

Mentorstvo

Eden izmed prvih predlogov, ki jih mnogi od nas slišimo, ko se začnemo udeleževati NA srečanj je, naj si poiščemo mentorja. Kot novinci mogoče ne razumemo, kaj to pomeni. Kaj je to mentor? Kako ga poiščemo in kako si z njim pomagamo? Kje ga najdemo? Ta zloženka je namenjena kratki predstavitvi mentorstva.

Naše Temeljno besedilo nam pove, da »srce NA bije, ko dva odvisnika delita svoje okrevanje«, in mentorstvo je preprosto to, da en odvisnik pomaga drugemu. To je dvosmerna ulica in je ljubeč, duhoven in sočuten odnos, ki pomaga tako mentorju kot varovancu.

KDO je mentor?

Mentorstvo je oseben in zaseben odnos, ki lahko različnim ljudem pomeni različne stvari. Za namene te zloženke je mentor član Narcotics Anonymous, ki živi v skladu z našim programom okrevanja, je pripravljen zgraditi poseben odnos z nami ter nam tako pomagati. Večina članov meni, da je prva in najbolj pomembna naloga mentorja ta, da nam pomaga skozi Dvanajst korakov NA ter včasih tudi Dvanajst izročil in Dvanajst konceptov. Mentor ni nujno prijatelj, vendar naj bo nekdo, ki mu lahko zaupamo. Z mentorjem lahko delimo stvari, ki jih na srečanjih morda ne želimo deliti.

Moj odnos z mentorjem je bil ključen za pridobivanje zaupanja v ljudi in pri pisanju korakov. Popoln kaos svojega življenja sem delil s svojim mentorjem in on mi je zaupal, da se je njemu dogajalo enako. On me je pričel učiti, kako živeti brez jemanja drog.

KAJ dela mentor?

Mentorji delijo svoje izkušnje, moč in upanje s svojim varovancem. Nekateri opišejo svojega mentorja kot ljubečega in sočutnega, kot nekoga, na katerega se lahko zanesejo in ki jih bo poslušal in podprl, ne glede na vse. Drugi cenijo objektivnost in nevpletenost, ki jo mentor lahko ponudi, in se zanesejo na njegov neposreden in iskren odziv tudi takrat, ko ga je težko sprejeti. Spet drugi se na mentorja obrnejo predvsem za vodenje skozi Dvanajst korakov.

Nekdo je nekoč vprašal: »Zakaj potrebujem mentorja?« Mentor je odgovoril: »Včasih sam težko prepoznaš samozavajanje.«

Mentorstvo deluje iz istega razloga kot deluje NA – ker člani v okrevanju delijo skupno vez odvisnosti in okrevanja ter lahko, v mnogih primerih, sočustvujejo drug z drugim. Mentorjeva vloga ni vloga pravnega svetovalca, bankirja, starša, zakonskega svetovalca ali socialnega delavca. Mentor prav tako ni terapevt, ki ponuja kakršen koli profesionalen nasvet. Mentor je preprosto drug odvisnik v okrevanju, ki je pripravljen deliti svojo pot skozi Dvanajst korakov.

Ko delimo naše skrbi in vprašanja z mentorjem, bo včasih tudi on delil z nami svoje izkušnje. Spet drugič nam bo morda predlagal branje ali pisanje nalog, ali pa bo poskusil odgovoriti na naša vprašanja o programu. Ko smo novi v NA, nam lahko mentor pomaga razumeti stvari glede programa, ki bi nas lahko zmedle – vse od NA jezika, formata srečanj in strukture služenja, do pomena NA načel in narave duhovnega prebujenja.

KAJ je naloga varovanca?

En predlog je, da smo v rednem stiku s svojim mentorjem. Poleg telefonskih pogovorov se dogovorimo, da se vidimo na srečanjih. Nekateri mentorji nam bodo sami povedali, kako pogosto želijo, da jih pokličemo, medtem ko drugi nimajo podobnih zahtev. Če v bližini ne najdemo mentorja, smo lahko z njim v stiku s pomočjo tehnologije ali pošte. Ne glede na to, kako komuniciramo z mentorjem, je pomembno, da smo odkriti in mu prisluhnemo z odprtim duhom.

Na svojo mentorico se zanašam, da me usmerja in mi pokaže nov pogled. Če nič drugega, je pomembna poslušalka. Da bi stvari videla v drugi luči je včasih dovolj, če nekemu nekaj povem na glas.

Včasih nas skrbi, da smo našim mentorjem v breme in oklevamo, preden jih pokličemo, ali pa morda menimo, da bo naš mentor želel kaj v zameno. V resnici imajo naši mentorji od tega razmerja prav toliko koristi kot mi. V našem programu verjamemo, da lahko to, kar imamo, obdržimo le tako, da damo naprej; s tem, ko uporabljamo naše mentorje, jim dejansko pomagamo, da oštajajo čisti in v okrevanju.

KAKO si poiščemo mentorja?

