

Buduję swoją samodzielność

Magdalena Abramowicz

Artykuł ten chciałabym rozpocząć od słów pewnego bloggowicza: „*Dzisiaj chciałbym napisać, czym jest według mnie niepełnosprawność. Niepełnosprawność nie jest karą za grzechy ani darem od Boga, jest to coś normalnego, przynajmniej ja to tak zawsze odbierałem. Na to, czy jesteśmy niepełnosprawni, nie mamy wpływu. Ale niewątpliwie mamy wpływ na to, jak przeżyjemy swoje życie. Czy zmarnujemy swoje życie, narzekając na to, że jesteśmy niepełnosprawni i przegapimy piękne chwile. Czy będziemy żyć pełnią życia ...*”¹

Samodzielność jest potrzebą każdego człowieka. Każdy z nas ma chęć wpływania na przebieg swojego życia, decydowanie o sobie i kontrolowania na ile chce ulec wpływom zewnętrznym. Na ile chcę, a nie na ile muszę. Samodzielność osób niepełnosprawnych, kształtowanie własnego „ja”, jest ważną potrzebą w znaczeniu podstawowym (aspekt fizyczny samodzielności, samoobsługa) i szeroko pojmowanym (aspekt psychiczny samodzielności, podmiotowość). U osób niepełnosprawnych będzie to względna samodzielność dnia codziennego, samorealizacja w pracy zawodowej, możliwość założenia rodziny oraz zadowalające funkcjonowanie w strukturach społecznych.

Samodzielność wiąże się z autonomią, a zatem ze zdolnością do odpowiedzialnego kierowania swoim zachowaniem; dokonywaniem wyboru z uwzględnieniem własnych i cudzych potrzeb; kształtowania relacji społecznych na zasadzie wzajemności.²

Aktywność autonomiczna człowieka charakteryzuje się tym, że nie jest wymuszona przez otoczenie, wypływa z indywidualnych cech osobowości, potrzeb sytuacyjno-decyzyjnych określających możliwości do samookreślenia się oraz wiąże się z celowością i kreatywnością.

Autonomia więc oznacza przede wszystkim **niezależność jednostki od kogoś lub od czegoś**, a więc zakłada, że ludzkie „ja” osiąga się w procesie indywidualizacji oraz z udziałem innych osób.³

Osiągnięcie autonomii zarówno psychicznej jak i społecznej trwa przez całe życie.

¹ <http://zycie-niepelnosprawnego-randka-s.blog.onet.pl>, 10 listopada 2011

² Pilecka W., Pilecka J, Warunki i wyznaczniki rozwoju autonomii dziecka upośledzonego umysłowo, [W:] W. Dykcik, (red.) (1996), Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych, Eruditus, Poznań, s.15

³Por. Obuchowski K., Autonomia jednostki a osobowość, W: J. Reykowski, T. Owczynnikowa, K. Obuchowski (red.) (1977), Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowości, Wrocław, Ossolineum

Istnieje 6 typów autonomii: behawioralna, emocjonalna, poznawczo-ewaluacyjna, tożsamości, instrumentalna i wreszcie ekonomiczna.

W tym miejscu możesz chwilę zatrzymać się i zastanowić się w jakich obszarach i w jakim stopniu czujesz się osobą samodzielną.

- Autonomia behawioralna - gdy niezależnie dokonujesz wyborów i sposobów postępowania od oczekiwań i oceny innych (np. własny styl ubierania się).

Przejawy Twojej autonomiczności behawioralnej to:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- Autonomia emocjonalna - gdy odczuwasz niezależność od czyjejs akceptacji, bliskości fizycznej, opieki (np. znoszenie dłuższych rozstań z rodzicami, opiekunami).

Przejawy Twojej autonomiczności emocjonalnej to:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- Autonomia poznawczo-ewaluacyjna - gdy posiadasz własne wartości, oceny, cele oraz sposoby ich realizacji, a także jesteś odpowiedzialny za swoje zachowanie (np. wartości czyli rodzina, albo cele czyli zdobycie wyższego wykształcenia, itp.).

Przejawy Twojej autonomiczności poznawczo-ewaluacyjnej (określ 3 najważniejsze wartości, którymi się w życiu kierujesz, określ swoje 3 cele życiowe i sposób dążenia do nich):

Twoje wartości to:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Twoje cele to:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- Autonomia tożsamości - gdy czujesz się odrębny od innych, niepowtarzalny, gdy dostrzegasz różnice między „ja” a „inni”.

