzwi – do większej klarowności, precyzji i lekkości pracy.

Dziękujemy wszystkim autorom tego numeru – za wiedzę, którą wnosi każde słowo, i za doświadczenie, które przebijają pomiędzy wierszami. Dziękujemy Czytelnikom, którzy towarzyszą nam od lat, i tym, którzy dopiero zaczynają swoją drogę z TSR. Wasza ciekawość, otwartość i zaangażowanie są tym, co realnie tworzy „Rozwiązania”.

Życzymy Wam inspirującej lektury, małych odkryć, które rodzą duże zmiany, i odwagi w stawianiu kolejnych kroków – w gabinecie, w szkole, w rodzinie, w systemie, w życiu.

Z pozdrowieniami,

Redakcja

Ida Garstecka, Anna Mazik-Krysińska, Anita Rawa

Autorzy tego wydania



Ewa Majchrowska

mgr psychologii klinicznej, psychoterapeutka, trenerka, superwizorka TSR, coach Edukacji Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, ambasadorka metody „Kids’ Skills – Dam Radę!” w Polsce oraz członek Rady Merytorycznej PSTTSR. Posiada certyfikat Krakowskiego Ośrodka Terapii Krótkoterminowej. Certyfikowany terapeuta BSFT. Członek Europejskiego Stowarzyszenia Terapii Krótkoterminowej Skoncentrowanej na Rozwiązaniach – EBTA.



Ewa Matyszewska

psycholog, terapeuta i trener TSR. Swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuję i pomnażam pracując w Laboratorium Edukacji i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (LETSR), w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 8 w Warszawie oraz w Fundacji Nagle Sami.



Izabela Krasiejko

profesor Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie. Autorka 10 książek i ponad stu artykułów, w tym głównie dotyczących asystentury rodziny, współautorka książki „Dialog Motywujący – teoria i praktyka”. Doradca metodyczny, superwizor w zakresie pracy socjalno-wychowawczej z rodziną z dziećmi. Prezes Zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Asystentów Rodziny. Praktykuje jako specjalistka ds. pracy z rodziną w Centrum Wsparcia Rodziny w Częstochowie.



Jacek Szczepkowski

Terapeuta, trener i superwizor TSR (PSTTSR), certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, profesor na Wydziale Pedagogiki UKW w Bydgoszczy, członek EBTA, autor książek, artykułów i opracowań dotyczących terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Założyciel i wieloletni kierownik (lata: 2002-2021) Całodobowego Młodzieżowego Oddziału Leczenia Uzależnień - pierwszego w Polsce stacjonarnego ośrodka dla osób uzależnionych pracującego w oparciu o TSR.



Monika Lakowska

mgr psychologii, certyfikowana trenerka (nr 16), terapeutka (nr 33), psychoterapeutka (nr 22/2024) i superwizorka (nr 7) PSTTSR, certyfikowana specjalistka ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie PARPA, uczestniczy w podyplomowym czteroletnim szkoleniu w psychoterapii 31analizycznej organizowanym przez Instytut Analizy Grupowej „RASZTÓW”

W tym wydaniu

TSR w kontekście

Dekada Rozwiązań. O tym, jak Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach zapisała swoją historię na łamach czasopisma

TSR 10 lat temu i obecnie. Jakie zmiany autorzy artykułów numeru “0” zauważają z perspektywy lat

Podsumowanie XIX Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej PSTTSR pt.: *Podejście i Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach - konteksty systemowe*

Warsztat przedkonferencyjny

Wykłady

Warsztaty

Literatura TSR

Dla tych, którzy pracują rozwiązaniami – dwie książki, które robią różnicę



Dekada *Rozwiązań*. O tym, jak Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach zapisała swoją historię na łamach czasopisma

Dziesięć lat to w świecie idei i terapii niewiele, a jednocześnie ogromnie dużo. Wystarczy, by nurt, który jeszcze niedawno wydawał się niszowy i nieco eksperymentalny, stał się częścią krajobrazu psychoterapeutycznego w Polsce. Wystarczy, by wokół jednego czasopisma – „Rozwiązań” - wyrosła społeczność autorów, badaczy i praktyków, dla których język, opowieść i spotkanie z drugim człowiekiem są tak samo ważne jak badania i procedury.

Każdy numer był jak oddzielna opowieść - inny w tonie, wrażliwości i perspektywie. Raz dominowały refleksje naukowe, kiedy indziej relacje z praktyki terapeutycznej czy pokłosie konferencji. Bywały wydania, w których redakcja stawiała pytania o język, tożsamość terapeuty czy kulturę dialogu. Innym razem - o obecność TSR w szkole, poradni, szpitalu czy na ulicy. Niezależnie jednak od tematu przewodniego wspólnym mianownikiem pozostawało jedno: przekonanie, że nawet najmniejsza zmiana w historii człowieka zasługuje na uważność i opis.

Na przestrzeni lat „Rozwiązania” zaczęły coraz wyraźniej pulsować rytmem życia środowiska. Pojawiły się mocne głosy o etyce i dobrostanie terapeutów, o równoległych procesach i takiej

metodyce rozmów o problemach, by nie zgubić nadziei.

Czy warto sięgnąć do starych wydań? Sprawdźcie sami.

Numer 0/2015

Pierwsze „Rozwiązania” to jakby metaforyczne drzwi do nowego domu. Część problemowa prowadzi czytelnika od fundamentów ku praktyce: Jacek Szczepkowski omawia źródła TSR i pokazuje ich przydatność dla pracy pomocowej; Monika Lakowska wnosi wrażliwe, konkretne wskazówki do pracy z osobami w sytuacji przemocy; Ewa Majchrowska odsłania potencjał zabawy jako narzędzia budowania sprawczości dziecka; Ewa Matyszewska proponuje rozwiązaniowe drogi motywowania do uczenia się; a Izabela Krasiejko porządkuje narzędzia PSR w asystenturze rodzinnej, spinając całość mostem między teorią a codziennością pracy w terenie. Debiutancki numer był manifestem: TSR ma w Polsce swoje miejsce i język.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 1/2016

To wydanie stało się przestrzenią rozmowy o języku i zasobach. Od narracyjnych refleksji po badania - wszędzie obecne było pytanie: jak

słowa budują rzeczywistość? Numer pokazał, że TSR to nie tylko metoda pracy, ale sposób patrzenia na człowieka i jego tożsamość. Poszerzył horyzont zarysowany w wydaniu zerowym i zaprosił do rozmowy autorów, którzy z różnych stron opisywali, czym jest „język zmiany”. W części teoretycznej Jacek Szczepkowski („Magia słów i narracyjno-relacyjna tożsamość”) pokazuje, jak dobór słów i sposób opowiadania o sobie tworzą ramę, w której możliwa staje się zmiana - to język splata tożsamość i relację. W części aplikacyjnej Izabela Krasiejko („Obiektywność jako suma subiektywności - tworzenie opisu sytuacji rodziny”) proponuje precyzyjny, transparentny sposób budowania obrazu rodziny, w którym wielość doświadczeń składa się na użyteczną „obiektywność” pracy. Agata Poszwa („Poszukiwanie zasobów osób z rozpoznaniem schizofrenii”) konsekwentnie odwraca perspektywę od deficytów ku kompetencjom i wyjątkowym momentom funkcjonowania, aby pokazać, że także w tym obszarze podejście rozwiązań ma konkretne narzędzia i sens. Joanna Roch („Wolontariat na rzecz osób niepełnosprawnych jako sposób wydobywania oraz wzmacniania zasobów młodzieży uzależnionej”) wnosi ujęcie środowiskowe: opisuje wolontariat jako realną „scenę” do praktykowania sprawczości, gdzie młodzi ludzie mogą czuć się kompetentni i potrzebni. Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 2/2016

Numer otwiera tekst Steve’a de Shazera, przetłumaczony przez Jacka Lelonkiewicza („Cele i rozwiązania: przydatne rozróżnienie”), który porządkuje podstawową dla TSR dychotomię: cel a rozwiązanie; pokazuje, że precyzyjne rozdzielenie tych pojęć uspołnia myślenie o zmianie. Następnie Marta Parnicka i Tomasz Świtek („Tworzenie znaczeń w pracy z rodzicem”) prowadzą czytelnika przez praktykę nadawania znaczeń w dialogu z rodzicem: jak formułować opisy zachowań, tak by wspierały mikro kroki zmiany w rodzinie. Danuta Jacoń-Chmielecka („Coaching a Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach”) zestawia coaching z PSR, wskazując punkty styeczne obu sposobów pracy

nad rozwojem i zmianą oraz wynikające z nich konsekwencje metodyczne. Duet Ewa Majchrowska i Teresa Zubrzycka-Maciąg („Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w edukacji”) prezentuje ESR - jego genezę, założenia i techniki - jako praktyczną perspektywę dla nauczycieli i szkół. Zwieńczeniem całości jest studium Renaty Respondek („Poszukiwanie rozwiązań w radzeniu sobie ze złością i agresją...”) ilustrujące zastosowanie TSR w pracy z dzieckiem w Domu Dziecka, m.in. z wykorzystaniem kart dialogowych, aby przekuć doświadczenie złości w konkretne, wykonalne strategie działania. Było to wydanie, w którym TSR rozwinęło skrzydła i pokazało, że nie zna granic instytucjonalnych. Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 3/2018

Po krótkiej przerwie pismo powróciło z mocnym akcentem. Numer otwiera Tomasz Świtek („Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach - trzy refleksje u-znanego praktyka”), porządkując doświadczenia praktyczne w trzech precyzyjnych refleksjach i pokazując, jak z nich wyrasta codzienna metodyka TSR. Magdalena Barabas („Praca w nurcie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach z rodzicem wspierającym dziecko wykorzystywane seksualnie”) prowadzi czytelnika przez delikatny obszar współpracy z rodzicem - krok po kroku, w języku zasobów i małych wykonalnych działań. Adrian Kondraciuk („Wykorzystanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w streetworkingu – pedagogice ulicy z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem i niedostosowaniem społecznym) przenosi TSR w teren: do relacji budowanych „na ulicy”, gdzie zaufanie i uważność stają się narzędziami umożliwiającymi mikrozmiany w naturalnym środowisku młodych. Anna Maria Cisek („Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w praktyce lekarza rodzinnego, czyli przychodzi pacjent do lekarza, a tam... rozwiązania”) pokazuje, jak rozwiązaniowy dialog może wspierać krótkie, skoncentrowane na celu spotkania w podstawowej opiece zdrowotnej. Zamknięcie stanowi tekst Tomasza Kowalczyka („Klient skoncentrowany na

rozwiązaniach Pana Pomagacza”), który skupia uwagę na figurze „Pana Pomagacza” i przesuwając środek ciężkości ku klientowi – jego celom, wyjątkowym momentom i sprawczości. To numer, który odważnie wszedł w tematy trudne i pokazał TSR w działaniu „na ulicy” i „przy łóżku pacjenta”.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 4/2019

Numer otwiera Renata Pająkowska-Rożen („Procesy równoległe z innymi początkami. Terapeuta – klient – proces terapeutyczny”), analizując zjawisko procesów równoległych w triadzie terapeuta–klient–proces i zwracając uwagę na to, jak „inne początki” (różne starty/rytmy stron) wpływają na przebieg pracy. Igor Rotberg („Porozmawiajmy o problemie”) podejmuje temat rozmowy o problemie w ujęciu TSR: pokazuje, kiedy i po co w ogóle ją podejmować oraz jak ją prowadzić, by nie tracić rozwiązaniowego punktu ciężkości. Ewa Majchrowska („Program «Dam Radę!» jako metoda skoncentrowana na rozwiązaniach do pomocy dla dzieci i osób z niepełnosprawnością intelektualną”) przedstawia program skoncentrowany na rozwiązaniach adresowany do dzieci i osób z niepełnosprawnością intelektualną - jego założenia i praktyczną użyteczność w codziennej pracy. Całość dopełnia tekst Adriana Kondraciuka („Warunki skutecznej pracy opartej na podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach z młodzieżą w przestrzeni ulicy”), który porządkuje warunki skuteczności podejścia w streetworkingu: jak organizować kontakt i cele, by praca z młodzieżą zagrożoną wykluczeniem mogła iść naprzód małymi, wykonalnymi krokami. Numer tworzy spójny łuk: od troski o proces i język, przez narzędzia pracy z grupami wymagającymi szczególnej uważności, po realia ulicy — tam, gdzie zmiana musi być jednocześnie bezpieczna, konkretna i możliwa. W tym wydaniu padły pytania: jak dbać o siebie w roli terapeuty i jak mówić o problemach, by nie gubić nadziei.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 5/2020

Pandemia zmieniła świat – i to wydanie było tego świadectwem. Konferencja TSR

przeniosła się do sieci. Część pokonferencyjną otwiera Adrian Kondraciuk („Uzależnienie jako zasób – w poszukiwaniu użyteczności”), proponując zmianę perspektywy: zamiast patrzeć wyłącznie przez pryzmat deficytów, autor szuka elementów, które można wykorzystać jako zaczyn konstruktywnej zmiany. Anita Rawa („TSR-owiec na Facebooku - zasoby i wartości w budowaniu marki osobistej”) przenosi rozwiązaniowy sposób myślenia do świata mediów społecznościowych; akcentuje spójność wartości i codziennych praktyk w tworzeniu marki osobistej. Danuta Jacoń-Chmielecka („HCSR, czyli Holistyczny Coaching Skoncentrowany na Rozwiązaniach – z wątkiem unikatowego treningu projektowania pozytywnych zmian”) porządkuje ramę HCSR i wskazuje na specyfikę treningu ukierunkowanego na projektowanie pożądanego rezultatu. Ponadto w części „Wykorzystanie PSR w różnych obszarach praktyki” Małgorzata Gosztyła („Zastosowanie Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w pracy z dziećmi i młodzieżą ze spektrum zaburzeń autystycznych”) pokazuje, jak rozwiązaniowe narzędzia można dostosować do potrzeb osób w spektrum, aby podtrzymywać ich sprawczość i czytelność celów. Monika Jerzyk („Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach – perspektywa specjalisty AAC”) wnosi spojrzenie praktyczki komunikacji alternatywnej i wspomagającej, akcentując, jak PSR wspiera klarowność komunikatów i mikrokroki w nauce porozumiewania się. Całość zamyka Katarzyna Klimek-Markowicz („O tworzeniu wyjątków, czyli psycholog też może...”), przypominając o rdzeniowej procedurze podejścia: wydobywaniu wyjątków i przekładaniu ich na wykonalne, powtarzalne działania. Numer spina wspólną nić: od zmiany ujęcia (jak myślimy o „problemie”) po precyzję kroków (jak projektujemy i komunikujemy rozwiązania) - w gabinecie, w edukacji i w przestrzeni online.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 6/2021

W tym numerze na pierwszym planie mamy troskę o jakość pracy i dobrostan terapeuty. Maciej Żukowski („Praktyczny przewodnik po

interwizji w nurcie TSR”) przedstawia interwizję jako konkretne, użyteczne narzędzie doskonalenia praktyki. Igor Rotberg („Interwizja jako element dbania o siebie w zawodzie terapeuty”) osadza ją w szerszym kontekście higieny pracy - pokazuje, że regularny, rozwiązaniowy namysł zespołowy wspiera zarówno efektywność, jak i kondycję zawodową. Adrian Kondraciuk („Terapia własna w procesie rozwoju terapeuty TSR”) kieruje uwagę do wnętrza: akcentuje znaczenie własnej terapii w dojrzewaniu tożsamości i warsztatu terapeuty. Całość domyka Jolanta Bylica („Zajrzyjmy do „Pudełek TSR”) prezentując projekt „Pudełka TSR” jako praktyczną propozycję pracy - uporządkowane, dostępne narzędzia rozmowy w duchu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Razem teksty tworzą czytelny szlak: od zespołowego uczenia się, przez samopielęgnację w zawodzie, po konkretne zasoby do wykorzystania w gabinecie.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 7/2023

„Siódemka” układa się wokół motywu integracji i języka jako narzędzia zmiany. Anna Cierpka otwiera numer szkicem o konstrukcjonizmie jako praktyce dialogu – o tym, jak słowa budują relację i podmiotowość klienta. Joanna Roch potwierdza ten koncept, pokazując pokrewieństwo TSR-u z podejściem narracyjnym. Wyjaśnia czytelnikom, jaki sens nadają zmianom idee postmodernistyczne, gdy wykorzystujemy je w rozmowie. Michalina Dzumek przenosi rozwiązaniową wrażliwość do terapii logopedycznej. Podkreśla współuczestnictwo rodzica i dziecka oraz pracę na zasobach jako czynnik skuteczności. Barbara Jurkowska i Magdalena Gach zapraszają do „usłyszenia ciszy” - opisują pracę w PSR z osobami Głuchymi z naciskiem na dostępność, sprawczość i wzmacnianie samodzielności. Daria Sokołowska wraca do korzeni nurtu. Ilustruje zastosowanie PSR w ośrodku pomocy społecznej – tam gdzie zmiana musi pozostać jednocześnie prosta i wykonalna. Całość domykają wspomnienia uczestników konferencji oraz zapowiedź kolejnego spotkania środowiska. Numer pozostawia czytelnika z poczuciem ciągłości

rozmowy i praktyki.

