

# Jonasz: duma i pycha

Data publikacji: 7.12.2019 8:00

Często zastanawiamy się gdzie leży granica między dumą, a pychą... Choć są to dwa różne pojęcia, to wciąż współwystępujące. Jak na to możemy spojrzeć z poziomu osoby uzależnionej od alkoholu czy innych używek.



Fot: Pixabay.com

Duma jest dla wielu osób uzależnionych jakby potwierdzeniem dobra ich osiągnięć. Chociażby dotyczyło to niepicia. „Dzisiaj nie piję” bo jestem dumny z tego wczorajszego dnia spędzonego na trzeźwo. Duma ta nadaje mi kierunek do niepicia dzisiaj itd..... czyli właściwą drogę”.

Osoba uzależniona jest dumna z tego, że swoje problemy rozwiązuje na trzeźwo, że widzi świat realny, a nie pijanym umysłem. Jest to powód do dumy ale i radości każdego dnia spędzonego na trzeźwo. Jest to bardzo zdrowy mechanizm, który sprawia, że uzależniony Rośnie w swoich oczach i zmierza właściwą drogą, daje poczucie bezpieczeństwa i wiarę w słuszność trzeźwych działań oraz zaufanie do siebie samego.

Pycha natomiast jest owocem zachowania i postępowania ludzi o niskim poczuciu własnej wartości. Taka właśnie osoba nie znosi krytyki, każdą uwagę traktuje jako osobisty atak przez co odcina się całkowicie na rozwój i sięga po alkohol lub inną używkę. Gdzieś głęboko w środku wie jaka jest słaba i malutka, broni tej tajemnicy z całych sił.

Właśnie dlatego reaguje zapiciem na każdą uwagę.

Człowiek uzależniony, pyszny to człowiek który żyje w swoim malutkim "pijanym" świecie. Tak bardzo stara się być najlepszy, niestety bez otwarcia na krytykę i drugiego człowieka to niemożliwe. Wówczas kłamstwo przychodzi mu na język naturalnie i swobodnie. Nie mogąc być doskonałym z definicji postępowania, łże na każdym kroku byle pokazać się z innej strony i w ostateczności sięga po używkę.

Aby walka z uzależnieniem była lżejsza osoba trzeźwiejąca obojętnie od jakiej używki czy innego nałogu powinna starać się być częściej dumna z siebie, swoich godzin, dni na trzeźwo niż pyszna i szukająca wszędzie wytłumaczeń dla swoich porażek. Dajmy sobie prawo do krytyki, ale dajmy sobie też prawo do pochwał. Nagradzajmy się za postępy bo inaczej przejdzie ochota na cokolwiek.

AKTA