

Pregledni znanstveni članek (1.02)
 Bogoslovni vestnik 76 (2016) 1, 191—201
 UDK: 27-584:613.81
 Besedilo prejeto: 01/2016; sprejeto: 02/2016

Nada Trtnik

Okrevanje odraslih otrok alkoholikov in duhovnost

Povzetek: Odrasli otroci alkoholikov imajo zaradi življenja ob zasvojenem staršu številne posledice, kakor so ponotranjeni strah pred zapuščenostjo, potreba po kontroliranju drugih, zanemarjanje svojih potreb in pretirano posvečanje potrebam drugih ter reševanje problemov drugih. V članku so predstavljeni odrasli otroci alkoholikov, njihove značilnosti in značilnosti njihovih primarnih družin. Poleg tega je predstavljena vloga duhovnosti pri okrevanju odraslih otrok alkoholikov iz nefunkcionalnih vzorcev bega pred čustvi, iz obrambnih vedenj v bolj primerno obliko stika s sabo in z drugimi.

Ključne besede: odrasli otroci alkoholikov, okrevanje, družina, alkoholizem, duhovnost

Abstract: **Recovery of Adult Children of Alcoholics and Spirituality**

Adult children of alcoholics carry a number of consequences caused by their addicted parents, such as internalized fear of abandonment, the need to control others, neglect of their own needs and tending to the issues of others. In the article, adult children of alcoholics, their characteristics and features of their nuclear families are presented. The article also describes the role of spirituality in the recovery of adult children of alcoholics from dysfunctional patterns of repressing emotions and defensive behavior toward a more appropriate form of relation to self and interaction with others.

Key words: Adult children of alcoholics, recovery, family, alcoholism, spirituality.

Odraščanje ob staršu alkoholiku pogosto pušča njihovim otrokom številne negativne posledice, ki jih zaznamujejo v njihovem otroštvu, pa tudi pozneje v odraslosti in se prelivajo v njihove nove družine, na naslednje rodove. Za okrevanje oziroma spremembo disfunkcionalnih vzorcev na intrapsihičnem, interpersonalnem in sistemskem nivoju sta pogosto potrebni milost in vera v presežno. Kakor pravi Simonič (2015, 389), je le z vero v moč in lepoto odnosov in z zavedanjem o obstoju globlje dinamike mogoče spreminjati tudi najbolj brezupna stanja oziroma simptome.

1. Družina z izkušnjo alkoholizma in beg pred tesnobnimi občutji v odvisnost

Alkoholizem družinskega člana v družinsko okolje vnaša neenotnost in pomeni vir dolgoročnega stresa za otroke, ki ta stres in gorje doživljajo v svojem lastnem domu. Takšni otroci čutijo posledice tega še v odraslosti, tudi če se je njihov starš mogoče medtem že pozdravil od odvisnosti od alkohola ali pa umrl (Vernig 2011, 535–540). Vzdušje, ki preveva alkoholično družino, je pogosto prežeto s skrbjo, krivdo, strahom, sramom, ponižanjem, negotovostjo, žalostjo, osamljenostjo, jezo, užaljenostjo, konfliktom, agresijo, stresom (Gostečnik 2003, 18; Perko 2011, 27), vse to pa slabo vpliva na razvoj otrok (Rangarajan in Kelly 2006, 657). Napeto, nepredvidljivo vzdušje v družini med družinske člane lahko vnaša nemir in jih oddaljuje od stika s sabo, od stika s presežnim v njih, z Bogom.

Povzročitelj stiske – zlorabe v družini z odvisnim članom (navadno je to odvisnik) – se vede kakor »Bog«, s tem ko si dovoli prepovedano, neprimerno, zlorabljalno vedenje. Žrtve ob tem ponavadi čutijo veliko sramu. Odvisnik si s poseganjem po alkoholu ali drugih substancah nezavedno želi doseči odrešitev, drugačen razplet dogodkov, ki bi sprostil in razrešil njihovo stisko, zmedo in tesnobo, in tako ubežati tem tesnobnim notranjim doživljanjem (Jerebic 2013, 184). Občutja, pred katerimi želi ubežati s poseganjem po alkoholu, pa so pogosto posledica nepredelanih travmatičnih občutij iz otroštva in jim z zlorabo alkohola ne more uiti.

