

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Sabina Mrlak

Odrasli otroci alkoholikov

Sinergetika procesa okrevanja

Magistrsko delo

Ljubljana, 2016

**Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo**

Sabina Mrlak

Odrasli otroci alkoholikov

Sinergetika procesa okrevanja

Magistrsko delo

**Mentorica:
doc. dr. Lea Šugman Bohinc**

**Študijski program:
Sociologija – socialno delo v skupnosti**

Ljubljana, 2016

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za usmerjanje in vse strokovne nasvete pri nastajanju magistrskega dela ter vso moralno podporo. Predvsem pa, ker me je navdušila z znanostjo sinergetike, v kateri vidim poleg uporabnosti v poklicih pomoči in različnih strokah tudi neprecenljivo popotnico za življenje.

So zgodbe. In so zgodbe o izjemnem pogumu, volji, optimizmu, vztrajanju in iskanju, zgodbe o tem, da se zmore, da se pride do cilja, kjer je nekaj boljšega od tega, kar je bilo do sedaj. Iskreno se zahvaljujem vsem, ki so sodelovali pri empiričnem delu, za njihovo pripravljenost deliti svoje življenjske izkušnje. Z vsem spoštovanjem in verjamem, da bodo s svojim pogumom, kaj vse človek zmore, še marsikomu navdih in zgled.

Iz srca hvala tudi mojim najdražjim in najbližjim.

Odraslim otrokom alkoholikov

Smo nasledniki mnogih generacij pred nami in nosimo odgovornost za generacije, ki prihajajo za nami. Odrasli otroci alkoholikov nosimo tragiko preteklih generacij in ob vseh informacijah in znanju, ki nam je danes o tem na voljo, tudi odgovornost, da je ne preložimo na naslednji rod. Odgovornost, da iztisnemo iz sebe najboljše, kar zmoremo v danem trenutku. Smo namreč le eno življenje v nizu generacij, za katerim bo ostala sled. Sami lahko izberemo, kakšna. Kaj bomo predali naprej.

Vsem otrokom, ki trpijo zaradi posledic alkoholizma.

Otroci ne morejo izbirati, odrasli lahko.
Oni morda ne morejo povedati, odrasli otroci alkoholikov smo lahko njihov glas.
Lahko smo sprememba za boljši jutri.

In vsem, ki se srečujejo z njimi, bodisi kot strokovni delavci bodisi kot prijatelji ali zgolj znanci.

Strokovni delavci opravljate izjemno poslanstvo in ste s svojim znanjem ter usposobljenostjo nepogrešljiv del družbe. Da bi znali videti, prisluhniti, spodbuditi in soustvarjati okoliščine, ki bodo tlakovale pot k spremembi.

Prijatelji in znanci, mogoče ste ravno vi v nekem trenutku varen pristan in edina opora, ki jo sploh imajo. Ali pa spodbuda za odziv v proces spreminjanja.



IZJAVA

Spodaj podpisani/-a **Sabina Mrlak**, študent/-ka magistrskega študija Sociologija - socialno delo v skupnosti, Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 06051042, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica magistrskega dela z naslovom:
»**Odrasli otroci alkoholikov: sinergetika procesa okrevanja**«.

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo magistrsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega magistrskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o magistrskem študiju;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno magistrsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, 14. 6. 2016

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave magistrskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega magistrskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, 14. 6. 2016

Podpis avtorja/-ice:

