

KAZALO

Zahvala	7
Predgovor k razširjeni izdaji	9
Uvod	19
1. poglavje: Kaj se vam je zgodilo kot otroku?	27
2. poglavje: Kaj se vam zdaj dogaja?	53
3. poglavje: Kako prekiniti začarani krog	103
4. poglavje: Kaj pa vaši otroci?	163
5. poglavje: Nasveti za okrevanje	181
Spremni besedi	
Sanja Rozman: Odrasli otroci alkoholikov in zgodbe iz podobno disfunkcionalnih družin	201
Sonja Gerič Bevec: Nisi sam. Nisi kriv. Nisi imel vpliva na vedenje svojega starša. Vreden si.	205



Zahvala

Rada bi se zahvalila številnim ljudem, ki so pomagali pri nastanku te knjige. To so otroci alkoholikov vseh starosti ter otroci nealkoholikov vseh starosti.

Hvala Diane DuCharme, ki me je prepričala, da napišem to knjigo.

Hvala Sue Nobleman, Debby Parsons, Tomu Perrinu in Robu za njihovo neumorno predanost temu projektu.

Hvala Lisi, Dannyju in Daveu.

Hvala Kerry C., Jeffu R., Ireni G., Eleanor Q., Barbari P., Marthi C., Loren S., mojim študentom na državni univerzi Montclair, mojim študentom na poletni šoli Univerze Rutgers za študije alkoholizma ter mojim študentom na naprednem študiju Tehnik družinske terapije (Svet za alkoholizem v Westchestru), hvala Sharon Stone, Harveyju Moscovitzu, Lindi Rudin, Eileen Patterson, Bernardu Zwebenu in Jamesu F. Emmertu.



Predgovor k razširjeni izdaji

Ko sem pred desetimi leti začela razmišljati, da bi napisala knjigo o tem, kaj se zgodi z otroki alkoholikov, ko odrastejo, se mi ni niti sanjalo, kakšen vpliv bo imela taka knjiga.

Že dolgo menim, da vsakdo, ki svet vidi nekoliko drugače kot drugi, nosi odgovornost, da to perspektivo objavi in jo predstavi tudi drugim. S tem v mislih sem se lotila projekta. Prijatelji in kolegi so le skomignili z rameni. Po njihovem mnenju sem spet delala iz muhe slona. Ker mi je bil položaj znan, mi to ni vzelo volje.

Svojo doktorsko disertacijo *Samozavest pri otrocih alkoholikov* sem napisala sredi 70. let prejšnjega stoletja. V tistih časih je bilo edino drugo delo na to temo knjiga Margaret Cork, *Forgotten children* (*Pozabljeni otroci*, op. prev.). Zdelo se je, da je za to temo zelo malo zanimanja. Takratno prevladujoče mišljenje na področju alkoholizma je bilo, da če si alkoholik opomore, si bo tudi družina. Tako je bila vsa pozornost usmerjena na alkoholika. Konec koncev, je večini ljudi bolj zanimiva oseba, ki se sramoti, kot njihov partner, ki se skriva v kotu. Zame to ni držalo; vedno so me bolj zanimali ljudje, ki na vedenje reagirajo, kot pa tisti, ki ga povzročajo.

Sedemdeseta, ko sem to raziskovala, so bila doba velikega raziskovanja posameznika. To je bil čas, ko so bile priljubljene skupine za osebno rast, raziskovanje drog in seksualna svoboda. Vsi so bili obsedeni le sami s sabo. Zato zamisel, da obstaja

ogromno število ljudi, na katere je močno vplivalo vedenje in odnosi drugih in ki niso imeli razvitega sebstva, ki bi ga razvijali in se mu predajali, ni bila v duhu tistega časa.

Sama sem bila za časa predsednikovanja Johna Kennedyja odkrito proti vojni v Vietnamu. Zavzemala sem se za državljanske pravice, še preden so se pojavili protesti s sedenjem na tleh. Ker je name in na moje otroke močno vplival možev alkoholizem, je bilo povsem naravno, da glede tega izrazim svoje iskreno mnenje. Prav tako me ni čudilo, da se drugi niso oprijeli mojega stališča.

