



INTERVJU Dr. Nada Trtnik:

Otroci alkoholikov prihajajo do točke soočanja s svojo družinsko prtljago, ko odrastejo, in iščejo svoj prostor pod soncem

Dr. Nada Trtnik se ukvarja s tako in drugače čustveno oškodovanimi, tudi otroci alkoholikov. Je doktorica zakonske in družinske terapije, ki se je v svojem doktorskem raziskovanju osredotočila na odrasle otroke alkoholikov. S svojimi predavanji, medijskimi nastopi prenaša problematiko otrok alkoholikov v javno sfero, ter pomaga podirati tabuje.

Dr. Perko pravi, da je življenje v alkoholični družini še najbolj podobno življenju v taborišču. Kako bi vi opisali doživljanje otroka, ki živi s staršem alkoholikom?

Življenje otroka, ki živi s staršem alkoholikom je polno negotovosti. Negotovost je povezana s pitjem starša, ker otrok na to nima nobenega vpliva. Otrok je nabit s čustvi, ki se v njemu tepejo. Kadar je starš trezen in če zna biti vsaj takrat dober starš, otrok takrat doživlja povezanost, ki pa se hitro spremeni, ko mora starš piti.

"Iščite podporo zase, delajte na svoji osebni rasti, ne toliko na reševanju drugih."



Veliko ljudi se ne zaveda, kako jih je življenje ob staršu alkoholiku zaznamovalo prav v njihovem delovanju in čustvovanju.

Bolj kot pije, bolj otrok čuti odtujenost, nepredvidljivost, še zlasti če je starš takrat nasilen, ali pa kar izgine bodisi v gostilno, v klet ali pa gre spat. Otrok je pogosto priča prepirom med staršema, ki se dostikrat vrtijo okoli pijače in se širijo na druga področja. Prepri so običajno žaljivi, včasih nasilni, brezplodni in brez rešitve. Včasih s praznim obljubami, ki izhlapijo ob konzumiranju privih alkoholnih hlapov. Otrok se preko opazovanja starša uči neprimernih načinov reševanja problemov.

Otrokovih čustev nihče zares ne vidi in začuti, zato jih ne zmore izraziti. V njem se tako kopiči gnota nenaslovljenih čustev sramu, odtujenosti, nevrednosti, strahu, negotovosti ..., ki ga spremljajo skozi življenje.

Kateri vzorci, otrokom alkoholikov najbolj otežujejo vsakdanje življenje, odnose?

Otrokom alkoholikov najbolj otežujejo življenje, odnose, vzorci slabega reševanja konfliktov, saj se znajo prepirati, ne znajo pa reševati.

Ker so doma videli kaotične vzorce odnosov, tudi pogosto sami ustvarjajo kaotične odnose, da so sami neodgovorni ali pa si izbirajo partnerje, ki so neodgovorni do partnerskega odnosa. Težave imajo pri prepoznavanju svojih čustvenih stanj in obvladovanju le-teh.

"Otrokovih čustev nihče zares ne vidi in začuti, zato jih ne zmore izraziti."



**"Ko
zbiram skupino za
odrasle otroke
alkoholikov, jih je
vsako leto dokaj
težko zbrati."**

Običajno prekomerno izražajo jezo ali jo pa dolgo zadržujejo in potem izbruhnejo. Od doma prevzamejo vzorec branjenja, če ti drugi kaj očita. Pogost imajo zelo hitro občutek krivde, ki jih žene v to, da popustijo ali pa minimalizirajo svojo odgovornost in jo preložijo na druge. Saj so doma opazovali starša, ki je znal s krivdo dobro manipulirati in drugega, ki je na krivdo nasedel in naredil, četudi ni bilo njegovo delo ali pa bi bilo bolje, da ne bi. Povzamejo vzorec, da stvari

ostanejo nedokončane. Med staršema je bilo veliko nedokončanih pogovorov in dogovorov. Pogosto opustijo študij tik pred koncem, začnejo delati, v nekaj kar verjamejo in na sredi pustijo. Težave imajo pri prepoznavanju tega, kaj jih zares veseli, izpolnjuje in pri delovanju zase. Najprej poskušajo reševati težave drugih okoli sebe, zanje jim običajno zmanjka časa ...

