Opracowała: Katarzyna Zborowska - psycholog

Temat: Doświadczenia z alkoholowego dzieciństwa.

Doświadczenia, o których najczęściej mówią osoby wychowywane w rodzinie z problemem alkoholowym, składają się na obraz krzywdy, jakiej doznały one żyjąc w rodzinnie dysfunkcyjnej.
Otocznie, w jakiej dorastają dzieci alkoholików jest wszędzie podobne. Charaktery alkoholików mogą być różne, ale to co dzieje się w ich domach, nie bardzo różni się od siebie. Alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Ogólnie środowisko jednego domu alkoholika jest podobne do drugiego. Różnice bardziej leżą w sposobie reagowania na przeżyte doświadczenia niż w samych doświadczeniach. Rodzina alkoholowa przeżywa wiele destrukcyjnych uczuć, z którymi próbuje na swój sposób sobie radzić.

- Wstyd to pierwsze z trudnych uczuć, które są udziałem bliskich alkoholika. Im bardziej rozpędza się koło uzależnienia tym częściej rodzina odczuwa bezradność, tym mniej można liczyć na postanowienia i obietnice alkoholika. Straszna niepewność związana z huśtawką nastrojów powoduje, że dla dzieci świat jawi się jako pełen chaosu i zagrożenia.
- Zawsze wyczuwalna jest atmosfera napięcia i niepokoju. Lęk i strach uporczywie towarzyszą życiu bliskich alkoholika. Później niezmienne następuje ból i poczucie winy, przeradzające się w odczuwana krzywdę.
- Gniew, złość i agresja są trwałym elementem emocjonalnej atmosfery w domu z problemem alkoholowym.

Alkoholicy będący ludźmi chorymi, wywierają niekorzystny wpływ na tych, z którymi są związani. Rodzina wkręcana jest w usprawiedliwienia i krycie picia, w nie spełniane obietnice poprawy alkoholika.
Najbardziej cierpią najbliżsi. To na rodzinie najmocniej odbijają się konsekwencje picia, kiedy alkoholik traci pracę, krewni i znajomi zaczynają odsuwać się, a dzieci są bezpośrednio narażone na niekontrolowane zachowania alkoholika.

Można powiedzieć, że dziecko w rodzinie alkoholowej uczy się trzech rzeczy:

NIE UFAĆ
NIE MÓWIĆ
NIE ODCZUWAĆ

- **Nie ufać** jest wynikiem chaosu i urazów jakie oferuje życie. Ponieważ ufności i porządku świata dziecko uczy się od rodziców i poprzez rodziców, brak oparcia w dorosłych pozbawia je pewności i rozeznania. Nie spełnione obietnice, nie dotrzymane umowy, zagubienie dorosłych, niespójność ich działań, niekonsekwencje wychowawcze - wszystko to nie sprzyja kształtowaniu się atmosfery zaufania. Nieufność budzi obronność, zaś brak porządku rodzi chaos, także chaos wewnętrzny, chaos myśli i nieuporządkowani życia uczuciowego.
- **Nie mówić** jest silnym komunikatem od dorosłych wobec dzieci w sprawach związanych z problemami alkoholowymi. Nie można mówić o ty, że ojciec lub matka pije.
  Otaczane tajemnica jest złe samopoczucie, czy zła kondycja rodzica. Ludzie latami krążą wokół tematu, dzieciom zaś nie wolno ujawniać tego, co dzieję się z tatą, czy mamą.

Picie i wszystko co z nim związane jest tematem tabu. Nie wolno mówić innym, ani przyznawać się przed sobą. Wszyscy doskonale wiedzą, jak dzieci milkną i chronią niby największy skarb tajemnicę rodzinną o alkoholu i incydentach z tym związanych. Robią to ze wstydu, strachu i nadziei, że będzie lepiej i że nie jest tak naprawdę najgorzej.
Ogromnie trudno jest się przebić przez to dziecięce zaprzeczanie, a ten stan rzeczy owocuje często poczuciem samotności dziecka w rodzinie alkoholowej.

- **Nie odczuwać** - to efekt nauki znieczulania. Nie tylko przerażające uczucia powodują odcinanie się od nich, ale także nienawiść, czy uporczywa złość do któregoś z rodziców albo też do ich obojga. Gdy jest się małym dzieckiem grozi to odebraniem rodzicielskiej miłości. Czasami trzeba samego siebie przekonywać, że nie doświadcza się trudnych uczuć, bo tak jest bezpieczniej. Niestety rodzi to groźbę odłączenia się od świata swoich emocji i utraty rozeznania o przeżywanych uczuciach. Zafałszowanie wewnętrznej rzeczywistości powoduje osłabienie lub wyłączenie czujnika emocjonalnego niezbędnego w dalszym życiu do orientacji w świeci i samym sobie.

Być dzieckiem alkoholika oznacza mieć doświadczenia, które przerastają możliwości sprostania im. Dzieci z rodzina alkoholowych charakteryzuje rozstrojenie życia uczuciowego, np. *nadmierna płaczliwość, lękliwość, ale też nieopanowana agresywność, wybuchowość, niezrozumiały upór, czy złośliwość. Owo rozstrojenie odbija się na podstawowych czynnościach życiowych, jak sen (trudności z zasypianiem, koszmary senne, bezsenność); jedzenie (brak apetytu lub przejadanie się); wydalanie (nie trzymanie kału, moczenie się).*
Konsekwencją trudności emocjonalnych są także *zaburzenia w kontaktach z innymi ludźmi: trudności w nawiązywaniu bliskich relacji, wycofywanie się, bierność lub agresywność, czy przemoc.*

Bibliografia:

Anna Dodziuk: „Trudna nadzieja”. Instytut Psychologii Zdrowia PTP Warszawa.
Ewa Woydyłło: „Aby wybaczyć”. Instytut Psychologii Zdrowia PTP Warszawa.