Nenehno zanimanje za to, kaj se zgodi družini, me je privedlo do tega, da sem napisala knjigo *Marriage on the Rocks* (*Zakon v težavah*, op. prev.). Ugotovila sem, da če svojim strankam povem, kaj so o življenju z alkoholizmom povedali drugi ljudje, ki jih poznam, sami tega ne bodo več tako zanikali. Ko sem jim jaz to povedala, še preden so oni povedali meni, so bili presenečeni in olajšani. To me je privedlo do prepričanja, da če bi ljudje svoje misli in občutke videli natisnjene v knjigi, bi jim to dalo še močnejšo potrditev in bi jim bilo v pomoč pri terapevtskem procesu. Nekdo je moral razkriti to realnost. Te informacije je bilo treba predstaviti tudi drugim.

Ko je bila objavljena knjiga *Marriage on the Rocks*, sem odšla na turnejo promocije knjige, ki je zajela vso državo. Takrat se splošna javnost še ni zanimala za vpliv tega, kar zdaj imenujemo 'soodvisnost'¹. Čeprav je bila potreba velika, je bilo očitno zanikanje še večje.

Ironično je, da so me skoraj na vsaki radijski in televizijski postaji,

¹ Angleško *codependency*.

ki sem jo obiskala, pozdravili z opravičilom, češ da je bil izvod moje knjige ukraden. Vedela sem, kaj to pomeni. Nekdo, ki je živel z alkoholizmom, je bil preveč osramočen, da bi si knjigo izposodil. Ugotovila sem tudi, da me niso vabili, ker bi bila to 'vroča tema', temveč zato, ker je imel producent ali poročevalec sam težave in si je želel zasebne terapevtske seanse z nekom, ki je 'razumel'.

Program Al-Anon je bil in ostaja primarni vir pomoči družinskim članom. Za vedno bom hvaležna za osebno podporo in strokovno spodbudo, ki sem ju bila deležna na tistih srečanjih. To je bil kraj, kjer so ljudje verjeli, da si družina lahko opomore, ne glede na to, kaj je alkoholik storil. Program je zasnovan tako, da služi predvsem najnovejšemu članu skupine, ki živi z aktivnim problemom, in tako je tudi prav. Zato si morajo drugi, ki so v drugačnih življenjskih okoliščinah, nekoliko prilagajati stvari, da tisto, kar je povedano, povežejo s svojim življenjem in imajo od tega korist. Zato se odrasli otroci, čeprav potrebujejo pomoč, ne povežejo povsem. To vrzel je torej zapolnil prepotrebni razvoj skupin, specifično namenjenih odraslim otrokom alkoholikov.

Leta 1979 so me povabili, da sem sodelovala na simpoziju v Washingtonu D.C. na temo programov za otroke alkoholikov. Moj sponzor je bil Nacionalni inštitut za alkoholizem in zlorabo alkohola (NIAAA). Vabljenih nas je bilo dvanajst sogovornikov in povedali so nam, da so imeli v vsej državi na izbiro le štiriindvajset strokovnjakov. Takrat sem prvič začutila, da sem ena izmed strokovnjakov, ki poznajo pomembnost tega dela.

Leta 1980 so me povabili, da oblikujem in predavam predmet o terapevtskem svetovanju za otroke alkoholikov na poletni šoli Univerze Rutgers za študije alkoholizma. To je bil takrat – in kolikor mi je znano, še vedno je – edini tak predmet na vsem svetu.

Velika zasluga gre Univerzi Rutgers in pripravljenosti tistih, ki so bili vpeti v poletno šolo, da so bili vodilni pri tem izobraževanju. Ta predmet je zanetil iskro. Čudovito je bilo prejeti potrditev in podporo. Kmalu se je pojavilo veliko interesa znotraj skupnosti, posvečeni zdravljenju alkoholizma, in iz vse države sem prejemala vabila za predavanja in usposabljanja strokovnjakov.

V tem času so mladostniki, ki sem jih spoznala preko prijateljev pri Al-Anonu in v svoji klinični praksi, odraščali. Postalo mi je jasno, da se težave tistih, ki jih je prizadel alkoholični starš, nekoliko razlikujejo od njihovih vrstnikov, ki sem jih poznala ali z njimi delala. Ko sem imela nekega dne predavanje o otrocih alkoholikov, sem slučajno rekla: »Otrok alkoholika nima starosti. Enako velja, če ste stari 5 ali 55 let.« Prepričana sem, da so me od tistega trenutka dalje poslušali drugače. Nič več nisem govorila le o 'otrocih'. Govorila sem o njih.

