

Kaip nusimesti
skausmingos
praeities našta ir
atkurti dvasios
ramybę

Dr. Janet Geringer Woititz

SUAUGĘ alkoholikų vaikai



Dr. Janet Geringer Woititz

SUAUGĘ ALKOHOLIKŲ VAIKAI

Papildytas leidimas

Iš anglų kalbos vertė Lina Černiauskaitė



VILNIUS 2016

UDK 364:663(73)

Vo-52

Versta iš:

Janet G. Woititz

Adult Children of Alcoholics

Published under arrangement with
HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U. S. A.

Lithuanian language rights handled by Prava i Prevodi, Belgrad
in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

© Janet G. Woititz, 1983

© Vertimas į lietuvių kalbą, Lina Černiauskaitė, 2016

© Viršelis, Eglė Stonienė, 2016

© Leidykla VAGA, 2016

ISBN 978-5-415-02437-7

TURINYS

Padėka / 7

Papildyto leidimo pratarmė / 9

Įžanga / 19

Kas atsitiko vaikystėje? / 27

Kas jums darosi dabar? / 53

Kaip ištrūkti iš užburto rato? / 101

O *jūsų* vaikai? / 165

Išvados / 177

Patarimai, kaip pasveikti / 185

Padėka

Noriu padėkoti daugybei žmonių, padėjusių šiai knygai išvysti dienos šviesą. Šie žmonės – įvairaus amžiaus ir alkoholikų, ir nealkoholikų vaikai.

Diane'ai DuCharme, įtikinusiai parašyti šią knygą.

Sue Nobleman, Debby Parsons, Tomui Perrinui ir Robui už jų nenuilstamą atsidėjimą darbui.

Lisai, Danny ir Dave'ui.

Kerry'ui C., Jeffui R., Irene'i G., Eleanor Q., Barbarai P., Marthai C., Loren S., Montklero valstybinio universiteto studentams, Rutgerio universiteto vasaros mokyklai už alkoholizmo tyrimus, studentams, dalyvavusiems mokymuose apie pažangių metodų taikymą šeimos terapijoje (Vestčesterio tarybos alkoholizmo klausimais iniciatyva), Sharon Stone, Harvey'ui Moscovitzui, Lindai Rudin, Eileen Patterson, Bernardui Zwebenui ir James'ui F. Emmertui.

Papildyto leidimo pratarmė

Prieš dešimtmetį kilus minčiai parašyti knygą apie tai, kaip gyvena suaugę alkoholikų vaikai, net nenumaniau, koks bus jos poveikis.

Visada buvau įsitikinusi, kad kiekvienas bent kiek savitai pasaulį regintis žmogus savo mintis privalo išspausdinti – leisti kitiems susipažinti su savo pasaulėžiūra. Šio tikslo skatinama ir ėmiausi darbo. Draugai ir kolegos gūžčiojo pečiais: ir vėl iš to, kas kitiems atrodė musė ar dar menkesnis padaras, dariau dramblį. Jau buvau pripratusi prie tokio vaidmens, tad šitai neatgrasė.

Disertaciją „Alkoholikų vaikų savivertė“ parašiau aštunto dešimtmečio viduryje. Tuo metu vienintelė knyga apie tai buvo Margaret Cork „Pamiršti vaikai“ (*The Forgotten Children*). Šia tema domėtasi menkai. Vyravo nuostata, kad, pagijus alkoholikui, bus įveiktos ir visos

šeimos bėdos. Dėmesys – tik alkoholikui. Žinoma, daugeliui įdomiau stebėti ryškiai kambario šviesos apšviestą žmogų negu kampe drebantį jos ar jo partnerį. O man visada buvo svarbesnis ne veiksmas, o atoveiksmis.

Aštuntas dešimtmetis, mano mokslinio tyrimo metai, buvo savęs paieškų laikai. Savigalbos grupių, narkotikų bandymo ir seksualinės laisvės laikai. Tai buvo „aš, aš ir dar kartą aš“ metas. Tad mintis, kad yra milijonai žmonių, kurie itin priklauso nuo kitų elgesio bei požiūrio ir neturi savojo aš, kurį būtų galėję puoselėti, visiškai neatitiko to meto dvasios.