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 8/2024

To wydanie pulsowało energią relacji – tych tworzonych podczas konferencji, ale też tych między terapeutą a klientem. Redakcja przeprowadziła szereg rozmów z praktykami i badaczami, pytając: „Dlaczego TSR?”. Odpowiedzi były różne, ale łączył je jeden aspekt – TSR jako podejście zakorzenione w dialogu i autentycznym spotkaniu. Numer ten jest numerem rozmów – portretem środowiska TSR utkanym z wywiadów. W rozmowie z Adrianem Kondraciukiem powraca jego droga „od streetworkingu” i organiczne dojrzewanie do TSR, osadzone w doświadczeniu pracy z młodzieżą w przestrzeni ulicy. Ewa Majchrowska akcentuje pokorę terapeuty i sprawstwo klienta – „nie pozostawiać śladów naszej ingerencji”, tak by zmiana była odczuwana jako własna praca klienta. Z kolei Anne-Marie Wulf przypomina praktyczną zasadę: „jeśli chcesz jechać szybko – rób to powoli”, czyli uważność na tempo, które służy realnym rozwiązaniom. Jacek Szczepkowski wraca do źródeł nurtu i jego rozwoju w Polsce. Akcentuje wagę konsekwentnego budowania środowiska praktyków. Magdalena Szutarska opowiada o doświadczeniach w pracy edukacyjnej – wyjaśnia, jak TSR inspirowała szkołę do poszukiwania zasobów uczniów i nauczycieli. Tomasz Świtek koncentruje się na roli praktyka z wieloletnim doświadczeniem, który dzieli się refleksją nad przyszłością i etyką podejścia. Rozmowa z Arturem Lewińskim kieruje uwagę na jego podejście do prostoty metody i siły tkwiącej w języku, który wydobywa nadzieję. Całość domyka reportaż Katarzyny Panejko-Wanat – podróż przez TSR-owe wydarzenia roku 2023 z naciskiem na Summercamp EBTA w Marlenheim i ideę mentoringu (w duchu partnerskiej wymiany między juniorami i seniorami).

Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer konferencyjny 2024

Specjalne wydanie towarzyszące XVIII Konferencji TSR w Toruniu było jak panorama całego środowiska. Od wystąpień międzynarodowych gości, jak Haesun Moon, po refleksje

polskich praktyków nad narracjami, traumą, neurobiologią czy EMDR. To numer, który najpełniej pokazał, że TSR w Polsce nie tylko dojrzeła, ale też staje się częścią globalnej rozmowy. Motywem przewodnim jest transformacja – zarówno w rozumieniu indywidualnej zmiany klienta, jak i ewolucji samej społeczności praktyków. Spotykają się różne perspektywy: badawcza, kliniczna, edukacyjna i społeczna. Teksty pokazują, że TSR jest obecny nie tylko w gabinecie terapeuty, ale także w pracy lekarzy, pedagogów, streetworkerów, coachów czy superwizorów. Konferencyjny zapis ukazuje bogactwo wątków: od neurobiologii zmiany, przez kwestie etyczne i kulturowe, aż po innowacje w łączeniu TSR z innymi metodami (m.in. EMDR). Szczególne miejsce zajmuje tu refleksja nad przyszłością nurtu – jak zachować jego prostotę, a zarazem odpowiadać na wyzwania nowych pokoleń, technologii i globalnych kontekstów. Numer prezentuje środowisko, które jest dojrzałe, otwarte na badania, a jednocześnie eksperymentujące i gotowe do redefiniowania własnych granic. To swoista kronika chwili – zapis nie tylko wykładów i warsztatów, ale także energii spotkania, która inspirowała do dalszej pracy, współpracy i rozwijania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach w kolejnych latach. Numer do pobrania [tutaj](#)

Numer 1(10)/2025

Ten numer otwiera nowy rozdział redakcyjny oraz rysuje ideę ruchu i „kolejnego obrotu” - spojrzenia wstecz z wdzięcznością i w przód z gotowością na zmianę. Część główna składa się z ośmiu wyraźnych głosów. Sylwia Moch-Piątek prowadzi eseistyczną podróż przez magię, hipnozę, medycynę ludową i TSR – z motywem lawendy jako praktycznej metafory uważności i kojenia. Monika Oryl-Misztela przekłada założenia TSR na pracę z osobami w spektrum autyzmu, akcentując normatywność klienta, język i małe kroki. Katarzyna Panejko-Wanat przygląda się zjawiskom zwanym uzależnieniami w ujęciu rozwiązańowym. Marzena Żachowska proponuje „leśne rozwiązania” – przypomnienie, że czasem użytecznym krokiem jest dosłownie pójść w las. Ida Garstecka pisze,

„gdy świat się zatrzymuje, język może ruszyć go naprzód” – słowach jako narzędziu zmiany. Tomasz Majewski omawia pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną dla osób stosujących przemoc w rodzinie, zwracając uwagę na proporcję między celem a środkami. Dział wydawniczy przedstawia nowości ze świata TSR - książki naszych TSR-owych koleżanek: Joanny Buraczek o zaburzeniach odżywiania oraz Magdaleny Łabędź o TSR w duchu pozytywnej seksualności. Razem tworzą spójny, praktyczny kolaż: od języka i wartości, przez specyficzne konteksty pracy. Numer do pobrania [tutaj](#)

Czasopismo jako zwierciadło środowiska

Rozwiązania były i są miejscem, gdzie spotykają się różne pokolenia terapeutów. Pierwsze TSR-owe głosy w Polsce – Tomasz Świtka, Jacka Szczepkowskiego, mieszają się z refleksjami młodszych praktyków, którzy stawiają swoje pierwsze TSR-owe kroki. Dzięki temu pismo spełnia funkcję zwierciadła: pokazuje, jak zmienia się język terapii, jak dojrzeła środowisko, jak nowe tematy – neurobiologia, praca z traumą, migracje, kultura online – splatają się z klasycznym duchem de Shazera i Berg.

Ważnym rysem Rozwiązań jest odwaga w podejmowaniu tematów trudnych. Były teksty o przemocy, depresji, zaburzeniach jedzenia, uzależnieniach. Były refleksje o pracy w placówkach opiekuńczych, w streetworkingu, w kontekście osób głuchych czy z niepełnosprawnością intelektualną. To wszystko pokazuje, że TSR nie jest „miękką” terapią, ale metodą, która potrafi stawić czoła najbardziej wymagającym sytuacjom.

Warto też wspomnieć o ludziach stojących za kulisami – redaktorach, którzy na przestrzeni lat czuwali nad numerami: od Izabeli Krasiejko, przez Katarzynę Klimek-Markowicz, Adriana Kondraciuka, Annę Gulczyńską i Annę Mazik-Krysińską po obecny zespół redakcyjny w składzie Ida Garstecka, Anita Rawa i Anna Mazik-Krysińska. Praca redaktorów była nie tylko techniczną selekcją tekstów. To było tworzenie przestrzeni dla głosów, które mogłyby nigdy

nie wybrzmieć – nauczycieli, kuratorów, logopedów, streetworkerów, a także samych terapeutów mierzących się z własną drogą.

Dziś, w jubileuszowym momencie, łatwo zauważyć, że Rozwiązania są czymś więcej niż periodykiem. To swoista kronika dojrzewania polskiego TSR – od pierwszych kroków w stronę certyfikacji, przez budowanie tożsamości zawodowej, aż po obecność na arenie międzynarodowej.

Jakie są plany i nadzieje? Redakcja mówi o powrocie do częstszego wydawania numerów, o otwarciu na jeszcze szerszą współpracę z badaczami z zagranicy, o tłumaczeniach i o numerach specjalnych powiązanych z konferencjami. Ale pomiędzy wierszami widać coś więcej: pragnienie, by Rozwiązania wciąż były miejscem spotkań, dialogu i inspiracji. By przypominały, że słowa - jak pisał Wittgenstein - kształtują rzeczywistość.

Dziesięć lat minęło jak jedna sesja. A przyszłość? Ta, zgodnie z duchem TSR, rysuje się w preferowanych wizjach autorów, redakcji i czytelników. A jeśli coś jest pewne, to właśnie to: Rozwiązania nie powiedziały jeszcze ostatniego słowa.

To wydanie pokazuje bogactwo perspektyw i praktyk TSR. Każdy tekst wnosi nie tylko wiedzę, autorzy dzielą się z czytelnikami także swoim doświadczeniem. Zapraszamy do współtworzenia kolejnych numerów – do prezentowania refleksji, praktyki i inspiracji, które razem budują żywą opowieść o Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach w Polsce i na świecie.



TSR 10 lat temu i obecnie. Jakie zmiany autorzy artykułów numeru “0” zauważają z perspektywy lat

Dziesięć lat temu „Rozwiązania” nr 0/2015 otworzyły przestrzeń do dzielenia się ideami, doświadczeniami i innowacjami związanymi z Terapią Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (TSR). Publikacja tego pilotażowego numeru czasopisma była wyjątkowym wydarzeniem dla autorów, czytelników i całego TSR-owego środowiska, stanowiła symboliczny i istotny krok na drodze rozwoju podejścia TSR w Polsce.

Dekada minęła w atmosferze intensywnych zmian. TSR jako metoda terapeutyczna stała się bardziej popularna, stając się integralną częścią pracy wielu instytucji pomocowych oraz praktyk indywidualnych. Cieszymy się, widząc, jak podejście to sukcesywnie ewoluuje i adaptuje się do potrzeb współczesnego

społeczeństwa, które coraz bardziej docenia znaczenie pozytywnych zmian, mocnych stron i skoncentrowania na rozwiązaniach.

Z okazji jubileuszu zaprosiliśmy autorów pierwszych artykułów do refleksji nad ich tekstami sprzed dziesięciu lat. Byliśmy ciekawi, jak wspominają proces tworzenia swoich tekstów oraz jakie emocje i motywacje towarzyszyły im wtedy. Zapytaliśmy również, co dzisiaj napisaliby inaczej.

Mamy nadzieję, że odpowiedzi naszych autorów nie tylko wzbogacą historię dotychczasowego dorobku TSR, ale staną się również inspiracją na przyszłość, wzmacniając rozwój i znaczenie tej terapii w kolejnych dekadach.

Odpowiada Ewa Majchrowska

Jak wspominasz pisanie tamtego tekstu? Co Ci wtedy towarzyszyło? Jakie miałeś/łaś motywacje do pisania? Jakie znaczenie miała dla Ciebie publikacja w pierwszym numerze?

Pisanie artykułu stanowiło dla mnie zarówno wyzwanie, jak i źródło radości, dało mi bowiem możliwość podzielenia się doświadczeniem i wiedzą w obszarze pracy z dziećmi i rodzinami.

Artykuł sprzed dziesięciu lat poświęcony był różnym metodom pracy terapeutycznej w nurcie TSR. Powstał w wyniku zebranych doświadczeń pracy własnej z dziećmi i rodzinami oraz wielu spotkań i rozmów z innymi terapeutami pracującymi z rodzinami oraz małymi dziećmi.

Mojej pracy terapeutycznej stale towarzyszy potrzeba usłyszenia podczas sesji rodzinnej

dziecięcego głosu. Komunikacja werbalna często zawodzi w rozmowie z dziećmi, dlatego wykorzystanie rysunku, zabawy, piasku, lego, magii pozwala pełniej poznać perspektywę. Wypowiedź dziecka na sesji rodzinnej bywa zakłócana przez dorosłych, jednak wsłuchanie się w ten najcichszy głos poszerza rozumienie sytuacji rodziny i umożliwia udzielenie rodzicom konkretnych zaleceń, które wynikają z dziecięcych potrzeb określonych przez dzieci. Zachęcam terapeutów do uznania ważności głosu najmłodszych uczestników sesji rodzinnych. Dzieci czasem przeszkadzają podczas sesji, ale dzięki ich obecności można dowiedzieć się wiele na temat relacji rodzinnych. Proszę, zapraszajcie dzieci do gabinetów.

Gdybyś dzisiaj miała napisać ten sam artykuł, co by było inaczej?

Więcej miejsca poświęciłabym metodom motywowania rodziców do współpracy z terapeutą oraz technikom współpracy z rodzicami w sytuacjach kryzysu rodzinnego na rzecz ochrony dzieci. Jedną z nich podzieliłabym się z Wami. Podczas sesji, w której uczestniczą skonfliktowani rodzice, wprowadzam klienta wirtualnego w postaci dziecka. Dzięki temu mogę zadać pytania relacyjne o potencjalną zmianę rodziców. Mogą one brzmieć na przykład tak: *Gdybym zapytała syna, jakie zmiany miałby pan poczynić, aby on czuł się bezpieczniej w nowej dla niego sytuacji? Jak Pan myśli, co by odpowiedział?* Wówczas rodzice mają ogląd sytuacji nie tylko z własnej perspektywy, lecz także z perspektywy dziecka. A to pozwala im widzieć szerzej, czuć więcej i łatwiej ustalić wspólny cel, jakim jest ochrona dzieci.

Jak widzisz rozwój dziedziny, którą reprezentowałaś wtedy, jak ją widzisz dziś

Należę do małej grupki szczęściarzy, którzy jako jedni z pierwszych w Polsce poznawali Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (na początku lat dziewięćdziesiątych). Na początku była nas garstka. Uczyliśmy się od kolegów i koleżanek przyjeżdżających z zagranicy. Tutaj coś może o tym, że teraz ta grupka rozrosła się do tysięcy osób, z czego prawie dwa tysiące należy do Polskiego Stowarzyszenia

Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR).

