

# Psychoterapia grupowa w pracy z osobami uzależnionymi

- Prezentacja obejmuje teorię, proces kliniczny, dynamikę grupową oraz kontekst etyczny pracy terapeutycznej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Plan wykładu

- 1. Podstawy teoretyczne psychoterapii grupowej.
- 2. Struktura i tworzenie grupy terapeutycznej.
- 3. Dynamika procesu i role grupowe.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Plan wykładu

- 4. Trauma, wstyd i proces zmiany.
- 5. Integracja terapii oraz etyka.
- 6. Bibliografia i dalsza literatura.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

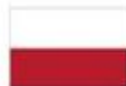


# Uzależnienie jako zaburzenie relacyjne

- Uzależnienie jest zaburzeniem regulacji emocji, w którym substancja zastępuje relację.
- Mechanizmy zaprzeczania i izolacji chronią przed wstydem, ale utrwalają dysfunkcję interpersonalną.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

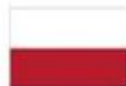


# Rola psychoterapii grupowej

- Grupa redukuje izolację i normalizuje doświadczenie uzależnienia, co obniża wstyd i sprzyja ujawnianiu.
- Umożliwia „żywą” konfrontację zaprzeczeń i racjonalizacji poprzez informacje zwrotne od wielu osób, a nie tylko terapeutę.
- Proces grupowy staje się alternatywnym systemem regulacji emocji: uczestnik uczy się nazywać, tolerować i modulować afekt bez użycia substancji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

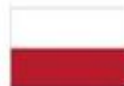


# Rola psychoterapii grupowej

- Grupa pozwala ćwiczyć nowe kompetencje interpersonalne (granice, prośenie o pomoc, odpowiedzialność) i internalizować korektywne doświadczenia relacyjne.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

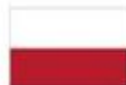


# Definicja psychoterapii grupowej

- Psychoterapia grupowa to celowe wykorzystanie interakcji między uczestnikami w celu wywołania zmiany.
- Grupa działa jako mikrospołeczeństwo, w którym odtwarzane są wzorce relacyjne pacjentów.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Czynniki terapeutyczne – Yalom

- Uniwersalność redukuje wstyd i poczucie izolacji: „nie jestem jedyny/a”.
- Wzbudzanie nadziei i modelowanie zdrowienia (obserwacja osób bardziej zaawansowanych w terapii) wzmacnia motywację do abstynencji.
- Altruizm i uczenie interpersonalne rozwijają sprawstwo oraz odpowiedzialność za wpływ na innych.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

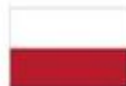


# Czynniki terapeutyczne – Czabała

- Uzupelnienie – czynniki leczące wg Czabały: odreagowanie emocjonalne, uzyskiwanie wglądu, uczenie się nowych sposobów zachowania oraz doświadczanie wsparcia i korekty w relacji grupowej. Podkreśla się znaczenie integracji przeżycia emocjonalnego z refleksją oraz realną zmianą zachowania.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Czynniki terapeutyczne – Yalom

- Spójność grupowa tworzy bezpieczną więź, a katharsis i korektywne doświadczenia emocjonalne sprzyjają trwałej zmianie reprezentacji siebie i relacji.
- Dodatkowo: rozwój technik społecznych, identyfikacja, udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej oraz czynnik egzystencjalny (odpowiedzialność za wybory).



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

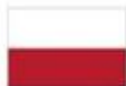


# Porównanie modeli czynników leczących

- Yalom koncentruje się na interpersonalnym procesie grupowym i relacyjnych mechanizmach zmiany.
- Czabała podkreśla integrację odreagowania emocjonalnego, wglądu i uczenia się nowych zachowań.
- Oba modele akcentują znaczenie doświadczenia emocjonalnego, jednak różnią się akcentami teoretycznymi.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Procesy nieświadome w grupie (Bion)

- Grupa może funkcjonować w trybie zależności, walki–ucieczki lub parowania.
- Regres grupowy jest naturalnym elementem procesu i wymaga utrzymania ramy przez terapeutę.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

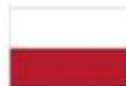


# Rodzaje grup terapeutycznych

- Grupy zamknięte sprzyjają pogłębionej pracy i stabilności relacyjnej.
- Grupy otwarte zapewniają większą elastyczność, ale wymagają silniejszej struktury terapeutycznej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