Odrasli otroci alkoholikov: Sinergetika procesa okrevanja

Povzetek

Magistrsko delo proučuje odrasle otroke alkoholikov in sinergetiko procesa okrevanja. Uvodoma skozi oris družbeno-kulturnega konteksta uživanja alkohola v Sloveniji ponudi razumevanje vzdrževanja »mokre kulture« in oblikovanja posameznikovega odnosa do alkohola ter predstavi ekonomsko-socialne posledice tvegane in škodljive rabe alkohola na različnih ravneh družbe. V nadaljevanju smiselno celostno zaokroži proces odraščanja otroka v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, vključno s posledicami in prepoznavanjem skupnih značilnosti odraslih otrok alkoholikov. Alkoholizem pri nas prizadene skoraj tretjino prebivalstva in tako predstavlja resen problem celotne družbe. Posledic ne čuti le zasvojeni, pač pa vsa družina. Otroci skozi proces odraščanja razvijejo značilne miselne, vedenjske in čustvene vzorce, s katerimi se, da lahko v takšnih okoliščinah sploh preživijo, prilagodijo na življenje v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom. Ti utrjeni vzorci in navade iz otroštva pa odraslim otrokom alkoholikov morda ne ponudijo najustrežnejšega odgovora na spremenjene oz. aktualne življenjske situacije, lahko jim škodijo ali jih kako drugače ovirajo v življenju. S pomočjo sinergetike, vede o samoorganizirajočih se procesih spreminjanja vzorcev, in sinergetičnih generičnih načel je empirični del osredotočen na proučevanje okoliščin, ki tako spodbudno delujejo na odrasle otroke alkoholikov, da spontano opustijo vzorce in navade, za katere sami ocenjujejo, da jim škodujejo. Na osnovi alternativnih izkušenj pa razvijejo nove, učinkovitejše vzorce ravnanja. Analiza je izvedena po načelih kvalitativne metode z osebnim intervjujem na vzorcu petih odraslih otrok alkoholikov, in sicer petih žensk različnih starosti, ki imajo in nimajo izkušnje strokovne pomoči ter menijo, da so uspešno spremenile vedenjske, mišljenjske in čustvene vzorce. Pri raziskovanju okoliščin, ki spodbudo vplivajo na proces okrevanja, lahko interpretiramo skupne dejavnike in njihove značilnosti. V procesu okrevanja se pri vseh odraslih otrocih alkoholikov namreč udejanja oziroma součinkuje eno ali več sinergetičnih generičnih načel. Predpogoj, da bi se proces okrevanja lahko začel, je začetna stabilnost. Prepoznavanje in razlikovanje vzorcev omogoči zaznavanje potencialnega novega vzorca, ki se lahko oblikuje kot alternativa prejšnjemu, manj ustreznemu vzorcu. Pomembno je upoštevanje in krepitev občutka, da si je za spremembo smiselno prizadevati. V procesu okrevanja je prav tako pomembno destabiliziranje vzorca oziroma krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora, kot tudi prepoznavanje nadzornih parametrov oziroma tistih energizirajočih virov, ki destabilizirajo sistem in sprožijo spremembe. Upoštevanje in opazovanje kairósa oziroma izjemno energizirajočih trenutkov lahko pomeni priložnost za destabilizacijo vzorca ali pa celo njegovo spremembo. Zelo pomembna pri procesu okrevanja odraslih otrok alkoholikov je tudi jasna usmerjenost na prihodnost oziroma zastavljanje ciljev, kar omogoča prekinitev simetrije med starimi in novimi vzorci. Stabilizacijo novonastalih vzorcev omogoči doživljanje povratnih informacij in potrjevanje. Ugotovitve analize kažejo, da med tistimi odraslimi otroki alkoholikov, ki imajo izkušnje strokovne pomoči, in tistimi, ki te izkušnje nimajo, pravzaprav ni zaznati bistvenih razlik v opisih procesov okrevanja. Sinergetika namreč temelji na stališču, da na spreminjanje drugih ni možno vplivati linearno, pač pa je možno soustvarjati spodbudne okoliščine za samoorganizirano spreminjanje vzorcev, zato je pri socialnem delu in drugih oblikah pomoči smotrno upoštevati posameznika ter skupaj z njim raziskovati in soustvarjati načine udejanjanja sinergetičnih generičnih načel.

Ključne besede: odrasli otroci alkoholikov, alkoholizem, sinergetika, sinergetična generična načela