Kai prezidentas buvo Johnas Kennedy, pasisakiau prieš karą Vietname. Už pilietines teises kovojau dar prieš prasidedant taikaus pasipriešinimo akcijoms. Taigi, aiškiai suvokusi, kaip pragaistingai mano vyro alkoholizmas veikia mane ir mano vaikus, nė nesudvejojusi viską tiksliai įvardijau taip, kaip man atrodė. Ir, žinoma, nenustebau, kai šiam požiūriui niekas nepritarė.

Toliau domėdamasi, kas dedasi šeimoje, parašiau „Ant seklumos užplaukusi santuoka“ (*Marriage on the Rocks*). Supratau, kad, papasakojusi savo klientams, kaip kiti mano pažįstami jaučiasi, gyvendami su alkoholizmu, padėsiu nustoti neigti savo patirtį. Išgirdę mano pasakojimą dar prieš pradėdami savąjį, apstulbdavo ir pajusdavo palengvėjimą. Pamaniau: apie savo jausmus ir patirtis perskaitę knygoje, šie žmonės pasijus dar labiau pripažinti, be to, vyliausi, kad tai turės ir terapinį poveikį. Kas

nors juk turi nutraukti paslapties šydą nuo jų gyvenimo. Privilejšau pasidalyti savo žiniomis.

Išspausdinus „Ant seklumos užplaukusią santuoką“, leidausi į knygos pristatymus šalyje ir apkeliavau visas vietas, kurios laikomos didžiausiomis knygų rinkomis. Tuo metu nebuvo itin domimasi santykiais, kuriuos šiandien vadiname tarpusavio priklausomybe. Poreikis buvo didžiulis, bet neigimas – dar stipresnis.

Įdomu, kad beveik visose radijo stotyse ir televizijos studijose mane pasitikdavo apgailestaudami, kad mano knygą kažkas nugvelbė. Supratau, kodėl. Su alkoholizmu gyvenantis žmogus drovėjosi paprašyti knygą paskolinti. Maža to, paaiškėjo, kad mane į laidas kvietė ne dėl temos aktualumo, o todėl, kad žurnalistas arba prodiuseris buvo pats susidūręs su šia bėda ir norėjo asmeniškai susitikti su žmogumi, kuris ją „suprastų“.

Al-Anon programa buvo ir tebėra pirmasis pagalbos šaltinis šeimos nariams. Esu be galo dėkinga už asmeninę jų paramą ir profesinį skatinimą, kurių sulaukiau, lankydamasi pas juos. Tai ta vieta, kur žmonės tiki, kad šeima gali išbristi iš bėdos, nepaisant to, ką daro alkoholikas. Programa pirmiausia skirta jauniausiems šeimos, susiduriančios su opia problema, nariams, ir tai puiku. Bet kitiems, gyvenantiems jau kitomis aplinkybėmis, nelengva visa, kas kalbama, pritaikyti savo gyvenimui ir turėti naudos. Tad, nors suaugusiems vaikams tebereikia pagalbos, jie čia nevysiškai pritampa. Šiuo metu steigiamos itin

reikalingos specialiai SAV* pritaikytos pagalbos grupės po truputį pildo šią nišą.

1979 metais mane pakvietė į Vašingtone vykusį simpoziumą, kuriame buvo kalbama apie alkoholikų vaikams teikiamas paslaugas. Simpoziumą finansavo Nacionalinis alkoholizmo ir priklausomybės nuo alkoholio institutas. Dalyvauti pakvietė dvylika žmonių. Sužinojome, kad rengėjai turėjo ne itin didelį pasirinkimą – visoje šalyje buvo tik dvidešimt keturi specialistai. Pirmą kartą susitikau su savo darbo svarbą suvokiančiais specialistais.

