edra
URBAN & PARTNER

Sigmund Karterud • Anna Zajenkowska

TERAPIA GRUPOWA

POZNAĆ SIEBIE PRZEZ INNYCH



Terapia grupowa

POZNAĆ SIEBIE PRZEZ INNYCH

Sigmund Karterud

Anna Zajenkowska

edra
URBAN & PARTNER

Wszelkie prawa zastrzeżone, szczególnie prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna część tej książki nie może być w jakiejkolwiek formie publikowana bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

Ze względu na stały postęp w naukach medycznych oraz odmienne nieraz opinie na temat diagnozowania i leczenia, jak również możliwość wystąpienia błędu, prosimy, aby w trakcie podejmowania decyzji uważnie oceniać zamieszczone w książce informacje, zwłaszcza dotyczące podawania leków nowych lub rzadko stosowanych.

© Copyright by Edra Urban & Partner, Wrocław 2026

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti
Dyrektor wydawniczy: lek. Edyta Błażejewska
Redaktor prowadzący: Karolina Piszczałka
Redaktor tekstu: Ewa Przybyła
Projekt okładki: Tomasz Góral
Opracowanie skorowidza: Justyna Szamrowicz

ISBN 978-83-69015-21-7

Edra Urban & Partner
ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław
tel.: +48 71 726 38 35
biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Przygotowanie do druku: Mateusz Skryjomski

Spis treści

Przedmowa 1

1 Czym jest psychoterapia grupowa? 3

2 Trzy filary osobowości: uczucia, więź i refleksja 13

3 Co chcesz zmienić poprzez psychoterapię? 27

4 Leki i środki odurzające a psychoterapia grupowa 31

5 Jak odnosić się do przeszłości i teraźniejszości? Znaczenie „wydarzeń" i relacji 35

6 Jak odnosić się do grupy jako całości i do innych osób w grupie? 41

7 Jak radzić sobie z emocjami własnymi i innych? 45

8 Pułapki myślenia 51

9 Sny w grupie i o grupie 55

10 Jak wpływa na ciebie uczestnictwo w grupie? Czy następuje jakiś rozwój? 59

11 Kiedy nadchodzi czas na zakończenie psychoterapii 63

12 Co możesz zrobić, by grupa naprawdę Ci pomogła 69

Literatura 71

Przedmowa

Książkę tę kierujemy przede wszystkim do osób, które uczęszczają na psychoterapię grupową, aby mogły czerpać z niej więcej korzyści. Polecamy ją również ich bliskim, żeby lepiej rozumieli, na czym polega psychoterapia grupowa, oraz osobom, które nie są pewne, czy psychoterapia grupowa jest dla nich.

Wiemy, że wciąż istnieją uprzedzenia wobec psychoterapii grupowej i powszechnie brakuje wiedzy na jej temat. Dlatego z tej książki mogą skorzystać również osoby pracujące w opiece zdrowotnej. Lekarze nadal rzadko kierują pacjentów bezpośrednio na psychoterapię grupową – mimo że w większości przypadków jest ona co najmniej tak samo skuteczna jak psychoterapia indywidualna, a przy tym znacznie bardziej ekonomiczna – zarówno dla samych pacjentów, jak i dla społeczeństwa.

Analiza grupowa, wpisująca się w nurt psychodynamiczny, którą tutaj opisaliśmy, redukuje objawy (np. lękowe i depresyjne). Jej celem jest jednak przede wszystkim praca nad osobowością, m.in. nad tym, jak reagujemy na otaczający nas świat i jak wchodzimy w relacje z innymi. Objawy takie jak lęk czy depresja, które często są miarą skuteczności terapii, mogą być wtórne wobec trudności wynikających właśnie z osobowości. Dlatego w tej książce kładziemy nacisk na rozwój siebie i osobowości.

Aby lepiej korzystać z psychoterapii grupowej, kluczowa i pomocna jest wiedza o tym, na co zwracać uwagę i jak działa grupa. Ta książka pozwoli Ci poszukać odpowiedzi na wiele pytań. Na czym właściwie polega rozwój siebie i swojej osobowości oraz praca nad trudnościami w tym zakresie? Psychoterapia grupowa wymaga zaangażowania i wysiłku ze strony pacjentów – tak jak każde leczenie i rehabilitacja, a efekt nie przychodzi sam. Jesteśmy przekonani – i nie jest to wyłącznie wiedza teoretyczna, ale też coś, co potwierdzają badania i doświadczenie – że im więcej pacjenci wiedzą, na czym polega psychoterapia grupowa, tym bardziej na niej skorzystają.

Jako autorzy tej książki mamy razem niemal siedemdziesiąt lat doświadczenia w pracy z grupami: Sigmund praktykuje psychoterapię grupową od pięćdziesięciu lat, a Anna od osiemnastu. Prowadzimy także badania naukowe nad psychoterapią grupowo-analityczną. Sigmund pomógł zbudować program kształcenia w psychoterapii grupowej w Norwegii i napisał kilka norweskich oraz międzynarodowych podręczników na ten temat. Oboje wykładamy w zakresie psychoterapii, prowadzimy superwizje oraz grupową praktykę analityczną. Ponadto oboje jesteśmy szeroko zaangażowani w badania i publikacje na temat trudności i zaburzeń osobowości.