Adult Children of Alcoholics: The Synergetics of Recovery Process

Abstract

The Master's thesis studies adult children of alcoholics and the synergetics of recovery process. Initially, it provides a description of the socio-cultural context of alcohol use in Slovenia to understand the preservation of "a drinking culture" and development of one's attitude towards alcohol, and presents the socio-economic consequences of risky and harmful alcohol use at different levels of the society. In the continuation, it reasonably and comprehensively rounds up the growing-up process of a child in a family with alcohol addiction, including the consequences and recognition of common traits of adult children of alcoholics. Alcoholism affects almost a third of the Slovenian population and, therefore, represents a serious problem of the entire society. Consequences are not only borne by the addict, but also by the entire family. Children develop typical mental, behavioural and emotional patterns while growing up that they use to adjust to family life with alcohol addiction present in order to be able to survive in such circumstances. Such established patterns and habits from childhood, however, may not provide the most suitable answer to a changed or current living situation of adult children of alcoholics. They may harm them or impede them in any other way. Using synergetics, a science about self-organising processes of pattern transformation, and synergetic generic principles, the empirical part focuses on the study of circumstances that stimulate adult children of alcoholics to spontaneously give up the patterns and habits believed by them to be harmful. Based on alternative experiences, they develop new, more effective patterns of behaviour. The analysis has been performed under the principles of quality research, i.e. using personal interview on a sample of five adult children of alcoholics (5 women of different ages who have had some or no professional help and believe that they have successfully changed their behavioural, mental and emotional patterns). While researching the circumstances stimulating the recovery process, common factors and their characteristics may be interpreted. Namely, one or more synergetic generic principles are realised or interact in all adult children of alcoholics. A prerequisite for the recovery process is initial stability. Pattern recognition and differentiation enables the detection of a potential new pattern that may be developed as an alternative to a previous, less suitable pattern. It is important to take into account and strengthen a feeling that it makes sense to strive for changes, to destabilise a pattern or strengthen a deviation using a control variable, to identify control parameters or the energising sources destabilising the system and triggering changes. Taking into account and observing *kairós* or extremely energising moments may provide an opportunity to destabilise a pattern or even change it. Furthermore, a clear focus on future or goal setting, which allows one to interrupt the symmetry between old and new patterns, is very important in the recovery process of adult children of alcoholics. The stabilisation of newly emerged patterns is provided by feedback and confirmation. Analysis results have shown that no major differences can be detected in the descriptions of recovery processes between the adult children of alcoholics who have received professional help and those who have had no such experience. Synergetics is based on a position that it is not possible to affect others' transformation linearly, but that it is possible to create stimulating conditions for a self-organised transformation of patterns, which is why it would make sense in social work and other forms of assistance to take into consideration the individual and, together with them, research and co-create methods to put synergetic generic principles into practice.

Key words: adult children of alcoholics, alcoholism, synergetics, synergetic generic principles

KAZALO VSEBINE

1	Uvod	1
2	Teoretska izhodišča	6
2.1	Družbeno-kulturni kontekst uživanja alkohola v Sloveniji	7
2.1.1	Uživanje alkohola kot družbena aktivnost	7
2.1.2	Slovenija – »mokra kultura«	8
2.1.3	Oblikovanje odnosa do alkohola skozi proces socializacije	11
2.1.4	Posledice tveganega in škodljivega uživanja alkohola na makro, mezo in mikro družbeni ravni	13
2.2	Zasvojenost z alkoholom	15
2.2.1	Značilnosti zasvojenosti z alkoholom	18
2.2.2	Merila zasvojenosti z alkoholom	19
2.2.3	Faze razvoja zasvojenosti z alkoholom	20
2.2.4	Zasvojenost – primarna kronična bolezen delovanja možganov	21
2.3	Družina in zasvojenost z alkoholom	24
2.3.1	Funkcionalna družina	24
2.3.1.1	Stil navezanosti – temelj odnosov	28
2.3.2	Družina, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom	31
2.3.3	Razumevanje prilagoditve družine na življenje z zasvojenostjo skozi sistemsko teorijo	35
2.3.3.1	Pravila v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom	36
2.3.3.2	Vloge (otrok) v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom	39
2.3.4	Psihosocialni razvoj otrok v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom	43
2.3.5	Travma	44
2.3.6	Soodvisnost	47
2.4	Odrasli otroci alkoholikov (OOA)	50
2.4.1	OOA – žrtve ali preživeli?	52
2.4.2	Skupne značilnosti OOA (čustveni, miselni in vedenjski vzorci)	53
2.4.3	Medgeneracijski prenos vzorcev	67
2.5	Sinergetika	68
2.5.1	Potek samoorganizirajočih procesov v človeških možganih	71
2.5.2	Sinergetična generična načela	75
2.5.2.1	Ustvarjaje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost	76
2.5.2.2	Razlikovanje vzorcev relevantnega sistema	77
2.5.2.3	Upoštevanje smiselnosti	77
2.5.2.4	Razlikovanje nadzornih parametrov – omogočanje energiziranja	78
2.5.2.5	Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora	79
2.5.2.6	Upoštevanje kairósa/resonance/sinhronizacije	79
2.5.2.7	Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci	80
2.5.2.8	Stabiliziranje novonastalih vzorcev	81

