

SOCIO-THERAPY AND SELF-ESTEEM

Małgorzata Gawle-Wiernasz

PhD, Polonia University in Czestochowa, e-mail: m_wiernasz@op.pl, Poland

Abstract. The modern world is characterized, by constant and dynamic social, educational, and economic change. In such situation an individual person, especially a young one, is at risk of losing its „Ego“- identity. This risk is associated with the so-called „new freedom“, which loses education based on timeless values such as: truth, goodness and beauty. This type of “liberation model” leads to the degradation of conscience, which, by its turn, leads to human tragedies characterized by a low sense self-respect, a number of pathologies, addictions to alcohol or drugs...

Socio-therapy may be an antidote to mitigate or eliminate the negative norms and behavior in the environment and can be helpful (through empathic therapist interaction and appropriately selected therapeutic program) to strengthen the sense of one’s own identity.

Keywords: education, values, conscience, therapeutic programs

DOI: <http://dx.doi.org/10.23856/1905>

Wstęp

Współczesność charakteryzuje się nieustannymi zmianami społecznymi, edukacyjnymi, zdrowotnymi, ekonomicznymi i technicznymi, dotykającymi zwłaszcza ludzi młodych, którzy pragnąc poddać tym zmianom, narażeni są na ryzyko utraty swojej osobowości.

Obserwuje się obecnie proces zacierania granic dobra i zła, prawdy i kłamstw, wolnej woli i wolności oraz miłości, piękna i brzydoty. Rzeczywistość współczesna jest nazwana przez wielu czasem ponowoczesności, w którym często „nowa wolność” zatraciła wszelkie granice humanitaryzmu i rezygnuje jednocześnie z wychowania opartego na wartościach odwiecznych jak: Prawda, Dobro i Piękno. Roman Ingarden podkreślał, iż „człowiek rozwija siebie twórczo, gdy świadomie zdobywa się na czynienie dobra, prawdy i piękna” (Ingarden, 1978).

Życie człowieka we współczesnym świecie, zwrócone ku wartościom to ogromna szansa na odnowienie człowieka zniewolonego pseudowartościami zakłamanego, uwikłanego w różnorakie uzależnienia jak chociażby alkoholizmu, narkomanii, seksu, Internetu. Wielkie zatem wyzwanie stoi przed współczesnym człowiekiem- uświadomienie sobie kim jestem i dokąd zmierzam.

1. Poczucie własnej wartości

Człowiek dzięki rozumowi, wolnej woli, rozsądkowi jest w stanie snuć refleksje nad samym sobą, nad światem, w którym żyje. Ta refleksja związana jest z antropologią człowieka, dzięki personalizmowi, który afirmuje to co w człowieku najpiękniejsze; godność, miłość, wolność, uczy prawdy o sobie i prawdy o drugim człowieku. Osoba ludzka to niepowtarzalny byt. Odwołując się do tych wartości K. Wojtyła twierdzi „(...) Osoba jest takim dobrem, że właściwe i pełnowartościowe odniesienie do niej stanowi tylko miłość”

(Wojtyła, 1986). Dzięki refleksji człowiek dostrzec może też związek między sobą i światem. Człowiek winien zatem mieć świadomość, iż dobre życie to życie w harmonii ontologicznej i moralnej swego bytu.

Rzecz w tym, że współczesny „ponowoczesny” świat, podsuwa zgoła inne myśli młodym ludziom poszukującym swego miejsca w życiu. Lansuje model człowieka uwypuklając cywilizację urojonego szczęścia, filozofii narzucającej antyhumanistyczne wartości, w imię których człowiek żyje bez żadnej odpowiedzialności, nierzadko oszukując siebie i innych...Taki model „wyzwolenia” prowadzi do degradacji świadomości, sumienia a niekiedy do unicestwienia godności człowieka, bowiem „jak pokazuje historia taką cywilizację nieraz próbowano zbudować, co niezmiennie kończyło się kryzysem kulturowym, koszmarem cywilizacyjnym, a ostatecznie katastrofą antropologiczną” (Kiereś, 2006).

