Poczucie wartości i nie tylko na terapii wyjazdowej w Brennej

Data publikacji: 22.06.2020 17:19

Od pewnego czasu Skoczowskie Stowarzyszenie Abstynenckie Klub „Jonasz” w ramach swojej działalności statutowej, organizuje dwa razy w ciągu roku dla swoich członków dwudniowe wyjazdowe terapie. Z uwagi na panującą epidemię wyjazd doszedł do skutku dopiero w ostatni weekend (20-21.06.) i grupa 19 osób wybrała się do Brennej. W trakcie zajęć grupowych wszyscy uczestnicy zajęć terapeutycznych przestrzegali zaleceń sanitarnych i środków ochronnych.

Fot: Pixabay.com

Dwudniowe zajęcia prowadziła terapeutka związana z skoczowskim stowarzyszeniem „Jonasz” Krystyna Chrząszcz. Temat terapii został zaproponowany wcześniej przez samych zainteresowanych uczestników i brzmiał **„Poczucie własnej wartości i asertywność**”. Była to kontynuacja tego, o czym była już mowa na poprzednim wyjeździe ale temat i problem jest tak obszerny, że można o nim mówić godzinami i stale pojawia się coś nowego, interesującego, czy potrzebnego wyjaśnienia właśnie w grupie osób z tym samym problemem, uzależnieniem czy współuzależnieniem.

Poczucie własnej wartości to zbiór przekonań osoby o swoich cechach pozytywnych i mocnych stronach wykształcony w procesie dojrzewania na bazie życiowych doświadczeń. Choroba alkoholowa poprzez koncentrację na piciu uniemożliwia, bądź mocno ogranicza nabywanie doświadczeń, uczestniczenie w sytuacjach umacniających realne poczucie własnej wartości. Alkoholik, ale nie tylko, lukę często zastępuje wyobrażeniami i przypuszczeniami. Jego poczucie wartości jest mocno niestabilne.

Wartość, którą przypisujemy sobie samym, nie jest czymś stałym danym raz na zawsze. Samoocena ulega zmianom. Niektóre doświadczenia mogą szybko ją obniżyć jednak warto pamiętać o tym, że są sposoby pozwalające wypracować poczucie własnej wartości. Nie chodzi o to by sztucznie i nadmiernie rozdmuchać wizję samego siebie, ale o to by poznać swoje mocne strony, nauczyć się szacunku do siebie, wydobyć własne zasoby i świadomie z nich korzystać.

Poczucie własnej wartości to odkrywanie i rozwijanie swoich zasobów a nie szukanie w sobie "usterek do naprawy". Nie chodzi tutaj o przeskok do skrajnego, bezkrytycznego samouwielbienia, ale o poznanie siebie i nabranie zaufania i szacunku do tej osoby, którą jesteśmy naprawdę - bez zbędnej skromności, ale i bez przesadnego bezkrytycyzmu. To, w jaki sposób myślimy o sobie wpływa na wiele obszarów codziennego życia tj.: rodzina, praca, relacje, związki, podejmowane aktywności.

Drugim zagadnieniem nad którym pracowano w trakcie terapii, była asertywność wśród osoby uzależnionej i współuzależnionej. Asertywność jest to umiejętność nabyta, która opiera się na wyrażaniu swoich uczuć oraz prezentowaniu poglądów w sposób nienaruszający praw i psychicznego komfortu innych osób oraz własnych. Ma na celu uniknięcie stresu, wewnętrznego dyskomfortu oraz frustracji związanych z podejmowaniem decyzji. Uczy stawiania granic oraz unikania manipulacji ze strony innych osób. Zachowanie asertywne łączy się z reprezentowaniem własnych interesów, przy jednoczesnym zachowaniu uznania oczekiwań osób trzecich.

Dwa dni spędzone wspólnie, grupą osób z podobnymi problemami, pozwoliły na dokładniejsze poznanie właśnie własnej wartości oraz odpowiedzenie sobie na pytanie: czy jestem osobą asertywną, czy potrzebuję jeszcze pracy nad sobą? Na pewno większość z uczestników takiej pracy potrzebuje nadal w swoim trzeźwym życiu. Czas nie był czasem zmarnowanym i każdy znalazł chociażby jedno zdanie, które pomoże mu w dalszym trzeźwym życiu.

AKTA