**Kdaj in kako, glede na vaše
terapevtske izkušnje,
pridejo otroci alkoholikov
najpogosteje do točke**

**soočenja s svojo družinsko
prtljago?**

Otroci alkoholikov prihajajo do točke soočanja s svojo družinsko prtljago, ko odrastejo in si iščejo svoj prostor pod soncem. Nekateri imajo težave pri zaključevanju stvari, npr. šole, nekateri vstopajo v nefunkcionalne odnose, nekateri imajo težave z odnosi v službi. Ko zbiram skupino za odrasle otroke alkoholikov, jih je vsako leto dokaj težko zbrati. Veliko ljudi se ne zaveda, kako jih je življenje ob staršu alkoholiku zaznamovalo prav v njihovem delovanju in čustvovanju.



delovanju in čustvovanju. Nimajo uvida, da so se od staršev naučili slabih vzorcev delovanja v odnosih in si zato ustvarjajo kaotične odnose. Posamezniki in pari, ki pridejo na terapijo k meni, prihajajo zaradi depresije, brezvolje, izgorelosti, težav z vstopanjem v odnose, kjer je veliko zapuščenosti, ... pogosto pa preko pogovora ugotovim, da so odrasli otroci alkoholikov in da imajo določene težave prav zaradi odraščanja ob staršu alkoholiku. Najpogosteje pridejo otroci alkoholikov do točke soočenja s svojo družinsko prtljago, ko

vstopajo v odnose, še najbolj pa, ko dobijo otroke. V mladosti si mislijo, da še dosežejo določeno stopnjo, npr. da naredijo šolo, da naredijo vozniški izpit, da zaslužijo svoj denar, da se odselijo, da dobijo partnerja itd, pa bo bolje. Pa pride čas, ko dosežejo vse kar so si želeli in so mislili, da se bodo drugače počutili, pa tega kar ni. V odnosih se jim prebujajo boleča čustva, ki so podobna tistim, ki so jih doživljali doma. V odnosih pogosto izgubljajo sebe in delujejo tako, da čim bolj zadovoljujejo potrebe drugih. Soočajo se z notranjo praznino, ker sebe zares ne

poznajo.

Kaj bi sporočili otrokom alkoholikov, ki še živijo s starši? Kaj odraslim otrokom alkoholikov?

Otrokom alkoholikov, ki živijo s starši bi sporočila, da niso krivi za pitje starša. Da nič ne morejo narediti, da bi kaj v vezi z odvisnostjo starša spremenili. Da pa naj delajo na tem, da spoznavajo sami sebe in se učijo imeti radi sebe, ker so vredni takšni kot so, četudi jim velikokrat zasvojen starš tega ne zna pokazati, vsaj takrat ne, ko je v opitem stanju. Odraslim otrokom alkoholikov bi rada

prav tako sporočila, da niso nikoli bili oni krivi za pitje starša. Da se naj učijo imeti radi sami sebe. Svetujem pa jim, da zbirajo informacije, kaj so značilnosti odraslih otrok alkoholikov in kako si lahko sami pomagajo, da počasi izstopajo iz kroga slabih navad pretiranega reševanja drugih, zanemarjanja sebe, ustrežljivosti in občasnimi histeričnimi izbruhi jeze ...Udeleženci skupine odraslih otrok alkoholikov so mi velikokrat rekli, da jim je ilo na skupini všeč prav to, da so se lahko pogovarjali o sebi, o svojih občutkih z drugimi, ki so jih razumeli. Odraslim otrokov alkoholikov želim, da si najdejo podporo zase, da delajo na svoji osebni rasti in ne toliko na reševanju drugih.

"Svetujem pa jim, da zbirajo informacije, kaj so značilnosti odraslih otrok alkoholikov in kako si lahko sami pomagajo."