

# Jonasz: asertywność i emocje na terapii wyjazdowej

Data publikacji: 24.05.2019 14:39

Uzależnienie to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Rodzajów uzależnień jest wiele. Można uzależnić się od alkoholu, narkotyków, leków, hazardu, seksu, Internetu, pracy, papierosów czy komputera.

źródło: [pixabay.com](http://pixabay.com)

W wyniku wieloletniego życia z osobą uzależnioną mogą utrwać się reakcje przystosowawcze do danej sytuacji, które określane są mianem współuzależnienia. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione potrzebują pomocy w swojej walce podczas spotkań świetlicowych, mitingów, terapii indywidualnych oraz zbiorowych. Taką ofertę ma u siebie Skoczowskie Stowarzyszenie Abstynenckie „Jonasz” w Skoczowie. Mitingi odbywają się w każdą środę, czwartek i piątek miesiąca, terapia indywidualna to poniedziałek i czwartek natomiast dwa razy w roku odbywają się wyjazdowe terapie zbiorowe.

W miniony weekend (18-19.05.) odbyła się pierwsza tegoroczna terapia wyjazdowa. Grupa 22 członków skoczowskiego stowarzyszenia udała się do Istebnej Andziołówki, aby w „Ośrodku Ojca Pio” w ciszy i spokoju odbyć właśnie dwudniowe warsztaty terapeutyczne. W grupie znalazły się osoby zarówno uzależnione od alkoholu jak również współuzależnione od tych osób oraz przemocy w rodzinie. Warsztaty były prowadzone przez terapeutkę Krystynę Chrzęszcz.

Za temat terapii oraz warsztatów wybrano asertywność i związane z tym emocje. Asertywność to termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Z asertywnością się nie rodzimy, uczymy się jej przez całe swoje życie. Asertywność to: umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy, umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał, autentyczność, elastyczność zachowania, świadomość siebie, empatia, stanowczość, umiejętność samooceny.

Asertywności towarzyszą m.in. emocje, którymi są zarówno radość, podniecenie, jak i strach, gniew czy złość. Emocje odgrywają bardzo ważną rolę w ludzkim życiu – wskazują nam choćby to, co jest dla nas dobre, a co już niekoniecznie. Niektórzy ludzie dzielą emocje na pozytywne i negatywne, prawda jest jednak taka, że każda z tych, które doświadczamy, ma jakieś znaczenie.

Terapia prowadzona była na zasadzie krótkiego wykładu na dany temat i następnie ćwiczeniami w grupach dwu lub czteroosobowych. Podczas przerw osoby uczestniczące w warsztatach nie przerywali dyskusji na poruszane tematy. W drugim dniu został poruszony problem przemocy fizycznej oraz psychicznej w rodzinach. Był to ciężki problem, niektórym osobą pootwieraly się „szufladki” z przeszłości i wszystkie dawne przeżycia, co niektórych doprowadziło nawet do płaczu. Podczas „rundki” kończącej dwudniową terapię wszyscy przyznali, że warto pomimo wcześniejszych obaw było przyjechać na warsztaty, czuli zadowolenie, spokój, pewność siebie pomimo zmęczenia.

AKTA