Odločila sem se ustanoviti skupino, ki bi se osredotočala na težave odraslih otrok alkoholikov, in se skozi posamezne primere posvetiti delu na tem področju ter testirati svoje ugotovitve po vsej državi. Naslednji dve leti sem počela natanko to. Ne glede na to, kam sem šla znotraj države ali v tujino, povsod je bil odziv enak: »Opisujete mene in moje življenje.« »Končno se počutim videno.« »Nisem nora.« Na podlagi teh ugotovitev sem napisala knjigo *Odrasli otroci alkoholikov*.

Knjiga *Odrasli otroci alkoholikov* ni bila mišljena kot klinični priročnik. To ni bilo znanstveno poročilo mojih raziskav. V njej sem nanizala svoja opažanja in samoopažanja odraslih otrok alkoholikov, ki jih je soglasno potrdilo na stotine odraslih otrok alkoholikov, s katerimi sem prišla v stik. Pri opisovanju

lastnosti odraslih otrok alkoholikov nisem naštevata značajskih pomanjkljivosti. Zapisala sem svoja opažanja. Prepričana sem, da znanje osvobaja in da so imeli tisti, ki so se identificirali, na voljo izbiro. Lahko so se odločili delati na tistih vidikih sebe, ki so jim povzročali težave, ali pa so se odločili, da tega ne storijo. V obeh primerih so imeli več znanja o sebi, kar vodi k boljšemu samorazumevanju, to pa pomaga pri razvoju občutka lastnega jaza. Ta položaj je bil koristen za vse.

Knjiga *Odrasli otroci alkoholikov* pa ni takoj postala uspešnica. Številni založniki so jo zavrnil. Vedno znova so mi govorili, da zganjam prevelik cirkus glede majhne težave. Da bi bila tema morda vredna kake brošure, ne pa knjige. Na državni konferenci za alkoholizem sem spoznala Garyja Seidlerja iz revije *US Journal* in nekdo, ki je poznal moje delo, mi je predlagal, da mu pokažem svoj rokopis. Oba sva vesela, da sem to storila.

Knjiga je prvič izšla leta 1983 in se je prodajala predvsem na podlagi poštne naročil. Knjigarne niso bile zainteresirane. Odrasli otroci alkoholikov, ki so knjigo prebrali, so si med sabo povedali zanjo in so nato kupovali izvode za vse člane svoje družine. Razvedelo se je. Knjigarne so jo začele prodajati zaradi povpraševanja, a v večini so imele knjigo skrito nekje v ozadju trgovine. Ljudje, ki so jo želeli kupiti, so morali zanjo prositi. Niso je mogli preprosto vzeti s police. To je ljudem, ki so bili naučeni skrivati družinsko sramoto, povzročalo težave. Za knjigo, katere naslov je izdal vse, so bili prisiljeni prositi neznanca. Toda potreba je prekosila zadrego.

Leta 1987 je prodaja narasla in knjiga se je uvrstila na seznam prodajnih uspešnic v časniku *The New York Times* ter tam ostala

skoraj leto dni. Knjige ni nihče tržil ali je promoviral. A tudi ko je bila knjiga na seznamu uspešnic, je niso postavili na police k drugim prodajnim uspešnicam. Povpraševanje je bilo resnično množično. Ljudje, ki so verjeli, da jim koristi, so zahtevali pravico do branja.

Do časa, ko pišem to besedilo, je v ZDA, Kanadi, Angliji, Avstraliji in na Novi Zelandiji prodanih skoraj dva milijona izvodov knjige *Odrasli otroci alkoholikov*. Knjiga je bila prevedena v številne tuje jezike. Ves svet začanja prepoznavati, da vpliv alkoholizma na otroke ni pogojen s kulturo, raso, narodnostjo, poreklom, vero in gospodarstvom. Prav res gre za pandemijo. Jezik trpljenja je univerzalen.

Prav tako je postalo jasno, da je vpliv drugih težavnih sistemov podoben in da je alkoholični družinski sistem model za številne druge problematične družine.

Ker je del procesa okrevanja po alkoholu tudi odreči se 'skrivnostim', ljudje, ki sodelujejo pri premagovanju te bolezni, nimajo več česa skrivati. Čudoviti so, ker nam dovolijo, da to preučujemo in se od njih učimo. Od tega imajo koristi oni in mi, pa tudi vsi drugi, ki se s tem poistovetijo.