Vse, kar je treba, da bi dobili mentorja je, da vprašamo. Sliši se enostavno, ampak ni lahko. Mnoge od nas je strah prositi nekoga, da bi bil naš mentor. V aktivni odvisnosti smo se morda naučili, da ne moremo zaupati nikomur, zato je lahko že sama ideja prositi nekoga, naj nas posluša in nam pomaga, za nas tuja in zastrašujoča. Ne glede na to, večina naših članov mentorstvo opiše kot ključni del njihovega okrevanja. Včasih končno zberemo pogum, pa nas na koncu

nekdo zavrne. Če se to zgodi, moramo biti vztrajni, imeti vero in poskušati njegove ali njene odločitve ne jemati osebno. Razlog, zakaj nas ljudje zavrnejo, morda sploh ni povezan z nami: mogoče so prezasedeni ali imajo veliko varovancev, ali pa sami preštajajo težko obdobje. Ohraniti moramo vero in vprašati nekoga drugega.

Ko sem izbrala svojo mentorico, sem na to gledala kot na razgovor. Ali se ujemava? Kakšna so njena pričakovanja in kakšna so moja? Iskala sem nekoga odprtega duha, komur lahko zaupam.

Najboljše mesto za iskanje mentorja so NA srečanja. Ostala mesta za iskanje mentorja so NA dogodki, kot na primer organizacijski seštanki in konvencije. Pri iskanju mentorja večina članov išče nekoga, komur se lahko naučijo zaupati, je sočuten in aktivno dela program. Večini članov, posebno tištim, ki so novinci v NA, se zdi pomembno najti mentorja, ki je čist dlje časa kot oni.

Dobro splošno pravilo je iskati nekoga s podobnimi izkušnjami, nekoga, ki se lahko poistoveti z našimi tegobami in dosežki. Mentor istega spola večini olajša občutek empatije in pomaga, da se v odnosu počutijo varne. Za nekatere spol ni odločujoč dejavnik. Pri izbiri svojega mentorja smo svobodni. Vendar je močno priporočljivo, da se izognemo mentorskemu odnosu, ki bi lahko vodil k spolni privlačnosti. Taka privlačnost lahko našo pozornost odvrne od bištva mentorstva in vpliva na našo zmožnost, da se iskreno pogovarjamo.

Ko sem se očistil, sem bil negotov, osamljen in pripravljen narediti karkoli za nekaj tolažbe in družbe. Moja naravna težnja je bila zadovoljiti te potrebe, da se mi ne bi bilo treba osredotočiti na tisto, kar je bilo potrebno za izgradnjo temeljev mojega okrevanja. Hvala Bogu za integriteto članov, ki so me podprli in me v zgodnjih dneh mojega okrevanja niso izkoristili.

Včasih se člani sprašujejo, ali je dobro imeti več kot enega mentorja. Čeprav nekateri odvisniki izberejo to pot, jo večina odsvetuje z razlago, da nas imeti več kot enega mentorja lahko zapelje, da postanemo manipulativni, da bi dobili odgovor ali nasvet, ki si ga želimo slišati.

KDAJ naj si poiščemo mentorja?

Večina članov meni, da si je pomembno mentorja poiskati čim prej, medtem ko drugi pojasnjujejo, da si je prav tako pomembno vzeti nekaj časa za razmislek in se preudarno odločiti. Z udeležbo na več srečanjih bomo lažje ugotovili ob komu se počutimo prijetno in komu se lahko naučimo zaupati. Če se med iskanjem mentorja kdo ponudi za to vlogo, nam ni treba reči da. Velja si zapomniti, da lahko mentorja, ki smo si ga izbrali v zgodnjem okrevanju, kasneje tudi zamenjamo, če ne izpolnjuje več naših potreb.

Čas, kdaj poiskati mentorico sem primerjala z utapljanjem. Takoj sem potrebovala življenjsko rešiteljico/mentorico!

Ko smo novi v programu, se moramo za pomoč in podporo obrniti na druge odvisnike. Nikoli ni prezgodaj, da pridobimo in tudi uporabimo telefonske številke in začnemo svoje misli in izkušnje deliti z ostalimi odvisniki v okrevanju. Naš program

deluje zaradi pomoči, ki jo lahko nudimo drug drugemu. Ni nam več treba živeti v osami in začenjamo se počutiti del nečesa večjega, kot smo mi sami. Mentorstvo nam pomaga uvideti, da smo s prihodom v NA končno prišli domov.

Morda imaš vprašanja glede mentorstva, na katera v tej zloženki ne boš našel odgovora. Čeprav na tvoja vprašanja ni »pravilnih« in »napačnih« odgovorov (izkušnje naše skupnosti se namreč razlikujejo od skupine do skupine in od člana do člana), imamo tudi knjigo o mentorstvu*, ki se podrobneje ukvarja s številnimi vprašanji, ki so povezana z mentorstvom.

* Še ni izdano v slovenščini

Stiki:



Narcotics Anonymous®

IP Št. 11-SL

Mentorstvo

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Vse pravice pridržane

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Prevod literature, ki jo je odobrila
Narcotics Anonymous skupnost.

Narcotics Anonymous, in The NA Way
so registrirani zaščitni znaki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-178-3 Slovenian 10/18

WSO Catalog Item No. SL3111