Sigmund Karterud & Anna Zajenkowska
Wrzesień 2026

Informacja o przedstawionych przypadkach

Wszystkie opisane w książce winietki kliniczne – wraz z imionami, szczegółami biograficznymi i przebiegiem terapii – są fikcyjne. Nie przedstawiają konkretnych, rzeczywistych osób ani ich historii. Powstały jako kompilacja doświadczeń wielu pacjentów i pacjentek, z którymi autorzy pracowali na przestrzeni lat, oraz typowych, powtarzających się wzorców obserwowanych w praktyce klinicznej. Część winietek, zwłaszcza w rozdziale o snach, została zaadaptowana z wcześniejszych książek Sigmunda Karteruda, z zachowaniem anonimowości opisanych osób. Wszelkie podobieństwo do konkretnych osób jest przypadkowe.

ROZDZIAŁ 1

Czym jest psychoterapia grupowa?

Psychoterapia – indywidualna, grupowa, par czy rodzin – to świadome i celowe stosowanie metod klinicznych w ramach relacji terapeutycznej, opartych na ugruntowanej wiedzy o funkcjonowaniu człowieka. Jej celem jest pomoc w zmianie sposobu myślenia, przeżywania i działania w kierunku, który osoba korzystająca z terapii sama uznaje za pożądany. Psychoterapia służy przy tym nie tylko łagodzeniu objawów, lecz także zmianie osobowości, poprawie jakości życia i funkcjonowania w relacjach z innymi (Norcross, 1990; American Psychological Association [APA], 2013; European Federation of Psychologists' Associations [EFPA], 2017). Warto dodać, że taka definicja nie jest czymś stałym – zmienia się wraz z rozwojem wiedzy i przepisów w poszczególnych krajach.

W odróżnieniu od jednorazowej porady czy doraźnego wsparcia psychoterapia jest procesem rozciągniętym w czasie, odbywającym się jednocześnie na wielu poziomach: poznawczym, emocjonalnym i relacyjnym (Yalom i Leszcz, 2005; Foulkes, 1964). Człowiek uczestniczy w niej między innymi po to, by lepiej zrozumieć siebie, rozwijać się jako osoba, przetworzyć bolesne wydarzenia życiowe, lepiej poznać własne życie emocjonalne czy pozbyć się niepożądanych objawów, np. lękowych lub depresyjnych. Dla niektórych osób jest to też sposób na zyskanie lepszych narzędzi do radzenia sobie z samymi sobą oraz z sytuacjami, które postrzegają jako trudne.

Psychoterapia grupowa najczęściej odbywa się w grupach liczących maksymalnie osiem osób, choć na oddziałach dziennych bywają to grupy nawet dwunastoosobowe. To sytuacja diametralnie różna od psychoterapii indywidualnej. W psychoterapii indywidualnej siedzisz w pokoju sam na sam z psychoterapeutą, który poświęca cały swój czas i uwagę wyłącznie rozmowie z Tobą. Jesteś tam tylko Ty, nawet jeśli to, o czym mówisz, dotyczy również innych osób. Głównym celem psychoterapeuty jest wtedy zrozumienie Ciebie, Twoich motywów, konfliktów, słabości i mocnych stron, a następnie skomentowanie tego w sposób wspierający Twój rozwój. W grupie psychoterapeuta również skupia się na Tobie, ale jednocześnie na kilku innych osobach, a poza tym obserwuje to, co dzieje się między wami i co dotyczy grupy jako całości. Dlaczego więc w ogóle warto wybrać tę formę leczenia, skoro dostępna jest też psychoterapia indywidualna?

Sesja grupowa trwa zwykle dłużej, zazwyczaj półtorej godziny, podczas gdy indywidualna zajmuje 45–50 minut. Nawet jednak przy dwukrotnie dłuższym spotkaniu musisz dzielić czas i uwagę prowadzącego z kilkoma innymi osobami. Mimo tej odmiennej dystrybucji czasu psychoterapia grupowa okazuje się w badaniach równie skuteczna jak indywidualna w przypadku większości zaburzeń psychicznych (Rosendahl i in., 2021; McRoberts i in., 1998). Nie chodzi więc o to, że indywidualna uwaga poświęcona jednej osobie jest najważniejsza, choć ma ona oczywiście znaczenie. Głównym zadaniem psychoterapeuty jest raczej sprawienie, by grupa dobrze funkcjonowała *jako grupa*. Co to właściwie znaczy?