Knjiga *Odrasli otroci alkoholikov* je bila v osnovi napisana z mislijo le na otroke alkoholikov. Od prve izdaje naprej pa smo ugotovili, da se obravnavana snov nanaša tudi na druge vrste disfunkcionalnih družin. Če niste odraščali z alkoholizmom, ampak ste, denimo, živeli z drugimi kompulzivnimi vedenji, kot je igranje iger na srečo, zloraba drog ali prenajedanje, ali pa ste doživljali kronično bolezen, fanatična verska prepričanja ali ste bili posvojeni, živeli pri rejniki ali v drugih potencialno disfunkcionalnih sistemih,

boste morda ugotovili, da se identificirate z značilnostmi, ki jih tu opisujemo. Kaže, da večina tega, kar je značilno za otroke alkoholikov, prav tako velja za druge in da lahko to razumevanje ublaži občutek izoliranosti številnim ljudem, ki so mislili, da so zaradi svojih življenjskih izkušenj 'drugačni'. Dobrodošli.

Pred petimi leti sem s pomočjo številnih nadarjenih sodelavcev ustanovila Inštitut za terapevtsko svetovanje in izobraževanje v Veroni v New Jerseyju. Inštitut se je zdaj preselil v West Caldwell in je zasnovan tako, da zagotavlja izvrstno ambulantno zdravljenje in izobraževanje posameznikov in družin, ki se identificirajo s težavami, kakršne najdemo v alkoholičnem družinskem sistemu. Drugi namen inštituta je zagotavljanje raziskovalne baze za izpopolnjevanje znanja s tega področja.

To je privedlo do objave številnih drugih del, ki na še bolj poglobljen način obravnavajo tematike, izpostavljene v knjigi *Odrasli otroci alkoholikov*.

Knjiga *Kakor kamen kost* (MCA, 2000, op. prev.) je bila napisana kot neposreden odgovor na želje naših strank, da bi zmogle razviti zdrav, intimen odnos in prepoznati bolečino, ki je del tega procesa. Pomembno je poznati naravo teh težav, da bi lahko naredili zelene spremembe.

Želja, da bi tisti, ki delujejo v programih pomoči za zaposlene, razumeli vrednost odraslih otrok alkoholikov in konflikte, s katerimi se odrasli otroci alkoholikov soočajo, me je privedla do tega, da sem napisala knjigo *Home Away from Home (Moj drugi dom, op. prev.)*. Moj namen je bil delodajalcem razjasniti vrednost odraslega otroka alkoholika v okviru delovne sile in predstaviti tveganje za izgorelost, če se to vrednost izkorišča. Pozneje je izšla

izdaja, namenjena splošni publiki, z naslovom *The Self-Sabotage Syndrom* (*Sindrom samosabotaže*, op. prev.). Bistvo obeh izdaj je, da če se ne naslovi značilnosti odraslih otrok alkoholikov, postane delovno mesto replika domačega okolja in odrasli otrok se lahko znova znajde v vlogi žrtve.

Vse več je moških in žensk, ki trpijo zaradi travm, povezanih s spolnostjo in spolno zlorabo, in se morajo po tej zlorabi ozdraviti. Njihove izkušnje jih ovirajo pri tem, da bi se zavedali svoje vrednosti tako kot posamezniki kot znotraj odnosov. To me je spodbudilo k pisanju knjige *Healing Your Sexual Self* (*Ozdravite svoje spolno življenje*, op. prev.).

Knjiga *Odrasli otroci alkoholikov* v pretežni meri temelji na predpostavki, da za to populacijo primanjkuje baza podatkov: oni se namreč ne naučijo tega, česar se med procesom odraščanja naučijo drugi otroci. Čeprav se čudovito znajdejo v kriznih trenutkih, se ne naučijo vsakodnevnega procesa 'običajnega življenja'. In ko mi je Alan Garner predlagal, da skupaj napiševa knjigo *Life Skills for Adult Children* (*Življenjske veščine za odrasle otroke*, op. prev.), se je to zdelo kot logičen naslednji korak. Bilo je kot vrnitev k osnovam. Z razumevanjem in prilagoditvami lahko shajate le do neke mere. Naslednji korak je, da to 'živite' in da se naučite 'kako to storiti'.

Ko se je glede posodobitve knjige *Odrasli otroci alkoholikov* name obrnil Peter Vegso, se mi je zdela ta misel nenavadna. Navsezadnje tisto, kar je držalo takrat, velja še vedno. Zakaj popravljati nekaj, kar deluje? Ko sem več razmišljala o tem, sem spoznala, da je en del res manjkal – del o okrevanju. Ko sem pred leti napisala to knjigo, sploh še niso obstajali programi okrevanja za odrasle

otroke alkoholikov. Razpravljalo se je bolj o tem, ali se je legitimno označiti za odraslega otroka alkoholikov, in številni ljudje so s težavo sprejeli zamisel, da lahko posameznik po takšni izkušnji okreva. Nekako v času izida knjige so se začele po raznih delih ZDA pojavljati podpirne skupine. Skupaj s pojavom podpornih skupin so se razvili tudi programi okrevanja, na tem področju pa je začelo delati in pisati več ljudi. V zadnjih nekaj letih se je za delo z odraslimi otroki alkoholikov specializiralo veliko več terapevtov, pojavilo pa se je tudi mnogo več knjig, delavnic in konferenc.