Zasvojenec postopno začne slepo verjeti svojemu »svetemu« nauku, da brez alkohola ni odrešitve (Bradshaw 1996, 235–236), to pa je afektivni psihični konstrukt, ki odvisnika ščiti pred soočanjem z razbolelimi notranjimi občutji. Odvisnik v svojih izkriavljenih mislih ustvarja hipnotične samogovore oziroma obrede formulirane molitve, ki lahko zvenijo takole: neprimeren sem, ne bo mi uspelo, sam sem, samo alkohol me lahko potolaži /.../ Ne pomiri se, dokler ne dobi odmerka alkohola. O alkoholu lahko obsesivno razmišlja ure ali celo dneve, te obsesije pa nanj delujejo kot meditacija, mantra, molitev. Ritual oziroma obred udejanjanja odvisnosti lahko prepoznamo po tem, da odvisnik uporablja ritualno vedenje pred in med zaužitjem zasvojitvene substance, temu pa sledi faza omamljenosti. Takrat se lahko odvisnik počuti, da je povezan, da je celovit, kakor da je Bog, nato sledi zdrs iz »stanja milosti« v občutek ničvrednosti, sramu, ko ponovno nastopi praznina, ki leži v središču odvisnosti (Jerebic 2013, 184–185). Da bi ubežal tem občutjem, pogosteje posega po uživanju alkohola ali drugih substanc. Zasvojenost je med drugim duhovna motnja, ki je posledica posameznikovega neuspešnega poskusa zapolnjevanja duhovne praznine (May 1988, 4). Namen duhovnosti je, da človek najde pomen in smisel v življenju in da se čuti celega, povezanega. Zasvojenost omogoča zasvojeni osebi nadomestiti točno ta občutek enosti. Vendar je to le začasni nadomestek in posledica tega: ko nadomestka ni več, se posameznik počuti še bolj praznega in odrezanega kakor pred prvo uporabo zasvojitvenih substanc ali vedenja, to pa ga sili v destruktivni cikel poskušanja zapolnitve te praznine. Rezultat sta še večji obup in osamljenost (Sandoz 2001, 12–14).

Odvisnik navadno svoje odvisniško početje zanika in s tem ustvarja znotraj družine prostor, v katerem ni prostora za iskrenost, za srečanje z ranljivimi občutji ali

pristno povezanost. Tako so pogosto tudi družinski člani odtujeni sami od sebe, drug od drugega in tudi od Boga. Kakor pravi Bullitt (1991, 2), lahko v umirjenem stanju molitve in povezanosti s presežnim v zavest priplavajo razbolela čustva, s katerimi se posameznik še ni znal, ni zmozel ali ni smel srečati. To lahko blokira posameznikov odnos z Bogom.

2. Odrasli otroci alkoholikov

Navadno se izraz odrasli otroci alkoholikov uporablja za osebe, ki so odraščale v nefunkcionalni družini, v kateri je bil največji problem alkohol (Pasternak in Schier 2012, 51). Opredeljuje tudi odrasle osebe, ki so odraščale v nefunkcionalnih družinah, v katerih ni bilo težav z alkoholom ali drogami, so pa v teh družinah navzoče zlorabe, sram, zapuščenost in zanemarjenost (ACA WSO 2006); te osebe imajo enake značilnosti kakor odrasli otroci alkoholikov.

Izraz odrasli otroci alkoholikov ima dvojen pomen. Označuje odraslo osebo, ki je ujeta v strahove in reakcije otroka, in otroka, ki je bil prisiljen postati odrasel, ne da bi šel skozi naravne faze razvoja otroka, ki postopno vodijo do tega, da se otrok razvije v zdravo odraslo osebo (Ruben 2001, 8). Tako imajo odrasli otroci alkoholikov dve identiteti v tem smislu, da so hkrati odrasli in otroci, kajti nerazrešene vsebine iz otroštva ter potlačene in nepredelane travme iz preteklosti sooblikujejo njihovo funkcioniranje v odraslosti – funkcioniranje, ki je delno čustveno in socialno nezrelo (Pasternak in Schier 2012, 51–52). Ko se odrasel otrok sooči s težavnimi situacijami, lahko regresira v stanje otroka, to pa pomeni, da se lahko odzove na različne situacije v odraslosti z dvomom vase, s samoobtoževanjem, z občutkom, da se moti, da je manjvreden – kakor se je naučil v fazi otroštva (ACA WSO 2006). Odrasli otroci alkoholikov so na nekaterih področjih v reguliranju svojih čustev, v razmejevanju odgovornosti in v postavljanju meja ostali na stopnji otroka, saj ob starših niso imeli zgleda, kako se naučiti obvladovati, regulirati svoja čustva, kako razmejevati odgovornosti, kako postaviti meje, kako izražati ljubezen. Obenem pa so bili prisiljeni kot otroci prevzemati odgovornosti in vloge, ki jim kot otroci niso bili kos, ki bi jih morali prevzeti njihovi skrbniki, pa jih niso znali ali niso zmoгли.

Vpliv odraščanja v družini z izkušnjo odvisnosti se pozna tudi, ko otrok odraste. Vsi odrasli otroci alkoholikov ne doživljajo enakih problemov. Nekatere študije kažejo na to, da odrasli otroci alkoholikov poročajo o večji ranljivosti ob življenjskih stresorjih in o večjih prilagoditvenih težavah (Hall in Webster 2007, 425). Večino pa alkoholizem staršev povzroči številne negativne posledice na njihovih otrocih, med drugim tudi psihosocialne probleme, kakor so depresija, agorafobija, socialna fobija, generalizirana anksioznost, problemi v medosebnih odnosih, problemi na področju akademskih dosežkov, zloraba ilegalnih drog in alkohola, slaba samopodoba (Rangarajan in Kelly 2006, 656), jeza, zanikanje in izogibanje, popačeno razmišljanje, občutek krivde in sramu (Geddes 1993, 71) in težave v odnosu do Boga (Bullitt 1991, 2; May 1988).

