

Spotkanie 5

Samoświadomość – droga do wolności osobistej.

Bardzo się cieszymy, że nasze artykuły wzbudzają Państwa zainteresowanie.

Na Państwa prośbę dzisiejsze spotkanie pragniemy poświęcić wspomnianemu wcześniej zagadnieniu samoobserwacji i **samoświadomości**, jako podstawy skutecznego funkcjonowania dla siebie i dla świata.

Zastanówmy się nad pojęciem **samoświadomości w obszarach emocji, myśli, potrzeb, sposobów radzenia sobie**. Potocznie mówi się o tym, że „mamy wgląd w siebie”, „znam siebie dobrze”.

Zadajmy sobie pytanie jak ten wgląd uzyskać lub pogłębić i od czego zależy?

Gdy mamy złe doświadczenia, które nas przerastają, nie umiemy sobie z nimi poradzić, a konfrontacja z tymi doświadczeniami, wspomnieniami sprawia nam duży ból, mamy wówczas tendencje do wycofywania się, zamykania się, otorbiania. Po pewnym czasie nie czujemy co prawda już tego bólu, ale też na skutek usztywnionej postawy zubaża nam się świat refleksji, emocji, a tym samym działań. Tak jak chronimy zranione części ciała przed ponownym urazem. Fundujesz sobie co prawda życie bezbolesne, ale jednak niepełne, ciasne i sztywne.

By nasze życie było pełniejsze, harmonijne, swobodne, spontaniczne (z pełną odpowiedzialnością), chcielibyśmy przedstawić możliwości pracy nad sobą.

Mamy podstawowe dwa style pracy nad własnym rozwojem w oparciu o instytucje tj. Poradnie Zdrowia Psychicznego, Ośrodki Psychoterapeutyczne i udziału w rozmaitych treningach samorozwoju. Druga natomiast to ścieżka indywidualna.

Korzystając z usług instytucji, osobami powołanymi do pomocy są lekarze psychiatry, psychologzy - psychoterapeuci. Ponieważ wiele osób nie wie do kogo może się udać ze swoim problemem, poniżej wyjaśniamy.

Do **lekarza psychiatry** udajemy się ze wszystkimi doznaniem negatywnymi natury psychicznej, które uniemożliwiają nam codzienne funkcjonowanie (np. ciężka depresja, wysoki lęk, myśli i zamiary samobójcze, psychozy). W takich wypadkach, nie jest możliwa poprawa funkcjonowania bez leków, a te ma prawo przepisać lekarz psychiatra.

Psychoterapeuci rekrutują się z psychologów i psychiatrów. Psycholog – psychoterapeuta nie zapisuje leków. Psychoterapia jest metodą leczenia zaburzeń nerwicowych, osobowości, oraz wspierania leczenia w psychozach i zaburzeniach afektywnych. Psychoterapia może być określona w czasie jako krótkoterminowa (do kilkunastu tygodni), bądź długoterminowa (do kilku lat).

Wyróżniamy rodzaje psychoterapii: indywidualna, grupowa, par, rodzin.

Psycholog jest diagnostą, przeprowadza testy psychologiczne, opiniuje, udziela wsparcia psychologicznego.

Niezależnie od podjętego leczenia, chociaż czasami również na sugestię wyżej wymienionych specjalistów, można skorzystać w pracy nad sobą z różnych treningów i warsztatów w ośrodkach terapeutycznych (m. in. trening interpersonalny, intrapersonalny, uważności, asertywności, umiejętności społecznych, radzenia sobie z agresją, treningi rodzicielskie). Ośrodki te proponują również sposoby pracy nad sobą wykorzystujące techniki relaksacji, wyobraźniowej, uważności, jogę, tai chi.. Dostępne są również liczne poradniki.

Niektórzy wybierają indywidualną ścieżkę rozwoju.

Bywa tak, że nie korzystamy z pomocy instytucji i specjalistów, a spotykamy na swojej drodze ludzi mądrych mądrością życiową nie wynikającą z wykształcenia, odważnych, otwartych, z silną wolą życia i entuzjazmem. Z czego to wynika?

Jak to się dzieje, że mądrzejesz życiowo?

Bo nie uciekasz od życia.

Przyjmujesz to co ci życie daje, nie zamykasz się na trudne emocje, dopuszczasz, że nie zawsze może być przyjemnie. Akceptujesz ten stan rzeczy, ale jednocześnie angażujesz się tworząc plan na przyszłość.

W sytuacjach kryzysowych często pojawia się pytanie „dlaczego ja?”, „dlaczego mnie to spotyka?” Pozostaw to pytanie bez odpowiedzi. Trwanie przy nim osłabia nas i więzi naszą wolę, czyni z nas biernego uczestnika życia.

Ryzyko podjęcia decyzji, działania, daje nam szansę na otwarcie nowej perspektywy, na bardziej elastyczne, przestronne i witalne życie. Jest zawsze aktem odwagi, pójścia w nieznane.

Autorzy:

mgr Justyna Pach-Kołecka

mgr Lidia Wieczorek-Cuske