

# Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach

## TSR (ang. Solution Focused Brief Therapy, SFBT)

**TSR** służy budowaniu rozwiązań, nie koncentruje się zatem na analizie problemu. Celem nie jest samo odkrywanie źródeł problemu, czy jego analiza, ale poszukiwanie najbardziej optymalnego rozwiązania dla sytuacji, w której klient się znalazł. Rozwiązanie generowane jest na drodze procesu terapeutycznego przez samego klienta. Terapeuta nie ingeruje w te pomysły, chyba, że zagrażają życiu lub są niezgodne z prawem. Skutki terapii TSR są widoczne, mierzalne i mogą podlegać weryfikacji.

### Założenia

- koncentracja na pozytywach, rozwiązaniach, teraźniejszości i przyszłości. kierunek terapii wyznacza nie problem, a potrzeby;
- małe zmiany wywołują duże zmiany;
- istnieje wiele sposobów spojrzenia na daną sytuację, żaden nie jest bardziej właściwy niż inne.

### Filozofia Centralna

- jeśli coś się nie zepsuło - nie naprawiaj tego;
- jeśli coś działa - rób tego więcej;
- jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej; rób coś innego.