1980 metais man pasiūlė parengti studijų programą apie psichologinę pagalbą alkoholikų vaikams ir ją dėstyti Rutgerio universiteto alkoholizmo studijoms skirtoje vasaros mokykloje. Tuo metu tai buvo – ir, mano žiniais, iki šiol tebėra – vienintelė studijų programa šia tema visame pasaulyje. Švietimo srityje čia jie užima pirmąją vietą, ir tai didelis Rutgerio universiteto ir visų prisidėjusių prie vasaros mokyklos geranoriškumo nuopelnas. Ši studijų programa buvo lyg kibirkštis. Netrukus tuo susidomėjo alkoholizmo gydymo bendruomenė, ir iš įvairių šalies vietų sulaukiau kvietimų dėstyti bei mokyti specialistus.

Per tą laiką užaugo paaugliai, su kuriais buvau susipažinusi per draugus *Al-Anon* ir savo klinikinėje praktikoje. Aiškiai mačiau, kad sunkumai, su kuriais susiduria tėvų alkoholikų paveikti žmonės, skyrėsi nuo problemų,

* SAV – suaugę alkoholikų vaikai. (Vert. past.)

kurios kamavo to paties amžiaus kitus pažįstamus žmones ir klientus. Kartą, skaitydama paskaitą apie alkoholikų vaikus, pasakiau: „Alkoholiko vaikui amžius neturi reikšmės. Tas pats galioja ir penkerių, ir penkiasdešimt penkerių.“ Esu įsitikinusi, kad tai buvo toji lemiama akimirka, nuo kurios žmonės manęs ėmė klausytis kitaip. Jiems nebekalbėjau apie „vaikus“. Kalbėjau apie juos.

Nutariau suburti grupę spręsti tik SAV problemoms, dirbti su atskirais atvejais ir savo išvadas patikrinti nacionaliniame lygmenyje. Dvejus metus tuo ir užsiėmiau. Kur tik keliavau, JAV ir užsienyje, girdėjau tuos pačius atsiliepimus: „Jūs papasakojote mano gyvenimą“, „Pagaliau jaučiuosi pripažintas“, „Pasirodo, aš – ne pamišėlė.“ Remdamasi tuo, ką sužinojau, parašiau „Suaugusius alkoholikų vaikus“.

Ši knyga – ne medicininė studija. Ir ne akademinė mano tyrimo ataskaita. Veikiau siekiau aprašyti savo pastebėjimus ir tai, kas bendra šimtams mano sutiktų suaugusių alkoholikų vaikų savęs suvokimui. Aprašytų SAV savybių neaptariu kaip trūkumų. Tik pateikiu sukauptas žinias. Esu įsitikinusi – žinojimas išlaisvina, ir tiems, kas atpažins save, atsivers naujos galimybės. Galbūt jie pasiryš įdėti pastangų ir pakeisti bruožus, sunkinančius jų gyvenimą, o gal nesiims nieko. Bet kuriuo atveju skaitytojai geriau pažins save, o tai padės geriau save suprasti. Šitai savo ruožtu įgalins ugdyti savimone. Šiaip ar taip – viskas tik į gera.

„Suaugę alkoholikų vaikai“ ne iškart tapo bestseleriu. Daug leidėjų rankraštį atmetė, dar sykį man primindami, kad išpūčiau didelę problemą iš menkniekio. Gal būtų galima išleisti lankstinuką, bet tikrai ne knygą. Nacionalinės alkoholizmo tarybos konferencijoje susipažinau su Gary Seidleriu iš *U.S. Journal*. Kažkas, susipažinęs su mano darbu, pasiūlė rankraštį parodyti jam. Abu džiaugiamės, kad parodžiau.

Pirmas knygos leidimas pasirodė 1983 metais, ir daugiausia buvo parduodama pagal užsakymus paštu. Knygynų šis leidinys nedomino. Knygą perskaitę suaugę alkoholikų vaikai vieni kitiems apie ją pasakojo ir pardavo šeimos nariams. Žinia sklido vis plačiau. Išaugus paklausai, jų paėmė ir knygynai, bet dažniausiai laikė paslėptas sandėlyje. Norintys įsigyti turėdavo teirautis pardavėjų. Lentynose jos negulėjo. Tai trikdė savo šeimos reikalus slėpti pripratusius žmones. Jiems tekdavo nepažįstamo žmogaus prašyti knygos, kurios pavadinimas iškart išduodavo. Bet poreikis drovumą nugalėjo.