Przejawy Twojej autonomiczności tożsamości (wymień najważniejsze cechy swojego charakteru, wymień wszystko to, co sprawia że jesteś wyjątkowy)

- 1.....
.....
- 2.....
.....
.....

- Autonomia instrumentalna - gdy posiadasz umiejętności wykonywania samodzielnie czynności i zadań, gdy sprawnie funkcjonujesz w różnych obszarach społecznych (tj. realizacja roli żony/męża, załatwienie sprawy w urzędzie, itp.)

Przejawy Twojej autonomiczności instrumentalnej (wymień 3 rodzaje sytuacji społecznych, które nie sprawiają Ci problemu)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
(wymień 3 rodzaje sytuacji, w których wymagasz pomocy)
- 1.....
- 2.....
- 3.....

- Autonomia ekonomiczna - gdy samodzielnie możesz zapewnić sobie byt materialny.

Przejawy Twojej autonomiczności materialnej:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Samodzielność tak rozumiana staje się zatem celem samym w sobie, celem, który wiąże się z godnym i niezależnym życiem. Strach przed samodzielnością jest niczym więcej jak brakiem określenia własnego potencjału oraz wiary we własne możliwości. Nie oczekując od siebie samodzielności nie liczysz się z możliwością partnerstwa w społeczeństwie, wypychasz się w poza nawias odbierając sobie prawo do wyrażania siebie, wydawania opinii, decydowania o sobie. Stawiasz się w pozycji dziecka, kogoś zlekceważonego.⁴

Osiągnięcie samodzielności nie jest zadaniem łatwym. Wymaga wysiłku własnego, a często również wsparcia profesjonalistów i osób najbliższych.

Co może Ci ułatwić osiągnięcie samodzielności?

⁴ Por Czerepniak-Walczak M., Autonomia czy izonomia? (O prawach osób sprawnych inaczej), [W:] W. Dykcik, (red.) (1996), Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych, Eruditus, Poznań

- **Ćwiczenie oraz nabywanie umiejętności optymistycznego i konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami.** W nabywaniu tej umiejętności pomoże Ci własne przyzwolenie na popełnianie błędów i uczenie się na nich. Oczywiście bywają problemy, których przezwyciężenie skazane jest na niepowodzenie. Warto jednak sprawdzić, czy trudność ta jest obiektywnie zbyt duża czy też brak wiary we własne siły przysłania możliwość jej przezwyciężenia. Być może będziesz mógł podjąć ją z pomocą czy przy wsparciu innych osób. Pamiętaj, nikt nie rodzi się wszechwiedzący i wszechmogący - warto się ciągle uczyć.

- **Samodzielne kształtowanie celów życiowych, ustalenie zadań i sposobów ich wykonania. Każdy człowiek jest wolny.** Gwarantuje to Deklaracja Praw Człowieka w art. 3, w świetle którego każdy człowiek ma prawo do życia w wolności i bezpieczeństwa swej osoby.⁵

Masz prawo do życia, rozwoju w taki sposób i w takim tempie w jaki chcesz. Oczywiście różne okoliczności sprawiają, że wybrane cele nie są w danym momencie dla Ciebie dostępne lub wydają się nieosiągalne. Do wyznaczenia celów ważna jest samoświadomość własnych wartości, określenie możliwości wewnętrzpsychicznych oraz warunków zewnętrznych sprzyjających lub ograniczających realizację jakichkolwiek kierunków. Optymalna realizacja celu jest możliwa, kiedy po kolei:

1. sformułujesz cel możliwie konkretnie - np. zdobycie pracy na stanowisku sprzedawca;
2. przeanalizujesz sytuację - musisz znać strukturę problemu, wiedzieć jakich informacji potrzebujesz i skąd je możesz uzyskać. Np. zbadanie rynku pracy – tj. czy poszukiwane są osoby na stanowisko sprzedawcy, skąd wziąć informacje o miejscach, gdzie poszukują osoby na to stanowisko, jakiego wykształcenia i doświadczenia zawodowego oczekują;
3. odnajdziesz swój sposób realizacji celu - im więcej pomysłów w tej fazie pojawi Ci się w głowie, tym większa szansa, że wybierzesz najbardziej odpowiedni dla siebie. Postaw na swoją kreatywność, zbierz od innych ludzi ich pomysły! Np. pozostawianie swojego CV w Urzędzie Pracy, w sklepach, u pośredników pracy, rozprzestrzenienie informacji, że poszukujesz pracy u swoich znajomych, rodziny – metody poszukiwania pracy opisane są w rozdziale „Stosuję różne techniki poszukiwania pracy”;
4. ocenisz i opracujesz swój pomysł na realizację celu - np. opracujesz swoje CV i

⁵ Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, 1948, art. 3

przykładowy list motywacyjny wraz z doradcą zawodowym i zaplanujesz rozpowszechnienie ich przykładowo w Urzędzie Pracy, w wybranych sklepach, u pośrednika pracy, nagłośnisz wśród najbliższych i znajomych, że poszukujesz pracy w danym zawodzie, będziesz również ciągle się doksztalać w tym zawodzie. Jak przygotować CV i list motywacyjny opisane jest w rozdziale „Przygotowuję dokumenty aplikacyjne”, a gdzie znaleźć doradcę i pośrednika pracy dowiesz się w aneksie na końcu książki;

5. wprowadzisz w życie swój pomysł na realizację celu (realizacja planu krok po kroku).

- **Uznanie swojej niesamodzielności w niektórych sprawach bez wyzwalania poczucia niższości.**
- **Wzmocnienie własnej koncepcji siebie, samoakceptacja.** Ważne, abyś uświadomił sobie, że nigdy nie staniesz się ideałem. Każdy z nas ma swoje zalety i wady, akceptacja siebie samego, takim jaki jesteś może zminimalizować wewnętrzne cierpienie oraz jest szansą na Twój dalszy krok rozwojowy.
- **nabycie umiejętności uwzględniania w swoich działaniach warunków zarówno wewnętrznych jak i zewnętrznych ich realizacji.** Umiejętność ta jest możliwa jedynie przy wykształceniu realistycznego spostrzegania własnych zasobów wewnętrznych. Uwzględnianie okoliczności własnych działań z pewnością zminimalizuje ilość niepowodzeń osiągnięcia celów.

Samodzielność wiąże się z wzięciem odpowiedzialności za dokonywane wybory, bywa, że z trudnymi do zniesienia konsekwencjami. Badania jednak wykazują, że brak możliwości sprawowania kontroli nad własnym życiem prowadzi do frustracji i do wyuczonej bezradności.⁶

Pamiętaj, że dysponujesz własną tajną bronią. Posiadasz wolę oraz własne zdanie – nie bój się tego wykorzystać!

⁶ Por. Strojnowski J., Syndrom wykluczenia [w:] Charaktery, nr 3/1998

BIBLIOGRAFIA

Czerepniak - Walczak M., *Autonomia czy izonomia? (O prawach osób sprawnych inaczej)*, [W:] W. Dykcik, (red.) (1996) *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Eruditus, Poznań

Kofta M., Doliński D., *Poznawcze podejście do osobowości*, [w:] W. Strelau J., (red.) (2000), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk: GWP

Kowalik S., *Autonomia osób upośledzonych umysłowo w procesie rehabilitacji „za” a nawet „przeciw”*, [W:] W. Dykcik, (red.) (1996) *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Eruditus, Poznań

Obuchowska I., *O autonomii w wychowaniu niepełnosprawnych dzieci i młodzieży*, [W:] W. Dykcik, (red.) (1996) *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Eruditus, Poznań

Obuchowski K., *Autonomia jednostki a osobowość*, W: J. Reykowski, T. Owczynnikowa, K. Obuchowski (red.). (1977), *Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowości*, Wrocław: Ossolineum

Pilecka W., Pilecka J., *Warunki i wyznaczniki rozwoju autonomii dziecka upośledzonego umysłowo*, [W:] W. Dykcik, (red.) (1996), *Społeczeństwo wobec autonomii osób niepełnosprawnych*, Eruditus, Poznań

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, 1948

Strojnowski J., *Syndrom wykluczenia* [w:] *Charaktery*, nr 3/1998

<http://zycie-niepelnosprawnego-randka-s.blog.onet.pl>, 17.11.2011