3	Empirični del	82
3.1	Opredelitev raziskovalnega problema	82
3.2	Raziskovalna vprašanja	83
3.3	Metodologija.....	84
3.3.1	Vrsta raziskave	84
3.3.2	Populacija in vzorčenje	85
3.3.3	Viri podatkov.....	86
3.3.4	Opredelitev kategorij in pojmov	87
3.3.5	Obdelava podatkov.....	88
3.4	Ugotovitve in razprava	90
3.4.1	Opredelitev skupnih ključnih dejavnikov pri procesu okrevanja.....	91
3.4.1.1	Skupna interpretacija intervjujev	94
3.4.2	Pojasnjevanje ključnih dejavnikov okrevanja s sinergetičnimi generičnimi načeli	96
3.4.2.1	Ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost	96
3.4.2.2	Prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema	99
3.4.2.3	Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe	102
3.4.2.4	Nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem).....	103
3.4.2.5	Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora.....	105
3.4.2.6	Upoštevanje in opazovanje kairósa	107
3.4.2.7	Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci	107
3.4.2.8	Stabiliziranje novonastalih vzorcev	109
3.4.3	Ugotovitve pojasnjevanja ključnih dejavnikov okrevanja s sinergetičnimi generičnimi načeli oziroma odgovori na raziskovalna vprašanja	109
3.4.4	Pomanjkljivosti raziskave	110
4	Sklepne ugotovitve v obliki poskusne teorije	112
5	Predlogi za prakso socialnega dela in druge prakse	116
6	Seznam virov	117
7	Priloge	126
7.1	Zapisi intervjujev	126
7.2	Odrpto in osno kodiranje za posamezno sinergetično generično načelo (kategorijo)	150
7.3	Urejanje izjav po kodah za posamezno sinergetično generično načelo (kategorijo)	181
7.4	Opredelitev podkategorij znotraj posamičnega sinergetičnega generičnega načela (kategorije)	197
7.5	Polstrukturiran vprašalnik (intervju).....	199

KAZALO TABEL

Tabela 2.3.2.1: Značilnosti družine z zasvojenostjo v primerjavi z zdravo	33
Tabela 2.5.2.1: Sinergetična generična načela	76
Tabela 3.3.5.1: Primer odprtega in osnega kodiranja znotraj SGN1: Ustvarjanje okoliščin za stabilnost	88
Tabela 3.3.5.2: Primer urejanja izjav po kodah za posamezno generično načelo, SGN1: Ustvarjanje okoliščin za stabilnost.....	89
Tabela 3.3.5.3: Primer določanja podkategorij in pojmov znotraj kategorije SGN1: okoliščine/pogoji za stabilnost	90

KAZALO SLIK

Slika 2.5.1.1: Sinergetični model samoorganizirajočih procesov v možganih	74
Slika 2.5.1.2: Spreminjanje potencialne pokrajine ob spreminjanju nadzornega parametra.....	74

1 Uvod

»Bodi sprememba, ki jo želiš videti v svetu.«

(M. Gándhi)

Živimo v družbi, kjer je uživanje alkoholnih pijač globoko usidrano v našo kulturo. Prek simbolike, tradicije in običajev je integrirano v naš vsak dan, družba pa je spodbudno in z veliko mero sprejemljivosti naravnana k uživanju alkohola. Slovenija sodi med države s permissivno-disfunkcionalno kulturo oziroma t. i. »mokro kulturo«, za katero je značilna visoka stopnja porabe alkohola in težav, povezanih z njim, ter izjemna strpnost do pitja, tudi pretiranega (Bales v Bergler 2002). Slovenija po količini popitega alkohola na odraslega prebivalca in po posledicah sodi v sam evropski oz. svetovni vrh (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015). Alkohol je najbolj razširjena, družbeno sprejeta, dostopna in zlorabljena droga (Zajec 2013). Naša družba si tega morda ne priznava in ga ne dojema tako, čeprav že opredelitev kulture pitja, ki je v Sloveniji permissivno-disfunkcionalna, jasno sporoča, da je ta disfunkcionalna.