Często wracam pamięcią do czasu, kiedy podczas warsztatów odbywających się w Łodzi, poznałam Insoo Kim Berg i Steve'a de Shazera. Jestem szczęśliwa, że TSR stał się częścią mojego życia i odmienił mnie nie tylko jako terapeutę, lecz także jako człowieka. Przekonanie o zasobach klienta pozwoliło mi na uwolnienie się od bycia pomysłodawcą rozwiązań w procesie terapii i pozwoliło na przekonanie, że klient wie, co pragnie osiągnąć, a moim zadaniem jest pokazać mu, czym dysponuje, i rozszerzyć perspektywę widzenia rzeczywistości. Dzięki temu sam odkryje swój cel terapeutyczny i będzie do niego podążał.

Mam głębokie przekonanie, że podejście to będzie się nadal dynamicznie rozwijać. Towarzyszę jego rozwojowi i sama staram się aktywnie wpływać na jego rozwój poprzez prowadzenie szkoleń i dzielenie się moim doświadczeniem i wiedzą dotyczącą również ewolucji, jakiej podlegało ono od czasu Milwaukee, poprzez model z Brugii i londyński BRIEF, aż do dziś.

Gdybyś miała zostawić jedną myśl osobie zaczynającej dziś – co by to było?

Słowa Steve'a: *Nie możesz niczego nauczyć człowieka, możesz pomóc mu odkryć to w sobie.*

Co chciałabym przekazać młodszym kolegom? Korzystaj z możliwości uczenia się od klienta. Pytaj, co było pomocne we wcześniejszych terapiach, w których uczestniczyłeś, i wykorzystuj te wskazówki do dalszej pracy terapeutycznej z nim. Polegaj na wiedzy swojego klienta, ale jednocześnie pamiętaj, że jako terapeuta jesteś zasobem klienta i możesz dzielić się z nim swoją wiedzą. Włączaj psychoedukację w proces terapeutyczny, jeśli potrzebuje tego klient. Warunkiem korzystania z psychoedukacji jest dla mnie odpowiedź klienta na pytanie: *Czy chciałby Pan wiedzieć, jakie inni mają pomysły w sytuacji trudności wychowawczych z dziećmi albo co podpowiada literatura?* Kiedy klient odpowiada twierdząco,

przedstawiam różne pomysły, zachęcam go, aby je wypróbował i skorzystał z pomysłu, który mógłby zadziałać w jego sytuacji, niezależnie od tego jak próbował radzić sobie wcześniej. Inną formą podpowiedzi, jakie metody mogą być użyteczne, to rozmowa z dzieckiem, któremu zadaję pytanie, co mogą zmienić rodzice, aby on czuł się kochany? Podpowiedzi wykorzystuję, aby powiedzieć rodzicom, jakie zmiany proponuję, aby dziecko na przykład miało z nimi lepszą komunikację. Autorami tych podpowiedzi są eksperci w postaci dzieci lub nastolatków.

Jak widzisz przyszłość TSR za kolejne 10 lat pod kątem potrzeb terapeutycznych społeczeństwa? Czy pozycja TSR będzie silniejsza niż teraz?

W obliczu wielokulturowości w Polsce, migracji ludzi z innych krajów, uważam, że wyzwaniem dla terapeutów będzie

różnorodność kultur i znaczeń nadawanych słowom w różnych językach. Założenie, że każdy człowiek jest ekspertem od swojego życia, daje możliwość oddania głosu klientowi i uszanowania kontekstu, w którym żyje (lub z którego pochodzi), bez względu na ową różnorodność.

TSR jest prosty, tak uważa wielu terapeutów pracujących w tym podejściu. Jego skuteczność i możliwość zastosowania w różnych obszarach pomagania wynikają z tej prostoty. Proste rzeczy są prawdziwe wszędzie, są uniwersalne. Co nie oznacza, że prostota jest łatwa. Prostota jest wymagająca. Ta uniwersalność podejścia gwarantuje jego dalszy rozwój z możliwością wykorzystania go również w obliczu nowych wyzwań, jakie stają przed terapeutami, pedagogami i osobami innych profesji. To gwarantuje utrwalenie silnej pozycji TSR w grupie ponowoczesnych modeli pomagania.

Odpowiada Ewa Matyszewska

Jak wspominasz pisanie tamtego tekstu? Co Ci wtedy towarzyszyło? Jakie miałaś motywacje do pisania? Jakie znaczenie miała dla Ciebie publikacja w pierwszym numerze?

Wow! Dziękuję za zaproszenie do tej podróży w czasie! Piszę to z uśmiechem, wygląda więc na to, że tamten tekst i jego pisanie zostawiły pogodne wspomnienie. Trudno mi przypomnieć sobie, co czułam wtedy, ale dziś myślę, że to mógł być mix poczucia wolności oraz niepewności. Wolność dodawała skrzydeł i związana była z tym, że to przecież numer pierwszy, to my go stworzymy, możemy więc pozwolić sobie na wiele – wielki komfort! A niepewność dotyczyła niepokoju, jak przyjęte będą moje refleksje wynikające bezpośrednio z rozmów z klientami, czy to nie będzie za mało naukowe. Ale wolność wygrała – pozwoliłam sobie czerpać przede wszystkim z mądrości klientów. I dziś myślę bez niepewności, że to super, że są wśród nas tacy, którzy potrafią opisać coś i wyjaśnić naukowo, oraz tacy, którzy odwołują się przede wszystkim do praktyki pracy terapeutycznej. Bogactwo różnorodności!

Gdybyś miała dziś napisać ten sam artykuł, co by było inaczej?

Gdy dziś przypominam sobie tamten artykuł, to cieszę się, że tak jak uznałam w nim za ekspertów nastolatki, tak z podobną życzliwością potraktowałam rodziców o nich się troszczących. I myślę, że może wartościowe byłoby dodatkowo opisanie, jakie cuda się dzieją, gdy spotkają się w partnerskiej rozmowie (nawet na temat motywacji do nauki!) tacy dwaj eksperci – nastolatek i jego rodzic... Bo dzieją się cuda! Tak, to mogłoby być ciekawe.

Jak widzisz rozwój dziedziny, którą reprezentowałaś wtedy, jak ją widzisz dziś?

Jeśli pytacie jak „dana dziedzina” rozwinęła się przez tych 10 lat, to jest dla mnie trudne pytanie. Przede wszystkim dlatego, że nie mam poczucia zajmowania się przez te lata konkretną tematyką, a tym bardziej reprezentowania jednej konkretnej dziedziny. Od kilkunastu lat pracuję z dziećmi, młodzieżą i bliskimi im dorosłymi, ale tematów, wokół których się spotykamy, była przez te lata mnogość. I dlatego nie podejmę się podsumowania.

Natomiast chcę przy tej okazji dodać wątek z trochę innej strony. Od kilku lat tematem, który częściej i intensywniej pojawia się w mojej pracy, jest wspieranie dzieci w żałobie, także przez pracę z dorosłymi, którzy dzieciakom w przeżywaniu żałoby towarzyszą. Ta praca pozwala mi odkrywać TSR z nowej, spokojniejszej, mniej zadaniowej, a bardziej procesowej strony. I to jest pasjonujące – patrzeć na znane mi treści z zupełnie innej perspektywy, oświetlone szczególnymi potrzebami. Tu widzę potencjał rozwojowy – odkrywać i sprawdzać, jak jeszcze inaczej mogą posłużyć znane TSR-owe treści, narzędzia, pytania i w jakich coraz to nowych kontekstach się sprawdzają.

Jaką widzisz przyszłość TSR za kolejne 10 lat pod kątem potrzeb społeczeństwa? Czy pozycja TSR będzie silniejsza niż teraz? Jak chciałabyś, żeby ta dziedzina się rozwinęła?

Nie mam wątpliwości, że pozycja TSR będzie coraz wyższa w opinii klientów. Podejście, które łączy pokorę wobec wiedzy własnej i szacunek dla doświadczeń klienta, podążanie za nim i adekwatną reaktywność terapeuty, obiera warstwa po warstwie sytuację terapeutyczną z niepokoju, dając poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Widzę na co dzień (i słyszę od koleżanek i kolegów terapeutów), że klienci korzystają z tego podejścia, wychodzą ze spotkań zbudowani wewnętrznie, coraz mocniej czują swoją sprawczość, coraz bardziej świadomie korzystają z dostępnych zasobów, a w razie potrzeby wracają do terapeuty z tego nurtu. Tak, jestem spokojna, że ludzie doceniają ten sposób pracy, że on odpowiada ich potrzebom, daje silne uczucie bycia szanowanym partnerem w drodze do zdrowia.

Jest jeszcze inny aspekt przyszłości TSR-u – bardziej systemowy. I tu napiszę tak: jestem pod wielkim wrażeniem różnorodnych i intensywnych działań podejmowanych przez PSTTSR na forum ogólnokrajowym, ponieważ służą one dbałości o dobre imię naszego podejścia i krok po kroku ustawiania go w widocznym miejscu. Koleżanki, Koledzy – wielki szacunek i podziękowania! W tej intensywności i różnorodności działań propagujących to podejście jest moc. Zarówno w skali lokalnej, swojej dziedziny, swojego miejsca

pracy, jak i tych działań na forum ogólnopolskim i podejmujących dialog i dyskusje z innymi nurtami i stowarzyszeniami terapeutów. I jeśli ta nasza determinacja będzie taka, jaka jest teraz, to jesteśmy na najlepszej drodze, by za 10 lat TSR mógł jeszcze intensywniej pomagać ludziom.

Gdybyś miała zostawić jedną myśl osobie zaczynającej dziś – co by to było?

Zapraszacie mnie w tym pytaniu do wyciągnięcia jakiejś esencji, do znalezienia wspólnego mianownika w różnych lubianych przeze mnie kawałkach tego podejścia. To ciekawe, dziękuję. Komuś, kto zaczyna dziś swoją przygodę z TSR, powiedziałabym może coś takiego: Zaciekawiaj się człowiekiem z podziwem na każdym kroku, na którym mu towarzyszysz, a „właściwe pytania” przyjdą same. I korzystaj z superwizji.

Podziel się TSR-ową myślą, która jest Tobie szczególnie bliska

Bardzo utkwiła mi w pamięci jedna wypowiedź Steve’a de Shazera z wywiadu, którego udzielił Marioli i Jackowi Lelonkiewiczom. Steve, zapytany jakiego rodzaju pracę nad sobą by polecił, aby być efektywnym terapeutą, odpowiedział: *Nie sądzę, aby istniała jedna umiejętność, którą należy nabyć. Idź, zrób w życiu coś przydatnego. Popracuj w barze, zacznij uprawiać warzywa, to może być przydatne. (...) Naucz się, jak żyją inni ludzie na świecie. Naucz się innych sposobów życia.* Steve odpowiedział na konkretne pytanie, ale według mnie ta myśl pozwala na efektywność szerszą, nie tylko w zawodowym kontekście. I zawiera w sobie to, co w TSR bardzo lubię – zaproszenie do obserwowania swoich bardzo różnych doświadczeń, uczenie się z nich, kreatywne wykorzystywanie przeróżnych umiejętności w nieoczywistych kontekstach. To takie bliskie i dostępne!

Na jakie jeszcze pytanie chcesz odpowiedzieć?

Nie wiem, jak sformułować pytanie, ale znam na nie odpowiedź. I to jest o tym, jak lubię środowisko terapeutów TSR. Lubię naszą energię, łatwość do dzielenia się i szczodrość w tym dzieleniu, życzliwą uważność w rozmowach i choćby przelotnych spotkaniach oraz to, jak potrafimy mówić ludziom dobre rzeczy. Doświadczam tego i karmię się tym.

Jaka była Twoja droga do stania się redaktorką czasopisma „Rozwiązania”?

Był rok 2007. Byłam nauczycielem akademickim, m.in. uczyłam studentów metodyki pracy socjalnej. Od kilku lat poszukiwałam praktycznego zastosowania polskiej koncepcji budzenia sił ludzkich czy amerykańskiego empowerment. Przypadkowo natknęłam się na książkę dotyczącą TSR, znalazłam szkolenia z tego zakresu w Polsce. Gdy w 2009 roku otrzymałam propozycję dyrekcji Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Częstochowie na doradztwo metodyczne w pilotażowym programie „Asystent rodziny”, byłam już po szkoleniu podstawowym i zaawansowanym w zakresie TSR. Stwierdziłam więc, że PSR nadaje się na podwaliny dla działania tej nowej grupy zawodowej. Moje czynności naukowo-badawcze polegały więc w tym czasie na implementacji modelu skoncentrowanego na rozwiązaniach do pracy asystentów rodziny poprzez uczestniczące badania interwencyjne. Efektem tych badań były dwie monografie: Metodyka działania asystenta rodziny. Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach w pracy socjalnej oraz Praca socjalna w praktyce asystenta rodziny. Przykład Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach w pracy socjalnej. Implementacja PSR do metodycznego działania asystentów rodziny oraz prowadzenie przeze mnie interwencyjnych badań uczestniczących wyniknęły z potrzeby przygotowania się asystentów do niezwykle trudnej pracy z rodziną z dziećmi w kryzysie, czyli z chęci poszerzenia warsztatu pracy o metody motywujące klientów do współpracy, do zmiany destrukcyjnych zachowań, do dostrzeżenia problemowych postaw, czyli metody wykorzystujące zasoby tkwiące w kliencie.

Wyniki swoich badań prezentowałam na toruńskich konferencjach. Spotkały się z zainteresowaniem. Stałam się aktywnym członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Był rok 2015. Osoby pręźnie działające w Zarządzie Polskiego Stowarzyszenia

Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach postanowiły nadać bieg projektom dotyczącym uczynienia TSR podejściem uznawanym w Polsce za terapię o wysokiej użyteczności w pomaganiu osobom i rodzinom. Zaczęto tworzyć procedury certyfikacji oraz powołano Radę Merytoryczną. Na jednym z zebrań zarządu padł pomysł, by popularyzować TSR poprzez czasopismo. Byłam wtedy świeżo po zakończeniu procedury habilitacyjnej i marzyłam wtedy z Jackiem Szczepkowskim, wówczas doktorem, dziś z profesorem, też pracującym na uczelni, że kiedyś może będzie ono czasopismem naukowym. Póki co miał to być, ze względu na ograniczone środki finansowe, niskobudżetowy kwartalnik. Podjęłam się go społecznie redagować, a kolega Artura Lewińskiego, Paweł - składać teksty.

Jak wspominasz redagowanie pierwszego numeru? Co Ci wtedy towarzyszyło? Jakie Autorzy mieli motywacje do pisania?

Do pierwszego numeru nazwanego zerowym dokonaliśmy analizy aktualnych działań w świecie TSR-owym. Jacek napisał wysoce merytoryczny artykuł wprowadzający, czyli o źródłach TSR, a następnie Ewa, Monika i ja zaprezentowałyśmy praktyczne wskazówki do pracy z określonymi kategoriami klientów: osobami w kryzysach, w sytuacji przemocy, dziećmi. Poszło dosyć gładko i szybko, gdyż każdy z nas chciał tego czasopisma. Po miłym przyjęciu tego numeru zaczęłam poszukiwać autorów do następnego, aby był to kwartalnik. Miałam na to prawie dwa miesiące. Niestety napotkałam pewne trudności. Większość osób zajmujących się TSR w tym czasie było praktykami, a namówić praktyka do napisania tekstu nie było tak łatwo. Czasopismo ukazywało się nieregularnie, byłam redaktorem w sumie 5 numerów, które ukazały się na przestrzeni 2015-2019 roku.

Jak widzisz rozwój dziedziny, którą reprezentowałaś wtedy, jak widzisz ją dziś?