1987 metais pardavimai šovė aukštyn, „Suaugę alkoholikų vaikai“ pateko į *The New York Times* bestselerių sąrašą ir laikėsi beveik metus. Knygos niekas nereklamavo ir netaikė jokių kitų vadybos priemonių. Net knygai atsidūrus perkamiausių sąrašė, neretai ji nebūdavo padėta šalia kitų bestselerių. Akivaizdu – paklausa kilo iš pačių žmonių. Galvodami, kad knyga pravers, jie reikalavo teisės perskaityti.

Rašant šias eilutes jau parduoti beveik 2 milijonai „Suaugusių alkoholikų vaikų“ egzempliorių JAV, Kandoje, Anglijoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje. Knyga išversta į norvegų, suomių, danų ir vokiečių kalbas. Greit bus verčiama į rusų kalbą. Bunda tarptautinis pripažinimas, kad alkoholizmas vaikus veikia lygiai taip pat, nesvarbu, kokia šių žmonių kultūra, rasė, tautybė, religija ar ekonominė padėtis. Tai tikra pandemija. Kančios kalba yra universali.

Be to, tapo akivaizdu, kad ir kitose nedarniose šeimose augančių vaikų patirtys yra panašios. Tad alkoholio paveiktos šeimos modelis taikytinas ir kitoms sunkumų patiriančioms šeimoms.

Gydantis nuo alkoholio reikia išsivaduoti iš „paslapties“, todėl ligą įveikti bandantys žmonės nebeturi ko slėpti. Jie geranoriškai sutinka, kad juos tyrinėtume ir iš jų mokytumės. Naudinga ir jiems, ir mums, ir visiems, kas juose atpažįsta save.

„Suaugę alkoholikų vaikai“ rašyta galvojant tik apie alkoholikų vaikus. Bet, išleidę knygą, sužinojome, kad ši medžiaga taikoma ir kitoms nedarnioms šeimoms. Jeigu ir neteko augti alkoholizmo paveiktoje šeimoje, galbūt susidūrėte su kitokio pobūdžio piktnaudžiavimu, pavyzdžiui, su priklausomybėmis nuo lošimų ar narkotikų, valgymo sutrikimais, arba susirgote lėtine liga, buvote paveikti stiprių religinių įsitikinimų, o galbūt esate įvaikinti, gyvenote globos namuose arba kitoje galimai

nedarnioje aplinkoje, tuomet tikėtina, kad čia rasite aprašomas būdo savybes, būdingas ir jums. Pasirodo, daugelį alkoholikų vaikams priskiriamų bruožų turi ir kiti žmonės, tad ir jiems knyga gali padėti pasijusti ne tokiems vienišiams, juk jie dėl savo gyvenimo patirties irgi buvo „kitokie“. Visi esate laukiami.

Prieš kelerius metus, padedama kelių gabių kolegų, įkūriau Konsultacijų ir mokymų institutą Veronoje, Naujajame Džersyje. Šiuo metu Vakarų Koldvelyje veikiantis institutas rūpinasi ambulatoriniais ligoniais ir užsiima pavienių asmenų ir šeimų, turinčių alkoholio paveiktai šeimai būdingų problemų, švietimu. Kitas šio instituto tikslas – tapti mokslinių tyrimų centru ir plėsti šios srities žinias. Šių pastangų rezultatas – išspausdinti dar keli leidiniai, kuriuose plačiau nagrinėjami kai kurie knygoje „Suaugusių alkoholikų vaikai“ bendrais bruožais aptarti klausimai.

Knygą „Sunkus kelias iki artumo“ (*Struggle for Intimacy*) parašiau, trokšdama, kad mūsų klientai užmegztų sveikus artimus santykius ir suprastų, kodėl tai šitaip skausminga. Norint sulaukti pokyčių, svarbu išsiaiškinti neigrovių priežastis.

