

mgr. Aleksandra Sobczyk-Kubiak UŁ

Rozwój osobisty osoby uzależnionej w procesie tworzenia nowej tożsamości

Tożsamość

- "Zespół wyobrażeń, uczuć, sądów, wspomnień i projekcji podmiotu, który odnosi on do siebie. W pojęciu tym mieszczą się takie składniki, jak: samoświadomość jednostki, świadomość kontynuacji i pozostawania sobą w zmieniających się warunkach życia, świadomość uczestnictwa podmiotu w grupach społecznych, koncepcja siebie, zdolność do porównań interpersonalnych i grupowych" [Kamiński 1996]
- Tożsamość to odpowiedź na pytanie kim jestem? Jaki jestem? Co mnie odróżnia od innych? Gdzie przynależę? W czym jestem do innych podobny? Kim mogę być? Co ma dla mnie wartość?
- Tożsamość to także identyfikacja z daną grupą osób, duma z przynależności, przestrzeganie norm i zasad, utrzymywanie kontaktów intelektualnych i emocjonalnych z grupą, pełnienie roli społecznej, praca nad własnym „ja” [Poznańska 1995]

Tożsamość osoby uzależnionej

- Osoba uzależniona doznaje w wyniku swojej choroby degeneracji osobowości oraz zmian w zakresie tożsamości i wartości. Do tego w początkowym okresie leczenia pacjent neguje swoją tożsamość osoby uzależnionej: „nie jestem alkoholikiem, tylko lubię wypić”
- Oddziaływania terapeutyczne, zwłaszcza na początku leczenia mają na celu odbudowanie tożsamości pacjenta i ten procesowi proces jest uważany że jeden z najważniejszych, o ile nie najważniejszy [Mellibruda 1999]
- Brown uważa, że to, aby pacjent zrekonstruował swoją tożsamość jest wręcz istota procesu zdrowienia [Brown 1992]

Tożsamość osoby uzależnionej

- **Struktura psychiczna, w której rozgrywają się procesy tożsamościowe to „JA” - czyli self, ego, jaźń – tworzy rdzeń procesów tożsamościowych a jednocześnie jest źródłem sterowania zachowaniem i podejmowania decyzji o jego zmianie**
- **To zatem poczucie przynależności do określonej grupy (np.. „jestem pijący i do tego mam mocną głowę” lub „jestem niepijącym alkoholikiem, abstynentem”) będzie kluczowa w podejmowaniu decyzji odnośnie konkretnego zachowania**
- **Ponadto tu może się znajdować źródło różnych trudności osobistych pacjenta, które mogą utrudniać zdrowienie (np.. poczucie niezastępowania na miłość czy poczucie „bycia nikim”. Uzdrawienie zatem tej części psychiki jest szczególnie ważne. [Mellibruda, 1999]**

Tożsamość osoby uzależnionej

- **Problemy z tożsamością osób uzależnionych:**
- - pierwsza grupa problemów tożsamościowych dotyczy percepcowania związku/relacji z alkoholem i umiejscowienia jego roli w życiu pacjenta – to zestaw przekonań, wyobrażeń i sądów na temat bycia alkoholikiem;
- - druga grupa problemów z tożsamością u osób uzależnionych to problemy z umiejscowieniem się w innych aspektach życiowych, np.. w roli ojca, męża, pracownika, syna itd. są to aspekty bezpośrednio nie związane z piciem, jednak istotne dla każdego człowieka, a w przypadku osób uzależnionych są osłabione
- W początkowych fazach terapii szczególną wagę przywiązuje się do pracy z pierwszą grupą problemów tożsamościowych, jej celem jest zaakceptowanie przez pacjenta jego „tożsamości alkoholowej” [ibidem]

Tożsamość osoby uzależnionej

- Tożsamość alkoholowa to ważny w początkowej fazie terapii, ale wąski „wycinek” tożsamości człowieka, istotny dla budowania abstynencji. Jednak aby zbudować przemianę osobistą oraz uzyskać zdrowe życie i trwałe zmiany potrzeba więcej. To początek odbudowywania całej osoby [ibidem]
- Poza podejmowaniem własnych działań, osoby uzależnione mają do dyspozycji Programy Rozwoju Osobistego oferowane przez Narodowy Program Zdrowia i całkowicie bezpłatne dla podejmujących leczenie
- Ponadto osoby aktywnie dążące do własnego zdrowienia podejmują szereg innych działań np.. uczestniczą w kursach rozwoju osobistego oferowanych przez rynek, coachingu itd..

Program Rozwoju Osobistego (PRO)

Według informacji podanych na stronie ETOH.PL kryteriami zakwalifikowania na PRO jest spełnienie następujących wymogów przez osoby uzależnione:

- **Kwalifikowane są osoby będące co najmniej 6 miesięcy po ukończonej własnej terapii uzależnienia od alkoholu,**
- **Kwalifikowane są osoby będące członkami stowarzyszeń abstyntenckich/współpracujący z stowarzyszeniami abstyntenckimi**
- **W pierwszej kolejności zostaną przyjęte osoby utrzymujące co najmniej 2-letnią abstynencję od alkoholu.** [etoh.edu.pl dostęp na dzień

19.05.2019]

Program Rozwoju Osobistego (PRO)

„Zasadniczym celem realizacji programu jest globalna poprawa funkcjonowania osób uzależnionych poprzez :

- diagnozę obszarów problemowych w zakresie samokontroli własnych emocji i zachowań, które generują różnego rodzaju trudności w bieżącym życiu uczestników programu,
- uczenie umiejętności, zarówno interpersonalnych jak i intrapersonalnych pomocnych w realizacji założonych celów i rozwiązywania problemów osobistych,
- lepsze funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych,
- monitorowanie postępów w zakresie wprowadzania w życie klientów zachowań związanych z samoregulacją,
- zwiększanie poczucia kontroli osobistej nad własnym życiem.
- Jest skierowany do osób dorosłych uzależnionych od alkoholu, które przeszły terapię uzależnień i aktualnie utrzymują abstynencję, jednak w dalszym ciągu mają trudności w rozwiązywaniu problemów osobistych”.

