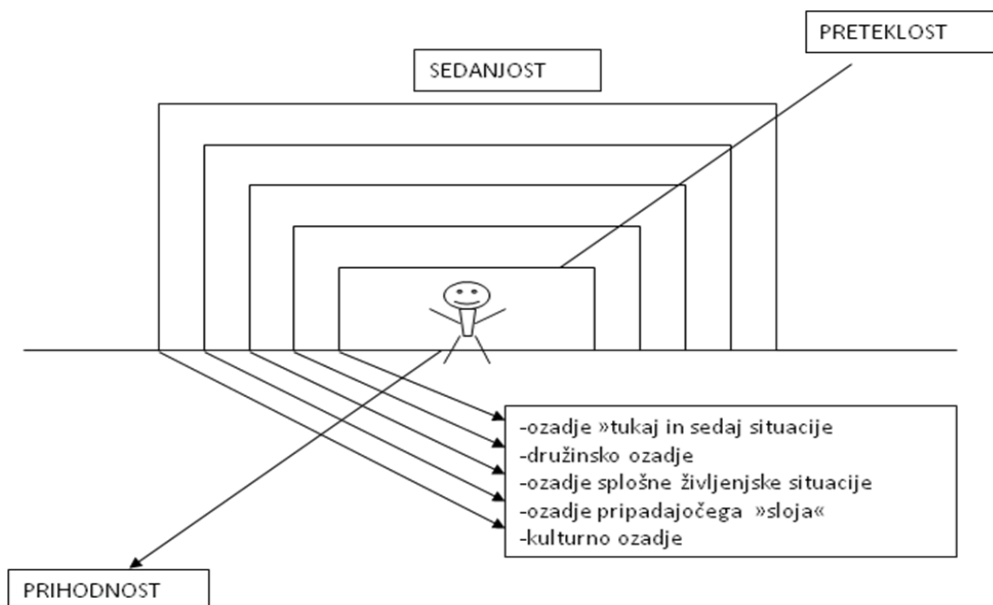


## PREDSTAVITEV ŽIVLJENJA

"Nekoč je živel popotnik, ki je na ramenih nosil veliko torbo. Dlje kot je potoval, težja in težja je postajala njegova torba. Vsakič, ko je doživel nekaj težkega ali se od česa ni mogel posloviti, je kot spomin na tisti dogodek v torbo spravil nek predmet. Ko je tako hodil in hodil, je na ramenih vse bolj boleče čutil njeno težo. Nekega dne je prišel na križišče. Tu je zagledal skupino uličnih igralcev, ki so igrali neko igro. Odločil se je, da se bo spočil, medtem pa je gledal igro, ki so jo igrali. Eden od igralcev je zagledal utrujenega moža in ga začel posnemati. Ko je hodil naokoli, je dajal različne predmete v svojo torbo. Ta je postajala vse težja in končno se je izmučen zgrudil. Ko se je popotnik prepoznal v igralcu, je pogledal svojo torbo in zajokal. Pristopili so igralci in ga vprašali, zakaj je tako žalosten. Popotnik je povedal, da je s svojo težko torbo prehodil dolgo pot in da nima več moči, da bi jo nosil. Ko jim je pripovedoval o svoji poti, je iz torbe jemal spominke in pripovedoval zgodbe, zaradi katerih jih je spravljal vanjo. Medtem ko je on pripovedoval, so igralci vsako zgodbo odigrali. Kmalu je popotnik postal vključen v igro. Postal je glavni igralec v drami svojega življenja. Ko so bili vsi spominki predstavljeni in odigrane vse njihove zgodbe, so mu predlagali, da bi lahko iz njih postavil spomenik vsem težavam, ki jih je srečal na tej poti. Popotnik je postavil spomenik svojim težavam in spoznal, da jih lahko za vedno zapusti, ker simbolizirajo njegovo izgubo svobode. Tako se je hvaležen poslovil od soigralcev in nadaljeval pot, vidno olajšan, ker je odložil breme, ki ga je dotlej nosil s seboj." (Pahole M., 2008)



Podoben proces, kot ga je v skupini igralcev doživel neznan popotnik, se dogaja v članu, ki se vključi v terapevtsko skupino. Prinese težek nahrbtnik svojega

dotedanjega življenja in najprej opazuje, kaj se dogaja v skupini. Drugi člani predstavljajo svoja življenja, vživljajo se v posamezne detajle ter v mislih in z besedami preigravajo občutja, ki so jih v življenju vodila.

Tudi novi član se prej ali slej vključi v ta skupni pogovor. Vanj vstopi s svojim osebnim pogovorom. Njegov notranji monolog se postopoma spremeni v dialog s sabo in z drugimi. Ko se želi predstaviti, izprazni svoj nahrbtnik, saj iz njega vzame vsaj štiri velike vreče:

1. otroške spomine in svoje nezadovoljene potrebe,
2. izgubljene dele samega sebe,
3. obrambe in zaščite, ki so ga v življenju nekoč varovale pred najhujšim,
4. svojo sliko o najbolj pomembnih ljudeh, ki so skrbeli zanj.

