POLSKIE STOWARZYSZENIE TERAPEUTÓW TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH

Warszawa, dnia 03.11.2026 r.

Stanowisko Rady Naukowej Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach

w składzie: dr Anna Gulczyńska (przewodnicząca Rady), dr Anita Rawa i dr hab. Anna Cierpka, prof. UW

Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach (PSR), w tym Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach (TSR, ang. Solution Focused Brief Therapy - SFBT) jest wyraźnie umiejscowione w ramach epistemologii systemowej. Rozwój TSR wiąże się z tradycją terapii krótkoterminowej rozwijanej w Mental Research Institute w Palo Alto oraz z pracą zespołu Brief Family Therapy Center w Milwaukee. Wczesne prace tego nurtu podejmowały kwestie opisywane w terapii systemowej: wzorców interakcji, sposobów podtrzymywania problemów i możliwości uruchomienia zmiany w obrębie systemu terapeutycznego. Źródła inspiracji do powstania podejścia skoncentrowanego na rozwiązaniach stanowiły m.in. idee systemów cybernetycznych, pomysły G. Batesona (1979), a szczególnie J. Weaklanda (Weakland et al., 1974). De Shazer zatytułował swoją książkę z 1982 roku *Patterns of Brief Family Therapy: An Ecosystemic Approach*. Dwa lata później, wraz z Molnarem, opublikował tekst o zmianie w zespołach i rodzinach.

Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach nadal kieruje się pewnymi założeniami MRI, czyli strategicznej terapii krótkoterminowej (McKergow, 2021). Związek ten należy rozumieć jako rozwój i przekształcenie praktyki systemowej, a nie jako prostą tożsamość TSR z wcześniejszymi modelami strategicznymi. Wczesna terapia krótkoterminowa koncentrowała się m.in. na problemie, sekwencjach interakcji i nieskutecznych próbach jego rozwiązania. Zespół z Milwaukee wypracował odrębny model, w którym centralne stały się cele klienta, wyjątki od problemu i budowanie rozwiązań. Ciągłość polega zatem na wspólnym polu rozwoju i wybranych przesłankach systemowych; odrębność TSR - na właściwym jej sposobie organizowania rozmowy i pracy terapeutycznej (Weakland, Fisch, Watzlawick, & Bodin, 1974; de Shazer, 1982, 1984; de Shazer et al., 1986).

www.psttsr.pl stowarzyszenie@psttsr.pl

W przeglądzie teoretycznych podstaw i praktyki psychoterapii systemowej von Sydow, Beher i Retzlaff (2024) wymieniają terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach jako jeden z kluczowych elementów jej współczesnej praktyki klinicznej. Wśród interwencji systemowych wskazują zarówno pytania skoncentrowane na rozwiązaniach, jak i pytania cyrkularne. Autorzy podkreślają także znaczenie kontekstu społecznego oraz opisują psychoterapię systemową jako prowadzoną zarówno indywidualnie, jak i z udziałem kilku osób. Jest to bezpośrednia przesłanka dotycząca aktualnego miejsca TSR w praktyce systemowej, a nie jedynie jej historycznego pochodzenia.

Diagram Danila Moggii z rozdziału „Różnorodność i pluralizm terapii postmodernistycznych" przedstawia postmodernizm jako szerszy kontekst wpływający na różne modele terapeutyczne, a w części dotyczącej podejść systemowych umieszcza m.in. terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach, krótkoterminową terapię systemową i konstruktywistyczną systemową terapię rodzinną. TSR jest zatem przedstawiana tu wprost jako jedno z podejść systemowych (Moggia, 2020, s. 31).

Co więcej, Chrząstowski i de Barbaro (2011) do głównych szkół postsystemowych zaliczają: terapię dialogiczną Harlene Anderson, zespół odzwierciedlający Toma Andersena, terapię narracyjną Michaela White'a i Davida Epstona oraz krótkoterminową terapię zorientowaną na rozwiązanie stworzoną przez Steva de Shazera oraz Insoo Kim Berg.