Tak więc młodzi ludzie znajdują się w „przestrzeni wielowymiarowego ryzyka” (Jędrzejko, Netczuk-Gwoździewicz, 2013) jak to określa Mariusz Jędrzejko – ponieważ, jak wykazują raporty Światowej Organizacji Zdrowia, z jednej strony wydłuża się życie człowieka, z drugiej zaś strony jesteśmy świadkami pogorszenia się zdrowia somatycznego i psychicznego. Ok 450 milionów ludzi na świecie co roku choruje na zaburzenia psychiczne, ponad 70 milionów jest uzależnionych od alkoholu i wymaga leczenia; 25 milionów choruje na schizofrenię, corocznie 10-20 milionów osób próbuje popełnić samobójstwo, a milion odbiera sobie życie, 40 milionów uzależnionych jest od narkotyków, 800 milionów osób żyje w skrajnym ubóstwie kilkanaście tysięcy umiera codziennie.

Z kolei polskie badania podają, że około 220 tysięcy Polaków uzależnionych jest od alkoholu, 50-60 tysięcy od narkotyków; nowym problemem jest problem dopalaczy, czy ryzykowne zachowania seksualne (Jędrzejko, Netczuk-Gwoździewicz, 2013). Te dane bulwersują, ponieważ za nimi kryją się liczne dramaty jednostki jak i społeczeństwa. Często ubocznymi efektami tych dramatów jest dysfunkcjonalność jednostki objawiająca się w patologicznych wzorcach w rodzinie i środowisku socjalizacji rówieśników. Osoba, która została dotknięta tą patologią charakteryzuje się niską oceną siebie. Zwykle prowadzi ona do depresji, agresji słownej, fizycznej, braku umiejętności empatii oraz poczucia bezsilności z powodu utraty kontroli nad swoim codziennym życiem. „Niektórzy autorzy diagnozujący problematykę niebezpiecznych czasów w młodym pokoleniu mówią wręcz o zaburzonej i uzależnionej osobowości naszych czasów (zob. Jampolsky), raz od rozpowszechnianych narkotyków... innym razem od hazardu... pracy, seksu, ekshibicyjnych zachowań na portalach społecznościowych...” (Jędrzejko, Netczuk-Gwoździewicz, 2013).

Istnieje zatem kryzys cywilizacyjny, będący wyzwaniem dla wychowujących, rodziców, wychowawców, nauczycieli, pedagogów, katechetów, psychologów, terapeutów. Stąd potrzeba uświadomienia sobie na nowo *sacrum* osoby. Świadome przeżywanie własnego bytu, jak też świata to fundamentalne cechy człowieka jako podmiotu, osoby. A jak podkreślała E. Stein „do istoty świadomości należy to, iż w każdym momencie przeżywania cogito, akt, w którym żyje, jest obramowany otoczką przeżyć stanowiących tło” (Stein, (1988).

2. Socjoterapia

Socjoterapia może stanowić środek na łagodzenie lub eliminowanie negatywnych norm i zachowań w środowiskach oraz, co bardzo istotne, może być pomocna we wzmocnieniu poczucia własnej wartości. Socjoterapia bowiem jest metodą leczenia zaburzeń zachowania i niektórych zaburzeń emocjonalnych.

W literaturze naukowej istnieje wiele definicji socjoterapii. Niektóre z nich zebrała Katarzyna Sawicka. I tak: według psychiatrów i psychoterapeutów socjoterapia to organizacja środowiska społecznego wspierającego proces leczenia osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego, psychologowie upatrują w socjoterapii organizowanie środowiska społecznego pacjenta w tym kierunku, by w możliwie dużym stopniu sprzyjało wyzdrowieniu i utrzymaniu zdrowia psychicznego, zaś według pedagogów socjoterapia jest jednym ze sposobów łagodzenia lub eliminowania negatywnych norm i obyczajów w zachowaniu społecznym lub społecznie niepożądanym... K. Sawicka socjoterapię traktuje jako formę pomocy psychologicznej, pośrednią między psychoterapią a psychoedukacją i treningiem interpersonalnym (Sawicka, 2004).

