

## Ja nie mam nic, ty nie masz nic...

... to jest w sam raz tyle, żeby założyć fabrykę, mówili bohaterowie „Ziemi obiecanej”. Bywa czasem tak, że z powodu informacji, zalewających nas każdego dnia, jakieś zdanie, czy słowo dociera do nas ze szczególną mocą, zupełnie tak, jakby było przeznaczone właśnie dla nas.

Dokładnie tak było ze słowami pana prezesa TARSON, Kazimierza Szulca, z artykułu zamieszczonego we wrześniowej „Sąsiadce-czytaj”. Słowa „nie mamy nic” mrugały do mnie niczym kolorowy neon, trafiły prosto w serce i domagały się odpowiedzi. Jeszcze tego samego dnia mieliśmy okazję się spotkać. Zapropnowałam to, co mam. Swój czas, wiedzę i umiejętności psychologa, psychoterapeuty. Trzy dni później spotkaliśmy się z Członkiniami i Członkami TARSONU. I od razu było wiadomo. Jest między nami chemia! Możemy razem pracować.



Pierwsze „robocze” spotkanie odbyło się wczoraj (15.11.2017). Najpierw konsultacje indywidualne, potem wykład zatytułowany **Kiedy życie mi dopiecze ...**, połączony z dyskusją. Na koniec dnia jeszcze raz konsultacje indywidualne. Obok w kawiarence ciasta, kawa, zimne napoje. Przyjacielskie rozmowy.

**Nasze powodzenie życiowe** zależy głównie od umiejętności radzenia sobie z emocjami. Własnymi i cudzymi. Dlatego celem wykładu było zapoznanie Słuchaczy ze sposobami rozpoznawania emocji. Przekonanie, że

mamy prawo do odczuwania emocji negatywnych oraz pokazanie konstruktywnego, bezpiecznego sposobu ich wyrażania. Uświadomienie, że emocje blokowane, podobnie jak wyrażane w niekontrolowany sposób, mogą być niebezpieczne. Rozpoznane, nazwane i wyrażone w bezpieczny i konstruktywny sposób, stają się naszym sprzymierzeńcem. Informują o naruszeniu naszych granic i praw. Motywują do działania, oczyszczają ze zbędnego napięcia i chronią nasze poczucie własnej wartości. Dodatkowo Słuchacze dostali do ręki narzędzie, „mapę emocji”, do samodzielnego radzenia sobie z emocjami. Do codziennego wykorzystywania.

**Pierwszy krok został zrobiony.** Będziemy wypracowywać takie formy pracy, jakie będą najbardziej potrzebne i użyteczne. Spotkanie grudniowe (13.12.2017, GKS Tarnowo Podgórne) skoncentrowane będzie wokół tematu **Skazani na przyzwoitość**. W imieniu Zarządu TARSON i własnym już dzisiaj na nie zapraszam.

Jadwiga Kwiek

**Dołącz do Tarnowskiego Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych TARSON, czekamy na Ciebie.**

Można się z nami skontaktować: Grażyna Nowicka – tel. 508 610 256, Paweł Dębski - tel.603 684 930, Kazimierz Szulc - tel. 665 282 828. Adres mailowy: [stowarzyszenie@tarson.pl](mailto:stowarzyszenie@tarson.pl)