V marsikaterem okolju je uživanje alkohola tako zelo vpeto v vsakdan, da je kakršno koli odklanjanje le-tega s strani socialnega okolja lahko razumljeno celo kot žaljivo in da je, paradoksalno, manj sramotno, če nekdo trpinči družino, kot pa da poišče pomoč, se sooči s svojim dejanskim stanjem in morda vključi v proces zdravljenja zasvojenosti. Tisti, ki se za zdravljenje odločijo, so stigmatizirani¹ in posledično diskriminirani na številnih področjih. Mnogi so, npr. poročali o tem, da so imeli po zdravljenju v delovnem okolju več težav kot pred zdravljenjem (Čebašek Travnik 2013: 12). Zasvojenost je bolezen in bolezen je treba zdraviti. Ravno takrat bi tako posameznik, ko in če se odloči za ta korak, kot tudi njegova družina potrebovali izdatno podporo okolja, ne še večje stigmatizacije. Tako pa ta ista družba, ki po eni strani spodbuja k pitju, zasvojenemu z alkoholom, ko ga prepozna v svoji sredi, prilepi etiketo stigmatiziranega. Pa ne le njemu, vsej družini.

¹ Goffman o stigmati pravi, da lastnosti nosilca stigme same po sebi niso problematične, problematizira jih umeščanje splošno veljavnih družbenih norm oz. splošno veljavnih pričakovanj, saj osebo z odstopajočo lastnostjo okarakterizira kot pomanjkljivo in nepopolno. Zaradi tega je oseba s pripisano stigmo na različne načine diskriminirana, kar jo izključuje iz polne socialne sprejetosti. Hkrati pa gre pri tem za konstruiranje ideologije o pojasnjevanju manjvrednosti in celo dokazovanju nevarnosti, ki jo stigmatizirani predstavlja za »normalne« in tako utemeljuje in udejanja nenaklonjenost do takšne osebe (Goffman 2008: 12–14).

Vsako tvegano in škodljivo uživanje alkohola še ne pomeni zasvojenosti, z gotovostjo pa lahko trdimo, da ima vsako tvegano in škodljivo pitje posledice. Zasvojenost je tihi uničevalec življenj, tako zasvojenega kot njegovih bližnjih, posredno pa prispeva še k vrsti drugih socialno-ekonomskih problemov. V zadnjih štiridesetih letih smo precej ozavestili problem alkoholizma v Sloveniji, morda pa malo manj dejstvo, da alkoholizem ne prizadene le posameznika, pač pa celotno družino. Po ocenah strokovnjakov je pri nas okoli 170 tisoč alkoholikov, vendar natančnega števila ni. K temu številu pa je treba prišteti še partnerje in otroke, ki trpijo zaradi posledic, ki jih vnese zasvojenost v družino. Pojavljajo se tudi ocene 800 tisoč ljudi (Može 2002: 27), ki se spopadajo z alkoholizmom in njegovimi posledicami na različnih ravneh življenja, kar pomeni tretjino prebivalstva.

V zadnjem desetletju je mogoče zaslediti porast preventivnih programov na področju alkoholne politike, ki vključuje različne ukrepe in ozaveščanje širše javnosti o škodljivih posledicah tvegane in škodljive rabe alkohola (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015). Zdi se, da je družba fokus v veliki večini usmerila na preventivne programe, povezane z rabo alkohola, reševanje že nastalega problema, ob tem pa prezrla dejstvo, da gre za mnogo širši in globlji problem, ki svoje korenine požene tako globoko, da se prepletajo iz roda v rod. O otrocih alkoholikov pri nas skorajda ne slišimo. A ti otroci enkrat odrastejo in nerazrešeni vzorci ter posledice travm se lahko prenašajo iz generacije v generacijo. Začarani krog se tako ali drugače lahko znova sklene. Šele razumevanje zasvojenosti in njenih posledic v vseh njenih aspektih ter delovanja družine, v kateri je prisotna zasvojenost, nam daje vpogled v celovitost in kompleksnost problema ter njegovih posledic.

Temelj zdravega odraščanja lahko omogoči le družina, v kateri se bo otrok počutil ljubljenega, sprejetega in varnega, torej družina, v kateri bo otrok varno navezan. Od oblike navezanosti, ki je vzpostavljena v primarni družini, in doživljanja odnosov, izkušenj, je namreč odvisno posameznikovo nadaljnje življenje (Horvat 2016). Na osnovi te navezanosti bo oblikoval svoj odnos do samega sebe, do drugih ljudi in do sveta. Značilnost družine, v kateri je prisotna zasvojenost, pa je, da ne omogoča temeljne varnosti in s tem varne navezanosti.