3. Nekateri značilnosti odraslih otrok alkoholikov

Odrasli otroci alkoholikov reagirajo ne samo na alkoholikovo pitje, ampak tudi na odnosne vsebine, značilne za to družino, kakor so: jeza, kontrola, čustvena nerazpoložljivost alkoholika, čustvena praznina, zloraba vere. Nekateri skupne karakteristike odraslih otrok alkoholikov – povzeto po Bradshawu (1996, 98–103), po Stritihu (1993, 84) in po Svetovni organizaciji odraslih otrok alkoholikov (ACA WSO 2006) –, ki nastanejo kot posledica zanemarjenosti in sramu odraščanja ob zasvojenem staršu, so:

1. Bojijo se ljudi, ki predstavljajo avtoriteto.
2. Pogosto iščejo odobravanje, želijo ustreči drugim, da bi jih imeli radi.
3. Bojijo se jeznih ljudi in osebne kritike.
4. Pogosto vstopijo v odnos z osebo, ki je odvisna od nečesa (od spolnosti, iger na srečo, odnosov, alkohola, mamil, pornografije, laganja, samozadovoljevanja, dela, kakega prisilnega vedenja ali mišljenja ...), in s tem prebujajo že znana občutja zapuščenosti, nemoči, osamljenosti.
5. Sami postanejo odvisniki od alkohola ali katerega drugega kompulzivnega vedenja.
6. Igrajo vlogo žrtve ali rablja. Pogosto niso v stiku z zlorabami, ki so se jim zgodile, se pa pogosto znajdejo tudi v vlogi rablja in zlorablja naprej. Tako se, na primer, žena pusti zlorabljeni možu in sama zlorablja svoje otroke tako, da jih pretepa, zmerja.
7. Imajo čezmerno razvit občutek odgovornosti in prevzemajo odgovornosti, ki niso njihove. Laže jim je biti zaskrbljen zaradi drugih kakor zaradi sebe.
8. Imajo občutek krivde, kadar se postavijo zase.
9. Zamenjujejo ljubezen z usmiljenjem in pomilovanjem. Vstopajo v odnose z ljudmi, ki jih lahko »pomilujejo«, »rešujejo«, »popravljajo«.
10. Napolnjeni so s čustvi iz travmatičnega otroštva, ko so izgubili sposobnost čutenja ali izražanja svojih čustev. To se dogaja, ker je v otroštvu tako zelo bolelo. Postanejo čustveno otopeli. Zanikajo svoja čustva in ne vedo, kaj čutijo, ne vedo, kako izraziti svoja čustva.
11. Neusmiljeno kritizirajo sebe in druge (nič ni dovolj dobro). Kot posledica tega imajo zelo nizko samospoštovanje.
12. Ne znajo izraziti svojega stališča ali mnenja. Če imajo drugačno mnenje od drugih, so raje tiho ali pa se strinjajo z drugimi, čeprav v sebi mislijo drugače. Kadar pa mnenje povedo, so pri tem lahko grobi, žaljivi, saj drugače ne znajo.
13. Tolerirajo neprimerno vedenje. Vedno znova ugibajo, kaj je normalno vedenje, in v odnosih dovoljujejo stvari, za katere si rečejo, da jih nikoli ne bodo dovolili.
14. Verjamejo, da je bilo zlorabljanje v njihovem otroštvu bolj ali manj normalno.

15. Imajo težave s tem, da bi kaj dokončali. Ostanejo v službi, ki nima prihodnosti.
16. Lažjejo, kadar bi bilo veliko lažje povedati resnico. Nekateri so popolnoma zavezani resnici in povedo stvari, za katere bi bilo bolj modro, če jih ne bi.
17. Imajo nizko samovrednost in ponotranjen sram. Kot ljudje se počutijo neprimerne.
18. V odnosih prevzemajo vloge skrbnika, odgovornega, junaka, zvezde, popolneža, grešnega kozla.
19. Ob zблиžanju z ljudmi nasprotnega spola doživijo občutek, da imajo pred seboj enosmerno pot v seksualni odnos.
20. So anksiozni in pretirano čuječi. Vedno so na straži. Imajo številne strahove in katastrofalna pričakovanja. So nervozni in prestrašeni. Dopust je zanje užitek šele, ko je mimo in ko gledajo slike.
21. Pogosto čutijo potrebo po dokazovanju.
22. Imajo težave pri uresničevanju in dokončevanju projektov – od zamisli do konca. Pogosto se zgodi, da spustijo stvari iz rok takrat, ko se že začneja sklepna faza, ko delo ni več naporno.
23. Imajo čezmerno potrebo po kontroli.
(Bradshaw 1996, 98–103; Stritih 1993, 84; ACA WSO 2006)

V relacijski družinski terapiji (Gostečnik 2011) razumemo zgoraj opisane karakteristike kot afektivni psihični konstrukt (oziroma obrambna vedenja, mišljenja, čustvovanja), prek katerega posamezniki, ki so odraščali ob zasvojenem staršu, poskušajo regulirati svoje potlačene afekte sramu, ponižanja, gnusa, nemoči, osamljenosti, zapuščenosti, strahu, zavračanja, ki jih kot otroci niso mogli občutiti, saj niso imeli nikogar, ob komer bi to lahko doživeli in bi jih v tem lahko sprejel ter jim pomagal bolj funkcionalno regulirati te afekte. Njihovi starši (odvisnik in njegov partner) so polni zanikanja svojih čustev, to zanikanje pa bodo prenesli na svoje otroke: omejevali ali spodbujali bodo otroke pri izražanju posameznih čustev, da ne bi prebudili ogrožajočih bolečih občutkov.

