

# »NIKOLI SE NE BOM PEROČILA Z ALKOHOLIKOM!«

Pišeta: Zdenka Đokić in Nada Trtnik, specialistka zakonske in družinske terapije, Terapevtski inštitut – odnos, Izola in Postojna

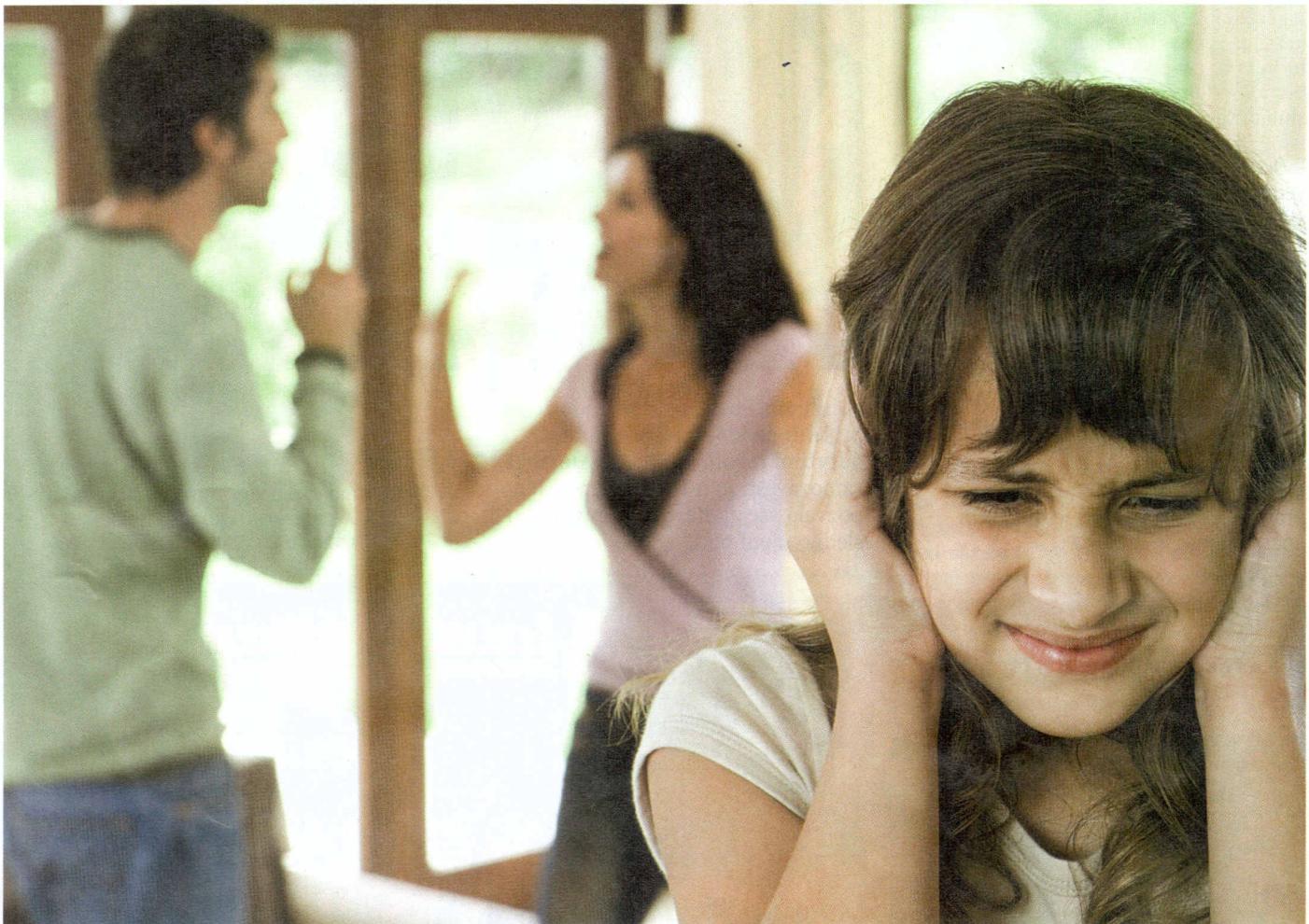


Foto: THINKSTOCKPHOTOS.COM

Andreja je odraščala v družini z očetom alkoholikom. Kadar je odšel od doma, jo je bilo strah, kakšen bo prišel nazaj. Pijan se je namreč preprial z mamo, ta pa ga je obtoževala, da je slab oče in mož. Mama je bila zagrenjena, večkrat preutrujena, brezvoljna in v breme so ji bile Andrejine prošnje, da naj se igra z njo ali jo kam pelje. Tako se je malo Andreja naučila, da njene potrebe ne stejejo, da starši nanje ne bodo odgovorili in da če ne želi zanetiti dodatnih prepirov, mora pač narediti, kar od nje hočejo.

**Ljudje pogosto zanikajo, da jih  
je odraščanje ob starših  
alkoholikih grobo  
zaznamovalo.**

Cez nekaj let, ko je postala mladostnica, se je zaobljubila, da se nikoli ne bo vezala z moškim, ki je alkoholik. Zaljubila se je v fanta, ki res ni popival, bil pa je skrajno neodgovoren. Če ga bo imela dovolj rada in bo naredila, kar od nje pričakuje, se bo spremenil, je verjela. Ko sta se poročila in se jima je rodil sin, se