



Warszawa, 8 grudnia 2021 r.

## W grupie siła – o skuteczności psychoterapii grupowej.

*„Rzeczywiście skuteczna grupa terapeutyczna najpierw zapewnia swoistą arenę, na której pacjenci mogą swobodnie wchodzić ze sobą w interakcje, następnie pomaga im rozpoznać i zrozumieć to, co jest dysfunkcyjne w ich interakcjach, a na koniec umożliwia im zmianę tych nieadaptacyjnych wzorców”. I. Yalom*



Fot.: pixabay.com

Psychoterapia grupowa jest jedną z form pomocy proponowanych pacjentom zmagającym się z różnymi problemami natury psychologicznej. Niestety, niektórzy z nich obawiają się zajmowania swoimi trudnościami w obecności innych ludzi. Osoby, które decydują się na podjęcie terapii grupowej, muszą pokonać strach przed ujawnianiem problemów oraz przed

reakcjami osób z grupy. Czy warto podejmować taki wysiłek?

W badaniach dotyczących skuteczności psychoterapii grupowej pytano uczestników kończących ten proces o to, co było dla nich najbardziej pomocne w poprawie ich funkcjonowania. Wyniki tych badań doprowadziły do określenia głównych czynników sprzyjających zmianie w psychoterapii grupowej. Wyróżniono czynniki podbudowania, czynniki „odkrycia się” oraz czynniki pracy nad zmianą. Warto zapoznać się z nimi, rozważając podjęcie terapii w grupie.

### # Czynniki podbudowania

#### Wzbudzenie nadziei

Pozytywne oczekiwania co do podjętej psychoterapii grupowej silnie wpływają na jej skuteczność. Mając możliwość obserwowania w grupie, jak inni radzą sobie w podobnych problemach, jak nawzajem się wspomagają w przełamywaniu strachu, pacjenci uświadamiają sobie, że zmiana jest możliwa, że warto podjąć wysiłek w grupie.

### Uniwersalność

Pacjenci często myślą o tym, jak bardzo różnią się od innych ludzi ze względu na swoje problemy. Uczestnicząc w terapii grupowej, szybko dostrzegają łączące ich podobieństwa. Szczególnie pomocne jest to dla osób borykających się ze wstydem, poczuciem piętna i silnymi samooskarżeniami. Uniwersalność problemów, jakiej doświadczają członkowie grupy, stanowi przeciwwagę dla narastającego poczucia izolacji osób z trudnymi doświadczeniami życiowymi.



### Akceptacja

W grupie terapeutycznej pacjent doświadcza tego, że ma emocjonalny udział w czymś świecie wewnętrznym. Spotkania grupowe są dla pacjenta okazją do doświadczenia przynależności do grupy i wzmacniającego kontaktu z innymi. Prowadzi to do podważania negatywnych przekonań o sobie i wzmacnia samoocenę. Poza tym akceptacja wpływa na poczucie przynależności, które jest naturalną ludzką potrzebą.

## **# Czynniki „odkrycia się”**

### Odsłonięcie się

Dla wielu pacjentów mówienie o sobie i własnych doświadczeniach niesie za sobą silne obawy dotyczące bycia niezrozumianym, odrzuconym, negatywnie ocenionym i potraktowanym z niechęcią. Dzięki obserwacji innych osoby te, będąc w grupie terapeutycznej, przekonują się, jak pomocne jest przełamanie tego strachu. Decydując się na „odsłonięcie” i opowiedzenie o sobie w grupie, zaczynają doświadczać siebie i innych w nowy, bardziej adaptacyjny sposób.

### Katharsis emocjonalne

Różne myśli i interakcje w grupie prowadzą do przeżywania intensywnych emocji. Zazwyczaj pacjenci mają tendencję do unikania emocji, zaprzeczania im lub ich odsuwania, bojąc się wyrazić to, co się z nimi dzieje „tu i teraz”. Pacjenci różnią się między sobą rodzajem emocji, których wyrażania unikają w grupie. Kiedy ta blokada ustępuje, pacjent może doświadczyć uwalniającej swobody w relacjach interpersonalnych. Aby katharsis emocjonalne mogło być czynnikiem zmiany dla pacjenta, musi być poddane analizie grupy i służyć pacjentowi jako doświadczenie naprawcze względem jego dawnych reakcji.

*„Odzyskanie przeszłego doświadczenia może być pomocne, ale zrozumienie aktualnych sposobów bycia z innymi jest kluczem do zmiany”. P. Fonagy*

## # Czynniki pracy nad zmianą

### Interpersonalne uczenie się

Dotyczy ono ujawniania się w grupie głęboko zakorzenionych wzorców, które utrudniają pacjentom budowanie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Grupa terapeutyczna daje możliwość poznania tych wzorców oraz zakwestionowania ograniczających przekonań, które leżą u ich podłoża. Na przykład młoda kobieta wychowywana przez depresyjnych i przeciążonych rodziców może uważać, że aby nawiązać relacje z innymi, musi zrezygnować ze swoich potrzeb. Praca terapeutyczna w grupie może skutecznie podważyć te przekonania wynikające z jej wczesnych doświadczeń.



### Zrozumienie siebie

Interakcje grupowe są tak bogate, że nieadaptacyjne wzorce funkcjonowania każdego uczestnika grupy są powtarzane wielokrotnie, przez co pacjenci mają wiele okazji do refleksji i zrozumienia. Poza tym, każda osoba odkrywa znaczenie własnego zachowania i wpływ tego zachowania na innych, zyskując empatyczne rozumienie siebie i innych. W pracy grupowej ten rodzaj wiedzy o sobie i innych jest wykorzystywany w interakcjach społecznych i pomaga w budowaniu nowych, bardziej adaptacyjnych reakcji.

Poza wymienionymi czynnikami w grupie działają również czynniki egzystencjalne, które prowadzą uczestników do pogodzenia się z realiami życia oraz brania osobistej odpowiedzialności za własne życie.

*„Jeśli nie uzmysłowimy sobie istnienia świata wewnętrznego innych ludzi, relacje wprawiają nas w zakłopotanie, frustrują i powielają ciągle ten sam schemat, gdy mechanicznie angażujemy ich do naszych własnych opowieści jako aktorów z ustalonymi z góry rolami”. I. Yalom*

Podsumowując, doświadczenia w psychoterapii grupowej nie tylko wzmacniają wiedzę o sobie, ale są okazją do bezpośredniego mierzenia się z własnymi reakcjami wobec innych oraz do zmiany siebie, dzięki pomocy uczestników grupy.

(-) *Anna Firkowska.*



**Anna Firkowska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer