

Psychoterapia, która uświadomi Ci siłę Twojego potencjału

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach to nurt w psychoterapii, który przez wiele osób uznawany jest za rewolucyjny. Dlaczego? Ponieważ tradycyjne podejścia terapeutyczne najczęściej koncentrują się na analizie przeszłości, identyfikacji problemów, a także ich przyczyn.

TSR odwraca ten model i skupia się przede wszystkim na Twoich zasobach i mocnych stronach. Interesujący może być również fakt, że pierwsi terapeuci TSR pracowali głównie z osobami, które były wyzwaniem dla innych specjalistów terapeutycznych, a dotychczasowe terapie nie przynosiły rezultatów.

Co jeszcze warto wiedzieć o terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach i dlaczego to może być dobry kierunek pracy dla Ciebie?



Terapia TSR uwolni Twoją wewnętrzną siłę

Nurt TSR zakłada, że każdy klient ma w sobie potencjał do samodzielnego rozwiązywania problemów i podejmowania trafnych decyzji. Jednak czemu tak długo czujemy się tak bezsilni i niezdolni do działania?

Według terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, zbyt duże koncentrowanie się na problemach i trudnościach powoduje, że nasz wewnętrzny potencjał jest wygaszany. TSR pomoże skupić Ci się na skutecznych rozwiązaniach i uwierzyć, że możesz podołać trudnościom.

Założenia terapii TSR w pigułce

1. Koncentracja na teraźniejszości i przyszłości

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach skupiona jest przede wszystkim na Twojej teraźniejszości i przyszłości. W czasie trwania terapii skupiamy się na tym, co aktualnie dzieje się w Twoim życiu, a także na tym, jak osiągnąć określony przez Ciebie cel.

Czy to oznacza, że w terapii TSR nie analizuje się przeszłości? Nic bardziej mylnego! To, że w terapii skoncentrowanej na rozwiązaniu problemów kładzie się nacisk głównie na **tu i teraz**, nie oznacza, że terapeuta nie dotyka zagadnień związanych z Twoją przeszłością. Wbrew pozorom dzieje się to dość często. Natomiast akcent kładziony nie jest na problemy i trudności, tylko na to, jak dane doświadczenia **mogły Cię wzmocnić**. Z perspektywy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, Twoja przeszłość dostarcza wielu cennych informacji o Twoich zasobach, sile i możliwościach do radzenia sobie z obecnymi i przyszłymi problemami.

2. Pozytywne spojrzenie, czyli terapia w różowych okularach

3. Indywidualne podejście i autonomia klienta

4. Fokus na wynik