4. Uvid v posledice odraščanja ob staršu alkoholiku

Odrasli otroci alkoholikov pogosto niso v stiku s svojimi lastnimi bolečimi čustvi, ki so se vanje neregulirano nalagala med odraščanjem. Doživljali so preveč bolečine, in če niso ob sebi imeli tople, ljubeče osebe, ki bi jim pomagala, da bi njihova ranjenost postala ranljivost, so začeli prenašati potlačena občutja na druge; podobno alkoholik prenaša svojo nerazrešeno ranjenost, pred katero beži v omaro, na svoje otroke. Rahne Mandelj (2015, 26–27) opisuje, kaj je razlika med občutkom ranjenosti in ranljivosti: osebe se v občutku ranjenosti zaprejo vase, saj se

bojijo biti še bolj prizadete, pri tem pa je zaprtost obramba pred možnostjo nadaljnje ranjenosti; ranljivost pa je stanje, ki ne označuje le neke pomanjkljivosti in s tem potenciala za večjo ogroženost, ampak se razvije, ko se v ranjenosti odpremo, ko nam ni težko pokazati nepopolnosti in ko v tej krhkosti hrepenimo po varnem zatočišču, v katerem bomo v ranjenosti sprejeti in zaščiteni. To pa je mogoče samo v okolju, v katerem sta navzoča varnost in zaupanje. (Rahne Mandelj 2015, 26–27) Tedaj je ranljivost nekaj pozitivnega, saj v sprejetosti v ranjenosti in v zavesti, da ne bo še bolj ranjena, oseba tvega, opusti obrambe in skrivanje ter je odprta za rast in spremembo (Simonič 2015, 490). Tako se lahko v varnem odnosu postopno srečuje s svojo ranjenostjo in kot posledica tega prihaja v stik z bolečimi čustvi, ki živijo v njej. Ko odrasli otroci alkoholikov vstopajo v stik s svojim čustvenim svetom, lahko začnejo proces okrevanja.

Prenos nepredelanih travmatičnih izkušenj in nefunkcionalnih vzorcev soočanja z bolečimi čustvi se kaže, kakor je opisano v nadaljevanju. Ljudje se – na primer – lahko bojijo svojega nadrejenega (strah pred avtoriteto) in se začno vesti tako, da iščejo odobravanje (iskanje odobravanja), pri tem doživijo in tolerirajo številne zlorabe na delovnem mestu, ker bi se drugače počutili krive, če bi zapustili takšno službo (počutijo se krive, kadar se postavijo zase). Počutijo se kot žrtve (vloga žrtve), odidejo domov k svojemu partnerju, odvisnemu od alkohola (postanejo alkoholiki ali pa se poročijo z njimi), to pa napolni njihov čustveni svet (zanikanje čustev). Doma prevzamejo številna hišna opravila in postanejo pretirano odgovorni (pretirani občutek odgovornosti). Želijo zapustiti svojega odvisnega partnerja, a so zamenjali ljubezen z usmiljenjem in se bojijo soočiti se z občutkom zapuščenosti, ki bi se prebudil s tem, ko bi odšli stran (zamenjujejo ljubezen z usmiljenjem in so nagnjeni k temu, da »ljubijo« ljudi, ki se jim smilijo in jih lahko rešujejo; strah jih je zapuščenosti). Krog se ponovi naslednji dan, naslednji teden, naslednje leto. Svoje lastnosti oziroma značilnosti pa tako prenašajo na svoje otroke in vnuke. (ACA WSO 2006)

Nasprotje naštetih lastnosti odraslih otrok alkoholikov je prav tako škodljivo. Primer: če se bojijo avtoritete, se morajo zavedati, da tudi sami postanejo avtoriteta svojim otrokom, partnerju ali drugim. Ko se ustavijo in razmislijo o tem, lahko to tudi spoznajo. Če živijo svoje življenje iz perspektive žrtve, potem številni med njimi lahko postanejo mučitelji ali rablji, ki ustvarjajo nove žrtve. Če se počutijo krive, ker se postavijo zase, lahko zmotno mislijo, da so neškodljivi, če drugega verbalno osramotijo. Številni odrasli otroci alkoholikov radi zanikajo, da so tudi sami dominantne avtoritete. Nočejo razmišljati v smeri, da mučijo ali kaznujejo druge ali da v druge projicirajo krivdo, čeprav prav to včasih tudi počnejo. Številni odrasli otroci alkoholikov ponovno delajo točno to, kar so drugi storili njim, in to opravičujejo s tem, da je njihovo vedenje upravičeno. Primer: Nekateri odrasli otroci alkoholikov se zapletejo v prepire, ki gredo prek meja besed, in ob tem v besu udarijo ali tepejo druge, včasih grozijo s telesnimi kaznimi, da bi prestrašili druge, nekateri kradejo denar ali druge stvari z opravičili, ki ne pomagajo. Ko razmišljajo o svojih dejanjih, čutijo sram ali gnus. To je zdrava krivda, ki je različna od strupene krivde, s katero so bili vzgojeni. (ACA WSO 2006)

