

Terapia wyjazdowa w Istebnej: złość i przemoc

Data publikacji: 2.10.2019 16:40

Terapia to szereg działań, które mają na celu pomoc w przywróceniu równowagi człowiekowi, u którego stwierdzono np. uzależnienie od alkoholu, narkotyków czy leków. Terapia może mieć wiele form, jednak zawsze jest ona oparta na wzajemnej współpracy terapeuty i pacjenta. Wszystkie działania podejmowane przez psychoterapeutę czy terapeutę są ukierunkowane na dobro drugiego człowieka oraz mają na celu poprawę jego psychicznego oraz społecznego funkcjonowania.



Fot: Pixabay.com

Terapię można podzielić na dwie główne grupy: indywidualną i grupową. Podczas terapii indywidualnej pacjent prowadzi rozmowę indywidualną z terapeutą przy zachowaniu obustronnej tajemnicy o poruszanych zagadnieniach czy problemach. Natomiast terapia grupowa, to spotkanie kilku pacjentów z podobnymi problemami z terapeutą i rozmawianie wspólnie, jednak również z zachowaniem tajemnicy. Taka jest chyba najważniejsza zasada spotkań terapeutycznych.

Skoczowskie Stowarzyszenie Abstynentów Klub „Jonasz” organizuje dwa razy w ciągu roku dwudniowe terapie grupowe dla swoich członków. W tym roku postanowiono zorganizować je jako terapie wyjazdowe. Zarówno pierwsze w maju br. Jak i drugie we wrześniu odbyło się w Istebnej w „Ośrodku Ojca Pio”. W dniach 28-29 września 20 osobowa grupa osób uzależnionych oraz współuzależnionych (al.-anoni) w spokoju i ciszy poruszała tematy związane z uczuciem złości oraz o przemocy wśród obu grup. Zajęcia prowadziła doświadczona terapeutka uzależnień Krystyna Chrzęszcz.

Złość to emocja, która wiąże się z dużym wzburzeniem i stanowi reakcję między innymi na przekroczenie granicy osobistej, zagrożenie potrzeb lub niepowodzenie. Nie jest to ani dobra ani zła emocja, jest na pewno niezbędna do tego by móc mówić o równowadze emocjonalnej. Jest to emocja, która pokazuje, że coś nam nie służy, zagraża dobrostanowi i mobilizuje siły do poradzenia sobie z niekorzystną sytuacją. Złość podobnie jak radość czy smutek jest intensywną i raczej krótkotrwałą reakcją na konkretny bodziec.

Dużą część pierwszego dnia terapii poświęcono wyrażaniu złości przez osoby nie tylko uzależnione czy współuzależnione ale przez każdego człowieka. Najczęściej złość wyrażana jest na trzy sposoby:

- agresywnie - reakcje związane z atakiem na przykład fizycznym lub słownym, które w konsekwencji przekraczają granice innych osób;
- pasywnie - reakcje polegające na tłumieniu, próbie ignorowania emocji;
- asertywnie - reakcja zwykle najskuteczniejsza spośród wymienionych, ale często wymagająca dodatkowego treningu

Temat wywołał burzliwą dyskusję, a uczestnicy próbowali odnaleźć pasującą do siebie grupę złości. Można powiedzieć, że większość odnalazła się wśród tych pasywnych ale wśród agresywnych były ciekawe przykłady.

Drugim zagadnieniem zaproponowanym przez uczestników była przemoc i tak jak w pierwszym temacie dotycząca wszystkich bez podziału na uzależnionych i innych.

Przemoc to intencjonalne działanie lub zaniechanie jednej osoby wobec drugiej, które wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienia i szkody. Przemoc możemy podzielić na cztery rodzaje: fizyczną, psychiczną, ekonomiczną i seksualną. Prowadząca przedstawiła kilka przykładów (scenek) pokazujących te właśnie rodzaje przemocy dodając, że przemoc to nie agresja.

Czasu było mniej niż na złość ale i tak temat wywołał u niektórych ciężkie emocje. Przypomniały się te najgorsze

momenty z minionego życia, „pootwierały się pozamykane już szufladki”, pojawiły się łzy itp. Przemocy fizycznej i psychicznej doświadczyły głównie osoby współzależnione, których na terapii było praktycznie tyle samo co uzależnionych. Było to ciężkie zakończenie terapii ale w podsumowaniu tych dwóch dni większość wyrażała się, że o takich tematach i problemach też należy mówić.

AKTA