



W I E L E S Ł Ó W

COPYWRITING

---

P O R T F O L I O

Artykuły psychologiczno-społeczne

# Terapia indywidualna, czy grupowa?

## Jaki mają wpływ na walkę z uzależnieniem?

**Uzależnienie to choroba. Bez względu na to, czy dotyczy zakupów, kompulsywnego jedzenia czy też nadużywania alkoholu. Dzisiejsza medycyna ma cały arsenał skutecznych metod, mogących pomóc w wyjściu z nałogu. Jedną z nich jest terapia. O tym, jak działa i która będzie najlepsza dla Ciebie, przeczytasz poniżej.**

### **To musisz wiedzieć o terapii**

Jeżeli chcesz skorzystać z pomocy terapeutycznej, wcale nie musisz mieć ubezpieczenia zdrowotnego. Właściwie większość gmin w Polsce, korzystając z pieniędzy publicznych, organizuje takie spotkania bezpłatnie. Jedyne co musisz mieć ze sobą, to silną chęć uczestnictwa w zajęciach i spotkaniach proponowanych przez ośrodek.

Terapia uzależnień od alkoholu to nie to samo co spotkania Anonimowych Alkoholików. O ile na AA może przyjść właściwie każdy, bez uprzedniej diagnozy, o tyle na terapię poprzedza szereg badań mających na celu dobranie takich narzędzi, które w tym konkretnym przypadku będą najlepsze. Spotkania AA przebiegają często bez prawa zabierania głosu określonych uczestników. Na terapii, bez względu czy indywidualnej czy grupowej, będziesz musiała się otworzyć i opowiedzieć, co tam w duszy gra. Zwykle nie jest to łatwe, ale zawsze procentuje.

Aby zapisać się na terapię, musisz mieć jedno - wolną wolę i szczerą chęć do podjęcia leczenia. Często wiąże się to z diametralną zmianą sposobu życia, żywienia i społecznych relacji. Bywa, że prócz sesji z terapeutą, będziesz zobligowana do przyjmowania leków i niezbędnych witamin. Jednak bez całkowitego zaufania i poddania się terapii, nie możesz liczyć na żadne korzystne efekty.

## **Terapia indywidualna czy grupowa?**

Decyzja o wyborze sposobu terapii poprzedzona jest szeregiem badań pacjenta. Jest to niezbędne, by dokonać rzetelnej oceny. Skala problemu, stopień zaawansowania nałogu alkoholowego, stan ogólny zdrowia pacjenta, a także jego stan psychiczny. Średnio po 3 do 5 spotkań, pacjent jest już na tyle znany, że można go skierować na leczenie terapeutyczne. Mniej więcej w tym samym czasie ustala się również ewentualne leczenie farmakologiczne.

Terapie indywidualne, przez wielu są uważane za najbardziej korzystne dla pacjenta wychodzącego z nałogu. Bezpośrednia relacja na linii lekarz-uzależniony, pozwala na konkretne, indywidualne podejście i szybką reakcję w razie zachodzących nieprzewidzianych zdarzeń. Dedykowana jest pacjentom wrażliwym, o delikatniejszej konstrukcji psychicznej. Nie każdy ma mentalną odwagę, by o swoich bolączkach rozmawiać w szerszym gronie. Po kilku indywidualnych spotkaniach lekarz ma prawo do skierowania pacjenta na terapię grupową. Ta, niesie za sobą również pozytywne aspekty.

## **Terapie grupowe**

To najpopularniejsza forma terapii, wymagająca od uczestników sporego zaangażowania. Muszą oni min., przygotować swój życiorys, a także historię picia. Mają do wykonania różnego rodzaju prace domowe, a także prowadzenie dziennika uczuć. Nie każdy jednak jest gotowy na taką formę leczenia. Bywa, że już na tym etapie, pacjent zwyczajnie rezygnuje. Warto jednak otworzyć się na nowe i spróbować. Do skutku.

## **Terapie stacjonarne**

To trzeci rodzaj terapii, na które może być skierowany pacjent walczący z nałogiem. Zostaje on umieszczony w specjalnym ośrodku, gdzie przechodzi proces leczenia pod okiem specjalistów. Zaznaczmy, bez prawa opuszczania budynku. Najczęściej trafiają tu pacjenci, którzy mają problem z utrzymaniem abstynencji. Czas, jaki zajmuje taka terapia, jest w dużej mierze uzależniony od kontraktu jednostki z NFZ. Ogólnie jednak rzecz ujmując, jest ustalany indywidualnie.