Otroci alkoholikov kot otroci in mladostniki niso dobili pravega ali trdnega zgle-da ljubezni. Iz tega se poraja vprašanje, kako naj odrasli otroci alkoholikov vedo, kako imeti rad in kako prepoznati ljubezen. Njihovi starši so jih sramotili, poniže-vali, ker so bili ranljivi otroci. V svoji lastni zmoti so njihovi starši temu rekli ljube-zen. Dali so samo naprej, kar so njihovi starši ali skrbniki dali njim, z mislijo, da so skrbni starši. Kar številni odrasli otroci alkoholikov opisujejo kot ljubezen ali intimo, je v resnici soodvisnost ali stroga kontrola (ACA WSO 2006). Ljubeča, negujoča, sočutna, odzivna mati v posameznikovem življenju je pogoj za zdravo rast in razvoj. Mati za otroka pomeni tudi prvi stik z Bogom, s presežnim, tu se gradijo zametki za poznejši stik z Bogom (Gostečnik 2005, 350). Kaznujoča, groba, hladna mati, ki je zaradi alkoholikovega ali svojega pitja razočarana nad življenjem, bo v otroku lahko ustvarila občutenje tesnobe, strahu, praznine, to pa se bo v njem prebujalo v odraslosti v odnosu do Boga, če odnosa z mamo ne bo predelal.

V družini z izkušnjo alkoholizma otroci pogosto skrbijo za svoje starše in namesto njih opravljajo naloge, ki bi jih morali opravljati starši. Zato se že zelo zgodaj naučijo skrbeti za druge, naučijo se, da ni prostora zanje, za to, da bi drugi poskrbeli za njihove potrebe, začnejo se sramovati svojih lastnih potreb in se osredotočijo na potrebe drugih, ker tako dobijo stik, povezanost, brez katere ne zmorejo. Takšni otroci, ko odrastejo, igrajo isti vzorec, kakor so se ga naučili v primarni družini, skrbijo za potrebe drugih ljudi, svoje pa zanemarjajo. Občutek imajo, da so lahko v odnosih le, če skrbijo za druge. Tako živijo svoje soodvisniško vedenje in težko uvidijo, da imajo tudi sami težave, da to, kar se je dogajalo v njihovi primarni družini, ni zdravo, da so bili zane-marjeni in da morajo začeti ozaveščati svoje lastne potrebe in želje in skrbeti zanje, se naučiti prositi druge, da jim pomagajo zadovoljevati njihove potrebe, se naučiti po-stavljati bolj zdrave meje glede odgovornosti za probleme drugih (Trtnik 2010, 11).

Uvid v svoje lastne vzorce vedenja, odzivanja, čustvovanja, ki spominjajo na vzor-ce, ki so jih uporabljali starši, še zlasti če so to vzorci starša, ki ga posameznik prezi-ra, je lahko zelo boleč. Posameznik se lahko vpraša, kdo sem potem jaz, če včasih delam sebi in drugim podobne boleče stvari, kakor so jih drugi meni. Včasih je lažja pot, zavzeti stališče zanikanja (»Ne, jaz pa česa takšnega že ne počnem!«), kakor pa si dovoliti raziskati svoj vzorec, razumeti, zakaj se vedem, kakor se, kdaj se tako vedem, katera čustva poganjajo moje odzive. Dovoliti si biti s sabo, razumeti sebe, to postopno vodi do okrevanja in do preseganja nefunkcionalnih bolečih vzorcev. Tako se ustvarja tudi več prostora za srečanje s sabo in z višjo silo. Saj srečevanje s sabo ni več tako boleče in pred tem ni več treba bežati v nefunkcionalne odnose in v ne-ustrezna vedenja pretirane skrbi za druge.

5. Okrevanje odraslih otrok alkoholikov in duhovnost

Krščanski in teološki pogled na možnost spremembe v človeku zagovarjata, da je za človekovo spremembo potrebna milost, sprememba v odnosu, ko človek sebe doživi na nov način v odnosu do sebe in do drugih. Ta milost pride v odnosih, ko se posameznik osvobaja in očiščuje vezi, ki ga delajo nesvobodnega; to bi pri odvisnosti lahko

pomenilo osvoboditev od telesne odvisnosti, od obupa nad sabo in nad drugimi, od nezdravih navezovanj na končne, minljive stvari (Jerebic 2013, 175). Pri soodvisnosti in okrevanju odraslih otrok alkoholikov pa bi to lahko pomenilo preoblikovanje nefunkcionalnih vzorcev delovanja in čustvovanja v bolj funkcionalne vzorce, v bolj zdravo postavljanje meja, v sprejemanje odgovornosti zase in za svoje potrebe, v manjšo potrebo po kontroli, v prepoznavanje in izražanje svojih potreb in čustev, v uresničevanje svojih ciljev namesto reševanja drugih, v skrb za svojo varnost, v prihajanje v stik s pravim jazom namesto z lažnim jazom in v razvijanje zdrave navezanosti.