Otroci, ki so odraščali v takšni družini, preprosto niso imeli možnosti odrasti v funkcionalne odrasle ljudi, zato so v čustvenem smislu še vedno otroci, ujeti v odraslo telo

(Stafford 1992: 85). Nekateri se v krogu družine vključijo v zdravljenje alkoholizma, morda poiščejo pomoč v skupinah za samopomoč (npr. Al-Anon in Alateen) ali pa poiščejo drugo strokovno pomoč socialnih delavcev, psihoterapevtov oziroma druge oblike pomoči, da lahko ozavestijo svoj položaj, vlogo in posledice odraščanja družini s številnimi stresi ter stopijo na pot okrevanja.

Še vedno pa je veliko takih otrok, ki odrastejo z mislijo, da so z odhodom iz primarne družine problem rešili. Pogosto pa se šele takrat začnejo v takšnih in drugačnih oblikah kazati razsežnosti in uničujoče posledice odraščanja v družini z alkoholizmom. Te so znotraj sistema mnogokrat obravnavane šele takrat, ko se poglobijo in izbruhnijo v neki izrazni obliki. O tem in o posledicah, ki jih nosijo odrasli otroci alkoholikov, na primer zelo nazorno priča avtobiografska izpoved Katarine Nadrag (2010) Utopljene sanje. Tako so te posledice lahko obravnavane zgolj površinsko oziroma kot odpravljanje problema, kar pa redko pripelje do pravega vzroka – odraščanja v družini z alkoholizmom.

Naša družba, glede na razsežnost problema, premalo pozornosti namenja oblikam pomoči otrokom, ki odraščajo v družini z alkoholizmom, in širšemu ozaveščanju o posledicah, ki jih utrpijo ob odraščanju, saj bi tako morda lažje prepoznali svoje stiske, jih ozavestili in poiskali pomoč. Odrasli otroci alkoholikov si mnogokrat prisežejo, da se jim zgodba iz otroštva ne bo ponovila, a se vseeno bodisi ponovi bodisi trpijo na drugačen način. Morda se ne zavedajo vzroka stisk, ali pa se sploh ne zavedajo lastnih vedenjskih vzorcev, ki so tako domači in utečeni iz generacije v generacijo. Tako mnogokrat ostajajo zgolj prezrti simptom družbe, ki je opažen šele takrat, ko se že razvije akutno stanje.

Snovalci alkoholne politike v Sloveniji se dobro zavedajo bistvenega vprašanja, kako preseči simboliko, ki jo ima uživanje alkohola v naši družbi, in ustvariti odgovornejši odnos do alkohola (Lovrečič in Lovrečič 2014: 69). Ob tem pa bi morda morali jasneje reflektirati posledice miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev, ki jih izoblikuje otrok ob odraščanju v družini z zasvojenostjo in ki tako zelo pomembno zaznamujejo številna življenja, ter jim pomagati jih preseči. Ti vzorci jih namreč kasneje v življenju lahko ovirajo ali jim škodijo (njim in njihovim bližnjim). Poleg tega se lahko ti vzorci (poleg drugih dejavnikov tveganja) še naprej ponavljajo in posledično vzdržujejo ter poglobljajo problemsko stanje (zasvojenost z alkoholom ali druge zasvojenosti in druge pojavne oblike težav idr.), ki se prenaša iz generacije v generacijo. Ob tem bi veljalo razmisliti tudi o tem,

kako preseči družbeno stigmatiziranje tistih, ki iščejo pomoč, ob zavedanju, da je soodgovorna ta ista družba, ki ima disfunkcionalen odnos do uživanja alkohola. Dokler si ne bomo nalili čistega vina, kot radi rečemo, bomo ravno sami sebi največji rabelj.

V Sloveniji ni dostopne ravno veliko literature, ki bi neposredno nagovarjala odrasle otroke alkoholikov, ki morda na poti lastnega razumevanja in okrevanja iščejo informacije. Zato delo sledi dvema ciljema.

Prvi, teoretični cilj, je celostno proučiti in opisati problematiko odraslih otrok alkoholikov. Pri čemer velja izpostaviti, da je uporabljena terminologija v teoretičnih izhodiščih bolj klasičnopsihološka in medicinska kot pa socialnodelovna, saj se teoretični del v veliki meri opira na oba koncepta in povzema različne avtorje z obeh področij, sama problematika in njeno reševanje pa sta umeščena pretežno v zdravstveni kontekst. Pri proučevanju virov je pri avtorjih zaslediti izrazito heteronomni značaj jezika, kar se posledično na nekaterih mestih odraža tudi v pričujočem delu.