Od 2009 roku pracuję w obszarze pracy z rodzinami z dziećmi w kryzysach. Szkolę

i prowadzę superwizję asystentów rodziny. W zawodzie asystent rodziny ze względu na dużą odpowiedzialność zawodową, potrzebę wysokich kompetencji metodycznych, a nieadekwatne do nich zarobki, jest duża fluktuacja kadr. Cały czas są potrzebne szkolenia nowych pracowników, również w zakresie PSR, tym bardziej że moje podręczniki są już niedostępne na rynku wydawniczym. Asystentura rodzina w coraz większej części gmin w Polsce prowadzona jest niestety zgodnie z modelem kontrolująco-interwencyjnym, co prowadzi do oporu rodzin i niskiej efektywności pracy. Należy więc pokazywać, że można inaczej, że należy wspierać i pedagogizować rodziców niedyrektywnymi metodami.

Od 2018 roku pracuję bezpośrednio z rodzinami w parze z psem. Używam w swojej pracy podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach. Skupiam się na siłach rodziny, mocnych stronach poszczególnych jej członków, pomagam im dekrystalizować czasem sztywne myślenie

Odpowiada Jacek Szczepkowski

Jak wspominasz pisanie tamtego tekstu? Co Ci wtedy towarzyszyło? Jakie miałeś motywacje do pisania? Jakie znaczenie miała dla Ciebie publikacja w pierwszym numerze?

Ukazanie się pierwszego numeru czasopisma Rozwiązania (w zasadzie zerowego) było dla mnie ważnym wydarzeniem, tym bardziej że byłem inicjatorem tego przedsięwzięcia. Wychodziłem z założenia, że jednym z kluczy do upowszechnienia TSR w Polsce jest obecność tej modalności w świecie nauki, a jedną z praktycznych form są właśnie publikacje, dostępne dla szerszego kręgu odbiorców, w tym nasze czasopismo. Sam tekst mojego artykułu stanowił fragment wcześniejszego opracowania przygotowanego na użytek jednej z moich wcześniejszych publikacji, nie wiązał się więc z jakimś szczególnym wyzwaniem. Bardziej znaczący był dla mnie fakt zaistnienia pierwszego numeru „Rozwiązań”

i zachowania, szukamy różnych możliwości, doceniamy sukcesy i wyciągamy wnioski z porażek. Zaráżam optymizmem i nadzieją.

Gdybyś miała zostawić jedną myśl osobie zaczynającej dziś – co by to było?

Przejście z pracy opartej na problemach, deficytach i wiedzy eksperckiej na podejście oparte na zasobach i rozwiązaniach klientów nie jest łatwe, wymaga wielu ćwiczeń, pokory, łamania schematów, ale jest warte wysiłku, by się tego nauczyć. Jest szczególnie przydatne dla osób młodych, wchodzących do zawodu, nie mających wielu doświadczeń życiowych, od których starsi klienci nie przyjmują porad, zwłaszcza w dziedzinie, w której ja działałam - prowadzenia domu, wychowywania dzieci.

Podziel się TSR-ową myślą, która jest Tobie szczególnie bliska

Jeśli coś działa rób tego więcej, jeśli coś nie działa, zrób coś innego - jest moją filozofią również w niełatwym życiu osobistym.

Gdybyś miał dziś napisać ten sam artykuł, co by było inaczej?

Nie wiem, czy bym coś zmienił, być może rozwinąłbym niektóre kwestie, poszerzył treści o wątki systemowe, jako źródła TSR, które aktualnie, choćby za sprawą dorocznej konferencji zyskują większe znaczenie i zrozumienie.

Jak widzisz rozwój dziedziny, którą reprezentowałeś wtedy, a jak jest dziś? Jak widzisz przyszłość TSR za kolejne 10 lat pod kątem potrzeb społeczeństwa? Czy pozycja TSR będzie silniejsza niż teraz? Jak byś chciał, żeby ta dziedzina czy tematyka się rozwinęła?

Myślę, że TSR w jeszcze większym stopniu ugruntuje swoją pozycję wśród metod terapeutycznych. Jednym z powodów tego stanu rzeczy jest specyfika tego podejścia, jego krótkoterminowość i elastyczność, które korespondują z oczekiwaniami społecznymi.

Z pewnością wzrosnie także liczba członków naszego stowarzyszenia, pojawi się większy wybór rodzimych publikacji z różnych obszarów zawodowych związanych ze stosowaniem TSR. Chciałbym także, aby środowisko TSR-owe w Polsce zainteresowało się bardziej obszarem badań, które mogłyby uzupełnić ten nurt w szerszej opinii społecznej.

Gdybyś miał zostawić jedną myśl osobie zaczynającej dziś – co by to było?

Życzyłbym odwagi w poszukiwaniu właściwych rozwiązań i refleksyjnej praktyki, czyli poddawania autokrytyce tego, co robimy, jak pracujemy...

Odpowiada Monika Lakowska

Jak wspominasz pisanie tamtego tekstu? Co Ci wtedy towarzyszyło? Jakie miałaś motywacje do pisania? Jakie znaczenie miała dla Ciebie publikacja w pierwszym numerze?

Przede wszystkim chcę Wam podziękować za zaproszenie do tej wyjątkowej podróży w czasie. To niezwykle ciekawe doświadczenie powrócić do „TAM I KIEDYŚ” z perspektywy DZIŚ, które jutro już będzie WCZORAJ.

Pamiętam, że zaproszenie do napisania artykułu w pierwszym numerze „Czasu Rozwiązań” przyjąłam z radością i pewnym przejęciem. Miał to być pierwszy biuletyn PSTTSR skierowany do szerszego grona odbiorców, z którymi częściowo się już znałam z kontekstów szkoleniowych, i tych, którzy mieli poznać mnie (w jakiejś mierze) i mój sposób myślenia i pracy w nurcie Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Chciałam wtedy pokazać to podejście jak najbardziej praktycznie, dlatego podzieliłam się fragmentami mojej pracy z klientami.

Gdybyś miała dziś napisać ten sam artykuł, co by było inaczej?

Gdy niedawno wróciłam do tego artykułu - po 10 latach od jego napisania - zwróciło moją uwagę pierwsze zdanie: ”Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR, oryginalna

Podziel się TSR-ową myślą, która jest Tobie szczególnie bliska

Minimalizm i pragmatyzm jako wskazówki do efektywnej współpracy z klientami.

Im dłużej pracuję w obszarze pomocowym (a mam już ponad 30 lat praktyki zawodowej), tym wyraźniej - w odniesieniu do siebie samego - rozpoznaję i uświadamiam sobie dwa procesy. Jednym z nich jest fakt, iż pracuję coraz bardziej minimalistycznie, czerpiąc zdecydowanie więcej od klientów, niż z własnych zasobów. Jednocześnie mam coraz więcej otwartości na to, że różni terapeuci mogą mieć inaczej.

nazwa: Solution Focused Brief Therapy) jest podejściem, które w Polsce jest wciąż mało znane, choć zyskuje sobie coraz więcej zwolenników”. Dziś, z ogromną radością i wdzięcznością, mogę powiedzieć coś zupełnie innego: TSR jest obecnie podejściem znanym, praktykowanym przez tysiące osób w Polsce, stale rozwijanym dzięki tym, którzy dołączają do naszej „TSR-owej rodziny” i współtworzą coś nowego.

Gdybym miała napisać ten artykuł, zdecydowanie inaczej podkreśliłabym filozofię podejścia, a nie jego „techniczne” wykorzystanie. To mindset terapeuty wpływa na kontekst spotkania. Odnosiłabym się do ROLI JEZYKA w procesie budowania rozwiązań, który - poza tym, że jest środkiem komunikacji – jest podstawowym narzędziem zmiany. To, w jaki sposób rozmawiamy z klientem, kształtuje jego sposób myślenia o sobie i swoich możliwościach, relacjach. Ponadto zwróciłabym uwagę na kluczowe dla mnie pojęcie NADZIEI w procesie terapeutycznym - nie tylko tej „na lepsze jutro, tej zakorzenionej w rzeczywistym doświadczeniu – w tym, co już działało, nadal działa i w tym, co może zadziałać znowu. Myślę, że w pracy z klientami uwikłanymi w przemoc w rodzinie to pojęcie jest bardzo ważne, a nadzieja nie stoi w opozycji do cierpienia.

Może współistnieć z bólem, stratą czy lękiem. Jest jak subtelna nić, która łączy „teraz” z jakimś możliwym „potem”. Również odniosłabym się bardziej do idei WOLNEGO WYBORU i wzmocnienia poczucia osobistego wpływu. Znaczenie ma nie tylko efekt działania, lecz także sam akt wyboru. Każdy człowiek ma wybór – choćby minimalny. Przekonanie, że to ode mnie zależy, jakie znaczenie nadam temu, co się wydarzyło, wydarza i może wydarzyć, że oto mogę decydować, jak spojrzę na siebie, na coś, jak o tym opowiem, co zrobię w danym kontekście, może być jak rodzaj mikroruchów. To w tej przestrzeni – między bodźcem a reakcją – pojawia się coś, co w TSR nazywamy mocą osobistą.

Jak widzisz rozwój dziedziny, którą reprezentowałaś wtedy, jak ją widzisz dziś?

Praca w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej jest nadal bardzo ważna i potrzebna. Na przestrzeni ostatnich lat, też dzięki Stowarzyszeniu „Niebieska Linia”, został umocniony system przeciwdziałania przemocy w rodzinie, mamy nowe akty prawne i możemy obserwować zmiany postaw społecznych wobec zjawiska przemocy domowej.

Jak widzisz przyszłość TSR za kolejne 10 lat pod kątem potrzeb społeczeństwa? Czy pozycja TSR będzie silniejsza niż teraz? Jak byś chciała, żeby ta dziedzina czy tematyka się rozwinęła?

Z perspektywy tu i teraz widzę wyraźnie, jak bardzo zmienił się kontekst, w którym pracujemy – zarówno jako terapeuci, jak i jako środowisko TSR. Nasze podejście staje się coraz bardziej rozpoznawalne i uznawane również na zewnątrz – poprzez działalność stowarzyszeń, proces certyfikacji czy rosnące zainteresowanie ze strony praktyków.

Uwarunkowania społeczno-ekonomiczne oraz kulturowe wywierają dziś ogromny wpływ na rynek usług terapeutycznych. Z jednej strony obserwujemy rosnące zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne, z drugiej – większe oczekiwanie na krótsze, bardziej zwarte formy oddziaływania oraz uznanie dla pracy w kontekście systemowym. W moim odczuciu to właśnie tworzy przestrzeń dla TSR – na

dalszy rozwój i umacnianie swojej pozycji jako podejścia skutecznego, elastycznego i głęboko ludzkiego.

Gdybyś miała zostawić jedną myśl osobie zaczynającej dziś – co by to było?

Najpierw bądź człowiekiem, potem terapeutą, a potem terapeutą TSR. To zdanie ma dla mnie dziś jeszcze większy sens. Bo dopiero z poziomu człowieczeństwa (a nie założeń, czy technik) mogę bardziej usłyszeć i zobaczyć osobę, która siada naprzeciwko mnie.

Podziel się TSR-ową myślą, która jest Tobie szczególnie bliska

Posłużę się cytatem Antoine’a de Saint-Exupéry’ego: „Nigdy nie trać nadziei. To jest ostatni klucz, który otwiera drzwi”.

Zatem: Nadzieja. Wolny wybór. Moc osobista. To są dla mnie bardzo ważne wartości w pracy z klientami. Siadając do każdego spotkania, dokładam wszelkich starań, żeby nie tracić z pola widzenia tych drogowskazów. Szukam ich w tym, co i jak mówią klienci oraz pomiędzy słowami, reakcjami, gdyż wierzę, że w zależności od tego czego będą szukać, to to będę znajdować. Oczywiście z ogromną uwagą na to, czego chce bądź czego nie chce człowiek, który przede mną siedzi.

Na jakie jeszcze pytanie chcesz odpowiedzieć?

Z perspektywy dzisiejszego doświadczenia czuję głęboką wdzięczność – wobec twórców i współtwórców TSR – za tę niezwykłą optykę, dzięki której mogę patrzeć na drugiego człowieka: z ciekawością, z szacunkiem, z przekonaniem, że klient już coś wie, coś potrafi, coś przeżył, za możliwość słuchania opowieści – wyrażanej nie tylko słowami, ale także ukrytej pomiędzy nimi, za narzędzia, które są proste w swojej złożoności, i za całość filozofii.

Nadzieja. Wolny wybór. Moc osobista. To są dla mnie drogowskazy, których szukam w tym, co mówią klienci – i co wybrzmiewa w ciszy pomiędzy ich historiami. A TSR – to dla mnie nieustanne stawanie się... Proces, który, mam nadzieję, nigdy się nie kończy.

Podsumowanie XIX Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej PSTTSR pt.: *Podjęcie i Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach - konteksty systemowe*

XIX Ogólnopolska Konferencja Naukowa Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach pt. „Podjęcie i Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach – konteksty systemowe” pozostawiła w nas ogrom wdzięczności: za wiedzę, przeżycia intelektualne, za natchnienie, za energetyczną atmosferę. Ponad 350 uczestników spotkało się w Toruniu, aby wspólnie eksplorować systemowe aspekty TSR, wymieniać poglądy oraz wzajemnie się inspirować.

Bogaty program obejmował zarówno warsztaty, jak i wykłady o charakterze teoretycznym oraz refleksyjnym. Uczestnicy mieli okazję doświadczać różnorodnych form pracy – od dramy, muzykoterapii i konstelacji strukturalnych, przez narzędzia TSR w terapii rodzin, par i grup, aż po nietypowe metody pracy z traumą, zaburzeniami odżywiania, relacjami

niemonogamicznymi czy tożsamością narracyjną w rodzinach adopcyjnych. Nie zabrakło także tematów uniwersalnych, takich jak rola terapeuty w systemie, dynamika grupowa czy sztuka domykania sesji.

Szczególnym wydarzeniem była obecność Barbary Pelkmann z Instytutu IICoS, której wystąpienie i warsztat o systemowych konstelacjach strukturalnych SySt® zainspirowały praktyków. Ważnym akcentem okazała się również współpraca z Wielkopolskim Towarzystwem Terapii Systemowej, umacniająca więzi i przyjaźń między środowiskami TSR i terapii systemowej. Konferencja stała się przestrzenią spotkania nie tylko ludzi z pasją i wrażliwością, lecz także teorii z praktyką. Był to czas dzielenia się wiedzą, odkrywania nowych narzędzi, ale też doświadczenia wspólnoty – tej wartości, która od lat wyróżnia społeczność TSR.

Warsztat przedkonferencyjny

Barbara Pelkmann

Psycholożka, psychoterapeutka, terapeutka rodzinna i superwizorka. Od 13 lat współprowadzi Międzykulturowy Instytut Kompetencji Systemowych we Francji. Pracuje w wielu językach i wielu kontekstach kulturowych z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i parami. Specjalizuje się w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach, podejściu systemowym i terapii traumy.

Systemowe Konstelacje Strukturalne SySt® w kontekście TSR

Konstelacje Strukturalne SySt®, stworzone przez Matthiasa Vargę von Kibéda i Inę Sparrer, to metoda służąca do eksternalizacji problemów i pracy nad nimi w przestrzeni. Podczas warsztatu uczestnicy poznali, jak za pomocą „reprezentantów” można wizualizować system i relacje, które w nim zachodzą, oraz jak ta perspektywa otwiera drogę do nowych rozwiązań. Barbara Pelkmann przedstawiła podstawowe założenia teoretyczne metody oraz pokazała jej powiązania z Podejściem Skoncentrowanym na Rozwiązaniach. Spotkanie było okazją do praktycznego doświadczenia narzędzia, które można od razu wykorzystać w pracy z klientami, by wspierać proces zmiany w sposób kreatywny, interaktywny i głęboko zakorzeniony w systemowym myśleniu.