Ozaveščenost javnosti je narasla in rodila se je panoga okrevanja.

Nekoč je bilo ljudi sram priznati, da so otroci disfunkcionalnih družin, toda zdaj je to sprejeto. Nekoč je imel takšen človek močan občutek izoliranosti, zdaj pa se lahko čuti del celotne človeške družine. Ves ta razvoj je omogočil, da ima okrevanje za odrasle otroke alkoholikov poseben pomen. Osnovna knjiga o tem, kaj pomeni biti odrasli otrok alkoholika, je torej potrebovala nov del z nasveti, ki bodo odraslim otrokom alkoholikov v pomoč, da ostanejo na poti okrevanja. Zato sem dodala novo 'poglavje po Janet', kakor tudi to krajšo zgodovino knjige *Odrasli otroci alkoholikov* in gibanja odraslih otrok alkoholikov, ki ji je sledilo.

Ganljivo je, da imam končno občutek, da sem slišana.



Uvod

V zadnjih letih je bilo glede alkoholizma v naši družbi izvedenih vse več raziskav. Čeprav se številke nekoliko razlikujejo, velja splošna ocena, da je v Ameriki več kot deset milijonov alkoholikov.²

Ti ljudje, ki so tudi sami žrtve, negativno vplivajo na tiste, s katerimi so v stiku. Zaradi posledic alkoholizma trpijo njihovi delodajalci, sorodniki, prijatelji in seveda družinski člani. Veliko število delovnih ur je izgubljenih zaradi odsotnosti in neučinkovitosti, ki sta posledici alkoholizma. Sorodniki in družinski člani alkoholikov so pogosto prisiljeni v izmišljevanje izgovorov in prikrivanje dejanj alkoholikov. Obljubam, da se bo alkoholik spremenil – čeprav te spremembe trajajo le malo časa – tisti, jih imajo radi, verjamejo, saj si to želijo verjeti, tako pa nevede postanejo del bolezenskega vzorca.

Toda daleč najbolj trpijo njihovi najbližji. Družina je prizadeta, ko je delodajalec prisiljen alkoholiku prekiniti zaposlitev. Družina je prizadeta, ko prijatelji in sorodniki ne zmorejo več prenašati posledic alkoholizma in se začnejo izogibati alkoholiku in njegovi ali njeni družini. Družina je tudi najbolj neposredno prizadeta zaradi vedenja alkoholika. Brez pomoči se družinski člani temu niso zmožni zoperstaviti, zato pogosto podležejo učinkom bolezni in tudi sami čustveno zbolijo.

² Po ocenah Nacionalnega inštituta za javno zdravje je v Sloveniji približno 250.000 čezmernih pivcev, kar pomeni, da alkoholizem neposredno ali posredno vpliva na življenje skoraj milijona ljudi. (op. ur.)

Javnost se je pretežno osredotočala na alkoholike, alkoholizem in zlorabo alkohola. Družine in še zlasti otroci, ki živijo v alkoholčnih družinah, pa so deležni manj pozornosti.

Povsem jasno je, da je število takih otrok zelo visoko, vendar pa je bila njihova identifikacija iz več razlogov težavna, npr. zaradi sramu, nepoznavanja dejstva, da je alkoholizem bolezen, zaničanje ter želje po zaščiti otrok pred neprijetno resničnostjo.

Čeprav se trpljenje vedenjsko izraža na različne načine, se pri otrocih alkoholikov zdi, da je vsem skupna slaba samopodoba. To pa ni presenetljivo, saj so pogoji, ki jih literatura navaja kot ključne faktorje, da se posameznik ceni ter sebe dojema kot spoštovanja vrednega, na kratko strnjeni kot starševska toplina, jasno določene meje in spoštljivo ravnanje.³

Obstaja veliko literature, ki utemeljuje, da so ti pogoji v alkoholčnem domu odsotni ali so nedosledni.⁴ Na vedenje starša alkoholika vplivajo kemične substance v njem, vedenje starša nealkoholika pa je pogojeno z reakcijo na alkoholika. Ostaja le malo čustvene energije za dosledno izpolnjevanje številnih potreb otrok, ki tako postanejo žrtve družinske bolezni.

