

## Metoda Konfrontacji z Sobą – w zastosowaniu do terapii uzależnień od narkotyków

The Self-Confrontation Method  
– as applied to drug addiction therapy

Elwira Brygoła<sup>1</sup>, Janusz Koczberski<sup>2</sup>, Piotr Oleś<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu

<sup>2</sup> Centrum Pomocy Psychologicznej i Psychoterapii, Lublin

<sup>3</sup> Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii

**Abstract** – The article presents the implementation and results of the Self-Confrontation Method as applied by Hubert Hermans and Els Hermans-Jansen, in work with a person addicted to drugs. It is presented and discussed in the form of a life story case study of an addicted woman. Before its implementation, the Self-Confrontation Method was carefully adapted to the addiction context. The article shows how this method can be a tool to improve work with a person who has long-lasting difficulties with getting out of addiction and successive recovery. Possibilities of making therapy more efficient with the Self-Confrontation Method are presented, as well as constraints to its effective application, especially in clients who do not maintain abstinence from drugs, are not motivated enough or display impaired self-reflection ability.

**Key words:** Self-Confrontation Method, addiction therapy, self-reflection, personal meanings, valuation

**Streszczenie** – Artykuł przedstawia sposób i efekty zastosowania Metody Konfrontacji z Sobą Hermansa i Hermans-Jansen w pracy z osobą uzależnioną od narkotyków. Zarysowano teoretyczne i praktyczne założenia powstania metody. W formule studium przypadku skrótowo pokazano historię życia kobiety od kilkunastu lat zażywającej narkotyki i podejmującej nieskuteczne próby wyjścia z nałogu. Przedstawiono sposób wykorzystania odpowiednio zaadaptowanej do kontekstu uzależnienia Metody Konfrontacji z Sobą – jako narzędzia wspomagającego pracę z osobą mającą długotrwałe trudności z wyjściem z uzależnienia i z sukcesywnym procesem zdrowienia. Wskazano na możliwości usprawnienia przebiegu terapii, jakie daje ta metoda, a także na ograniczenia skuteczności jej stosowania, zwłaszcza wśród osób, które nie utrzymują abstynencji, nie mają do tego wystarczającej motywacji lub przejawiają osłabioną zdolność autorefleksji.

**Słowa kluczowe:** Metoda Konfrontacji z Sobą, terapia uzależnień, autorefleksja, znaczenia osobiste, wartościowanie

---

Finansowanie/Financial support: praca nie była finansowana

Konflikt interesów nie występuje/No conflict of interest declared