Noras, kad darbuotojų paramos programose dirbantys žmonės suvoktų, kokie yra vertingi darbuotojai suaugę alkoholikų vaikai, ir kokius konfliktus šiems tenka patirti, skatino parašyti „Namai toli nuo namų“ (*Home Away from Home*). Šia knyga mėginama atkreipti darbdavio dė-

mesį, kokia naudinga darbo jėga gali tapti suaugę alkoholikų vaikai, ir į jų polinkį pervargti, jei jie išnaudojami be atodairos. Vėliau platesniam skaitytojų ratui išleistas „Sabotažas prieš save patį“ (*The Self-Sabotage Syndrome*). Abiejose knygose pabrėžiama, kad, neatsižvelgiant į SAV savybes, darbovietė supanašėja su vaikystės namų aplinka, ir suaugęs alkoholikų vaikas vėl virsta auka.

Vis dažniau girdime apie vyrus ir moteris, kurių patirta trauma susijusi su seksualiniu išnaudojimu arba su sutrikdyta seksualinio brendimo raida. Jie turi gydytis, kad atsigtų po prievartos. Ši patirtis sumenkina jų savivertę. Toks žmogus nesijaučia visavertis ir nepakankamai gerai save vertina santykiuose. Šitai mane įkvėpė parašyti „Kaip išgydyti seksualinį aš“ (*Healing Your Sexual Self*).

Knyga „Suaugę alkoholikų vaikai“ paremta prielaida, kad SAV stinga žinių: augdami jie neišmoksta to, ko išmoksta kiti vaikai. Nors SAV puikiai įveikia krizę, bet jiems trūksta žinių, kaip elgtis kasdieniame gyvenime. Tad Alano Garnerio siūlymas kartu parengti leidinį „Gyvenimo įgūdžiai suaugusiems vaikams“ (*Life Skills for Adult Children*) atrodė logiškas tolesnis žingsnis. Taip grįžome prie pačių pagrindų. Vien tik susivokti ir prisitaikyti prie kitų nepakaks. Metas „gyventi“ ir išmokti, „kaip tą daryti“.

Kai Peteris Vegso paprašė peržvelgti ir pataisyti „Suaugusių alkoholikų vaikus“, man pasirodė keista. Juk tai, kas buvo tiesa tuomet, tebėra tiesa ir šiandien.

Kam taisyti tai, kas gerai? Kiek ilgiau pamąsčiusi, supratau – trūksta vieno skyriaus – apie pasveikimą. Rašant knygą dar nebuvo SAV skirtų sveikimo programų. Buvo ginčijamasi, ar apskritai save galima vadinti suaugusiu alkoholikų vaiku, ir daugeliui buvo sunku patikėti, kad po tokios patirties kas nors galėtų atsigauti. Beveik tuo pat metu, kai buvo išleista ši knyga, įvairiose šalies vietose ėmė kurtis tarpusavio paramos grupės. Be to, pradėtos rengti gydymo programos. Vis daugiau žmonių ėmė dirbti šioje srityje bei rašyti šia tema. Per pastaruosius kelerius metus su SAV pradėjo dirbti žymiai daugiau psichoterapeutų, ir užgriuvo knygų, mokymų ir konferencijų lavina. Apie problemą tapo žinoma viešai. Atsirado ištisa sveikimo industrija.

Kad esi kilęs iš nedarnios šeimos, anksčiau prisipažinti buvo gėda, dabar – visiškai normalu. Anksčiau šias gyvenimo patirtis neišvengiamai lydėjo atskirtis. Dabar kiekvienas yra visos žmonijos šeimos narys. Dėl šių pokyčių suaugusiems alkoholikų vaikams dabar sveikti yra visai kitaip. Todėl pradžiamokslyje, kuriame išdėstoma, ką reikia būti SAV, tiesiog būtinas skyrius, SAV padedantis sveikti ir nenukrypti nuo šio kelio. Taigi pridėjau naują skyrių. Be to, dar parašiau šią trumpą istoriją, kaip rengiau knygą apie SAV, ir kaip, pasak „Džen“, vystėsi „SAV judėjimas“.

Kaip gera, kai pagaliau tave išgirsta.

Įžanga

Kasmet pasirodo vis daugiau tyrimų apie alkoholizmą mūsų visuomenėje. Duomenys skiriasi, bet sutariama, kad šioje šalyje* yra daugiau nei dešimt milijonų alkoholikų.