3 Coopersmith, S.; *Self-Concept Research Implications for Education (Raziskovanje samopodobe: vplivi na izobraževanje, op. prev.)*. Prispevek, predstavljen na Američkem združenju za raziskave izobraževanja, Los Angeles, CA, 6. februarja, 1969.

4 Bailey, M. B.; *Alcoholism and Family Casework (Alkoholizem in družinski primeri, op. prev.)*. New York: Nacionalni svet za alkoholizem, New York City Affiliate Inc., 1968. Hecht, M.; *Children of Alcoholics Are Children at Risk (Otroci alkoholikov so ogroženi otroci, op. prev.)*, *American Journal of Nursing (Glasilo američkih negovalcev, op. prev.)*, št.73 (10), oktober 1973: 1764–1767.

Starši so vzorniki, naj si tega želijo ali ne. Po mnenju Margaret Cork v iskanju kompromisov znotraj odnosa s starši in drugimi najde otrok občutek varnosti in samozavest ter sposobnost spoprijemanja s kompleksnimi notranjimi težavami, s katerimi se sooča.⁵

Coopersmith v svoji študiji najstniških dečkov navaja, da otroci razvijejo samozaupanje, željo po raziskovanju in sposobnost spoprijemanja s težavami, če z njimi ravnamo spoštljivo in jim nudimo primerno opredeljene standarde za vrednote, od njih terjamo kompetentnost in jih vodimo k reševanju težav. Razvoj samozaupanja je pri posamezniku spodbujen z dobro strukturiranim, zahtevnim okoljem, ne pa s pretežno neomejenim permisivnim okoljem z veliko svobode in neosredotočenega raziskovanja.

Tako Stanley Coopersmith kot Morris Rosenberg sta v svojih raziskavah prišla do zaključka, da učenci z dobro samopodobo dojemajo sebe kot uspešne. Izkazujejo relativno malo tesnobe in psihosomatskih simptomov in so sposobni realistično oceniti lastne zmožnosti. Zaupajo, da bo njihov trud obrodil uspeh, obenem pa se zavedajo lastnih omejitev. Osebe z dobro samopodobo so družabne in družbeno uspešne ter pričakujejo, da jih bodo tudi drugi dobro sprejeli. Oni sprejemajo druge in drugi običajno sprejemajo njih.

Po drugi strani pa Coopersmith in Rosenberg ugotavljata, da

⁵ Cork, Margaret – *The Forgotten Children* (Pozabljeni otroci, op. prev.). Toronto: Alcohol and Drug Addiction Research Foundation (Fundacija za raziskovanje odvisnosti od alkohola in drog, op. prev.), 1969, str. 36.

učenci s slabo samopodobo hitro obupajo in so občasno depresivni. Počutijo se izolirane, neljubljene in nevredne ljubezni. Zdi se, da se ne morejo izraziti ali argumentirati svojih primanjkljajev. Tako zelo so preobremenjeni s pomanjkanjem samozavesti in tesnobo, da je njihova samoizpolnitev zlahka porušena.⁶

Moja lastna raziskava za moj doktorat *Samopodoba pri otrocih alkoholikov* je pokazala, da imajo otroci alkoholičnih staršev slabšo samopodobo kot otroci, ki prihajajo iz domov, kjer ni bilo zlorabe alkohola.⁷ To je bilo pričakovano. Samopodoba namreč temelji predvsem na zadostni količini spoštljivega, sprejemajočega in skrbnega ravnanja bližnjih, zato je logično domnevati, da nedosledna prisotnost teh pogojev v alkoholičnem domu negativno vpliva na zmožnost človeka, da bi imel o sebi dobro mnenje.

Zanimivo je, da se je spremenljivka starosti subjekta izkazala kot nepomembna determinanta samopodobe.⁸ Osemnajstletniki in dvanajstletniki so nase pravzaprav gledali na enak način. Njihovo vedenje se res razlikuje, toda njihovi občutki o sebi so enaki. To kaže na dejstvo, da se samodojemanje skozi čas ne spreminja brez neke oblike intervencije. Spreminjal se bo način, kako se

6 Coopersmith, S. – *The Antecedents of Self-Esteem (Predpogoji za samozavest, op. prev.)*. San Francisco: W. H. Freeman and Co., 1967. Rosenberg, Morris, Society and the Adolescent Self-image (*Družba in samopodoba mladostnikov, op. prev.*). Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965.