Drugi cilj, empirični, pa je s pomočjo sinergetičnih generičnih načel proučiti okoliščine, ki tako spodbudno vplivajo na odrasle otroke alkoholikov, da spontano opustijo miselne, čustvene in vedenjske vzorce, za katere so sami ocenili, da so nastali kot posledica odraščanja v družini z alkoholizmom in so jim v odraslosti bodisi škodili ali pa niso bili več najustreznejši odgovor na dano situacijo, zato so jih nadomestili z ustrežnejšimi.

Sinergetika je transdisciplinarna znanost o součinkovanju oziroma samoorganizirajočih se procesih. Temelji na stališču, da ni možno linearno vplivati na vedenje, mišljenje in čustvovanje drugih ljudi (torej ga enostransko spreminjati), saj so ljudje sistemi, ki se sami organizirajo, nadzirajo in uravnavajo. Je pa sinergetična vloga posameznika v tem, da (so)ustvarja okolje oz. okoliščine ali pogoje, v katerih se bodo drugi z njimi (in oni sami) lahko začeli spontano spreminjati (Šugman Bohinc 2011: 40). Tako je tudi vloga pomagajočega strokovnjaka ali konkretnega posameznika v procesu pomoči sinergetična in temelji na soustvarjanju pomoči.

Znanost sinergetike me je s svojimi načeli, ki jih v praksi udejanjamo z raznolikimi strokovnimi ravnanji, navdušila ravno zaradi svoje sodelovalne, soustvarjalne, spodbujevalne in k ciljem usmerjene vloge, ki jo v reševanju omenjene problematike lahko

odigra socialno delo. Navdušila me je tudi zaradi svoje uporabnosti, ki ni omejena le na znanost ali različna strokovna področja, pač pa je udejanjanje sinergetičnih generičnih načel uporabno tudi v vsakdanjem življenju slehernega posameznika.

Celostno razumevanje problematike odraslih otrok alkoholikov in poznavanje osnovnih principov sinergetike ter okoliščin, ki spodbudijo odraslega otroka alkoholika, da spremeni svoje razmišljanje, čustvovanje ali ravnanje, bo lahko v pomoč socialnim in drugim strokovnim delavcem pri soustvarjanju spodbudnih okoliščin za sprožitev oz. celotni proces spreminjanja – okrevanja odraslih otrok alkoholikov.

2 Teoretska izhodišča

Teoretska izhodišča so opredeljena v petih poglavjih in bodo smiselno zaokročila življenje posameznika, ki je odraščal v družini, kjer je bila prisotna zasvojenost z alkoholom. Rodimo se v že določeno kulturno okolje, ki ima izoblikovan odnos do uživanja alkohola. Kakšen je družbeno-kulturni kontekst uživanja alkohola v Sloveniji, orisuje prvo poglavje, kjer so tudi podrobneje opisane posledice tveganega in škodljivega uživanja alkohola za posameznika, njegovo ožje socialno okolje ter za širšo družbo.

Drugo poglavje razlaga, kaj je zasvojenost in kakšne so njene splošne značilnosti, posledice in dejavniki tveganja ter podrobneje opiše zasvojenost z alkoholom.

Tretje poglavje predstavlja vpliv zasvojenosti na družino. Primerja odraščanje v funkcionalni družini in družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, ter opiše življenje in vlogo otrok v takšni družini, doživljanje travme in pojem soodvisnosti.

Četrto poglavje se posveča odraslim otrokom alkoholikov in posledicam, ki jih lahko spremljajo skozi življenje. Naniza skupne značilnosti oz. miselne, čustvene in vedenjske vzorce, ki jih praviloma razvijejo otroci alkoholikov. Ti vzorci jih v odraslosti lahko ovirajo, jim škodujejo in morda niso več najboljši odgovor na dane življenjske razmere. Sklene ga podpoglavje o transgeneracijskem prenosu vzorcev.