# Mizoginia współcześnie - czym się objawia?

**Był nim Jan Jakub Rousseau, który twierdził, że kobiety są zupełnie zależne od mężczyzn. To również Fryderyk Nietzsche, przekonany, szczęście kobiety stanowi powiedzenie „on chce”. Nie lepszy był Oscar Wilde, mówiący, że żadna z pań nigdy nie będzie geniuszem, bo jest „dekoratywną płcią”. Najbardziej zażarci mizogini są zwykle inteligentnymi i wykształconymi ludźmi. Żyją w głębokim przekonaniu, że kobiety są gorsze od mężczyzn. I to w XXI wieku.**

## **Kiedy mężczyźni nienawidzą kobiet**

Mizoginizm to patologiczny wstręt do kobiet. Osoba będąca mizoginem najczęściej twierdzi, że kobiety są gorsze od mężczyzn i zostały stworzone tylko po to aby były poddane mężczyznom. Marginalną odmianą mizoginizmu są kobiety, które w podobny sposób nienawidzą innych kobiet. Skąd bierze się ta nienaturalna antypatia do kobiet?

Przemawia za tym często strach. Mizogin boi się kobiet, nie chce nawiązywać z nim bliższego kontaktu, traktując je jako zło konieczne. Często przy nich traci pewność siebie i to go wyprowadza z równowagi. Czasem mężczyzna negatywnymi emocjami maskuje zazdrość, chociażby o to, że to właśnie kobiety rodzą dzieci. Na takie a nie inne przekonania w dużej mierze wpływa również trudne dzieciństwo. Może despotyczna matka, dążąca do podporządkowania? Być może wręcz przeciwnie, to ojciec nie okazywał szacunku matce.

To również różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, które mają negatywny wpływ na postrzeganie rzeczywistości. Mogą mieć na to wpływ również niepomysłne doświadczenie seksualne z kobietami. Wyśmianie, niesprostanie własnym oczekiwaniom- takie sytuacje w sytuacjach intymnych zostawiają bardzo trwałe ślady.

## **Kiedy rozmawiasz z mizoginem?**

Jak rozpoznać go wśród znajomych z pracy czy w najbliższym otoczeniu? Z pewnością będzie przedstawiał radykalne tezy o podrzędności kobiet, ich słabszej sile i mniejszym intelekcie.

Rozmawiając, nie opanuje się przed powtarzaniem stereotypowych tekstów o gorszej roli kobiety. Generalnie osoba taka będzie unikać kobiet, a jeżeli znajdzie się już w ich towarzystwie, będzie wycofany i nieśmiały. W skrajnych przypadkach, każdą przedstawicielkę płci pięknej będzie ignorował i traktował jak powietrze.

Mizogin zarówno w domu, jak i w pracy będzie faworyzował mężczyzn. Kobiety ze swojego otoczenia sprowadza do roli podrzędnej, skierowanej tylko i wyłącznie do spełniania jego zachcianek. Często jest sprawcą przemocy w rodzinie, raczej nie fizycznej, ale ekonomicznej i psychicznej. W związku z kobietą, robi wszystko, by ta czuła się jak najgorzej. Zwyczajnie robi jej na złość.

### **Czy mizoginizm można leczyć?**

Podstawową zasadą terapii i leczenia jest fakt, że pacjent chce się tego podjąć. Przekonany o swoich racjach mizogin raczej nie będzie chciał rozmawiać o tym z psychoterapeutą. Uważa przecież, że jego przekonania są słuszne i nie widzi w nich nic złego. Najczęstszym impulsem do podjęcia rozmowy na temat leczenia jest postawa partnerki takiego mężczyzny, która ma nadzieję, na równe relacje w związku. Terapia jednak jest długotrwała, a w ekstremalnych przypadkach, to wizyta u psychiatry i leczenie farmakologiczne.

### **Mizoandria - mizoginia w kobiecym wydaniu**

Kobiety również mogą przyjąć skrajną postawę wobec mężczyzn. Mizoandria oznacza chorobliwy wręcz wstręt kobiet wobec mężczyzn. Przejawia się ona na wiele sposobów, między innymi w wykluczeniu społecznym. Widoczna jest również w ginocentryźmie, czyli feministycznym punkcie widzenia świata, oraz dyskryminacji ze względu na płeć. To również silny matriarchat i uprzywilejowanie kobiet. A nawet, pozbawianie mężczyzn praw obywatelskich i przemoc wobec mężczyzn.

Potwierdza się przekonanie, że przeciągnięcie pewnych norm społecznych i kulturowych na maksymalnie jedną stronę, nie przynosi nic dobrego. Niestety, mimo, że mamy XXI wiek, znana od wieków mizoginia trzyma się bardzo dobrze.