Otroci alkoholikov so v otroštvu navadno razvili vzorec nevarne navezanosti, saj niso mogli ponotranjiti občutka varnosti, ker je bilo starševsko odzivanje na njihove potrebe nepredvidljivo. V procesu okrevanja so številne prednosti, če lahko posameznik razvije novo navezanost, ki mu daje občutek varnosti. Proces razvijanja nove varne navezanosti je povezan z ločitvijo, s preoblikovanjem in z novim grajenjem jaza in posameznikove identitete; vse to vpliva na razvoj nove, bolj varne navezanosti v odnosih. Nov odnos pa lahko posameznik zgradi s terapevtom, s podporno skupino, z duhovnikom ali z Bogom. Če lahko odrasli otrok alkoholika razvije pozitiven, varen odnos z Bogom, lahko kot posledica tega razvije bolj zadovoljujoče odnose tudi z drugimi odraslimi osebami. Navezanost na Boga lahko pomaga otrokom alkoholikov v procesu ločevanja od njihove izvirne družine. Odnos z Bogom je lahko nadomestek za varno navezanost oziroma možnost varne navezanosti, ki je niso imeli ob starših ali skrbnikih (McPeak Dumont 2009, 114–16).

Tudi proces okrevanja za skupine anonimnih alkoholikov, svojcev alkoholikov in najstnikov, otrok alkoholikov, temelji na priznavanju neke sile, ki je močnejša od nas samih (Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov 2005, 3). Bistvo za napredovanje v al-anonskem programu je obravnavanje korakov, ki so univerzalni in uporabni za vsakogar, ne glede na to, kakšno je njegovo osebno versko prepričanje. Med dvanajstimi koraki zadevajo presežno, višjo silo oziroma Boga:

2. korak: Začeli smo verjeti, da nam lahko neka sila, ki je močnejša od nas, povrne prisebnost.

3. korak: Odločili smo se, da bomo svojo voljo in svoje življenje predali v varstvo Bogu, kakor ga razumemo.

5. korak: Priznali smo Bogu, sebi in še nekomu bistvo svojih napak.

6. korak: Bili smo pripravljeni brez zadržkov prepustiti Bogu, da odpravi vse te napake v našem značaju.

7. korak: Ponižno smo ga prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.

11. korak: Z molitvijo in duhovnim poglobljanjem smo si prizadevali okrepiti svoj zavestni stik z Bogom, kakor ga razumemo, in ga pri tem prosili le, da bi razumeli, kakšen je njegov namen z nami, in imeli moč, da bi ga uresničili. (Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov 2005, 5)

Kakor vidimo, se kar šest korakov od dvanajstih zanaša na višjo silo oziroma Boga.

Ob korakih, ki so povezani z višjo silo, posameznik lažje sprejme svoje lastne omejitve in omehča svojo obrambo, povezano s kontrolo, tako da jo nadomešča s predajo.

Bolj ko kdo poskuša kontrolirati pitje alkoholika, bolj njegovo življenje postaja neobvladljivo, kaotično. Neuspešni poskusi kontroliranja vedenja drugega v posamezniku podžigajo in krepijo občutja sramu, nemoči ali pa tudi večvrednosti. Posameznik se počuti vse bolj osramočenega, nevrednega, defektnega kot človek, v njem pa klije prepričanje, da mu ni pomoči. Koraki, ki so povezani z višjo silo, se navezujejo na duhovno praznino in usmerjajo posameznika, da se začne opirati na silo, ki je večja od njega. Prav tako pa tudi jasno povedo, naj ne poskuša drug pri drugem kontrolirati razumevanja Boga (Bradshaw 1996, 216–217). Vsi smo duhovna bitja in predaja višji sili nam lahko pomaga, da se laže sprejmemo, da se laže naučimo imeti radi sebe in druge, ki jih ne bomo nič več reševali niti se ne bomo mi pustili reševati njim (Beattie 1999, 193). Posameznik se laže in bolj uspešno sooči s tiskami tega sveta, če najde tolažbo v pomirjujoči navzočnosti presežnega. V nemirnem svetu nas tolažba višje sile pomirja in nam ob soočanju s težkimi trenutki daje mirnost (Matjaž 2011, 54). Človeku, ki je veren, prav sakralni vidik lahko pomaga pri preseganju mladostnih ran, bolečin, groze in pomanjkanja starševske odzivnosti in zrcaljenja. Molitev je tu bistvena, saj v procesu spremembe in okrevanja govorimo o reverznem razvojnem procesu, v katerem se mora posameznik soočiti z ozadjem svojega obrambnega, lažnega jaza in prek obupa, besa, groze in zavrženosti priti do svojega pravega jaza. Tako lahko ponovno vzpostavi proces separacije in individualizacije s ciljem, da doseže avtonomijo. Tu lahko posameznik tudi prvič doživi, da ga ljubi Nekdo (višja sila oziroma Bog), ki visoko presega njegove želje in potrebe. To je trenutek milosti, ki zdravi še tako razbolelo notranjost (Gostečnik 2005, 350). Vsaka sprememba v človeškem življenju je milostni dogodek, odrešenjski proces, v katerem se mora posameznik aktivno vključiti (357).