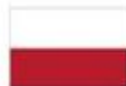


# Cele terapeutyczne w uzależnieniach

- Abstynencja jest warunkiem prowadzenia pracy, ale celem klinicznym jest trwała zmiana funkcjonowania psychicznego i relacyjnego.
- Rozwój regulacji emocji i tolerancji napięcia: od reakcji impulsywnej do refleksji i wyboru.
- Zmiana tożsamościowa i wzrost odpowiedzialności: od „jestem bezradny/a” do „mam wpływ i biorę konsekwencje”.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

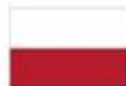


# Cele terapeutyczne w uzależnieniach

- Budowanie umiejętności zapobiegania nawrotom (rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych, plan bezpieczeństwa, wsparcie społeczne).
- Praca nad współwystępującymi trudnościami (np. zaburzenia nastroju, lęk, trauma) oraz nad odbudową relacji i funkcjonowania społeczno-zawodowego.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

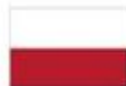


# Rekrutacja i kwalifikacja

- Istotna jest zdolność do refleksji i mentalizacji, tolerancja frustracji oraz gotowość do przyjmowania informacji zwrotnej bez dezintegracji.
- Uwzględnia się także wywiad uzależnieniowy, współchorobowość, historię leczenia, warunki środowiskowe oraz przeciwwskazania, takie jak ostra psychoza, ciężka dekompensacja lub aktywne używanie substancji bez minimalnej stabilizacji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

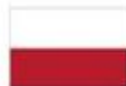


# Rekrutacja i kwalifikacja

- Istotna jest zdolność do refleksji i mentalizacji, tolerancja frustracji oraz gotowość do przyjmowania informacji zwrotnej bez dezintegracji.
- Uwzględnia się także wywiad uzależnieniowy, współchorobowość, historię leczenia, warunki środowiskowe oraz przeciwwskazania, takie jak ostra psychoza, ciężka dekompensacja lub aktywne używanie substancji bez minimalnej stabilizacji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Kontrakt terapeutyczny

- Rama terapeutyczna zapewnia bezpieczeństwo i przewidywalność oraz chroni proces przed destabilizacją.
- Kontrakt obejmuje poufność, frekwencję, punktualność, zasady komunikacji oraz odpowiedzialność za własny udział w pracy grupowej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

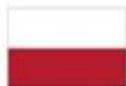


# Kontrakt terapeutyczny

- W uzależnieniach często określa się warunki abstynencji i procedury w przypadku nawrotu (informowanie terapeuty, plan naprawczy, konsultacja indywidualna).
- Jasno wyznacza się granice relacji poza grupą oraz sposoby reagowania na naruszenia zasad i przemoc.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

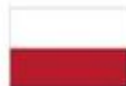


# Fazy rozwoju grupy

- Orientacja i zależność: poszukiwanie struktury, lęk, ostrożność, testowanie terapeuty i zasad.
- Konflikt i opór: walka o pozycję, ujawnianie rywalizacji, ataki na ramę, konfrontacja mechanizmów obronnych.
- Spójność: wzrost zaufania, większa otwartość, budowanie norm i odpowiedzialności grupowej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

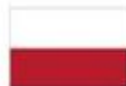


# Fazy rozwoju grupy

- Praca: pogłębione ujawnienia, praca z emocjami i relacjami „tu i teraz”, korektywne doświadczenia, integracja wglądów.
- Separacja: domykanie tematów, praca nad stratą i zależnością, wzmacnianie planu utrzymania zmiany i zapobiegania nawrotom.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

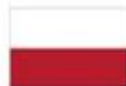


# Znaczenie fazy konfliktu

- Konflikt ujawnia mechanizmy obronne i hierarchie w grupie.
- Jego przepracowanie prowadzi do budowania autentycznej spójności.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Role grupowe

- Role społeczne w grupie są dynamiczne i odtwarzają wzorce relacyjne uczestników zakorzenione w historii przywiązania i doświadczeniach rodzinnych.
- Przykłady ról: lider nieformalny, kozioł ofiarny, ratownik, buntownik/oponent, błazen (rozładowujący napięcie), krytyk, mediator, monopolista (dominujący), milczący/wycofany obserwator, „pomocnik terapeuty” (nadmiernie zgodny) oraz sabotażysta podważający zasady.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