Opisywane są także przemiany w terapii systemowej, które akcentują zmianę pozycji terapeuty: od eksperta formułującego rozstrzygające hipotezy ku osobie uczestniczącej w dialogu, otwierającej przestrzeń dla perspektywy klienta i wspólnego poszukiwania możliwości zmiany (Deissler, 1998; Dallos & Draper, 2005; Gulczyńska, 2020). Nie oznacza to, że wszystkie podejścia systemowe przyjmują identyczną epistemologię lub stosują te same procedury. Oznacza, że TSR rozwija jeden z kierunków obecnych w szerokiej i wewnętrznie zróżnicowanej tradycji systemowej.

Na koniec warto zacytować Kurta Ludewiga (2020, s. 86): „Do najważniejszych kierunków terapii systemowej należą m.in. podejścia interwencyjne w tradycji podejścia mediolańskiego, podejścia terapii krótkoterminowej ukierunkowanej na rozwiązania wg Steve'a de Shazera (np. 1998), podejścia stawiające na współpracę, takie jak reflecting team wg T. Andersena etc."

Reasumując, TSR należy do grupy podejść systemowych. Uzasadniają to łącznie: jej rozwój w obrębie tradycji terapii systemowej i krótkoterminowej; jej związki z późniejszymi ujęciami systemowymi, w tym z perspektywą konstruktywistyczną i konstrukcjonistyczną oraz współczesne opracowania, które wymieniają terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach wśród kluczowych elementów praktyki psychoterapii systemowej.

Bibliografia:

- Bateson, G. (1979). Mind and nature: A necessary unity. E. P. Dutton.
- Chrząstowski, S., & de Barbaro, B. (2011). *Postmodernistyczne inspiracje w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- de Shazer, S. (1982). *Patterns of brief family therapy: An ecosystemic approach*. Guilford Press.
- de Shazer, S. (1984). The death of resistance. *Family Process, 23*(1), 11–17. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00011.x
- de Shazer, S., & Molnar, A. (1984). Changing teams/changing families. *Family Process, 23*(4), 481–486. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00481.x
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W., & Weiner-Davis, M. (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process, 25*(2), 207–221. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1986.00207.x
- Dallos, R., & Draper, R. (2005). *An introduction to family therapy: Systemic theory and practice* (2nd ed.). Open University Press.
- Deissler, K. G. (1998). Terapia systemowa jako dialog: Odkrywanie samego siebie? (A. Cechnicki, red.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gulczyńska, A. (2020). Terapeuta systemowy – od radzenia do dialogowania. W: A. Gulczyńska i I. Rotberg (red.), *Ponowoczesne modele pomagania. Przykłady koncepcji i zastosowania* (s. 92–127). Difin.
- Ludewig, K. (2020). Terapia systemowa – przełożenie myślenia systemowego na praktykę. W: A. Gulczyńska i I. Rotberg (red.), Ponowoczesne modele pomagania. Przykłady koncepcji i zastosowania (s. 61-90). Difin.

- McKergow, M. (2021). The next generation of solution focused practice: Stretching the world for new opportunities and progress. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780367855710
- Moggia, D. (2020). Różnorodność i pluralizm terapii postmodernistycznych. W: A. Gulczyńska i I. Rotberg (red.), *Ponowoczesne modele pomagania. Przykłady koncepcji i zastosowania* (s. 26–60). Difin.
- von Sydow, K., Beher, S., & Retzlaff, R. (2024). Systemic psychotherapy: An introduction to its theoretical foundations and clinical practice. *Deutsches Ärzteblatt International, 121*(23), 783–792. https://doi.org/10.3238/arztebl.m2024.0194
- Weakland, J. H., Fisch, R., Watzlawick, P., & Bodin, A. M. (1974). Brief therapy: Focused problem resolution. *Family Process, 13*(2), 141–168. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1974.00141.x