Nors ir patys yra aukos, alkoholikai daro žalingą poveikį visiems su jais susijusiems asmenims. Nuo alkoholizmo pasekmių kenčia alkoholikų darbdaviai, giminės, draugai ir šeima. Dėl pravaikštų ir nenašaus darbo prarandama daug darbo valandų. Alkoholikai manipuliuoja giminėmis ir draugais, kad šie juos teisintų ir dangstytų. Bergždžiai tikima jų greit išgaruojančiais pažadais pasikeisti, nes tie, kas rūpinasi alkoholikais, nori jais tikėti, ir patys tampa ligos įkaitais.

Labiausiai kenčia artimieji. Kai darbdavys atsisako alkoholiko paslaugų, nukenčia šeima. Ji skaudžiai išgyvena ir tada, kai giminės ar draugai daugiau nebesitaiksto su alkoholio pasekmėmis ir ima vengti alkoholiko ir jo šeimos. Šeimą tiesiogiai veikia ir paties alkoholiko elgesys.

* Jungtinėse Amerikos Valstijose. (Vert. past.)

Savarankiškai, be kitų pagalbos, nepajėgdami išsikapstyti ir užklupti ligos pasekmių, emociškai susserga ir šeimos nariai.

Visuomenė skiria nemažai dėmesio alkoholizmui, pikt-naudžiavimui alkoholiu ir alkoholikams, mažiau – šeimai, ypač alkoholikų namuose augantiems vaikams.

Beveik niekas neabejoja, kad yra daugybė gyvenimo alkoholikų namuose paveiktų vaikų. Nustatyti, kiek – sudėtinga dėl kelių priežasčių: pirmiausia – žmonės gėdijasi, nepripažįsta, kad alkoholizmas yra liga, ją neigia ir nuo nemalonios tikrovės bando apsaugoti vaikus.

Nors alkoholio poveikis pasireiškia įvairia elgsena, galima teigti, kad visiems alkoholikų vaikams būdinga menka savigarba. Tai nėra kiek nestebina, nes, kaip teigiama literatūroje, vaikui išugdyti asmens savivertę ir pasijusti vertingu žmogumi reikia sąlygų, kurios apibūdinamos taip: „tėvų šiluma“, „aiškiai nubrėžtos ribos“ ir „pagarbus elgesys“.*

Yra nemažai vertos dėmesio literatūros, kur tvirtinama, kad alkoholikų namuose tokių sąlygų nesudaroma arba jos sudaromos nenuosekliai.** Tėvo ar motinos alkoholio elgesys veikiamas jo vartojamų cheminių medžia-

* Coopersmith, S. *Self-Concept Research Implications for Education*. Straipsnis pateiktas Amerikos švietimo tyrimų asociacijai Los Andžele (Kalifornija) 1969 m. vasario 6 d. (Čia ir toliau, jei nenurodyta kitaip, autorės paaiškinimai.)

** Bailey, M. B. *Alcoholism and Family Casework*. New York: National Council on Alcoholism, New York City Affiliate Inc., 1968; Hecht, M. „Children of Alcoholics Are Children at Risk“, *American Journal of Nursing*, no. 73(10), October 1973, p. 1764–1767.

gų, o nealkoholiko tėvo ar motinos elgesį lemia reakcija į alkoholiką. Nuosekliai tenkinti gausybę vaikų poreikių beveik nebelieka emocinės energijos. Taip vaikai tampa šeimos ligos aukomis.

Į tėvus žiūrima kaip į pavyzdį, net jei jie nenori būti toks pavyzdys. Kaip teigia Margaret Cork, būtent mainais pagrįstas ryšys su tėvais ir kitais žmonėmis vaikui leidžia jaustis saugiam, ugdo jo savigarbą ir gebėjimus susidoroti su sudėtingomis vidinėmis problemomis.*

Copersmitho atliktas paauglių berniukų tyrimas rodo, kad vaikai tik tada įgyja pasitikėjimą savimi, noriai leidžiasi į nuotykius ir įveikia sunkumus, jei su jais elgiamasi pagarbiai, jiems perteikiama aiškiai apibrėžta vertybių sistema, nurodoma, ko iš jų tikimasi ir kaip spręsti problemas. Asmens atsparumas lavėja aiškiai apibrėžtoje, reikloje aplinkoje, o ne tokioje, kur niekas neribojama, viskas leidžiama ir, užuot tikslingai nukreipus dėmesį, suteikiama visiška laisvė tyrinėti.

