

UPANJE V KLUBU, KI DELUJE PROTI ODVISNOSTI

Sodobni čas tretjega tisočletja je s storilnostnim pristopom prinesel v življenje posameznika obilo novih pobud, izzivov, možnosti za višjo kvaliteto življenja, za optimalnejšo izrabo intelektualnih potencialov, višji življenjski standard in različne možnosti zaposlovanja in preživljanja prostega časa. Tehnologija se razvija z neustavljivim vzponom, ki predpostavlja, da človeški viri sledijo z enako naglico.

Ali sledimo?

Ali zares sledimo in pri tem rastemo ali vsaj ohranjamo kvaliteto življenja?

Kako sledimo, kako doživljamo, koliko vitalnosti in moči odmerimo, da se navzven ustrezno prilagodimo zahtevam okolja? Kje in kdaj nas čaka presenečenje, ko v sebi ne zmoremo več najti podpore, moči in samozavesti, da bi lahko zdržali, kar smo si naložili sami ali nam je bilo naloženo? In ali v tem naporu, znamo ohraniti telesno in duševno zdravje?

Ker smo naučeni, da moramo sami poskrbeti zase in si sami pomagati, se včasih nehote odločimo za samopomoč, za razbremenitev, ki je dostopna, ki ne vključuje napora drugih in v nekem časovnem intervalu omogoči preživetje. Takrat, v primežu neugodja, skrbi in nemoči, lahko izberemo način pomiritve, ne da bi predvideli morebitne uničujoče posledice te izbire. Ker je blizu, ker je doma v naših domovih, ker je v vsaki trgovini, v vsakem lokalu, ker ne stane veliko, ker je del družabnega življenja, ker zbuja ugodje, se nehote priplazi v telo in ga obvladuje še prej, preden se posameznik zave svojih težav, zaradi katerih je posegel po njem.

Alkohol je najstarejša, najbolj dostopna in najbolj razširjena droga našega časa.

Za nekatere ni nevarna, ker jih ne osvoji. Za tiste, ki imajo izkušnjo tvegane rabe in so bili del življenja odvisni, je alkohol najnevarnejša substanca, ki ne ogroža samo telesa posameznika in njegovo samopodobo, temveč tudi njegovo družino in delo.

V klubu proti odvisnosti, ki v Ljubljani deluje že 35 let, se dvakrat na mesec zberejo člani skupine, ki so preživeli alkoholno odvisnost že pred mnogimi leti in tudi člani, ki jo preživljajo še danes in se spet ponovno trudijo za abstinenco, ki so jo lahko vzdrževali že dolga obdobja. Pri alkoholu je tako, da dolga absti-

nenca sama po sebi ne zagotavlja doživljenjske varnosti pred alkoholom. In posledično, kdor je bil enkrat odvisen od alkohola, je vse življenje tako ogrožen. Slaba novica: ni zdravila, ki bi učinkovalo in dobra? Zadovoljujoč način življenja, ki napolnjuje posameznika, neškodljivi načini samopomoči, razbremenjevanje skozi druženje in v stiski obračanje na pomembne druge, ki so vredni zaupanja, učenje reševanja konfliktov ter podpora skupine, so načini, ki ohranjajo posameznikovo celovitost. To deluje zdravilno.

Pravico imamo, da se zrušimo, pravico in dolžnost imamo, da se poberemo, ozdravimo in zrastemo.

Vsi gremo skozi stiske in težave, ampak naše bistvo je, da se jih naučimo premagovati in da zdravo preživimo tudi naporen čas, ki sam po sebi ne daje upanja in ki je v svojem bistvu rušilen. Vedno, ko gremo skozi krize, nehote razdiramo, uničujemo in izločamo, ampak naj bo ta škoda čim manjša in končna bilanca spodbudna. Ali nismo boljši, ker smo premagali nekaj težkega? Ali nismo v procesu rasti oplemenitili naš odnos do soljudi? Ali nismo sedaj sposobni ceniti vsega tistega, kar se nam je prej zdelo samo po sebi umevno, ali se nam sploh ni zdelo vredno? Ali se nismo sedaj sami pripravljene truditi za tisto, kar smo prej brezkompromisno zahtevali od drugih?

Najboljši imajo za seboj najtežje preizkušnje!

In to je vodilo članom skupine in terapevtoma v klubu. To je upanje, ki ga znamo aktivno živeti. Zato so cilji druženja jasni in spodbujajo: kvalitetno življenje vsakega posameznika in skupine, ohranjanje abstinence, preprečevanje recidiva in podpiranje članov, ki zdrsnejo in si prizadevajo za urejenost.

Kot koterapevtka skupine verjamem, da skupina lahko pripomore k urejanju načina življenja članov, saj se vzorci delovanja skupine prenašajo v osebni stil in v družine članov. Znamo skupaj prenašati bolečino, znamo skupaj trdo delati, znamo skrbeti za drugega, znamo se skupaj tudi zabavati in se veseliti. To je polnost in uravnoveženost, ki sta resnični del skupine, za mnoge druge, tam zunaj, pa le nedosegljiva iluzija. Kot skupina imamo več, zato lahko premagujemo težave posameznika in smo v kritičnem pogledu lastne samopodobe vredni več!

Ob 35. letnici Kluba proti odvisnosti Poljane

Marta Jenko

univ.dipl.pedagog, koterapevtka v Klubu.