Wykłady

dr Agata Woźniak & dr Anna Gulczyńska

dr Agata Woźniak

Pedagog specjalny, terapeuta dziecięcy, doradca rodzinny, mediator, coach i seksuolog. Od 1994 r. prowadzi działalność dydaktyczną i praktyczną w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Adiunkt w GSW Milenium w Gnieźnie, autorka publikacji naukowych. W pracy łączy TSR z nurtami poznawczo-behawioralnymi.

dr Anna Gulczyńska

Psycholog, psychoterapeutka, adiunkt w Pracowni Psychopedagogicznych Badań nad Rozwojem Człowieka UAM w Poznaniu. Członkini m.in. PTP i PSTTSR. Specjalizuje się w terapii systemowej, TSR oraz psychologii rozwoju i seksualności w cyklu życia. Autorka licznych publikacji łączących teorię z praktyką terapeutyczną.

Systemowy kontekst pracy z parą w Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach

Prelegentki podzieliły się perspektywą swojej praktyki, wskazując, jak systemowa baza i założenia TSR zmieniają pracę z parami. Podkreśliły, że dzięki temu możliwe jest spojrzenie na relację nie jako na „problem do rozwiązania”, lecz jako na dynamiczny system, w którym można wzmacniać zasoby i poszukiwać wyjątków od trudności. Zwróciły też uwagę, że takie podejście sprzyja budowaniu atmosfery współpracy i otwiera przestrzeń na tworzenie wspólnych wizji przyszłości.

dr hab. Jacek Szczepkowski, prof. UKW

Profesor Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, psychoterapeuta, trener i superwizor TSR (PSTTSR), certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień. Członek EBTA, autor książek i artykułów o TSR. Założyciel i wieloletni kierownik pierwszego w Polsce całodobowego oddziału leczenia uzależnień dla młodzieży, pracującego w oparciu o TSR. Łączy pracę naukową, praktykę terapeutyczną i superwizję.

Relacyjne Ja według Kennetha Gergena – implikacje dla konstruktywistycznej praktyki terapeutycznej

Wykład przybliżył uczestnikom koncepcję relacyjnego Ja autorstwa Kennetha Gergena – jednego z kluczowych przedstawicieli konstruktywizmu społecznego. Teoria ta odchodzi od indywidualistycznego modelu człowieka. Ukazuje budowanie tożsamości jednostki jako proces powstający w dialogu i relacjach z innymi. Prelegent zaprezentował główne założenia koncepcji: relacyjność tożsamości, znaczenie dialogu, dynamikę zmiany oraz odpowiedzialność relacyjną. Szczególną uwagę poświęcił praktycznym konsekwencjom dla pracy terapeutycznej, która przenosi akcent z „naprawiania jednostki” na współtworzenie znaczeń i budowanie wspierających wzorców relacyjnych. Uczestnicy dowiedzieli się, jak wykorzystać ideę współobecności terapeuty, rekonstrukcji narracji oraz traktowania zmiennej, wielogłosowej tożsamości jako zasobu. Wystąpienie stało się inspiracją do refleksji nad miejscem relacji w procesie terapeutycznym i nad tym, jak konstruktywistyczne spojrzenie może wzbogacić praktykę TSR.

Patrycja Frania

Psycholożka, terapeutka TSR i trenerka. Od lat pracuje z rodzicami i dziećmi, integrując Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach z elementami Transkulturowej Psychoterapii



Pozytywnej. Autorka koncepcji „Rodzicielstwa zasobów”, łączącej doświadczenia własnego macierzyństwa i pracy klinicznej.

Rodzicielstwo zasobów

Patrycja Frania zaprosiła uczestników do spojrzenia na rodzicielstwo z perspektywy zasobów – rozumianych jako umiejętności, doświadczenia i mocne strony, które wspierają rodzica nie tylko w pełnieniu tej roli, lecz także w innych obszarach życia. Warsztat pozwolił spojrzeć na rodzica nie tylko jako na opiekuna, ale przede wszystkim jako człowieka z unikatową historią, potrzebami i możliwościami dbania o siebie. Słuchacze mieli okazję odkryć, że troska dorosłego o własny dobrostan może istotnie wpłynąć na zdrowie i rozwój dziecka lub nastolatka.

Ilona Rogowska-Kryk

Psycholożka, psychoterapeutka, certyfikowana terapeutka TSR z ponad 20-letnim doświadczeniem. Prowadzi gabinet prywatny w Lublinie oraz pracuje w przychodni psychiatryczno-psychologicznej w Warszawie (także online). Specjalizuje się w terapii krótkoterminowej osób dorosłych. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji, a w praktyce łączy elementy TSR, terapii systemowej i podejść integracyjnych.

TSR a główne pojęcia terapii systemowej oczami terapeutki TSR, psychoterapeutki systemowej i psycholożki

Podczas wykładu uczestnicy mieli okazję spojrzeć na wątki łączące Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach z głównymi założeniami terapii systemowej. Prelegentka wyjaśniła kluczowe pojęcia obu nurtów, ich podobieństwa i różnice oraz zidentyfikowała obszary, w których wzajemnie się przenikają. Podzieliła się swoimi doświadczeniami, wskazując, jak wiedza teoretyczna i własna droga zawodowa wpływają na jakość prowadzonej terapii. Szczególne znaczenie przypisała analizie kontekstów systemowych w TSR, wielotorowości myślenia o procesie terapeutycznym oraz podkreśliła rolę relacji terapeutycznej jako fundamentu skutecznej pracy.

Marcelina Ptak

Psycholog kliniczny, certyfikowany psychoterapeuta systemowy, nauczyciel terapii systemowej, superwizor WTTS (certyfikat SGST/IGST). Członek założyciel WTTS, od 2002 roku w Zarządzie. Doświadczenie zdobywała w poradni zdrowia psychicznego, na oddziale dziennym psychiatrycznym oraz w praktyce prywatnej. Prowadzi szkolenia, superwizje, terapię indywidualną, par i rodzin.

Systemowa perspektywa rozmów terapeutycznych, czyli rozmów o dekonstrukcji problemu

W terapii systemowej centralne miejsce zajmuje sposób opowiadania o trudnościach i znaczenia, jakie przypisują im klienci oraz osoby z ich otoczenia. Wykład był prezentacją głównych założeń teoretycznych podejścia systemowego, ze szczególnym uwzględnieniem teorii obserwatora i koncepcji rozróżnień, które kształtują definicję problemu. Problem nie istnieje w próżni – powstaje w subiektywnym opisie rzeczywistości, a ten opis niesie konsekwencje emocjonalne i praktyczne. Terapeuta staje przed wyborem: czy utrwalić narrację o problemie, czy zaproponować inny język, otwierający nowe perspektywy. Zmiana opisu może ukazać, że dane zachowanie pełni konkretną funkcję – chroni, reguluje więź czy pomaga w adaptacji. Tego rodzaju dekonstrukcja problemu pozwala wydobywać sens i zasoby, zamiast skupiać się wyłącznie na deficytach. W trakcie wystąpienia uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się, jak rozmowy



terapeutyczne mogą prowadzić do przekształcania opowieści klientów, poszerzania ich rozumienia i generowania nowych rozwiązań. Wykład był pogładową lekcją precyzyjnego wykorzystania języka w pracy systemowej i jego wpływu na emocje, relacje i kierunki zmiany w procesie terapeutycznym.

Katarzyna Jastrzębska

Psycholożka, socjolożka, psychoterapeutka Krakowskiego Centrum Psychodynamicznego. Certyfikowana terapeutka TSR (nr 69), trenerka PSTTSR (nr 25), psychoterapeutka PSTTSR (nr 26), ambasadorka Kids' Skills, neuroterapeutka EEG biofeedback i certyfikowana terapeutka TUS. Doświadczenie zdobywała w ramach interwencji kryzysowej, pieczy zastępczej, ośrodka adopcyjnym oraz jako nauczycielka akademicka. Założycielka Centrum Psychologii i Terapii w Szczecinie.

Kilka historii, jeden system – o tożsamości, lojalności i pracy terapeutycznej w rodzinach adopcyjnych w duchu PSR i terapii systemowej

Rodziny adopcyjne funkcjonują w złożonym splocie narracji: formalnych, osobistych, rodzinnych i społecznych. W ich centrum znajdują się dzieci – często z fragmentaryczną lub bolesną historią – oraz nowi opiekunowie, którzy próbują zbudować bezpieczny, stabilny system. Podczas wykładu słuchacze przyjrzeni się, jak dzieci „opowiadają” swoje historie poprzez zachowania regresyjne, fantazje czy odgrywanie ról, a także jak terapeuta może wspierać rodzinę w pomieszczeniu tych doświadczeń. Szczególną uwagę poświęcono lojalności systemowej i tożsamości narracyjnej, kształtowanej przez przeszłość dziecka, nowych opiekunów i biologicznych rodziców. W duchu podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach możliwe jest wzmacnianie opowieści o zasobach, wyjątkach i nadziei, przy jednoczesnym uznaniu trudnych rozdziałów biografii. Wykład eksponował rolę terapeuty jako tłumacza i towarzysza narracyjnego – kogoś, kto nie pisze historii, lecz pomaga ją czytać i integrować, wspierając rodzinę w tworzeniu spójnej opowieści o sobie.

Warsztaty

Sylwia Moch-Piątek i Emilia Muraszko

Sylwia Moch-Piątek

Terapeutka, trenerka, superwizorka-aplikantka PSTTSR, socjoterapeutka, hipnoterapeutka, alpakoterapeutka oraz specjalistka terapii ludowych. Prezeska Fundacji Lawenda Kobietom, prowadzi Pracownię TSR w Słupsku i Lawendowy Zakątek Machowino – przestrzeń warsztatową dla kobiet. Łączy praktykę TSR z pasją do natury. Jej dewiza: „Życie ma tę wartość, jaką chce mu się nadać” (I. Bergman).

Emilia Muraszko

Absolwentka studiów podyplomowych z HR i coachingu w SWPS, w trakcie ścieżki certyfikacyjnej terapeuty PSTTSR. Certyfikowana Trenerka Gry „Podróż Bohatera”. Ukończyła I i II stopień TSR. Tworzy bezpieczną przestrzeń rozwoju, wspierając klientów w odkrywaniu zasobów i realizacji celów. Jej motto: „Zacznij tam, gdzie jesteś, użyj tego, co masz, zrób to, co możesz” (A. Ashe).

Archetypy w kontekstach systemowych: Rola terapeuty w Podróży Bohatera

Warsztat zaprosił uczestników do odkrywania archetypów w pracy terapeutycznej i refleksji nad ich rolą w systemach, w których funkcjonują. Na bazie koncepcji Junga oraz gry „Podróż Bohatera” uczestnicy zidentyfikowali swoje dominujące archetypy i przeanalizowali ich wpływ na sposób prowadzenia terapii. Praktyczne ćwiczenia obejmowały test archetypów, refleksję nad rolami pełnionymi w życiu prywatnym i zawodowym oraz analizę „cienia” – wypartej części osobowości, która może wpływać na relacje terapeutyczne. Zastosowanie gry Campbella pozwoliło symbolicznie przejść etapy transformacji, od wyzwania po odkrycie zasobów, co otworzyło nowe perspektywy w pracy nad celami i ograniczeniami. Warsztat łączył teorię z praktyką, inspirując do autorefleksji, wzmacniania autentyczności i poszerzania narzędzi terapeuty TSR o elementy archetypowe i narracyjne.

Marta Moszko i Adam Szymański

Marta Moszko

Magister pedagogiki, certyfikowany terapeuta terapii systemowej i TSR (przed egzaminem na psychoterapeutę), certyfikowany lider Grup Balinta. Posiada bogate doświadczenie w pracy z zespołami pomocowymi, gdzie łączy perspektywę systemową z praktyką TSR. Prowadzi warsztaty i grupy rozwojowe, wspierając specjalistów we wglądzie w ich własną rolę w relacjach terapeutycznych.

Adam Szymański

Magister pedagogiki socjalnej i resocjalizacji, certyfikowany terapeuta środowiskowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, realizator programu „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”, terapeuta TSR w trakcie certyfikacji oraz kandydat na lidera Grup Balinta. Pracuje w obszarze wsparcia rodzin i młodzieży, łącząc praktykę terapeutyczną z edukacją i profilaktyką.

Istota doświadczania siebie jako terapeuty w metodzie Grup Balinta

Warsztat poświęcony był doświadczeniu siebie w roli terapeuty poprzez metodę Grup Balinta, która od lat wspiera profesjonalistów w głębszym rozumieniu relacji terapeuta–pacjent. Uczestnicy zostali zaproszeni do obserwowania, jak ich własne biografie, emocje i przeżycia wchodzą w rezonans z historiami klientów. Okazało się, że reakcje emocjonalne terapeutów nie zawsze były wyłącznie echem opowieści pacjenta, lecz mogły być też głosem ich własnych doświadczeń. Metoda Balinta, oparta na pracy grupowej, prowadziła do wymiany spostrzeżeń, rozumienia dynamiki relacyjnej i rozwijania uważności na emocjonalne podteksty interakcji. Podczas warsztatu uczestnicy mogli poznać strukturę i przebieg spotkań Balintowskich, a także samemu doświadczyć procesu pracy w grupie. Podkreślono znaczenie roli lidera, którego zadaniem jest ukierunkowanie refleksji na emocje i relacje zamiast klinicznego „rozwiązywania problemów”. Wskazano także korzyści płynące z uczestnictwa w grupach: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, możliwość bezpiecznego wyrażania emocji

oraz rozwijanie kompetencji w zakresie budowania głębszych i bardziej autentycznych relacji terapeutycznych. Warsztat ukazał Grupę Balinta jako skuteczne narzędzie wspierania rozwoju zawodowego i osobistego terapeutów TSR i systemowych.

Ewelina Wojciechowska

Psycholożka, neuropsycholog i wykładowczyni akademicka. Certyfikowany provider TRE®, autorka publikacji naukowych w obszarze edukacji zdrowotnej, wizualizacji i samoregulacji. Prowadzi zajęcia terapeutyczne i edukacyjne, łącząc wiedzę z praktyką kliniczną i szkoleniową.

Róbmy sobie dobrze – samoregulacja w kontekstach systemowych

Warsztat poświęcony był metodzie TRE® (Tension Releasing Exercises), stworzonej przez Davida Bercliego, która wykorzystuje neurogeniczne drżenia do redukcji napięcia w ciele. Ewelina Wojciechowska pokazała, jak ćwiczenia te mogą wspierać proces samoregulacji i przywracać równowagę układu nerwowego, biochemicznego i anatomicznego. Szczególną uwagę zwróciła na zastosowanie TRE® w kontekstach systemowych – w pracy z rodzinami, grupami czy społecznościami – gdzie proces zdrowienia zyskuje dodatkowy wymiar dzięki współdzielonemu doświadczeniu. Uczestnicy mieli możliwość doświadczyć praktycznych aspektów metody, dowiedzieć się, jak łączyć ją z TSR, i jak dzięki niej wspierać klientów w odzyskiwaniu harmonii oraz redukcji skutków stresu i traumy.