V najbolj razširjenem programu dvanajstih korakov za pomoč alkoholikom in njihovim svojcem (Anonimni alkoholiki, Al-Anon, Al-Ateen), ki se uporabljajo tudi pri premagovanju drugih kompulzivnih motenj (prenajedanje, odvisnost od spolnosti idr.), uporabljajo molitev za spokojnost, ki se glasi:

»Bog, nakloni mi spokojnost,
da sprejmem, česar ne morem spremeniti,
pogum, da spremenim, kar morem, in
modrost, da sprevidim razliko.«

(Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov 2014, 26)

Molitev govori o prošnji Boga za spokojnost, da zmoremo sprejeti, česar ne moremo spremeniti. Vsekakor ne moremo spremeniti tega, ali bo alkoholik še pil ali ne, to lahko spremeni samo on sam. Tudi za neodgovorno vedenje drugih nismo odgovorni mi. Prav tako ne moremo spremeniti ničesar iz svoje preteklosti. Od nje se lahko samo učimo. Pogum potrebujemo za to, da spremenimo, kar moremo spremeniti. Da se zmoremo soočiti z najbolj bolečimi afekti v naši notranjosti, jih sprejeti, ker so del naše zgodovine, ker smo jih preživeli, ker tako hudo, kakor je bilo, ko smo bili nemočni otroci, ne bo več. Pogum potrebujemo tudi za to, da zmoremo na novo razumeti tako sebe kakor tudi druge, postaviti odgovorne meje sebi in drugim, preseči razdiralna boleča čutenja, ki nas vodijo v stare, utirjene nefunkcionalne vzorce odnosov z novimi, drugačnimi vzorci, da zmoremo mimo strahu pred novim, ki vleče v

stare, znane odnose, in zavestno graditi nove odzive, novo dojetanje Boga, novo dojetanje svojih staršev in drugih, s katerimi vstopamo v odnose. Pri tem pa potrebujemo modrost, da sprevidimo razliko, kdaj moramo nekatere stvari samo sprejeti, kdaj pa moramo biti aktivni igralci in sprejeti odgovornost in akcijo za spremembo.

Odrešenje, očiščevanje in obred novega začetka v konceptu relacijske družinske terapije pomeni prav poimenovanje in razreševanje afektivnega psihičnega konstrukta in začetek nečesa novega, hkrati pa odpoved staremu, da lahko nastane novo; to je prvi pogoj tudi v procesu zdravljenja v relacijsko-družinski terapiji (Gostečnik 2005, 17–18) in v procesu okrevanja odraslih otrok alkoholikov od nefunkcionalnih vzorcev, ki so se jih naučili v preteklosti.

Srečevanje z višjo silo je včasih lahko boleče. Čut za presežno se v otroku razvija od otroštva dalje. Otrok lahko sebe doživlja kot dragocenega in vrednega obstoja. Če pa so otrokova zgodnja doživetja prepolna bolečine in čustvenih zapletov, se bo posameznik na podlagi teh občutij doživljal kot nevrednega, pogosto kot gnusno in umazano bitje, ki si ne zasluži osnovnega sočutja (153). Srečevanje odraslih otrok alkoholikov z višjo silo je lahko tudi boleče, saj se bodo ob srečevanju z višjo silo morda srečali z bolečim dojetanjem sebe in se bodo počutili nevredne, gnusne, umazane /.../ Tudi prek predelave notranjega dojetanja sebe, prek ozaveščanja tega dojetanja, prek vere v višjo silo si posameznik zmore postopno notranje spremeniti tako podobo o sebi kakor tudi podobo o Bogu. Preseganje dojetanja sebe kot nevrednega in gradnja novega, bolj ljubečega, sprejemajočega odnosa do sebe privedeta tudi do večje mirnosti v odnosih, do večjega zaupanja vase, do večje sposobnosti postavljanja razmejitev. Na tem pa morajo pogosto delati prav odrasli otroci alkoholikov in tudi njihovi družinski člani (Jerebic in Jerebic 2012, 299–300). Pogosto je odnos otrok alkoholikov s primarnimi skrbniki neuresničen, poln hrepenenja, neuspešnega iskanja drugega in s tem povezan z žalostjo oziroma pogrešanjem pomembnih drugih oseb, ki jih ni bilo v njihovem življenju na način, kakor bi si oni želeli. Okrevanje odraslih otrok alkoholikov bi moralo vključevati tudi dokončanje procesa žalovanja, da ne bodo imeli več potrebe po vedenju, s katerim bodo bežali proč od sebe. Kakor navajata Jerebic in Jerebic (2012, 299–300), to drži za zasvojene.