Abu, ir Stanley Coopersmitho, ir Morriso Rosenbergo, tyrimai atskleidė, kad stipria savigarpa pasižymintys mokiniai tiki savo sėkme. Jie ne taip dažnai jaučia nerimą, rečiau turi psichosomatinių simptomų ir sugeba bliviai įvertinti savo gebėjimus. Tokie vaikai pasitiki savo jėgomis ir tiki, kad jų pastangos pelnys sėkmę, bet kartu puikiai suvokia ir savo galimybių ribas. Save gerbiantys

* Cork, Margaret. *The Forgotten Children*. Toronto: Alcohol and Drug Addiction Research Foundation, 1969, p. 36.

asmenys yra draugiški, turi pasisekimą tarp kitų ir tikisi, kad su jais bus elgiamasi maloniai. Jie atviri kitiems, ir kiti juos vertina dažniausiai palankiai.

Silpna savigarba pasižymintys mokiniai, anot Coopersmitho ir Rosenbergo, yra lengvai įbauginami ir kartais būna prislėgti. Jie jaučiasi vieniši, nemylimi ir neverti meilės. Nesugeba savęs išreikšti ir apginti savo kitoniškumo. Tokie vaikai taip jaudinasi dėl to, kaip juos vertina kiti, ir tiek daug nerimauja, kad jų pastangas tapti visaverte asmenybe nesunku paversti niekais.*

Mano pačios tyrimai, rašant „Alkoholikų vaikų savigarbą“**, parodė, kad alkoholikų tėvų vaikų savigarba silpnesnė nei vaikų, kurie gyvena namuose, kur alkoholiu nepiktinaudžiaujama. To ir buvo galima tikėtis. Savigarba labiausiai priklauso nuo to, kiek pagarbiai, su meile ir rūpestingai su jais elgiasi artimi asmenys. Todėl darytina logiška išvada: kadangi alkoholiko namuose tokių sąlygų nesudaroma, tai neigiamai veikia asmens požiūrį į save.

Verta pažymėti, kad amžiaus rodiklis reikšmingos įtakos savigarbai neturi.*** Aštuoniolikmečiai ir dvylikmečiai save suvokia iš esmės taip pat. Nors abi grupės elgiasi skirtingai, ir vieni, ir kiti save suvokia vienodai.

* Coopersmith, S. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Co., 1967; Rosenberg, Morris. *Society and the Adolescent Selfimage*, Princeton, New Jersey; Princeton University Press, 1965.

** Woititz, J. *Doctoral Dissertation*, New Brunswick, New Jersey; May 1976.

*** Kiti veiksniai – lytis, religija, profesija ir tai, kelintas šis vaikas yra šeimoje, taip pat pasirodė esantys statistiškai nereikšmingi.

Tai patvirtina, kad, nesulaukus pagalbos, savęs suvokimas nesikeičia. Keičiasi tik požiūrio į save išraiška, o savęs suvokimas lieka toks pat.

Jeigu tai tiesa, o tyrimai rodo, kad taip ir yra, tuomet iš tikrųjų verta skirti dėmesio suaugusiems alkoholikų vaikams – jie sudaro didelę visuomenės dalį.

Negalime sakyti, kad iki šiol jų nepaisėme – tik nebuvo aiškiai įvardiję. Vadindavome alkoholikais. Arba alkoholikų sutuoktiniais. Nevisiškai pripažinome, ką jie patyrė. Pats laikas apibūdinti aiškiau. Vadinkime alkoholikais – suaugusiais alkoholikų vaikais. Svarbu įtraukti šį veiksnį, nes, nusprendus gydytis, jis turi lemiamą reikšmę pasveikimui. Suaugęs alkoholiko vaikas buvo veikiamas aplinkos ir į ją reagavo taip, kaip veikiausiai neteko tiems, kurie nėra suaugę alkoholikų vaikai. Šioje knygoje pateikiamas suaugusio alkoholikų vaiko apibūdinimas, paaiškinama, ką reiškia juo būti, ir apžvelgiamos pasekmės.