Tako vsebina, ki jo posameznik prinese v proces zdravljenja, kot tudi način, kako se s temi vsebinami ukvarja in kako ta prispeva k atmosferi v skupini, postane del skupnega pogovora. Lahko pa se vsak posameznik tudi sam sooči s seboj in z vsem, kar ga je nekoč pritegovalo v bolezen, zdaj pa mu predstavlja pot v bolj zdravo življenje in zavedanje.

### **Navodila za predstavitev življenja**

Življenjepis lahko zapišete kot zgodbo o svojem življenju.

Še boljše za pogovor z drugimi je, da skušate glavne dogodke svojega življenja narisati. Vzemite dovolj velik papir, velik 1x1,5 metra in barvice, lahko lesene, flomastre ali voščenske. Glavne scene iz svojega življenja predstavite z nekaj simboličnimi podobami. Lahko si zamišljate življenjsko linijo, ki teče od rojstva do današnjega trenutka. Na zgornjo linijo narišite pozitivne dogodke, na spodnjo pa negativne in tisto, kar vam je v določenem obdobju manjkalo. Za to risanje „življenjske panorame“ potrebujete približno uro do dve časa.

### **Zgodovina mojega življenja**

Predšolsko obdobje: prvi spomin iz najzgodnejšega otroštva.

Oče in mati (kako vam je bilo živeti z njimi; ključni dogodki – prijetni in neprijetni; kaj vam je bilo pri njih najljubše, kaj cenite, kaj jim zamerite, česa vas je bilo strah, po čem ste hrepeneli).

Prvi pomemben dosežek; prvi poraz.

Kot predšolski otrok sem bil/a ....., počutil sem se ....

Šola: občutki, prvi vtisi, šolski uspeh, sprejetost med sošolci. Ključni dogodki.

Kot otrok sem bil/a ....., počutil/a sem se ....

Doba odraščanja: sprejetost med vrstniki, prijatelji, prvi ključni dogodki povezani z ljubezenskimi zmenki, prva srčna rana in zakaj je do nje prišlo;

Ključni dogodki.

Kot najstnik sem bil/a ....., počutil/a sem se ....

Odločanje za poklic. Odnos do avtoritete. Služba.

Pomembna duhovna izkustva, tako pozitivna kot negativna.

Ustvarjanje družine:

Izbira življenjskega sopotnika. Odnos vaših staršev do partnerja in do vas ter vaš odnos do staršev.

Skupno življenje. Kaj vam je bilo pri njej/njemu všeč. V čem sta se dopolnjevala?

Kaj vas je začelo pri drugem motiti? V čem se niste čutili sprejeti? Po čem ste hrepeneli? Na kaj ste bili ponosni?

Prve krize in njihovo reševanje.

Kot mož/žena sem bil/a ....., počutil/a sem se ...

Rojstvo otrok: vaš odnos do njih, pozornosti, igra-zabava, prevzemanje odgovornosti.

Kot mož/žena sem bil/a ....., počutil/a sem se ...

Ključni uspehi in porazi na vsakem področju vašega življenja.

### **Zgodovina mojega pitja:**

Opišite bolj podrobno svoje pitje (pijančevanje s kolegi, kakšni ste bili v vinjenem stanju, pijača, rast tolerance; napišite, kdaj ste postali psihično odvisni in kakšne so bile finančne posledice pitja).

Kdaj in kako ste postali fizično, telesno odvisni od alkoholnih pijač?

Vaše odtujevanje v odnosu s partnerjem-ko in v družini zaradi alkoholizma ter odtujevanje od družine.

Napišite bolj podrobno, kako so vas opozarjali zaradi pijančevanja, njihove reakcije, občutki do vas ter vaša opažanja do njih.

### **Moje običajne oblike vedenja in posledice**

Izpostavite nekaj ključnih dogodkov, svoje odločitve v zvezi z njimi, svoje ravnanje in posledice.

Kaj počnete, da se izognete odnosu?

### **Kaj hočem pri sebi spremeniti?**

Česa pri sebi ne prenesete? Napravite seznam (npr. jem tudi takrat, ko nisem lačen ...)

Česa v svojem življenju ne prenesete? (npr. kako izgledam v svojih oblačilih)

Kaj resnično hočete?

Pri ugotavljanju tega odgovarjajte na dva kroga vprašanj?

1. Kaj hočem?

Kaj moram za to storiti?

Kako se bom počutil, ko to dosežem?

2. To, kar zares hočem je ... (dopolnite stavek in pri tem uporabite odgovor na zadnje vprašanje).

Kaj moram za to storiti?

Kako se bom počutil, ko to dosežem?

1. Kakšen medsebojni odnos si želim jaz?
2. Kakšen medsebojni odnos si želiva midva?

"Življenje vsakega človeka je vredno romana."

Irving Polster