Socjoterapia to świadoma aktywność profesjonalna, która polega na dobieraniu odpowiednich środków psychologicznych w celu udzielenia pomocy osobom cierpiącym lub poszukującym własnej drogi rozwoju osobistego, społecznego czy też zawodowego. Ma postać ustrukturalizowanych spotkań grupowych, służących do realizacji celów terapeutycznych oraz edukacyjnych i rozwojowych. Źródłem zmian są doświadczenia korekcyjne jednostki oraz odreagowanie emocjonalne w grupie.

W terapii wychodzi się z założenia, że trudne zachowania dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych mają swoje tło psychiczne i dlatego tak istotną rolę odgrywa uświadomienie sobie własnej godności, poczucia własnej wartości i wzmacnianie osobowości.

Poczucie własnej wartości to stan psychiczny powstały na wskutek elementarnej, uogólnionej oceny dokonanej na własny temat. Zagadnienie związane z poczuciem własnej wartości jest jednym z głównych regulatorów ludzkich zachowań, gdyż decyduje ono o naszym stosunku do rzeczywistości, do ludzi i samego siebie, o rodzajach naszej aktywności i celach, jakie chcemy osiągnąć (Misiewicz, 1983). Wytworzenie właściwego poczucia własnej wartości jest efektem długotrwałego procesu, który jest ukształtowany poprzez oddziaływanie wychowawcze na dziecko w jego najbliższym kręgu środowiskowym. Tworzy się ono w momencie, w którym powstaje obraz własnego „ja”, czyli gdy dziecko potrafi dzielić napływające informacje na te, które dotyczą jego i te, które dotyczą świata zewnętrznego (Misiewicz, 1983).

W zależności od stopnia aprobaty lub dezaprobaty innych ludzi poczucie własnej wartości może ukształtować się jako zaniżone lub zawyżone, bądź jako adekwatne (Południak, 2004, s.130). „Niskie poczucie własnej wartości to stan, w którym człowiek przypisuje sobie niższe możliwości niż posiada w rzeczywistości, a więc nie docenia w sobie zdolności czy społecznej atrakcyjności, ocenia moralną wartość swoich czynów niżej, niż one na to zasługują ...” (Południak, 2004, s.131).

Osoba, u której występuje niskie poczucie wartości jest częściej zagrożona różnorodnymi patologiami, jak choćby alkoholizmem czy narkotykami. Niejednokrotnie osoba z niskim poczuciem wartości, obawiając się odrzucenia przez grupę rówieśniczą podejmuje działania wbrew sobie, (na przykład pali, pije alkohol) gdyż akceptacja innych jest dla niej ważnym czynnikiem podwyższenia poczucia własnej wartości. Im większa częstotliwość takich zachowań, tym bardziej zagrożenie uzależnienia rośnie.

Z kolei ludzie z zawyżonym poczuciem wartości cenią się wysoko mniemając, iż należy się im więcej, niż ludziom, którzy oceniają siebie nisko. Osoba z zawyżonym poczuciem wartości może także powodować dla jednostki przykre skutki, chociażby objawiające się w skutkach różnorodnych napięć, stresów spowodowanych niemożnością zrealizowania zbyt ambitnych celów życia.

Trzeba podkreślić, iż oba te stany są zafałszowane, gdyż nie ukazują osoby w prawdziwym obliczu oraz utrudniają kontakty międzyludzkie, ograniczają aktywność. Poczucie własnej wartości determinuje wybór z posiadanego repertuaru zachowań tych, które odpowiadają określonej sytuacji napotkanej w otaczającym świecie zewnętrznym (Wikipedia).