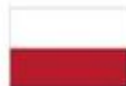


# Role grupowe

- Zadaniem terapeuty jest rozumienie funkcji roli – co chroni i jakie potrzeby komunikuje – oraz pomaganie uczestnikowi w poszerzaniu repertuaru zachowań i zwiększaniu odpowiedzialności interpersonalnej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

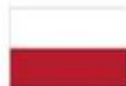


# Zjawiska antygrupowe

- Podgrupy i atak na ramę są wyrazem lęku przed bliskością.
- Opór stanowi część procesu i może być wykorzystany terapeutycznie.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

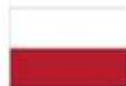


# Bezpieczeństwo psychologiczne

- Bezpieczna atmosfera umożliwia ujawnianie wstydu i traumatycznych doświadczeń.
- Jasne granice zapobiegają retraumatyzacji uczestników.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Proces zmiany w uzależnieniu

- Zmiana przebiega od zaprzeczania do uznania odpowiedzialności.
- Proces ma charakter emocjonalny i relacyjny, a nie wyłącznie poznawczy.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

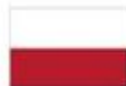


# Regulacja emocjonalna

- Substancja pełni funkcję regulatora afektu w sytuacji braku bezpiecznej więzi.
- Grupa umożliwia rozwój zdolności do tolerowania napięcia i mentalizacji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Trauma rozwojowa

- Wielu pacjentów uzależnionych doświadczało zaniedbania i przemocy.
- Reakcje takie jak nadczujność czy dysocjacja ujawniają się także w grupie.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Wstyd toksyczny

- Wstyd w uzależnieniu dotyczy tożsamości, a nie wyłącznie zachowania.
- Uniwersalność i empatyczna konfrontacja redukują jego destrukcyjne działanie.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Korektywne doświadczenie emocjonalne

- Nowe doświadczenie bycia przyjętym mimo ujawnienia osłabia wstyd i zmienia reprezentacje relacyjne.
- Internalizacja relacji terapeutycznej i grupowej stanowi fundament trwałej zmiany oraz budowania bezpieczniejszych więzi poza terapią.
- Możliwość naprawy relacji po konflikcie (rupture–repair) uczy, że napięcie i różnica zdań nie muszą prowadzić do zerwania więzi.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

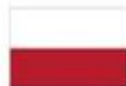


# Mentalizacja

- Rozwój mentalizacji umożliwia rozumienie własnych i cudzych stanów psychicznych oraz odróżnianie faktów od interpretacji.
- Hamowanie impulsów i lepsza regulacja afektu wynikają ze wzrostu refleksyjności i zdolności zatrzymania się przed reakcją.
- Poprawa empatii i odpowiedzialności relacyjnej pozwala dostrzegać wpływ własnych zachowań na innych i adekwatnie je korygować.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Integracja terapii indywidualnej i grupowej

- Przeniesienia równoległe mogą prowadzić do rozszczepienia zespołu terapeutycznego.
- Spójna komunikacja i uzgodnione cele leczenia chronią ramę i zapobiegają destabilizacji procesu.
- Uzgadnianie tematów między terapią indywidualną a grupową pozwala pogłębiać wgląd przy zachowaniu zasad poufności i autonomii pacjenta.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Specyfika pracy w ośrodku stacjonarnym

- Struktura dnia i intensywność oddziaływań sprzyjają głębokiej pracy.
- Stała kontrola abstynencji zwiększa bezpieczeństwo procesu.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

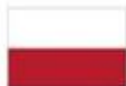


# Specyfika pracy ambulatoryjnej

- Większa autonomia pacjenta wiąże się z większym ryzykiem nawrotu.
- Ograniczona kontrola środowiska wymaga silnej motywacji wewnętrznej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Wyzwania etyczne

- Poufność w grupie wymaga szczególnej uważności i jasnych zasad.
- Terapeuta odpowiada za bezpieczeństwo psychiczne wszystkich uczestników.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zakończenie terapii

- Zakończenie terapii jest procesem pracy nad stratą, separacją i integracją doświadczeń z całego cyklu grupowego.
- Uczestnicy mają możliwość podsumowania własnej drogi, nazwania zmian oraz omówienia obszarów wymagających dalszej pracy.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zakończenie terapii