Edyta Gogól-Iżowska

Psycholożka, certyfikowana terapeutka TSR, trenerka i praktyk EMDR. Od 2013 roku pracuje terapeutycznie z osobami dorosłymi i parami, prowadzi szkolenia i warsztaty, współpracując m.in. z Ośrodkiem Integri TSR. Łączy TSR z interwencją kryzysową i doświadczeniem pracy w różnych kontekstach pomocowych.

Skąd przychodzisz? Dokąd zmierzasz?

Warsztat zaprosił do podróży wstecz – ku ludziom i doświadczeniom, które wpłynęły na wybory zawodowe uczestników. Prelegentka

zapropozowała refleksję nad historią osobistą jako źródłem siły i inspiracji dla pracy terapeutycznej. Uczestnicy stworzyli mapę myśli, obrazów i wspomnień, które pozwolą lepiej zrozumieć motywacje stojące za ich obecnością w TSR. Spotkanie było okazją do wymiany doświadczeń i tworzenia narracji łączącej przeszłość z teraźniejszością. Uczestnicy warsztatu odkrywali, jak własna historia może wzbogacać ich profesjonalny rozwój, wzmacniać poczucie sensu i służyć jako zasób w pracy z klientami.

Katarzyna Bogusz-Przybylska

Psycholożka, certyfikowana terapeutka i konsultantka PSTTSR, psychoterapeutka w procesie certyfikacji. Po latach pracy w HR rozpoczęła drogę terapeuty TSR. Prowadzi gabinet w Warszawie, współpracuje z poradnią Wolna Ławka i Galileo Medical. Pracuje głównie z kobietami, nastolatkami i rodzinami. Prelegentka TEDx, trenerka, coach i autorka publikacji branżowych.

Terapeuta w sieci systemów – jak moje konteksty kształtują mnie jako terapeutę?

To było zaproszenie terapeutów do refleksji nad własną tożsamością w kontekście różnych systemów, do których przynależymy. W podejściu TSR często pomagamy klientom odkrywać ich role i konteksty – tym razem uczestnicy przyjrzeni się swoim własnym. Spotkanie było zachętą do zatrzymania się i zbadania, jak środowisko zawodowe, rodzinne czy społeczne wpływa na codzienną praktykę i decyzje terapeutyczne. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom uczestnicy identyfikowali swoje systemy i mogli zobaczyć, jak wzajemnie się przenikają, odkryli wspierające zasoby, a także analizowali sytuacje, w których można nieświadomie przenieść własne schematy do relacji z klientem. Warsztat miał charakter praktyczny – łączył wywód teoretyczny z doświadczeniem i inspirującą wymianą, otwierając drogę do bardziej świadomego korzystania z własnych zasobów w pracy pomocowej i osobistym rozwoju.

Katarzyna Jastrzębska

Historie, które nie mogą wybrzmieć – zaawansowana praca narracyjna w rodzinach adopcyjnych z wykorzystaniem PSR i podejścia systemowego

Rodziny adopcyjne żyją w gąszczu opowieści – formalnych, rodzinnych, społecznych i osobistych. Dzieci często wzbogacają je we własne niepełne, trudne lub bolesne historie, które ujawniają się w zachowaniach regresyjnych, fantazjach czy symbolicznej zabawie. Opiekunowie natomiast starają się stworzyć bezpieczny dom, w którym przeszłość dziecka i teraźniejszość rodziny mogą współistnieć. Podczas warsztatu uczestnicy doświadczyli, jak w duchu PSR i perspektywy systemowej można wspierać rodzinę w pomieszczeniu tych narracji,



budowaniu tożsamości i odnajdywaniu nowych znaczeń. Szczególną uwagę trenerka zwróciła na lojalność systemową, narracje o zasobach i nadzieję. Podkreśliła rolę terapeuty jako tłumacza i towarzysza narracyjnego, który nie pisze historii, lecz pomaga ją odczytywać i integrować, wspierając rodzinę w tworzeniu spójnej opowieści o sobie.

dr Anna Sudol

Dr nauk medycznych, psycholożka kliniczna związana z Uniwersytetem Medycznym w Poznaniu. Konsultantka TSR, psychoterapeutka w procesie kształcenia, badaczka

i nauczycielka akademicka. Jej praca łączy doświadczenie terapeutyczne z refleksją naukową.

Kiedy sesja jest tylko jedna... Czy zdarzy się cud?

Warsztat dotyczył wyjątkowych sytuacji, w których proces terapeutyczny ogranicza się do jednej lub dwóch sesji. Uczestnicy zastanawiali się, jak pracować, gdy klient oczekuje cudu podczas jednego spotkania, co odróżnia interwencję kryzysową od terapii, a konsultację od pełnej sesji. Prowadząca podzieliła się doświadczeniami z pracy z rodzinami, parami, nastolatkami i dorosłymi. Pokazała, jak terapeuta może przygotować się do sytuacji, w której pierwsza sesja może być równocześnie ostatnią. Spotkanie oparte na praktyce, superwizjach i interwizjach, pozwoliło uczestnikom przećwiczyć narzędzia i strategie, które czynią jednorazową sesję użyteczną i niosącą realną zmianę.

Anita Malinowska

Pedagog, psychoprofilaktyk, terapeuta rodzin, dzieci i młodzieży, praktyk TSR. Superwizor rodzinny, instruktorka ceramiki wykorzystująca sztukę w procesach terapeutycznych. Od lat poszukuje nowych sposobów integrowania TSR z innymi metodami, m.in. z muzykoterapią i pracą z dźwiękiem.

Jedyna stała życia to jego zmienność

Warsztat był zaproszeniem do doświadczenia zmienności jako fundamentalnej cechy systemów – rodzinnych, społecznych i indywidualnych. Prowadząca wykorzystwała misy dźwiękowe Petera Hessa, by wprowadzić uczestników w stan głębokiej relaksacji i zadumy nad preferowaną przyszłością. Spotkanie było połączeniem pracy terapeutycznej w duchu TSR z elementami wizualizacji i polistymulacji strategicznej. Uczestnicy poznali praktyczne sposoby korzystania z dźwięku jako narzędzia wspierającego zmianę i odkrywania nowych perspektyw. Na warsztacie podkreślano, że zmienność nie jest zagrożeniem, lecz zasobem – stanowi impuls do wzrostu, redefiniowania schematów i łączenia własnych wibracji z energią innych ludzi. To doświadczenie ma

wspierać w budowaniu poczucia mocy i gotowości do podążania za procesami życia.

Alina Krzyżewska i Edyta Poręba

Alina Krzyżewska

Magister sztuki i psychologii, absolwentka studiów podyplomowych z integracji sensorycznej i psychotraumatologii. Od 2023 roku podąża ścieżką PSR, w trakcie szkolenia specjalistycznego III stopnia TSR. Prowadzi praktykę prywatną w Szczecinie – indywidualną i grupową. Współpracuje z instytucjami kultury, łącząc działania edukacyjne i psychoedukacyjne z PSR. Praktyk Brainspotting.

Edyta Poręba

Magister pedagogiki, muzykoterapeutka (AM Kraków), absolwentka studiów podyplomowych z pedagogiki specjalnej. TSR – szkolenie zaawansowane i specjalistyczne (220 godz.), ambasadorka Kids' Skills. Od 30 lat pracuje terapeutycznie i edukacyjnie z dziećmi, dorosłymi i seniorami. Prowadzi grupy rozwojowe i muzykoterapeutyczne, współpracuje m.in. z Fundacją Unicorn i Górnośląską Fundacją Onkologiczną.

Muzyczna podróż ku przyszłości – wewnętrzne dziecko jako zasób

Warsztat zaprosił do spotkania z własnym wewnętrznym dzieckiem poprzez muzykoterapię w perspektywie PSR. Dzięki praktycznym ćwiczeniom i refleksjom uczestnicy odkryli zasoby płynące z doświadczeń dzieciństwa, zyskali narzędzia do wzmacniania poczucia sprawczości i dobrostanu oraz przeformatowania dawnych przekonań w kierunku preferowanej przyszłości. Ćwiczenia oparte na wizualizacji, kartach metaforycznych i technikach muzykoterapeutycznych (z wykorzystaniem instrumentów i przedmiotów codziennego użytku) zachęcały do spontaniczności, twórczości i przełamywania schematów. Uczestnicy koncentrowali się na identyfikowaniu zasobów systemowych, transformacji doświadczeń i budowaniu mostu między tym, co obecne, a tym, co chciane. Praca przebiegała w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa, która sprzyjała nauce wykorzystywania

potencjału wewnętrznego dziecka w procesie terapeutycznym i rozwojowym.

Katarzyna Ziółkowska-Szysło (WTTS)

Psycholog kliniczny, psychoterapeutka systemowa (SGST/IGST 1996; EAP 2007; WTTS 2024), superwizorka i nauczyciel psychoterapii w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej. Członkini Honorowa WTTS. Od lat angażuje się w rozwój systemowego podejścia w Polsce, łącząc praktykę terapeutyczną z działalnością superwizyjną i szkoleniową.

Metarozmowa: rozmowa o rozmowach terapeutycznych z klientami

Metarozmowa to metoda, która powstała jako odpowiedź na wyzwania pojawiające się w pracy z klientami. Jej źródła tkwią w systemowym sposobie myślenia, superwizji oraz otwartości na dekonstrukcję, ale także w ciekawości i poczuciu humoru. Warsztat pozwolił uczestnikom zobaczyć, jak rozmowa o rozmowie może stać się narzędziem twórczego współkonstruowania rzeczywistości z klientem i jaką wartość stanowi dla samego terapeuty. Uczestnicy mieli okazję nie tylko poznać historię i założenia metody, ale również zobaczyć jej praktyczne zastosowanie, dzięki czemu wyszli z inspiracją do dalszego poszukiwania nowych dróg komunikacji w pracy klinicznej.

Adrian Kondraciuk

Psychoterapeuta TSR i PRP, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, trener i superwizor-aplikant PSTTSR. Członek PSTTSR, EBTA i WTTS. Od lat prowadzi terapię indywidualną, grupową i szkolenia, koncentrując się na integracji TSR z pracą systemową i procesami grupowymi.

Dynamika psychoterapii grupowej w nurcie TSR – relacje, system, proces, rozwiązanie

Podczas warsztatu uczestnicy zostali zaproszeni do refleksji nad psychoterapią grupową w nurcie TSR jako przestrzenią budowania zasobów i nowych narracji. Omówiono kluczowe mechanizmy dynamiki grupowej – interakcje, które mogą stać się katalizatorem zmiany, proces rekonsolidacji

pamięci oraz rolę wyjątków w pracy z grupą. Szczególną uwagę poświęcono temu, jak systemowe spojrzenie pomaga w rozumieniu złożonych relacji, i jak grupa staje się miejscem doświadczania alternatywnych wzorców. Spotkanie było połączeniem teorii, praktycznych przykładów oraz perspektywy relacyjno-doświadczeniowej, która pozwala dostrzec w grupie nie tylko narzędzie terapeutyczne, lecz także żywy organizm sprzyjający rozwojowi.

Dariusz Samul

Mówi o sobie, że działa spoza systemu: psycholog, który patrzy na psychologię i terapię z perspektywy innej branży. Przez lata, jako człek kreatywny, uczył się widzieć tę samą rzecz z różnych stron, by wybierać najlepszą perspektywę. Dziś jako psycholog pomaga klientom robić to samo. Pracuje w gabinecie online i offline, prowadzi warsztaty z kreatywności, komunikacji i współpracy. Obecnie w trakcie największego życiowego fikołka.

Mówię do ciebie spoza systemu. Terapeuta jako zasób antysystemowy

Bycie zasobem antysystemowym nie oznacza walki z systemem. To tworzenie nowych perspektyw i przestrzeni, do tej pory niedostępnych dla klienta. Wprowadzanie nowego języka, pokazywanie nadziei i rozbijanie rutyny poznawczej. Tak, żeby dawać wybór, z którego miejsca chce się żyć - bo nie każdy chce albo jest gotów na opuszczenie czy zmianę swojego systemu. Jak jednak zadbać o to, aby samemu nie stać się funkcją systemu? Skoro tworzy się tak szybko i niezauważalnie? Jak wyjść poza własne schematy, oczekiwania, przyzwyczajenia i ograniczenia? Odpowiedź, którą proponował to kreatywność, nie tylko ta związana z twórczością, ale ta która ma odwagę opowiadać siebie na nowo. Jest miejscem zdziwień, wzruszeń, niezgody na szarość i odpuszczaniem bycia efektywnym. Uczestnicy zostali zaproszeni do miejsca, w którym dziwne nie istnieje i w którym nie trzeba odwagi, żeby zadawać pytania. W którym każdego dnia warto zrobić coś inaczej. Albo chociaż na to inaczej spojrzeć.

dr Agata Woźniak i dr Anna Gulczyńska

Przeciwwskazania do pracy z parą – poszukiwanie zasobów

Warsztat, w którym klasyczne listy „barier” zostały przeformułowane na pytania o to, jak pary radzą sobie z wyzwaniami mogącymi blokować terapię. Oba spotkania - wykład oraz warsztat łączyły perspektywę teoretyczną, badawczą i praktyczną, pokazując, jak praca z parą w TSR może być procesem kreatywnym, zasobowym i ukierunkowanym na zmianę.

Jarosław Tarnowski

Terapeuta TSR (24/2020), interwent kryzysowy i trener, współpracujący z CTSR. Obecnie w procesie kształcenia psychoterapeutycznego. W swojej pracy łączy praktykę TSR z twórczymi metodami, m.in. kolażem.

Zaufanie w TSR – kontekst systemowy

Podczas warsztatu uczestnicy przyjrzeni się zaufaniu – do siebie, klienta, grupy i samego podejścia. Prowadzący zaprosił do dyskursu nad tym, jak w wykorzystać TSR do poszerzania świadomości i odpowiedzialności klienta. Centralną techniką warsztatową był kolaż – narzędzie, które pozwala łączyć metaforę, obraz i doświadczenie z atrybutami TSR: subiektywizmem, postawą niewiedzy, rolą języka i nieuchronnością zmiany. Spotkanie było okazją do odkrywania własnego TSR-u i eksplorowania różnorodnych kontekstów, w których zaufanie staje się podstawą procesu terapeutycznego.

Agata Braun

Pedagog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, psychoterapeutka TSR w procesie kształcenia. Absolwentka Studium Reintegracji Społecznej, w trakcie szkolenia na trenera pracy z ciałem. Doświadczenie zdobywała w pracy z osobami uzależnionymi i ich rodzinami w placówkach prywatnych i publicznych. Prowadzi własny gabinet, warsztaty rozwojowe oraz wspiera młodzież w projektach społecznych. Jest terapeutką uzależnień dla usamodzielniającej się młodzieży w projekcie "Wykluczenie nie ma MOW-y".

Warsztat – Ciało jako system – ucieleśniona świadomość w pracy terapeutycznej

Warsztat wyrósł z fascynacji pracą z ciałem i rozwijaniem świadomości siebie poprzez ruch. Prowadząca, łącząc piętnastoletnie doświadczenie w obszarze psychoedukacji i aktywności fizycznej, zaprosiła uczestników do odkrywania ciała jako przestrzeni, w której zakorzenione są emocje i doświadczenia. Spotkanie miało na celu ukazanie, że wiedza staje się pełna dopiero wtedy, gdy zostaje ucieleśniona – odczuta, a nie tylko zrozumiana. Uczestnicy eksplorowali ciało jako system powiązanych elementów, poszukiwali zależności, różnic i potencjalnych zasobów. Doświadczali ruchu, zatrzymania i kontaktu z innymi, przyglądając się, jakie informacje i emocje wnosi ich ciało do relacji. W centrum znalazła się idea trójłączności – ciała, ducha i umysłu – jako niepodzielnego systemu. Warsztat miał charakter ruchowy i praktyczny, a jego głównym celem było stworzenie przestrzeni do doświadczeń, z których mogła wypłynąć nowa wiedza i refleksja o sobie.