Psycholodzy twierdzą, iż ważną sprawą w radzeniu sobie ze stresami życia jest samoakceptacja, pozytywny obraz siebie oraz wysoka samoocena. Samoocena wiąże się z uogólnioną postawą w stosunku do samego siebie, która wpływa na nastrój oraz wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych. Podstawą samooceny jest świadomość swej osoby oraz samowiedza, czyli zespół sądów i opinii, które jednostka odnosi do własnej osoby, dotyczących zarówno właściwości fizycznych, psychicznych jak i społecznych. Poczucie własnej wartości kształtuje się zatem podobnie jak poczucie tożsamości w toku rozwoju struktury „ja”. Jest to niejako przekonanie o autonomicznej wartości własnej osoby i oczekiwanie tegoż potwierdzenia od innych ludzi.

Psycholodzy wyróżniają dwa rodzaje postaw związanych z samooceną ogólną: samoakceptację i samoodtrącenie. Samoakceptację określa się jako postawę nacechowaną wiarą, zaufaniem i zdrowym szacunkiem do siebie. Osoba, która akceptuje siebie ma pozytywne mniemanie o sobie i z reguły dobre samopoczucie. Samoodtrącenie to postawa wobec siebie łącząca się z przeżywaniem poczucia krzywdy, poczucia winy, niższości, lub też innych doznań związanych z żalem i pretensją do siebie. Osoba taka nie dość, że nie docenia własnych sukcesów, a przecenia porażki, to dąży do poniżenia siebie. Zazwyczaj osoby z zaniżoną oceną siebie stają się łatwo się poddają, nie wierząc we własną wartość, nie doceniają swej godności, cofają się przed wyzwaniem życiowymi, zanika u takich osób mechanizm autoafirmacji, który umożliwia przystosowawcze radzenie sobie z doznawanymi porażkami, a tym samym godzą się często aby kontrolę nad ich losem przejął ktoś z zewnątrz.

W tym miejscu uwidacznia się pewien związek, jaki występuje między poczuciem własnej wartości a socjoterapią. Na zajęcia z socjoterapii zwykle trafiają osoby z obniżoną samooceną, z zaniżoną wartością siebie, a to z kolei wpływa destrukcyjnie na ich codzienne życie oraz funkcjonowanie w społeczeństwie. Często wiąże się to również z blokowaniem emocji i uczuć wewnątrz siebie. Takiej osobie potrzebna jest pomoc, aby odnaleźć swoje prawdziwe „ja”, aby odbudować swoją samoocenę, poznać swoje zalety, ale także i swoje wady. I właśnie wówczas pomocne może okazać się uczestnictwo w zajęciach socjoterapeutycznych.

Zajęcia socjoterapeutyczne, jak podkreśla Jan Czabała, pomagają uczestnikom w poszerzeniu świadomości (wgląd poznawczy), polegający na zdobywaniu nowej wiedzy o sobie i innych, co prowadzi do powstania nowych schematów poznawczych (Czabała, 1997). Poznawanie siebie, uświadomienie sobie przyczyn własnego zachowania oraz zdobywanie wiedzy na temat relacji z innymi, stwarza uczestnikom terapii możliwość dostrzeżenia nowych perspektyw. W przypadku socjoterapii mówi się o tak zwanych wglądzie interpersonalnym, czyli zrozumieniu siebie i innych w danej sytuacji, interpretowaniu danych sytuacji poprzez nabywanie nowej wiedzy i umiejętności, kreowaniu obrazu świata realnego zamiast wyobrażeń i zmianie schematów poznawczych (Czabała, 1997).

