



1

Grupa psychoanalityczna psychoterapia grupowa

Uwagi wstępne

W ostatnich dwóch dekadach psychoterapia grupowa nabiera coraz większego znaczenia w kontekście leczenia psychoterapeutycznego zarówno w warunkach ambulatoryjnych, jak i stacjonarnych. W klinikach rehabilitacji psychoterapeutycznej psychoterapia grupowa jest centralnym elementem leczenia szpitalnego.

Wielu pacjentów jest początkowo sceptycznie nastawionych do psychoterapii grupowej. Po gruntownym wprowadzeniu i informacji na temat psychoterapii grupowej, wielu uczestników uczy się doceniać tę formę leczenia jako niezwykle pomocną. Psychoterapia grupowa jest zamknięta i półotwarta.

1.1 Psychoterapia grupowa

Krótki przegląd historyczny, na początku ubiegłego wieku, pacjenci chorzy na gruźlicę byli informowani o swojej chorobie w grupach lekarzy w sanatoriach skoncentrowanych na liderach i otrzymywali zachętę i wsparcie w grupie pacjentów.

W 1931 r. w USA pacjenci z psychozą byli leczeni w grupach, tutaj nacisk położono bardziej na wspólne doświadczenia uczestników grupy (tzw. rówieśnicy) niż na zachowanie lidera grupy, doświadczenie grupy przyniosło ulgę uczestnikom. Model ten był z powodzeniem praktykowany na całym świecie w grupach samopomocy Anonimowych Alkoholików od 1935 roku. Doprowadziło to do rozwoju kolejnych grup samopomocy po drugiej wojnie światowej.

Niezależnie od tego Moreno opracowało metodę odgrywania ról, psychodramę, specyficzną formę psychoterapii grupowej.

Od lat 30-tych XX wieku pojęcie psychoterapii grupowej jako metody leczenia zostało wprowadzone również w dziedzinie psychoterapii analitycznej głęboko zorientowanej psychologicznie (Slavson 1934). Od tego czasu istnieją również zabiegi edukacyjne, takie jak trening autogeniczny.

1.1.2 Terapia grupowa psychoanalityczna

Celem analitycznej terapii grupowej jest odkrycie i przezwycięzenie przyczyn leżących u podstaw konfliktu, problemu lub niepożądanego zachowania przy pomocy innych członków grupy oraz terapeuty/lekarza jako nieświadomego pochodzenia. W analitycznej terapii grupowej zakłada się, że na zachowanie danej osoby w związkach szczególny wpływ mają jej doświadczenia z dzieciństwa, zwłaszcza z jej bliskimi krewnymi. Te wczesne doświadczenia znajdują potwierdzenie w zachowaniu więzi międzyludzkim osoby dorosłej i są odzwierciedlone w sposobie, w jaki można kształtować swoje relacje międzyludzkie w nieświadomości. Może to prowadzić do tego, że uczucia lub sposoby myślenia zostaną nieświadomie przeniesione do obecnych relacji dzisiaj w schematach zachowań, które zostały doświadczone we wcześniejszej fazie życia. Ten wzorzec stał się wówczas tak oczywistą częścią osobowości, że zazwyczaj trudno jest rozpoznać, że jest to zachowanie, które nie pasuje już do osoby i sytuacji życiowej dzisiaj. Kultywowanie relacji okazuje się wtedy trudne, ponieważ błędne wzorce zachowań zakopały się w osobowości i stały się znanym towarzyszem w życiu.

W grupowej sytuacji terapeutycznej te stare wzorce i ich korzenie można wprowadzić do świadomości poprzez interakcję i refleksję między uczestnikami, tak aby relacje w życiu codziennym mogły być również inaczej kształtowane.

1.1.3 Różne podejścia w psychoterapii grupowej

Istnieją bardzo różne podejścia do psychoterapii grupowej n: Grupy terapeutyczne o tematyce psycho-edukacyjnej - szczególnie dla klientów chorych fizycznie.

Społeczno-komunikacyjne grupy samopomocy - grupy mające na celu poprawę społecznego postrzegania i interakcji

Szkolenie behawioralne w grupach - głównie w ramach profilaktyki uzależnień i rehabilitacji uzależnień.

Grupy artystyczno-muzykoterapii - w celu poprawy doświadczeń emocjonalnych w ramach terapii wielowymiarowej w klinikach psychosomatycznych.

Terapia grupowa dla ciała oferuje - dla poprawy zdolności relaksacyjnych (terapia relaksacyjna, PMR) oraz dla poprawy doświadczenia ciała (terapia ruchowa, terapia ciała i Feldenkrais). Duże grupy terapeutyczne (tzw. spotkania na oddziale) - w celu promowania kompetencji społecznych, poprawy postrzegania siebie i innych, poznania zachowań ról, promowania zdolności komunikacyjnych (nauka słuchania, udzielania i otrzymywania informacji zwrotnych).