je iluzija razblnila. Nase je prevzela večino odgovornosti za dom in vzgojo otroka. Z možem sta se prepirala in se vedno bolj odtujevala. Andreja ga je prosila, naj ji pomaga, on pa ji je odgovoril, da je prezahtevna in da je skrb za otroka pač ženska zadeva. Postajala je vedno bolj zagrenjena, preutrujena, brezvoljna in tudi nje so postale v breme

NADA TRTNIK



sinove prošnje, da naj se igra z njim in ga kam pelje.

#### MAMICA, ZAKAJ ME NIMAŠ RADA?

Ko jo je sin nekega dne vprašal, zakaj ga nima rada in zakaj je ves čas tako utrujena, se je spomnila svojih otroških želja. Ob tem spominu se je grenko razjokala, saj je uvidela, da se zgodbja ponavlja, le da je sedaj ona tista, ki zanemarja. Ker ji mož pri spremembah in delitvi nalog ni želel pomagati, je pomoč poiskala druge. Vključila se je v terapevtsko skupino za odrasle osebe, ki so imele izkušnjo odraščanja ob starših alkoholikih. Počasi se je začela bolj odločno postavljati zase, ni več nasedala moževim manipulacijam, s katerimi je odgovornost za svojo neodgovornost prelagal nanjo, ampak je odločno

vztrajala pri svojem. Predvsem pa, ni več delala namesto njega in dosegla je rezultat. On se je postopno začel vključevati.