W programach socjoterapeutycznych K. Sawicka wymienia następujące metody pracy z grupą:

- prace w kręgu i rundki; techniki te umożliwiają wszystkim uczestnikom kontakt wzrokowy, co sprzyja nawiązaniu kontaktu emocjonalnego, wyrównaniu pozycji społecznej oraz zmniejszeniu dystansu. Rundka z kolei pomaga uczestnikom zwerbalizować swoje

odczucia, poprzez kończenie przez każdego uczestnika zdania na przykład „odkryłam, że...”, czy też udzielenie odpowiedzi na postawione pytanie na przykład co Ci się w tym ćwiczeniu podobało, a co nie;

- „burza mózgów”- polega na zapisywaniu wszystkich pomysłów bez ich oceny;
- rysunki i prace plastyczne;
- śpiew i muzykowanie;

- inscenizacje, odgrywanie scenek - to techniki korekcyjne i uczące, polegające na odgrywaniu jakiegoś zdarzenia według gotowego scenariusza. Tematem zaś inscenizacji jest zwykle jakiś rzeczywisty problem nurtujący członków grupy;

- zabawa, której rola polega na uwalnianiu się na ten czas od codziennych zdarzeń życiowych oraz doświadczaniu humoru;

- gry – mogą to być gry ruchowe bądź psychologiczne, wprowadzają one do grupy sytuację, w której uczestnik zdobywa nowe doświadczenie z zaangażowaniem własnego „ja” (Sawicka, 2004).

Ponadto w programach terapeutycznych stosuje się też techniki relaksacyjne, które między innymi przy dobrej muzyce pomagają się wyciszyć, uruchamiają twórcze myślenie, uczą asertywnych zachowań, jak dbać o siebie i swoje dobre samopoczucie.

Duże znaczenie w socjoterapii odgrywa terapeuta. Dobry terapeuta poprzez empatię i dialog pomaga uczestnikom uświadomić sobie cel socjoterapii i jednocześnie poprzez wspomniane metody na nowo odzyskać wiarę we własne siły, odreagować emocjonalnie, wzbudzić nadzieję na życie świadome, odpowiedzialne za swoje czyny, bez nałogów, otwarte na siebie i innych. Najważniejszą rzeczą jednak jest to, by cały proces terapeutyczny przebiegał w duchu miłości, bo tylko miłość uzdrowia. Miłość pomaga stanąć w prawdzie przed samym sobą, szanować swoją godność i innych.

Zakończenie

Socjoterapia jako forma pomocy osobom przeżywającym kryzys tożsamości była zawsze pożądanym sposobem asystencji. Obecnie, gdy wzrasta liczba osób z takim problemem, ta forma pomocy wydaje się być jeszcze bardziej potrzebna. Dotyczy to każdej kategorii osób, chociaż nie w równym stopniu, ponieważ żadna nie jest wolna od problemów związanych z przeżywaniem własnej osobowości. Udział w socjoterapii przynosi zazwyczaj korzyść zarówno jednostce jak i społeczeństwu. Człowiek, który świadomie przeżywa swoje człowieczeństwo jest szczęśliwy i potrafi tym szczęściem dzielić się z innymi.

References

- Czabata, Cz. (1997). *Czynniki leczące w psychoterapii*, Warszawa, s.70-71.
- Ingarden, R. (1978). *Książeczka o człowieku*. Kraków, s. 74.
- Jędrzejko, M., Netczuk – Gwoździwicz (2013). *Uzależnienia i zaburzenia. Młodzi ludzie w przestrzeni wielowymiarowego ryzyka*. Warszawa: Człowiek wobec uzależnień, s. 37, s. 39.
- Kiereś, H. (2006). *Człowiek i cywilizacja*. Lublin, s.6.
- Misiewicz, H. (1983). *Rodzina i dom: poczucie własnej wartości u młodzieży*. Warszawa, s. 5, s.7.
- Południak, V. (2004). *Poczucie własnej wartości - program socjoterapeutyczny dla młodzieży ze szkół średnich*. Red. Sawicka, K. Warszawa: Socjoterapia, s.130.

- Sawicka, K. (2004). Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno- pedagogicznej. Warszawa: Socjoterapia, s.10.*
- Stein, E. S. (1988). O zagadnieniu wczucia. Kraków, s.101.*
- Wikipedia. (n.d). [Electronic resource]. Retrieved from <http://pl.Org/wiki/Samoocena>*
- Wojtyła, K. (1986). Miłość i odpowiedzialność. Lublin, s. 42.*