Tomasz Majewski i Agnieszka Turska-Majewska

Agnieszka Turska-Majewska

Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka i trenerka PSTTSR. Założycielka Ośrodka Szkoleniowego Integri TSR oraz współzałożycielka 4-letniej Szkoły Psychoterapii TSR. Od lat prowadzi szkolenia i praktykę terapeutyczną, łącząc doświadczenie kliniczne z dydaktyką w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Tomasz Majewski

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, trener i superwizor-aplikant PSTTSR. Współprowadzi Ośrodek Szkoleniowy Integri TSR, współzałożyciel i koordynator 4-letniej Szkoły Psychoterapii TSR. Specjalizuje się w pracy terapeutycznej oraz kształceniu przyszłych psychoterapeutów, integrując praktykę kliniczną z podejściem TSR.

Kiedy “system” jest “tylko” na “chwile”

Duet Majewskich zaprosił na warsztat o pracy grupowej w podejściu TSR. Grupa – nawet jeśli powołana tylko na kilka miesięcy – może stać

się silnym mikrosystemem, w którym uczestnicy uczą się od siebie nawzajem, odkrywają nowe perspektywy i doświadczają wzmacniających relacji. Podczas spotkania prowadzący pokazali, jak wykorzystać dynamikę grupy do wspierania zmiany, jakie techniki TSR/PSR sprawdzają się w pracy grupowej oraz jakie rodzaje grup mogą być najbardziej użyteczne dla klientów. Warsztat pozwolił doświadczyć wartości wymiany doświadczeń, spotkania z różnorodnością oraz humoru i lekkości, które są znakiem rozpoznawczym prowadzących.

Justyna Zorn

Absolwentka Politechniki Gdańskiej i studiów podyplomowych na Uniwersytecie Gdańskim. Ukończyła szkolenia TSR I i II, w trakcie kształcenia psychoterapeutycznego TSR. Doświadczenie zdobywała m.in. prowadząc warsztaty rozwojowe dla par, grupy wsparcia i socjoterapeutyczne. Pracuje z parami i rodzinami. Prywatnie żona i mama trzech synów, pasjonatka kultury Ameryki Południowej.



Przerwa w sesji terapeutycznej jako narzędzie w pracy TSR

Przerwa w sesji, często traktowana jedynie jako moment na oddech, kryje w sobie duży potencjał wspierający proces terapeutyczny. W praktyce bywa jednak pomijana lub wykorzystywana przypadkowo, co sprawia, że nie wnosi wartości ani dla klientów, ani dla terapeutów. Tymczasem to właśnie w tej chwili terapeuta może przygotować jakościową informację zwrotną – zawierającą podsumowanie, adekwatne komplementy oraz wskazanie małego kroku przybliżającego klienta do zmiany. Podczas warsztatu uczestnicy przyjrzeni się przerwie jako integralnemu elementowi sesji w nurcie TSR, który może wspierać komunikację w systemie, sprzyjać refleksji i wzmacniać zasoby. Była to przestrzeń do odkrywania i tworzenia pomysłów na krótkie, 5–10-minutowe ćwiczenia, które mogą dopełniać proces terapeutyczny, wspierać relacje oraz zachęcać do kontynuacji pracy poza gabinetem. Uczestnicy szukali odpowiedzi, jak sprawić, aby przerwa stała się świadomym i celowym narzędziem pracy – dającym realną wartość dodaną sesji.

Katarzyna Panejko-Wanat

Konsultantka i terapeutka TSR, specjalistka psychoterapii uzależnień, psychotraumatolożka, mediatorka sądowa, trenerka FamilyLab. Od lat pracuje z osobami doświadczającymi zjawisk uzależnień i przemocy. W swojej praktyce łączy podejście TSR z filozofią systemową i elementami mediacji, stale poszukuje nowych perspektyw w pracy z rodzinami i parami.

Czy... Jak... Jeśli...? – Terapia pary i rodziny w kontekście nawyków związanych ze zjawiskami zwanymi uzależnieniem i/lub przemocą

Warsztat stanowił zaproszenie do refleksji nad tym, czy i w jakich warunkach terapia pary lub rodziny dotkniętej zjawiskiem uzależnienia bądź przemocy może być bezpieczna i użyteczna. Punktem wyjścia było pytanie nie tyle o możliwość pracy z każdą parą, ile o świadomą decyzję terapeuty – czy w danym momencie i w określonym systemie warto

podejmować taką interwencję. Uczestnicy przyjrzeni się kryteriom koniecznym i wystarczającym do rozpoczęcia pracy, takim jak gotowość stron do uznania odpowiedzialności, minimalna stabilność relacji czy otwartość na zmianę. W duchu TSR, gdzie terapeuta towarzyszy w odkrywaniu zasobów zamiast narzucać rozwiązania, ważne było rozróżnienie między terapią, interwencją kryzysową, a psychoedukacją – i analiza, jak te formy mogą się przenikać. Trenerka uczuliła słuchaczy także na dylemat roli terapeuty – z jednej strony współtwórcy systemu, z drugiej zaś zewnętrznego moderatora – oraz postawiła istotne w tym kontekście pytanie o granice, jakie należy wyznaczać, by proces był bezpieczny. Wśród omówionych zagadnień nie zabrakło alternatywnych ścieżek wsparcia i koncepcji stopniowania odpowiedzialności jako celu, a nie tylko warunku pracy. Całość zmierzała do stworzenia mapy decyzyjnej, pomagającej praktykom świadomie wybierać formę wsparcia dla konkretnych rodzin i par, z uwzględnieniem dynamiki systemowej, postawy niewiedzenia i nacisku na małe kroki prowadzące do realnej zmiany.

Bogumiła Chodzyńska

Psycholog, psychoterapeutka TSR w trakcie certyfikacji, po licznych szkoleniach z zakresu EMDR i terapii traumy. Od lat związana z Fundacją Ocalenie, gdzie wspiera osoby z doświadczeniem uchodźczym i migracyjnym. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w języku polskim, angielskim i rosyjskim. Prowadzi warsztaty wellbeingowe i szkolenia dla specjalistów zdrowia psychicznego oraz sektora pomocowego.

Kiedy system jest w nas. Praktyczne zastosowanie technik TSR w pracy z częściami osobowości u osób po doświadczeniach traumatycznych

Warsztat ukazywał, jak Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach można adaptować do pracy z częściami osobowości osób po doświadczeniach traumatycznych. Prowadząca wskazywała, że w wyniku traumy dochodzi często do nasilonej dysocjacji, która rozszczepia doświadczenia, emocje i odczucia z ciała. Taki wewnętrzny podział można



rozumieć systemowo – jako współistnienie części osobowości o różnych rolach, celach i dążeniach, pozostających w relacjach między sobą. Uczestnicy poznali techniki TSR typowe dla pracy z parami czy rodzinami, zastosowane do tego wewnętrznego systemu: pytania relacyjne, uwspólnianie celu, poszukiwanie zasobów, podkreślanie współpracy i nadawanie pozytywnych znaczeń działaniom poszczególnych części. Zostało zaprezentowane studium przypadku klienta z DID, w którym ukazano praktyczne użycie tych interwencji. Warsztat dawał także możliwość krótkiego doświadczenia pracy z własnymi częściami osobowości. Spotkanie dostarczyło uczestnikom nowego spojrzenia na dysocjację, pogłębiło rozumienie mechanizmów podziału i zaoferowało praktyczne narzędzia wspierające dialog oraz wewnętrzną współpracę klienta.

Beata Blizińska

Psychoterapeutka par i związków, mediatorka, specjalistka w obszarze relacji niemonogamicznych. W procesie certyfikacji TSR (PSTTSR), prowadzi gabinet „W zgodzie ze sobą” w Warszawie. Łączy doświadczenie w terapii, mediacji oraz Porozumieniu bez Przemocy. W pracy wspiera osoby indywidualne, pary i polikule w budowaniu relacji zgodnych z ich wartościami i tożsamością.

Poliamoria w gabinecie terapeutycznym: Dekonstrukcja mononormatywności i budowanie kompetencji terapeutycznych

Warsztat koncentrował się na pracy terapeutycznej z osobami w relacjach poliamorycznych; prowadząca stawiała pytania, jak nieświadome uprzedzenia i dominujący paradygmat mononormatywności wpływają na praktykę psychoterapeutyczną. Uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się poliamorii jako równorzędnemu modelowi relacji wobec monogamii i zastanowić się nad dekonstrukcją przekonań, że tylko monogamia gwarantuje stabilność i dobrostan w związku. W trakcie spotkania zaprezentowano przykłady kliniczne oraz konceptualizacje teoretyczne, które pozwalały zobaczyć niemonogamię jako świadomy wybór, a nie odstępstwo od normy. Ważnym elementem było wprowadzenie do języka i pojęć funkcjonujących w społeczności poliamorycznej, takich jak „kompersja” czy „polikula”, aby lepiej rozumieć doświadczenia klientów. Uczestnicy otrzymali także praktyczne wskazówki, jak budować własną postawę terapeuty - etyczną i nieoceniającą, wzmacniającą kompetencje w pracy z różnorodnymi relacjami. Warsztat sprzyjał autorefleksji nad osobistymi przekonaniami i zachęcał do przyjęcia postawy ciekawości oraz niewiedzy, jako kluczowych zasobów w procesie wspierania osób w relacjach niemonogamicznych.

Marta Piegat-Kaczmarczyk

Psycholożka międzykulturowa i terapeutka TSR. Od ponad 20 lat wspiera dzieci i rodziny po doświadczeniach traumatycznych. W pracy łączy elementy kreatywności, ruchu i zabawy, aby pokazać, że zmiana może rodzić się w lekkości.

Rodziny zastępcze i adopcyjne – podejście skoncentrowane na rozwiązaniach w pracy z wyjątkowym systemem bliskości

Warsztat poświęcony był pracy z rodzinami zastępczymi i adopcyjnymi w duchu PSR. Uczestnicy poznali strategie wspierania systemu rodzinnego, w którym budowane są nowe więzi oparte na przywiązaniu i koregulacji. Była to okazja do przemyśleń, jak dostrzegać zasoby w sobie i innych członkach

rodziny, jak wykorzystywać strategie dziecka i opiekunów, nawet te pozornie trudne, oraz jak doświadczać więcej lekkości i nadziei we wzajemnych relacjach. Spotkanie łączyło teorię z praktycznymi narzędziami, które pomagają wzmacniać poczucie bezpieczeństwa i wspólnoty.

Wiesław Mielcarski

Psycholog, psychoterapeuta PSTTSR, specjalista interwencji kryzysowej. Na co dzień pracuje w szkole podstawowej, zespole szkół specjalnych oraz w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. Wykładowca Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW. W pracy z dziećmi i młodzieżą wykorzystuje ich zasoby i potencjał, opiera się na TSR z przekonaniem o jej wielowymiarowości i uniwersalności.

NVR: metoda biernego oporu w psycho-terapii

Non-Violent Resistance (NVR, Bierny Opór) to opracowane przez Haima Omera podejście wspierające rodziców w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami dzieci i młodzieży. Bazuje na dwóch filarach: zdecydowanej obecności oraz zapobieganiu eskalacji konfliktów. Metoda czerpie inspirację z ruchów non-violence, reprezentowanych przez Mahatmę Gandhiego czy Martina Luthera Kinga, w których podkreśla się rolę równowagi między stanowczością a szacunkiem. W kontekście pracy z rodzinami NVR wprowadza praktyczne techniki, takie jak sit-in – wyrażenie sprzeciwu poprzez fizyczną obecność – oraz pozytywne gesty troski, które wzmacniają więź z dzieckiem. Badania wskazują, że NVR skutecznie redukuje przemoc dzieci wobec rodziców, ryzykownych zachowań młodzieży, a także w terapii OCD i autoagresji. Podczas warsztatu uczestnicy poznali teoretyczne podstawy NVR oraz przećwiczyli narzędzia, takie jak przygotowanie manifestu, unikanie eskalacji czy angażowanie wsparcia społecznego. W trakcie spotkania trener podkreślał rolę empatii i współpracy w budowaniu relacji rodzinnych oraz tłumaczył, jak stanowczość połączona z troską może stać się fundamentem zmiany.

dr hab. Anna Cierpka i Ewa Majchrowska

Anna Cierpka

Psycholożka, dr hab. nauk społecznych, wykładowczyni na Wydziale Psychologii UW. Terapeutka PSR w procesie certyfikacji, ukończyła czteroletnie szkolenie systemowe, pracuje z rodzinami, parami i dorosłymi, szkoli w LETSR.

Ewa Majchrowska

Psycholożka kliniczna, psychoterapeutka, trenerka i superwizorka TSR, ambasadorka Kids' Skills. Członkini Rady Merytorycznej PSTTSR, certyfikowana terapeutka z 20-letnim doświadczeniem pracy z rodzinami i dziećmi, współtwórczyni Laboratorium Edukacji i Terapii-SR.

Relacja królową sesji rodzinnej. O systemowym kontekście pracy TSR

Warsztat Anny Cierpki i Ewy Majchrowskiej poświęcony był pracy z rodzinami i parami w duchu TSR, z naciskiem na to, by relacja stała się centralnym punktem zmiany. Prowadzące pokazały, jak wykorzystywać pytania relacyjne, skalowanie relacyjne i pracę na różnicy wprowadzającej korekty w systemie. Uczestnicy dowiedzieli się, jak poprzez drobne interwencje i zmianę języka można uruchamiać nowe wzorce w rodzinie, wzmacniać sieć wsparcia i budować przestrzeń współpracy. Warsztat łączył perspektywę TSR



z podejściem systemowym i psychodramatycznym, dając praktyczne narzędzia do pracy z diadą i większym systemem. Spotkanie było okazją, by przećwiczyć techniki i zrozumieć, jak w terapii rodzinnej to właśnie relacja – z jej dynamiką, napięciami i możliwościami – staje się „królową”, wokół której koncentruje się proces zmiany.

Radosław Cieśluk

Psycholog, psychoterapeuta PSTTSR, trener TSR, specjalista ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Prowadzi prywatną praktykę oraz współtworzy Centrum terapeutyczno-rozwojowe Symetria. Członek Rady Ekspertów ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Rady Merytorycznej Centrum TSR. W pracy koncentruje się na tym, co działa – w psychoterapii i w psychologii sportu. Pasjonat squasha, salsy, bachaty i włoskiego dolce far niente.