Uczestnicząc w dobrze funkcjonującej grupie, szybko przekonasz się, że dzieje się z Tobą coś zupełnie innego niż w terapii indywidualnej. Siedzenie i czekanie, aż inni przejmą inicjatywę i zajmą się Tobą tak, byś natychmiast znalazł się w centrum uwagi i usłyszał mądry komentarz dający poczucie: „Aha, to właśnie o mnie", po prostu nie działa. Przekonasz się raczej, że stopniowo stajesz się częścią społeczności, w której życiowe dylematy rozgrywają się na Twoich oczach, tu i teraz, i że dajesz się temu ponieść. Stajesz się uczestnikiem wspólnie przeżywanego życia, otoczonym troskliwym „my", które od Ciebie też czegoś wymaga: otwartości, szczerości, zaangażowania i tego, byś naprawdę czegoś chciał. Jesteś konfrontowany ze swoimi wadami, zwykle jednak w przyjazny sposób, a ludzie się Tobą interesują i pytają, skąd pochodzisz, w jakich warunkach

dorastałeś, co Ci teraz przeszkadza, co sprawia, że walczysz, czego nie możesz w sobie uwolnić. Nie musisz być profesjonalnym psychoterapeutą, by zadawać tego rodzaju pytania. Wręcz przeciwnie; bardzo pomaga, gdy padają one z różnych stron, od różnych uczestników. Grupę aktywną, zaangażowaną, sprawdzającą na bieżąco, co się dzieje, i rozwiązującą napotkane problemy, nazywa się w literaturze fachowej *grupą pracującą* (ang. *work group*; Bion, 1961).

To, o czym mówisz w kolejnych opowieściach o sobie, z czasem nabiera coraz bardziej namacalnego charakteru. Zaczynają go dostrzegać zarówno inne osoby, jak i psychoterapeuta. Chodzi o fakt, że Twoje mniej lub bardziej problematyczne wzorce, obecne przez całe życie, przejawiają się również tu i teraz, w samej grupie. Odkrywanie tych wzorców jest kluczowe dla pracy nad własną osobowością.

W terapii indywidualnej łatwiej ukryć przed psychoterapeutą to, czego się wstydzimy, o czym niechętnie mówimy albo czego po prostu nie jesteśmy świadomi. W grupie jest to znacznie trudniejsze. Siedzisz razem z innymi i ze swoimi własnymi reakcjami, cielesnymi i emocjonalnymi, i „pokazujesz" siebie przez to, jak przyjmujesz to, co się dzieje. To, co lubisz, a czego nie, staje się widoczne, a inni na to reagują, Ty zaś odpowiadasz na ich reakcję. Można się w grupie ukrywać do pewnego stopnia, ale nie na dłuższą metę, i właśnie to jest w tej formie pracy znakomite. To bowiem, czego w sobie nie lubisz, czego się boisz, wymaga przepracowania. Jeśli tego chcesz, musisz jednak wpuścić do tego procesu innych. Uczysz się mówić i nazywać, powoli znajdujesz słowa na to, co jest dla Ciebie najbardziej niepokojące. Rozwijasz w ten sposób zdolność mentalizacji, czyli umiejętność rozumienia własnych i cudzych zachowań poprzez odwołanie się do leżących u ich podstaw stanów psychicznych: myśli, uczuć, intencji i pragnień. Jest to jeden z kluczowych elementów dobrze funkcjonującej osobowości (Fonagy i Bateman, 2016).

Istnieją różne odmiany psychoterapii grupowej, podobnie jak indywidualnej. Ta, którą tutaj opisujemy, nosi kilka nazw: analiza grupowa, psychoterapia grupowo-analityczna albo psychodynamiczna psychoterapia grupowa. Powstała w Anglii po drugiej wojnie światowej, w ścisłym związku z ówczesną sytuacją społeczną i duchem tamtego czasu. Tysiące powracających z frontu żołnierzy zmagało się z traumą wojenną i potrzebowało form leczenia innych niż te, jakie oferowały azyle psychiatryczne,

Każde zawarte w tej książce zdanie ma głębokie i autentyczne fundamenty – zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. We wstępie czytamy, że publikacja jest oparta na niemal siedemdziesięciu latach doświadczenia – właśnie to stanowi o sile jej przekazu i sprawia, że warto po nią sięgnąć. Czytelnik ma bowiem szansę zetknąć się z wiedzą, która nie jest jedynie zbiorem teoretycznych koncepcji i sformalizowanych zasad terapii, lecz wyrasta z prawdziwego rozumienia życia psychicznego i praktyki. Opisywane zjawiska są prawdziwe i odnoszą się do rzeczywistych doświadczeń psychicznych, które są udziałem każdego z nas i które niekiedy sprawiają, że potrzebujemy pomocy psychoterapeutycznej, także tej oferowanej w ramach terapii grupowej.

Dr hab. n. med. Sławomir Murawiec

To unikalna i bardzo wartościowa pozycja skierowana do osób, które, zmagając się z psychicznym cierpieniem, poszukują pomocy i zostały skierowane na psychoterapię lub sami poszukują najbardziej odpowiedniej dla siebie formy.

Choć intencją autorów jest przybliżenie psychoterapii grupowej osobom potrzebującym wsparcia, z lektury mogą skorzystać także psychoterapeuci – odnajdą tu sposoby i odpowiedni język do wytłumaczenia potencjalnym pacjentom, czemu ta forma terapii jest dla nich odpowiednia.

Joanna Skowrońska
Treningowa analityczka grupowa i superwizorka
Instytutu Analizy Grupowej IGAR

edra
URBAN & PARTNER

ISBN 978-83-69015-21-7

www.edraurban.pl