7 Woititz, J., doktorska disertacija, New Brunswick, New Jersey: maj 1976.

8 Spremenljivke, kot so spol, vera, poklic in vrstni red bratov in sester, se niso izkazale za statistično relevantne.

manifestira odnos do sebe, vendar pa se samodojemanje ne bo spreminjalo.

Če je to res, in raziskave ta koncept podpirajo, je torej potrebno posvetiti pozornost odraslim otrokom alkoholikov.

Ta segment populacije ni bil čisto prezrt. Le ni bil zadostno opredeljen. Imenovali so se alkoholiki. Imenovali so se zakonci alkoholikov. Niso pa bili v polni meri deležni priznanja, do kakšne mere so bili izpostavljeni. Čas je, da jih dodatno identificiramo. Čas je, da jih imenujemo alkoholik-odrasli otrok alkoholika. Pomembno je prepoznati ta dejavnik, saj ima pri zdravljenju ključne posledice.

Odrasli otrok alkoholika je bil globoko zaznamovan in se je odzival na druge načine, kot bi se otrok staršev nealkoholikov. Ta knjiga vam bo predstavila odraslega otroka alkoholika, kaj to pomeni in kakšne so posledice.

V knjigi bomo razpravljali o tem, kako se kaže slaba samopodoba, ter ponudili zelo konkretne predloge, kako se spremeniti, če si tega želite.

Delala sem s skupinami odraslih otrok alkoholikov. Poglobljeno si bomo ogledali njihovo razmišljanje, stališča, reakcije in občutke ter siloviti učinek alkohola v njihovih življenjih.

Polovica članov skupine je alkoholikov v okrevanju, druga polovica pa ne. Polovica je moških. Polovica je žensk. Najmlajši član je star 23 let. Nekateri so poročeni, nekateri samski. Nekateri imajo otroke, drugi ne. Vsi so predani osebni rasti.

Obstajajo splošni zaključki, ki se v takšni ali drugačni obliki pojavljajo skoraj na vsakem srečanju.

Ta dojemanja kličejo po skrbni raziskavi in razpravi.

1. Odrasli otroci alkoholikov zgolj ugibajo, kaj je normalno.
2. Odrasli otroci alkoholikov težje sledijo zastavljenemu projektu od začetka do konca.
3. Odrasli otroci alkoholikov lažejo, tudi če bi bilo enako lahko povedati resnico.
4. Odrasli otroci alkoholikov se neusmiljeno obsojajo.
5. Odrasli otroci alkoholikov se le s težavo zabavajo.
6. Odrasli otroci alkoholikov sami sebe jemljejo zelo resno.
7. Odrasli otroci alkoholikov imajo težave z intimnimi odnosi.
8. Odrasli otroci alkoholikov se pretirano odzivajo na spremembe izven njihovega nadzora.
9. Odrasli otroci alkoholikov nenehno iščejo odobravanje in potrditev.
10. Odrasli otroci alkoholikov običajno čutijo, da so drugačni od drugih ljudi.
11. Odrasli otroci alkoholikov so zelo odgovorni ali zelo neodgovorni.
12. Odrasli otroci alkoholikov so izredno predani in zvesti, navkljub dokazom, da si druga oseba njihove zvestobe ne zasluži.
13. Odrasli otroci alkoholikov so impulzivni. Običajno se oklenejo neke poti, ne da bi resno razmislili o

možnih alternativnih vedenjih ali možnih posledicah. Ta impulzivnost jih pogosto privede do zmedenosti, samozaničevanja in izgube nadzora nad svojim okoljem. Za nameček porabijo pretirano količino energije za to, da bi uredili ta nered.

Knjiga je napisana z mislijo na odrasle otroke alkoholikov in njim je tudi namenjena. Upam, da bo koristna tudi svetovalcem in drugim, ki jih ta tematika zanima.

Uporabna je lahko na več načinov:

1. Z njo lahko pridobite več znanja in razumevanja glede tega, kaj pomeni biti otrok alkoholika in kako se ta proces sčasoma razvija.
2. Uporabite jo lahko kot klinični vodnik za samopomoč pri osebni rasti.
3. Uporabna je kot osnova za pogovorne skupine odraslih otrok alkoholikov.

Iz vse države sem dobivala vprašanja, kako ustanoviti skupine za odrasle otroke alkoholikov, kako zadostiti njihovim specifičnim potrebam, ob tem pa ostati zvest načelom skupnosti AA in Al-Anon. Knjiga vam bo ponudila odgovore na vsa ta vprašanja.