1.1.4 Psychoterapia grupowa oparta na psychologii głębi

W węższym znaczeniu, psychoterapia grupowa oparta na psychologii głębi jest oferowana w różnych warunkach:

Analityczna psychoterapia grupowa

Analitycznie zorientowana psychoterapia grupowa

Psychoterapia grupowa oparta na psychologii głębi, oparta na psychoterapii grupowej.

Psychoterapia grup psychodramatycznych

Ta specyficzna psychoterapia grupowa jest oferowana zarówno w warunkach ambulatoryjnych, jak i jako leczenie psychoterapeutyczne w klinikach psychosomatycznych.

Rozróżnia się dwie formy:

2. Psychoterapia zamknięta i półotwarta grupowa

W zamkniętej psychoterapii grupowej uczestnicy indywidualni są wybierani w rozmowach wstępnych. Psychoterapia grupowa rozpoczyna się w ustalonym terminie, odchodzący uczestnicy grupy nie będą zastępowani nowymi. Ta forma psychoterapii grupowej odbywa się głównie w ambulatoryjnych grupach psychoanalitycznych.

W przypadku leczenia szpitalnego w klinikach psychosomatycznych najczęstszą formą jest psychoterapia półotwarta grupowa, tzn. nowi pacjenci są przyjmowani do już istniejącej grupy po opuszczeniu grupy przez uczestników. Korzystają oni z już istniejącej pozytywnej i pełnej zaufania atmosfery pracy grupy. Z drugiej strony, grupa musi zawsze zrekompensować i przetworzyć przejście na emeryturę i wejście nowych członków grupy. Psychoterapia heterogeniczna grupowa, gdzie mężczyźni i kobiety z różnymi obrazami klinicznymi są traktowani razem. W ten sposób można poznać wielopłaszczyznowe perspektywy i doświadczyć szerszego spektrum wzorców wzajemnych reakcji i informacji zwrotnych. Własne wzorce zachowań i komunikacji również spotykają się z różnymi reakcjami i w ten sposób umożliwiają nowe doświadczenia i spostrzeżenia.

2.1 Jak działa psychoterapia grupowa?

W ramach ważnego impulsu stymulującego uczestnicy grupy psychoterapii grupowej doświadczają ponownego dostępu do uzasadnionej nadziei na zmianę swojej indywidualnej sytuacji, zarówno ze strony terapeutów, jak i samych członków grupy. Osobiste doświadczenie nadziei jest czynnikiem decydującym o dalszym procesie zmian i powrotu do zdrowia. W terapii indywidualnej sceptycyzm wobec terapeutycznej zmiany może trwać dłużej. Doświadczenie w psychoterapii grupowej, że inni członkowie grupy cierpią z powodu podobnych konfliktów i dolegliwości, a osoby dotknięte nie są same ze swoimi lękami i konfliktami, prowadzi do głębokiej ulgi. Pacjenci nie czują się już odizolowani od cierpienia, ale mogą uzyskać nowy wewnętrzny dostęp do środowiska społecznego, jeśli wcześniej z powodu choroby żyli w silniejszej izolacji społecznej.

Oprócz wymiany informacji w kontekście psychoterapii grupowej, wielu klientów po raz pierwszy doświadczają, że mogą być ważni i pomocni dla innych. To doświadczenie zdecydowanie przyczynia się do poprawy poczucia własnej wartości. W ramach psychoterapii grupowej wielu uczestników powtarza doświadczenia, które znali z rodzin, z których pochodzą, ale teraz mogą zdobyć nowe doświadczenia korekcyjne w ramach psychoterapii tu i teraz, które umożliwiają im nawiązanie kontaktu i komunikację z innymi poza terapią.

Rozwój nowych i pozytywnych wzorców zachowań w interakcji międzyludzkiej może być testowany w ramach chronionej psychoterapii grupowej, tak aby zmniejszyć obawy społeczne. W zajęciach grupowych uczestnicy wyraźnie doświadczają rozszerzenia modeli zachowań w porównaniu z doświadczeniami rodziny podstawowej, zarówno poprzez zachowanie terapeutów, jak i członków grupy. Bardzo ważnym aspektem psychoterapii grupowej jest uczenie się interpersonalne tu i teraz w grupie, które reprezentuje mikrokosmos społeczny. Dzięki korekcyjnym doświadczeniom emocjonalnym wszyscy uczestnicy zyskują lepsze postrzeganie siebie i innych i są w stanie wnieść swój wkład w środowisko społeczne, rodzinę i karierę zawodową.

Poczucie przynależności do psychoterapii grupowej, po początkowych lękach, stanowi dla wielu uczestników ważne i fundamentalne nowe doświadczenie wykraczające daleko poza czas uczestnictwa w psychoterapii grupowej.

Univ. Prof. Dr. Andrawis