Wewnętrzny zespół – jak wykorzystać Terapię Skoncentrowaną na Rozwiązaniach (TSR) do pracy w kontekście Dissociative Identity Disorder (DID)

W pracy z osobami doświadczającymi traumy często spotykamy się z wewnętrznym światem, w którym funkcjonuje wiele części osobowości powstałych na skutek zjawiska dysocjacji strukturalnej. Tworzą one swoisty system, gdzie każda część ma własne cele, potrzeby i funkcje. TSR może być pomocna nie tylko w procesie integracji czy współpracy między częściami, lecz także w codziennym funkcjonowaniu klienta – pozwala bowiem koncentrować się na tym, co działa, wzmacniać poczucie sprawczości i podmiotowości oraz poszukiwać wspólnych celów dla całego systemu. Podczas warsztatu uczestnicy poznali podstawowe założenia TSR w pracy z DID, uczyli się formułować pytania kierowane do różnych części wewnętrznego zespołu i doświadczali pracy z metaforą „wewnętrznego zespołu”. Testowali techniki wspierające dialog i współpracę pomiędzy częściami oraz weryfikowali różne sposoby utrzymania postawy niewiedzy i szacunku wobec unikatowego doświadczenia klienta. Warsztat pokazywał, jak ideę TSR można przełożyć na praktyczne narzędzia, które wspierają zarówno

proces terapeutyczny, jak i codzienną stabilizację osób żyjących z DID.

Tomasz Zemsta-Piasecki

Psycholog, pracuje z osobami doświadczającymi trudności emocjonalnych, kryzysów w relacjach i braku kierunku w życiu. Znany z empatycznego podejścia, poczucia humoru i trafnych pytań otwierających nowe perspektywy. Doświadczenie zdobywał m.in. w hospicjum, szpitalu dziecięcym i fundacjach. Prowadzi praktykę wspierającą klientów w odzyskiwaniu spokoju i sprawczości. Przygotowuje się do certyfikacji w nurcie TSR.

Jak skutecznie zamykać sesję – praktyczny trening domykania spotkań terapeutycznych

Umiejętność domykania sesji terapeutycznej w wyznaczonym czasie to jeden z kluczowych elementów profesjonalnej praktyki. Podczas warsztatu uczestnicy mieli okazję przyjrzeć się własnym motywacjom związanym z kończeniem spotkań oraz temu, co zyskują, gdy dbają o ramy czasowe. Kluczową częścią szkolenia były zadania praktyczne, w tym symulacje różnych scenariuszy, które pozwoliły przećwiczyć płynne i adekwatne sposoby zamykania sesji – zarówno w sytuacjach sprzyjających, jak i trudnych, np. gdy klient porusza ważny temat tuż przed końcem spotkania. Uczestnicy uczyli się stosować techniki podsumowywania, wzmacniania zasobów i wyznaczania kierunku na kolejne sesje, tak by końcowy akcent spotkania był spójny i wspierający proces. Praktyka w bezpiecznej atmosferze warsztatu sprzyjała pewności siebie i elastyczności w reagowaniu na różne wyzwania. Zwieńczeniem treningu było wspólne podsumowanie i wymiana doświadczeń, które zbliżyły uczestników do wypracowania indywidualnych strategii możliwych do wdrożenia w codziennej pracy terapeutycznej.

Anna Szewczyk

Pedagożka, absolwentka WSP im. M. Grzegorzewskiej (resocjalizacja), Szkoły Aktorskiej Machulskich i socjoterapii na UW. Trenerka warsztatu grupowego I i II stopnia, ukończyła kurs podstawowy i zaawansowany TSR. Łączy wiedzę psychologiczną, pedagogiczną

i artystyczną, by stworzyć przestrzeń twórczego rozwoju i zmiany.

Warsztat Drama w TSR

Drama to metoda, która angażuje całego człowieka – ciało, emocje i intelekt. Anna Szewczyk pokazała, jak wykorzystać ją w praktyce TSR, by wspierać otwieranie się klientów na siebie, na cel i na zmianę perspektywy. Poprzez symulowanie sytuacji i wchodzenie w role uczestnicy doświadczali, jak drama pobudza do działania, pozwala na eksplorację alternatywnych rozwiązań i sprzyja wglądowi. Warsztat dostarczył konkretne narzędzia i gotowe ćwiczenia, które można stosować w pracy indywidualnej i grupowej, by wzmacniać sprawczość i motywację klientów. Na spotkaniu królowało podejście praktyczne, interaktywne i nastawione na doświadczenie – uczestnicy mogli nie tylko zobaczyć, ale i poczuć, jak drama w duchu TSR wykorzystuje wyobraźnię do realnej zmiany.

Klaudia Andrzejczak-Sobkowicz i Weronika Roszkowska

Klaudia Andrzejczak-Sobkowicz

Psycholożka i psychoterapeutka TSR w trakcie kształcenia.

Weronika Roszkowska

Psycholożka i psychodietetyczka, w trakcie zaawansowanego szkolenia w TSR. Obie pracują z młodzieżą i dorosłymi, koncentrując się na zasobach i integracji psychoterapii z tematyką zdrowia i relacji rodzinnych.

W pajęczynie zasobów – system w obliczu zjawiska zwanego zaburzeniami odżywiania

Warsztat dotyczył pracy z osobami doświadczającymi zaburzeń odżywiania, ujmowanych w perspektywie systemowej. Prowadzące zaprosiły do spojrzenia na rodzinę i najbliższe otoczenie jako na pajęczynę zasobów, które – odpowiednio wzmacniane – mogą wspierać proces zdrowienia. Uczestnicy przyjrzeni się temu, co w systemie warto podtrzymywać, a co modyfikować, aby sprzyjało odzyskiwaniu równowagi. Poznali metody łączenia TSR z elementami pracy psychoedukacyjnej i systemowej, wzmacniające skuteczność oddziaływań. Spotkanie prowokowało do

rozważań nad rolą języka współpracy, uważnością i tworzeniem przestrzeni dialogu, a także do poszukiwania praktycznych sposobów wspierania młodych osób i ich rodzin w obliczu trudności związanych z jedzeniem i obrazem ciała.

Paweł Pryciuk

Psycholog, certyfikowany trener i terapeuta TSR, przewodniczący Zespołu Wydawniczego PSTTSR. Od ponad dekady pracuje z młodzieżą, dorosłymi i rodzinami w obszarze ochrony zdrowia, edukacji i pomocy społecznej. W pracy integruje TSR z podejściem systemowym, łącząc perspektywę praktyka i edukatora.

Genogram w pracy terapeutycznej

Podczas warsztatu uczestnicy poznawali genogram jako narzędzie pracy terapeutycznej. Prowadzący podkreślił, że genogram nie jest statyczną ilustracją rodziny, lecz uporządkowaną mapą relacji i zdarzeń, która nabiera wartości dopiero poprzez jej omówienie i analizę wniosków. Uczestnicy dowiedzieli się, jak krok po kroku konstruować genogram, a następnie jak tworzyć własny, czerpiąc z historii rodzinnych, poszukując w nich zasobów, znaczeń i przekazów. Spotkanie było ujawnianiem i odkrywaniem sposobów, w jakie praca z genogramem może wspierać klienta w odzyskiwaniu ciągłości doświadczeń, budowaniu nowej narracji i dostrzeganiu sił ukrytych w przeszłości. Warsztat łączył wymiar praktyczny z refleksyjnym, otwierając uczestników na bogactwo systemowych ujęć w pracy TSR.

dr Maja Zawierzeniec

Psycholożka i meksykanistka, doktor nauk humanistycznych UW, magister psychologii SWPS. Poetka trójjęzyczna, autorka pięciu tomików poetyckich, poradnika rozwojowego i publikacji naukowych o literaturze i tożsamości meksykańskiej. Prelegentka TEDx, promotorka dialogu międzykulturowego i rozwoju osobistego. W trakcie pełnej ścieżki certyfikacji w Centrum PSR, przygotowuje się do egzaminu terapeuty TSR.

Między słowem a ciszą – haiku a terapia TSR [warsztaty mindful reading]

Warsztat poświęcony był roli języka, ciszy i poezji w terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Inspiracją stało się haiku – forma poetycka, która w

kilku słowach potrafi uchwycić esencję doświadczenia. Podobnie jak w TSR, kluczowe okazało się dostrzeganie tego, co wypowiedziane i niewypowiedziane, tego, co zawisa między wierszami. Uczestnicy mieli okazję do praktyki uważnego czytania i kreatywnego pisania krótkich form poetyckich, co sprzyja rozwijaniu umiejętności zadawania precyzyjnych pytań i pogłębia refleksyjność w dialogu terapeutycznym. W kontekście systemowym poezja została zaprezentowana jako narzędzie eksploracji relacji, wpływów i znaczeń w doświadczeniu klienta. Praca z ciszą, minimalizmem słowa i wielością interpretacji umożliwiła uczestnikom zauważenie nowych perspektyw w pracy z narracją. Warsztat wniósł praktyczne inspiracje: odczytywanie przemilczeń, wzbogacenie interwencji o język poetycki oraz rozwijanie uważności, co bezpośrednio przekłada się na jakość pracy terapeuty TSR z klientami.

Małgorzata Iwanicka

Terapeutka TSR w trakcie certyfikacji na psychoterapeutkę, trenerka, coachka i edukatorka. Współzałożycielka Fundacji Wena oraz szkoły waldorfskiej „Korczaka” w Krakowie. Od 20 lat pracuje z młodzieżą, rodzinami i kobietami, integruje TSR, NVC, psychodramę i myślenie

systemowe. Prywatnie żona i mama trójki dzieci – dwójki dorosłych i nastolatka – co uważa za swój największy życiowy sukces.

Rodzina jako zespół wsparcia – jak budować koalicję wokół nastolatka? Widzę Cię!

Warsztat koncentrował się na poszukiwaniu sposobów budowania wokół nastolatka wspierającej koalicji rodzinnej. Uczestnicy ćwiczyli język współpracy, który pomaga łagodzić konflikty zamiast je eskalować, a także prowadzi do odkrywania zasobów rodziców i opiekunów możliwych do uruchomienia w procesie wsparcia. W pracy warsztatowej trenerka wykorzystała narzędzia TSR, elementy myślenia systemowego i neurobiologii adolescencji – szczególnie zaś podkreślała, jak ważna jest znajomość specyfiki funkcjonowania mózgu nastolatka - jakie stwarza to wyzwania oraz jakie daje możliwości. Spotkanie pozwoliło doświadczyć, że rodzina, nawet w trudnych momentach, może stać się środowiskiem zaufania i współpracy, w którym młody człowiek czuje się naprawdę dostrzeżony.



Zdjęcia: Dorota Kulesza-Talan, Ida Garstecka

Dla tych, którzy pracują rozwiązaniami – dwie książki, które robią różnicę

Po latach wyczekiwania polscy specjaliści TSR dostają prawdziwy prezent — dwie fundamentalne książki, które od lat kształtują sposób pracy praktyków na całym świecie.

„Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach. Podręcznik modelu z Brugii”

oraz

„1001 Pytań Skoncentrowanych na Rozwiązaniach. Podręcznik Rozmów Skoncentrowanych na Rozwiązaniach”

To dwa komplementarne źródła wiedzy, które razem tworzą solidną bazę do pracy w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach — zarówno dla osób rozpoczynających przygodę z TSR, jak i doświadczonych terapeutów, coachów, mediatorów czy edukatorów.

Pierwsza z nich, autorstwa dr Myriam Le Fevere de Ten Hove, współtwórczyni modelu z Brugii i jednej z najbardziej doświadczonych praktyczek TSR w Europie, oferuje klarowną, uporządkowaną i jednocześnie niezwykle ludzką prezentację filozofii i praktyki pracy. Pokazuje TSR jako sposób widzenia człowieka, w którym zasoby, nadzieja i kompetencje są fundamentem zmiany.

Druga — klasyk Fredrike Bannink — to monumentalny, praktyczny przewodnik zawierający 1001 pytań, liczne ćwiczenia, przykłady kliniczne, struktury rozmów, skalowanie, budowanie współpracy i pracę na wyjątkach. To narzędzie, z którego korzystają specjaliści na całym świecie, gdy chcą pracować lepiej, skuteczniej i bardziej sprawczo.

Razem te dwie publikacje:

- porządkują fundamenty TSR
- dają gotowe narzędzia do sesji
- uczą budowania nadziei, motywacji i relacji współpracy
- pokazują TSR jako filozofię zmiany, a nie zbiór technik
- wspierają codzienną praktykę — od pierwszej rozmowy po utrwalanie efektów

To książki, do których chce się wracać — bo za każdym razem otwierają nowe perspektywy. Obie pozycje są już dostępne.

To doskonały moment, by wzbogacić swój warsztat o dwa współczesne filary pracy skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Książki do kupienia [tutaj](#)



Dołącz do grona autorek i autorów czasopisma "Rozwiązania"!

Drodzy Pasjonaci Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, zapraszamy Was do współtworzenia czasopisma „Rozwiązania”, wydawanego przez Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR). Jeśli macie ciekawe doświadczenia, refleksje, studia przypadków lub badania związane z TSR, podzielcie się swoją wiedzą i przyczynicie się do rozwoju naszej społeczności!

Dla kogo?

Zapraszamy terapeutów, psychologów, pedagogów, coachów, studentów oraz wszystkich, którzy chcą dzielić się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami na temat TSR. Każdy głos jest dla nas ważny, a różnorodność perspektyw wzbogaca naszą publikację.

Jak zgłosić swój tekst?

Prosimy o przesyłanie artykułów na adres e-mail: rozwiwania@psttsr.pl
Z dopiskiem w tytule „czasopismo”.

Wymagania dotyczące tekstów:

- 1-stronicowy 2700 znaków ze spacjami, nie wliczając tytułu; tytuł max 65 znaków ze spacjami
- 2-stronicowy 6500 znaków ze spacjami, nie wliczając tytułu; tytuł max 65 znaków ze spacjami
- 3-stronicowy 10000 znaków ze spacjami, nie wliczając tytułu; tytuł max 65 znaków ze spacjami
- 4-stronicowy 13000 znaków ze spacjami, nie wliczając tytułu; tytuł max 65 znaków ze spacjami
- artykuł naukowy 20000 znaków zespacjami, nie wliczając tytułu; tytuł max 65 znaków ze spacjami
- Artykuł powinien być zapisany w formacie MS Word (DOCX), w języku polskim.

W tekście stosujemy cytowanie w stylu APA (7. edycja), np.: (Kowalski, 2020, s. 35), (Nowak,

- Wiśniewski, 2018, s. 10–12)

Bibliografia na końcu artykułu powinna zawierać pełne opisy cytowanych pozycji zgodnie z następującymi przykładami:

- Kowalski, J. (2020). *Podstawy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach*. Warszawa: Wydawnictwo XYZ.
- Nowak, A., Wiśniewski, P. (2018). Praktyczne zastosowania TSR w terapii rodzinnej. *Psychoterapia*, 40(3), 10–25.
- Malinowska, M. (2017). Wykorzystanie TSR w edukacji. W: J. Kamiński, P. Kwiatkowski (red.), *Nowoczesne podejścia terapeutyczne* (s. 67–89). Kraków: Wydawnictwo ABC.

Wymagane informacje o Autorze:

- imię i nazwisko,
- krótkie CV zawierające afiliację naukową i/lub zawodową, max 450 znaków ze spacjami + imię i nazwisko
- zdjęcie Autora/Autorki, które zostanie umieszczone przy artykule, jakość minimalna 150 dpi, wymiar minimalny 5x5 cm; optymalnie 300 dpi

Co dalej?

Nadesłane teksty są oceniane przez redakcję pod kątem:

- zgodności z profilem czasopisma,
- wartości merytorycznej i przydatności dla Czytelnika,
- poprawności formalnej.

Redakcja zastrzega sobie prawo do edytorskiej i stylistycznej korekty tekstów. Wszelkie istotne zmiany merytoryczne będą konsultowane z Autorem/Autorką. Jeśli tekst nie spełnia wymagań, Autor/Autorka może otrzymać prośbę o jego poprawę lub uzupełnienie.

Zespół Redakcyjny Rozwiązań