# Rodzice a dzieci - jak utrzymać dobre relacje?

**Czy istnieją jedyne i właściwe, sprawdzone metody na utrzymanie dobrych relacji na linii rodzic- dziecko? Nie do końca. Każda rodzina jest inna, a co za tym idzie, ma inne, wypracowane przez lata sposoby komunikacji. Utrzymanie jej, to podstawa dobrej relacji na linii rodzic- dziecko. I to bez względu na to, ile ma lat. Choć wraz z wiekiem wiele się zmienia, rozmowa to podstawa. Co jeszcze jest ważne?**

## **Szacunek**

Gdy mowa o szacunku na linii rodzic- dzieci, z pewnością większość z nas ma przed oczyma kadry ze starych filmów i książek. Ojciec rodziny trzymający na dystans, wymagający od wszystkich milczenia i zgody na wszystko. A już z pewnością nieznoszący sprzeciwu. Ten rodzaj szacunku to bardziej toksyczna relacja niż zdrowa rodzinna atmosfera. I nie o taką relację tu chodzi.

Rzadko kiedy rodzice zdają sobie sprawę z faktu, jak wielkim autorytetem są w oczach swoich dzieci. Przynajmniej w początkowych latach. Później, wraz z okresem buntu dorastania, wydaje się, że po szacunku nie pozostało już właściwie nic. Jednak to nieprawda. To, czy dziecko będzie nadal szanowało swojego rodzica, zależy w dużej mierze od tego, czy rodzic szanuje dziecko. Respektowanie jego praw oraz traktowanie na równi, to połowa recepty na sukces w utrzymaniu dobrych relacji. Ta, łączy się bezpośrednio z następnym aspektem.

## **Akceptacja przede wszystkim**

Małe dziecko od początku ma pod górkę. Jak się urodzi, od razu słyszy- „o, podobny do mamusi lub tatusia”. To porównanie, w różnych, często też negatywnych kontekstach prześladowuje je przez całe życie. Każde dziecko jest wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju. Być może ma coś z charakteru lub wyglądu swoich bliskich, genów nie oszukasz. Nie zapominaj jednak, że to młody człowiek, stojący na początku ścieżki, którą ty już przeszedłeś. Do poznania samego siebie.

Akceptacja nie oznacza biernego patrzenia wszystko, co robi twoje dziecko. Nie powstrzymuj się od wyrażania swoich opinii i uczuć. Jednak, rób to w sposób konstruktywny i zrozumiały dla dziecka czy nastolatka. Staraj się nie oceniać i nie porównywać, skupiając się bardziej na konkretnych wydarzeniach niż ogólnych określeniach. Dziecko musi mieć pewność, że pomimo wszystko zawsze może zwrócić się do ciebie. Zarówno w dobrych, jak i złych chwilach.

## **Jasna komunikacja**

Rozmowa z dzieckiem, a potem już z nastolatkiem, często przypomina mówienie do ściany. Powtarzasz coś kilkanaście razy, a i tak wydaje ci się, że nie dotarł sens tego, co chciałaś przekazać. Zastanów się jednak, czy wyrażasz się jasno dla odbiorcy? Przekonanie, że pewne rzeczy przecież są jasne same z siebie, oraz że druga strona się domyśli, o co chodzi, schowaj między bajki.

Im ważniejszą rzecz chcesz przekazać, tym bardziej skup się na jasności wypowiedzi. Odwołuj się przy tym do przykładów z życia wziętych. Unikaj za to jakichkolwiek porównań do innych osób. Ogólniki typu „ja w twoim wieku...”, „szanuj się!”, one zwyczajnie nie zadziałają.

## **Przestrzeń do rozwoju**

Naturalnym odruchem każdego rodzica jest to, że za wszelką cenę chce chronić swoje dziecko przed potencjalnym zagrożeniem. Jednak nie da się uchronić go przed wszystkim. Dziecko, a potem już nastolatek i dorosły, świadomie poznaje świat i układa sobie życie po swojemu. I tak, jak jazda na rowerze czy rolkach, wiąże się z potencjalnym upadkiem, tak i życie nie zawsze jest różowe. Rozwój to także popełnianie błędów i ponoszenie ich konsekwencji. Aby utrzymać dobre relacje na linii rodzic- dziecko, powstrzymaj się od opinii i kąśliwych komentarzy. Jeżeli sądzisz, że takie mentalne wbijanie szpilek jest dobre, bo ty też takie dostawałaś, to przykro mi, jesteś w błędzie. One nie motywują we właściwy sposób. A już z pewnością psują relacje rodzinne.

Ostatnią radą niech będzie — wysłuchaj, wtedy masz pewność, że również będziesz wysłuchana. To przecież podstawa komunikacji. Również w relacji rodzic- dziecko.