1. POGlavJE

**Kaj se vam je zgodilo
kot otroku?**

Kdaj otrok ni otrok? Takrat, ko otrok živi z alkoholizmom. Ali, če se izrazimo pravilneje, kdaj otrok ni otroški? Seveda ste bili videti kot otrok in ste bili oblečeni kot otrok. Drugi ljudje so vas videli kot otroka, razen če so se vam dovolj približali, da so v vaših očeh opazili žalost ali zaskrbljenost. Vedli ste se kot otrok, le da se niste zares brezskrbno zabavali, prej bi rekli, da ste nekako sledili drugim. Niste bili enako spontani kot drugi otroci. Toda tega nihče ni prav zares opazil. Razen če so se vam zelo približali, toda še takrat niso zares razumeli, kaj to pomeni.

Karkoli so že drugi videli ali rekli, pa ostaja nespremenjeno dejstvo, da se niste zares počutili kot otrok. Niste prav dobro vedeli, kakšni naj bi bili otroški občutki. Otrok je precej podoben kužku ... Ljubezen daje in sprejema svobodno in neobremenjeno, poskakuje naokoli, malce je nagajiv, igriv, stvari opravi, da bi dobil nagrado ali potrditev, dela najmanj, kot je mogoče. Najpomembneje pa je to, da je otrok *brezskrben*. Če je torej otrok kot kužek, vi niste bili otrok.

Drugi so vas morda lahko opisali z zelo preprostim stavkom, najverjetneje bi se ta navezoval na vlogo, ki ste jo prevzeli v družini. Otroci, ki živijo v alkoholičnem domu, prevzamejo vloge, podobne tistim v drugih disfunkcionalnih družinah. Toda v taki družini je to zelo jasno opazno. Tudi drugi to opazijo, le da ne prepoznajo, kaj to dejansko pomeni.

Na primer opazka: »Poglej Emo, ali ni izjemna? Najbolj odgovoren otrok je, kar sem jih kdaj videla. Želim si, da bi bila tudi naša taka.« Če ste bili Ema, ste se nasmehnili in se počutili prijetno, saj vam je prijala pohvala. Verjetno pa si niste dovolili pomisliti *Želim si, da bi bila zanje dovolj dobra*. Prav zanesljivo pa

si niste dovolili pomisliti *Želim si, da bi moji starši menili, da sem izjemna. Želim si, da bi se njim zdela dovolj dobra. Ali Če jaz tega ne bom storila, kdo drug pa bo?*

Zunanjemu opazovalcu ste se zdeli preprosto izjemen otrok. In to ste tudi res bili. Toda ljudje enostavno niso videli cele slike.

Morda ste v družini prevzeli še kakšno vlogo. Morda ste bili grešni kozel, tisti, ki je bil ves čas nečesa kriv. Bili ste način, da se družina ni posvetila tistemu, kar se je zares dogajalo. Ljudje so govorili: »Poglejte no, Tomi vedno zaide v težave. Fantje so pač takšni. Sam sem bil enak, ko sem bil njegovih let.«

Če ste bili Tomi, kaj ste občutili? Morda si niste dovolili čutiti ničesar. Morda vam je že en sam pogled na človeka razkril, da resnično *ni bil* tak kot vi, ko je bil enakih let. Če bi bil, potem tega zagotovo ne bi jemal tako zlahka. Pa vendar si verjetno niste dovolili reči in morda niti pomisliti *Kaj moram storiti, da bi mi končno posvetili nekaj pozornosti? Zakaj mora biti tako?*

Morda pa ste bili bolj podobni Barbari in postali razredni klovn. »Ha, ha, res bi morala postati komedijantka, ko odraste. Kako je bistra, zabavna in duhovita!« In če ste bili kot Barbara, ste se morda nasmehnili, pri sebi pa pomislili *Ali sploh vedo, kako se v resnici počutim? Življenje pravzaprav sploh ni smešno. Očitno sem jih preslepila. Zdaj jim ne morem povedati resnice.*

In nazadnje je tu še mala Margareta. Ali pa je morda Jana? Nekako si nikoli ne morem zapomniti njenega imena. Tista mala deklica v kotu. Tista odmaknjena malčica – tista, ki nikoli nikomur ne povzroča težav. In se sprašuje *Ali sem nevidna?* Ta otrok dejansko noče biti neviden, skriva se v svoji lupini, upajoč, da ga bo kdo