- Plan zapobiegania nawrotom, identyfikacja sygnałów ostrzegawczych oraz wskazanie źródeł wsparcia wzmacniają trwałość osiągniętej zmiany.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zakończenie terapii grupowej – znaczenie psychologiczne

- Zakończenie terapii grupowej nie jest jedynie formalnym domknięciem procesu, lecz istotnym etapem pracy nad separacją i autonomią.
- W tej fazie mogą aktywizować się wcześniejsze doświadczenia porzucenia, zależności lub lęku przed samodzielnością.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

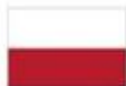


# Zakończenie terapii grupowej – znaczenie psychologiczne

- Faza ta wymaga świadomego opracowania klinicznego, ponieważ sprzyja integracji doświadczenia relacyjnego.
- Przepracowanie emocji związanych z końcem terapii wzmacnia zdolność do tworzenia dojrzszych relacji poza grupą.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

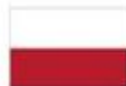


# Zakończenie terapii grupowej – proces grupowy

- Faza końcowa obejmuje podsumowanie przebiegu terapii oraz refleksję nad zmianami w funkcjonowaniu uczestników.
- Udzielanie informacji zwrotnych pozwala domknąć relacyjne wątki procesu.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Zakończenie terapii grupowej – proces grupowy

- Umożliwienie wyrażenia ambiwalencji, wdzięczności czy lęku przed zakończeniem jest naturalną częścią separacji.
- Symboliczne i werbalne domknięcie relacji zmniejsza ryzyko nieprzepracowanej straty.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

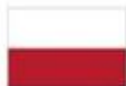


# Zakończenie terapii grupowej – utrzymanie zmiany

- W końcowym etapie opracowuje się plan utrzymania abstynencji i zapobiegania nawrotom.
- Plan uwzględnia indywidualne czynniki ryzyka oraz strategie samoregulacji.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

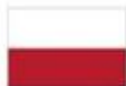


# Zakończenie terapii grupowej – utrzymanie zmiany

- Uczestnicy identyfikują dostępne źródła wsparcia, takie jak dalsza psychoterapia czy grupy wsparcia.
- Celem jest internalizacja doświadczenia grupy jako trwałego, wewnętrznego zasobu.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

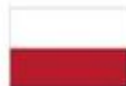


# Podsumowanie – kluczowe tezy wykładu

- Psychoterapia grupowa w uzależnieniach jest procesem relacyjnym, w którym zmiana dokonuje się poprzez doświadczenie interpersonalne, a nie wyłącznie poprzez wgląd poznawczy.
- Grupa stanowi mikrospołeczeństwo, w którym ujawniają się wzorce przywiązania, mechanizmy obronne oraz style regulacji emocji charakterystyczne dla osób uzależnionych.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

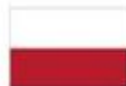


# Podsumowanie – kluczowe tezy wykładu

- Rozwój mentalizacji i odpowiedzialności relacyjnej jest centralnym mechanizmem zmiany w terapii grupowej osób uzależnionych.
- Struktura, kontrakt i bezpieczna rama terapeutyczna są warunkiem pracy z traumą, wstydem oraz ryzykiem nawrotu.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Bibliografia – psychoterapia grupowa

- Yalom I.D., Leszcz M. – Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka.
- Bion W.R. – Doświadczenia w grupach.
- Słonina A., Waszyńska K. (red.) – Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka kliniczna.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

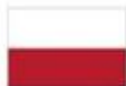


# Bibliografia – psychoterapia grupowa

- Rutan J.S., Stone W.N., Shay J.J. –  
Psychoterapia grupowa w ujęciu  
psychodynamicznym.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Bibliografia – uzależnienia

- Mellibruda J. – Psychologiczne mechanizmy uzależnień.
- Woronowicz B.T. – Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia.
- Ogińska-Bulik N. – Psychologia uzależnień.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Bibliografia – uzależnienia

- Chodkiewicz J. – Psychoterapia uzależnień. Modele i strategie.
- Waszyńska K., Filipiak M. (red.) – Psychoterapia uzależnień w praktyce klinicznej.



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