Program Rozwoju Osobistego (PRO)

- **Program Rozwoju Osobistego jest organizowany w formie warsztatów psychologicznych, na których osoby uzależnione mogą się od nauczyć zaburzonych przez uzależnienie a ważnych społecznie umiejętności, takich jak rozumienie samego siebie i innych ludzi, skuteczna komunikacja, rozpoznawanie i radzenie sobie z emocjami, sposoby rozwiązywania konfliktów i problemów, praca z przekonaniami, realizowanie ważnych osobistych wartości, odbudowywanie relacji interpersonalnych z otoczeniem. [Dodziuk, 2001]**

Analiza przypadku

- **Mężczyzna, lat 65, uzależniony od 35 lat, abstynent od 25 lat. Uczestniczył w terapii uzależnień oraz w terapii dla Dorosłych Dzieci Alkoholików, po zakończeniu terapii w PRO, ponadto regularnie uczestniczy w warsztatach na temat wybaczenia, radzenia sobie z emocjami, został instruktorem jogi oraz jogi oddechowej**
- *„Po terapii zrozumiałem, że potrzebuję czegoś więcej, że to dopiero początek, nie wystarczy. Wszędzie było gruzowisko [dop: chodzi o sytuację osobistą i zawodową] a do tego jak straciłem wódkę to pojawiła się pustka. Wcześniej to wypełniało mi większość życia, wyznaczało je i porządkowało. A potem pustka którą trudno było znieść. Niby było ok, nie piłem. Ale g...o było, a nie ok. Nie było nic, nic....”* „Chciałem czymś zapełnić tą pustkę, poczuć się znów człowiekiem, osobą. Być z siebie dumny i robić coś za co mnie beda ludzie szanować. I tak szukałem... joga, rebirthing, wybaczenie gdzie się dało. Był taki czas że chciałem zostać terapeutą, niech się do czegoś ta wódka przyda, myślę sobie” [źródło: badania własne]

Analiza przypadku

- **Stosowane metody w celu zbudowania nowej tożsamości osobowej:** uczęszczanie w warsztatach, np.. Fire walk, kursach wybaczenia, stosowanie afirmacji, praca z przekonaniami, różne ćwiczenia umysłu takie jak medytacja czy mindfulness, bieganie (udział w maratonach), wędrówki po górach, zaangażowanie na rzecz ruchu samopomocowego, organizowanie turniejów szachowych i brydżowych.
- **Obecnie nie mówi w ogóle o tym że jest niepijącym alkoholikiem i nie obchodzi rocznic, bo** *„trzeba w końcu zacząć żyć a nie się w kółko tylko koło alkoholu kręcić. Tu jest prawdziwe życie a nie tam, a ja szukałem tego życia i tej..., no..., duchowości szukałem też. Wszędzie szukałem. To straszne co człowiek sobie zrobił i jeszcze chciał bronić tego i tkwić w tym. Teraz wiem że tą swoją pustkę zapełniłem dobrymi rzeczami. Odzyskałem siebie i taki wewnętrzny.. hmmm... szacunek”* [źródło: badania własne]

Podsumowanie

- W początkowym okresie terapii pomocne jest stworzenie tzw. „tożsamości alkoholowej”, czyli zaakceptowania, że relacje podmiotu z alkoholem są niewłaściwe, patologiczne i problemowe. Jest to niezbędne do zaakceptowania potrzeby zmiany.
- Stworzenie/zrekonstruowanie nowej tożsamości, w której istotnymi elementami jest odpowiedź na pytania: kim jestem? Co sobą reprezentuję? Co jest moją wartością? - jest ważne dla procesu zdrowienia oraz podejmowania decyzji o abstynencji.
- Oprócz terapii, na drodze do zdrowienia istotne jest uczestniczenie osoby uzależnionej w Programie Rozwoju Osobistego,
- Aktywne poszukiwania sposobów budowania siebie i pomagania sobie w kryzysach jest źródłem wewnętrznej satysfakcji i poprawy poczucia sprawczości.

Bibliografia

- Kamiński W., *Człowiek dorosły w sytuacjach zagrożenia tożsamości*, [w:] *Wprowadzenie do andragogiki*. red. T. Wujek. Warszawa 1996, s. 77
- Burdzik T. Między indywidualizmem a zbiorowością – globalizacja a tożsamość. „*Horyzonty Wychowania*”. 12(24), s. 63, 2013. Wydział Pedagogiczny Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Poznańska M. W., Tożsamość jako element kultury pedagogicznej współczesnego wychowawcy, „*Edukacja Dorosłych*” 1995 nr 2, s. 64–65
- Mellibruda J. Praca nad zmianą tożsamości alkoholowej „*Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia*”, 1999, Numer: 4
- Dodziuk A. Psychoterapia i rozwój, „*Świat Problemów*”, 2001, Numer: 11
- http://www.eto.edu.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=272&Itemid=38