Aptariama, kaip pasireiškia silpna savivertė, ir pateikiami konkretūs patarimai, kaip imtis pokyčių.

Jau kurį laiką dirbu su suaugusių alkoholikų vaikų grupėmis. Nagrinėjame jų mintis, pasaulėžiūrą, reakcijas, jausmus ir galingą alkoholio įtaką jų gyvenimui.

Pusę grupės paprastai sudaro besigydantys alkoholikai, kita pusė – nealkoholikai. Pusė vyrų. Pusė moterų. Jauniausiam nariui – 23 metai. Kai kurie susituokę, kiti vieniši. Kai kurie turi vaikų, kiti – neturi. Visi pasiryžę keistis.

Kai kurios mintys viena ar kita forma kartojasi beveik kiekviename susitikime. Šias įžvalgas verta atidžiau pagngrinėti ir plačiau aptarti.

1. Suaugę alkoholikų vaikai nežino, koks yra normalus elgesys.
2. Jiems sunku sumanymą įgyvendinti nuo pradžios iki galo.
3. Meluoja ir tada, kai būtų lygiai taip pat paprasta pasakyti tiesą.
4. Save smerkia nesigailėdami.
5. Nemoka linksmintis.
6. Save vertina labai rimtai.
7. Jiems sunku palaikyti artimus santykius.
8. Perdėtai reaguoja į nuo jų valios nepriklausančius pokyčius.
9. Nuolat siekia būti pripažinti ir palankiai įvertinti.
10. Dažniausiai jaučiasi esantys kitokie nei aplinkiniai.
11. Nepaprastai pareigingi arba ypač nepareigingi.
12. Nepaprastai atsidavę, net ir akivaizdžiai suvokdami, kad kitas asmuo ištikimybės nevertas.
13. Jie yra impulsyvūs. Imasi veikti gerai neapsvarstę, kaip kitaip galėtų pasielgti, ir kokios laukia pasekmės. Dėl impulsyvumo vėliau graužiasi, jaučiasi bejėgiai ir nekenčia savęs. Be to, jie įdeda nepaprastai daug jėgų, šalindami savo elgesio pasekmes.

Ši knyga parašyta suaugusiems alkoholikų vaikams. Vis dėlto tikiuosi, kad ji sudomins ir psichologus bei kitus žmones, kuriems ši tema aktuali.

Ji gali patarnauti dėl kelių sumetimų: 1) pagilinti žinias ir suvokti, ką reiškia būti alkoholiko vaiku, ir kas vyksta vėliau; 2) siekiant tobulėti – kaip pagalbos sau arba gydymosi vadovas; 3) suaugusių alkoholikų vaikų diskusijų grupėms kaip diskusijų atspirtis.

Iš visų šalies kampelių sulaukiu klausimų, kaip įkurti suaugusių alkoholikų vaikų grupes ir kaip tenkinti jų poreikius neapleidžiant AA* ir Al-Anon** principų. Šioje knygoje pateikiami atsakymai ir į šiuos klausimus.

* AA – anoniminių alkoholikų draugija. (Vert. past.)

** Al-Anon – alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija. (Vert. past.)

Dr. Janet Geringer Woititz (1938–1994) – amerikiečių psichologė, suaugusių alkoholikų vaikų judėjimo pradininkė.

Tarptautinį pripažinimą pelniusioje knygoje „Suaugę alkoholikų vaikai“ autorė pažvelgia į vidų tų, kurie augo priklausomybių kamuojamose, nedarniose šeimose. Per daugelį praktikos metų susipažinusi su šimtais tokių žmonių, daktarė nustatė juos vienijančias savybes ir bruožus, nulemtus vaikystėje patirtų traumų, bei nurodė būdus, kaip atitrūkti nuo našta tapusios praeities ir išmokti gyventi kitaip.