#### KAKO SE POSTAVITI ZASE

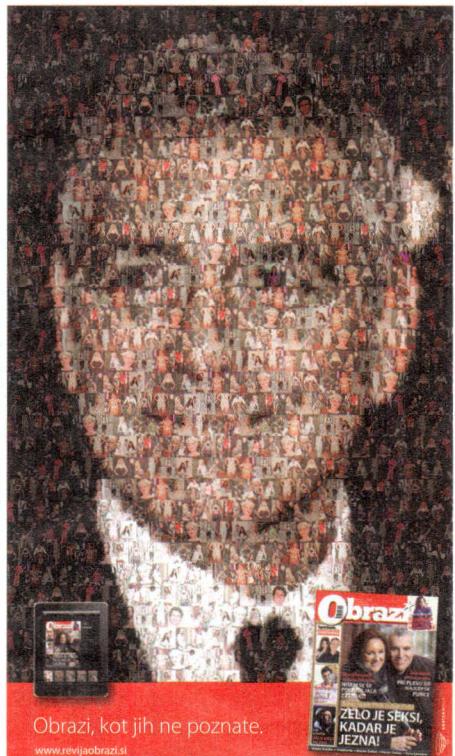
S pomočjo skupine je začela prepoznavati lastne popačene predstave o odnosih, ki se jih je naučila ob svojih starših. Začela se je učiti, kako se postaviti zase, kako prepozнатi bolestni občutek krivde, ki ga je nosila v sebi in jo je stalno gnal v to, da je delala namesto drugih. Začela se je učiti prenašati slabo voljo drugih, ne da bi jemala odgovornost nase. Postopno je postajala bolj svobodna in našla več energije za sina. Vztrajala je, da se z možem vključita v partnersko terapijo, kjer sta se učila novih vzorcev komunikacije, izražanja potreb, sprejemanja odgovornosti. Proses dela pri sebi, partnerskem in družinskem odnosu je trajal več let, vendar jima je postopno uspelo ustvariti bolj prijetno družinsko ozračje.

#### SAMOZAVESTNO REŠEVANJE TEŽAV

Nekaj let sta jima pri tem pomagala terapeut in skupina za odrasle osebe z izkušnjo odraščanja ob starših alkoholikih, kjer sta se naučila drugačnih vzorcev odzivanja, komunikacije, prepoznavati popačene predstave drug pri drugem, razumevanja odgovornosti ... Pozneje, ko sta postala bolj rahločutna, sta se zmogla sama pogovarjati tudi o občutljivih temah. Še vedno pride do težave, vendar ju dosedanji uspeh, s katerim sta rešila zakon in znova ustvarila občutek povezanosti, dela samozavestna in nesoglasja ju ne pretresejo več tako kot včasih. S tem ustvarjata veliko lepo popotnico za sina, kot jo je dobila Kristina od svojih staršev.

#### VSAK TRETJI SLOVENEC TRPI POSLEDICE

V Sloveniji je skoraj vsak deseti prebivalec odvisen od alkohola, skoraj vsak tretji Slovenec pa trpi zaradi posledic življenja ob alkoholiku. Kljub veliki razširjenosti



Obrazi, kot jih ne pozname.

[www.revijaobrazi.si](http://www.revijaobrazi.si)

problematike je to področje še vedno tabu. Ljudi je sram priznati. Težave, s katerimi se srečujejo tisti, ki so kot otroci odraščali ob starših alkoholikih (ali enem od staršev alkoholiku), so pretiran občutek krivde, prevzemanje odgovornosti za težave, ki niso njihove, črnogledost in dovoljevanje neprimerne vedenja drugih. Pogosto zanikajo, da jih je odraščanje ob starših alkoholikih grobo zaznamovalo. Da imajo popačen način odzivanja na druge, da pogosto neusmiljeno kritizirajo, nergajo, se pritožujejo, a še vedno delajo namesto drugih, ki so neodgovorni. Da ne znajo prepoznati in zadovoljiti svojih potreb in so zato pretirano odgovorni za tegobe drugih, svoje pa zanemarjajo. Z ozaveščanjem lahko popačene vzorce odpravimo in zaživimo bolj svobodno, predvsem pa prekinemo verigo njihovega prenašanja na najmlajše.

#### NOVA TERAPEVTSKA SKUPINA

V Postojni se lahko v začetku prihodnjega leta vključite v terapevtsko skupino za osebe, ki so odraščale ob starših alkoholikih. Potekala bo ob ponedeljkih popoldan, dvakrat na mesec, od januarja do decembra (razen v poletnih mesecih). Skupina bo zaprtega tipa, kar pomeni, da so udeleženci ves čas isti. Informacije in prijave sprejemajo na telefonski številki 031 371 143 in po e-pošti [info@odnos.org](mailto:info@odnos.org).

**njenas.si**  
Vse, kar ženske hočejo.

KRATER MEDIA