6. Sklep

Smiseln je razmislek o tem, kako se v pastoralnem delu zares približati ranjenosti, da se ne bo še bolj poglobila, ampak da se bodo ljudje v svoji ranljivosti čutili nagovorjene, sprejete in ne zavržene. Tako bo v ranljivosti mogoče najti možnosti za spremembo in razvoj (Simonič 2015, 490). Razumeti je treba čustvene bolečine, ki mučijo otroke alkoholikov in tudi blokirajo njihov odnos z Bogom. Bolj ko duhovni vodja razume čustvene težave tistih, ki so odraščali ob staršu alkoholiku in v nefunkcionalni družini, bolj je lahko učinkovit pri vodenju takšne osebe proti duhovni rasti in celovitosti (Bullitt Jonas 1991, 2). Skozi obrede, molitev, dinamiko v majhnih skupinah lahko duhovni vodje pomagajo posameznikom odkrivati njihova nefunkcionalna prepričanja o Bogu, izboljšati njihov odnos z Bogom in izboljšati nji-

hovo zadovoljstvo v odnosih (McPeak Dumont 2009, 230). Odrasle osebe, ki so varno navezane na Boga, govorijo o večjem zadovoljstvu v odnosih kakor tisti, ki niso varno navezani na Boga. Mogoče lahko to prepriča posameznika v pomembnost tega, da razvije bolj varen, zadovoljujoč in zaupen odnos z Bogom (231).

Reference

- ACA WSO.** 2006. *Adult children of alcoholics/dysfunctional families*. 9. izd. Torrance: ACA WSO. Elektronski vir.
- Beattie, Melody.** 1999. *Zbogom, soodvisnost*. Ljubljana: Orbis.
- Bradshaw, John.** 1996. *Bradshaw on: The family*. Deerfield Beach: Health Communications.
- Bullitt, Margaret J.** 1991. Spiritual direction for adult children of alcoholics. *Human Development* 12, št. 1. [Http://www.holyhunger.org](http://www.holyhunger.org) (pridobljeno 17. februarja 2016).
- Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov.** 2005. *Poti do okrevanja: Al-Anonski koraki, izročila in izhodišča*. Ljubljana: Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov.
- . 2014. *Dvanajst korakov in dvanajst izročil*. Ljubljana: Društvo Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov.
- Geddes, Doreen.** 1993. An International Perspective on the Communication Problems of Families with an Alcoholic and Adult Children of Alcoholics. *World Communication* 22, št. 2:68–73.
- Gostečnik, Christian.** 2003. *Srečal sem svojo družino*. Zv. 2. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2005. *Psihoanaliza in religiozno izkustvo*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek, Teološka fakulteta in Frančiškanski družinski inštitut.
- Hall, Cathy W., in Raymond E. Webster.** 2007. Multiple stressors and adjustment among adult children of alcoholics. *Addiction Research & Theory* 15, št. 4:425–434.
- Jerebic, Drago, in Sara Jerebic.** 2012. Različni modeli zdravljenja odvisnosti in relacijska družinska terapija. *Bogoslovni vestnik* 72:297–309.
- Jerebic, Drago.** 2013. Odnos mama in sin v povezavi s kasnejšo sinovo zasvojenostjo z alkoholom. Doktorska disertacija. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Matjaž, Maksimiljan.** 2011. Biblični in odrešenijski vidik družine in medosebnih odnosov: Izbrana poglavja biblične antropologije za program Zakonske in družinske študije. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- May, Gerald G.** 1988. *Addiction and grace*. San Francisco: Harper SanFrancisco.
- McPeak Dumont, Karin.** 2009. God's shield: the relationship between god attachment, relationship satisfaction, and adult child of an alcoholic (ACOA) status in a sample of evangelical graduate counseling students. Doktorska disertacija. Lynchburg: Liberty University.
- Pasternak, Aneta, in Katarzyna Schier.** 2012. The role reversal in the families of adult children of alcoholics. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* 3:51–57.
- Perko, Andrej.** 2011. *Otroci alkoholikov in tiranov*. Kamnik: Zavod Mitikas.
- Rahne Mandelj, Tina.** 2015. Prehod v starševstvo kot priložnost za ustvarjanje varne navezanosti v paru in v odnosu z otrokom: proces soustvarjanja ranljivosti. Doktorska disertacija. Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani
- Rangarajan, Sripriya, in Lynne Kelly.** 2006. Family communication patterns, family environment, and the impact of parental alcoholism on offspring self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships* 4, št. 23:655–671.
- Ruben, Douglas H.** 2001. *Treating Adult Children of Alcoholics: A Behavioral Approach*. San Diego: Academic Press.
- Sandoz, Jeff.** 2001. The spiritual secret to alcoholism recovery. *Annals of the American Psychotherapy Association* 4, št. 5:12–14.
- Simonič, Barbara.** 2015. Ranljivost sodobnih družin in spodbuda k materinski rahločutnosti v pastoralni skrbi za družine. *Bogoslovni vestnik* 75:487–494.
- Stritih, Bernard.** 1993. Socialno delo z ljudmi, ki imajo probleme v zvezi z alkoholom. *Socialno delo* 32, št. 5–6 [Socialna Slovenija]:71–98.
- Trtnik, Nada.** 2010. Odrasli otroci alkoholikov. Diplomsko naloga. Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Vernig, Peter M.** 2011. Family Roles in Homes With Alcohol-Dependent Parents: An Evidence-Based Review. *Substance Use & Misuse* 46:535–542.