Peto poglavje podrobno opiše transdisciplinarno znanost sinergetiko o samoorganizirajočih se procesih. V socialnem delu in drugih strokovnih praksah pomoči je uporabna predvsem za soustvarjanje okoliščin z udejanjanjem sinergetičnih generičnih načel, ki tako spodbudno delujejo na posameznika, da spontano opusti neustrezne vzorce, s katerimi ne zmore odgovoriti na dano življenjsko situacijo in jih nadomesti z ustrežnejšimi oz. učinkovitejšimi.

Teoretska izhodišča bodo osnova empiričnemu delu, hkrati pa bodo prispevala k celostnemu razumevanju obravnavane tematike.

2.1 Družbeno-kulturni kontekst uživanja alkohola v Sloveniji

*»Spet trte so rodile, p'rjatlj, vince nam sladko,
ki nam oživlja žile, srce razjasni in oko,
ki utopi vse skrbi, v potrtih prsah up budi.«*

(F. Prešeren, Zdravljica, prva kitica)

Ko se rodimo v neko družbo, se v času odraščanja naučimo njene skupnostne kulture. Različne družbe imajo različne kulture, družba in kultura pa sta neločljivo povezani. Družbo razumemo kot sistem medsebojnih odnosov oz. skupni okvir – ta povezuje posameznike, ki v družbi živijo svoje življenje. Kultura pa se nanaša na način življenja pripadnikov družbe in opredeljuje sprejete načine vedenja, usmerja delovanje posameznikov ter njihov pogled na življenje. Brez nje seveda ne bi bilo človeške družbe. Kako naj se v neki družbi vedemo, opredeljujejo norme in vrednote. Norme določajo primerno in sprejemljivo vedenje v določenih situacijah, medtem ko so vrednote prepričanja, da je nekaj dobro in zaželeno. Norme so pravzaprav odsev vrednot neke družbe (Giddens 2001: 22, gl. tudi Haralambos in Holborn 1999: 11–13). Del kulture neke družbe je tudi odnos do uživanja alkohola, ki se odraža prek tradicije, norm, ponudbe, dostopnosti, porabe idr. Pripadnost določeni kulturi in družbenim skupinam pomeni, da posameznik bodisi prevzame njihov odnos bodisi razvije obrambni ali odklonilni odnos do alkohola (Auer 2002: 41). Družbeno-kulturni kontekst uživanja alkohola torej pojasnjuje naš skupni družbeni, splošno prevladujoč odnos do alkohola.

2.1.1 Uživanje alkohola kot družbena aktivnost

Uživanje alkohola, že odkar ga beležimo, velja za družbeno aktivnost. Družbe porabo alkohola in vedenja, povezana z uživanjem alkohola, same nadzirajo in uravnavajo s formalnimi okvirji (zakonodaja in drugi predpisi). Obstajajo pa tudi nenapisana pravila, ki so celo učinkovitejša od predpisanih in so univerzalna v vseh kulturah, kjer se alkohol uživa: izogibanje individualnemu uživanju alkohola in poudarjanje družabnosti oz. pitja alkoholnih pijač v družbi, družbeni nadzor porabe in vedenja ter omejevanje uživanja alkohola pri ženskah (Morris 1998: 7). Raba alkohola v neki družbi je odvisna predvsem od družbenih vrednot, od njene definicije rabe in škodljive rabe ter od tega, kakšno funkcijo se uživanju alkohola pripisuje v socialnih interakcijah. Tako je z družbenega oz. socialnega vidika možno razlikovati med *ritualnim pitjem*, ki se nanaša na razne dogodke,

jubileje, praznovanja itd., *družbeno sprejemljivim pitjem izven strogih ritualov* ter *individualnim pitjem* iz potrebe, da bi posameznik zmanjšal tesnobo, žalost, napetost, potrto, zadovoljil potrebo po moči ali zgolj pospešil užitek (Auer 2002: 41). Slednje je skrito in zato brez družbenega nadzora.

V zgodovini so se pojavljali tudi poskusi prepovedi uživanja alkohola, ki pa se niso izkazali za uspešne, razen v povezavi z versko kulturo (Morris 1998; 6). Tako glede na odnos do alkohola v svetu v splošnem prevladujejo štirje tipi kultur (Bales v Bergler 2002, gl. tudi Vidmar 2002: 66, gl. tudi Auer 2002: 42):

- *abstinenčna kultura*: prepoveduje vsakršno uživanje alkohola; npr. islamske ali budistične države,
- *ambivalentna kultura*: značilni so nasprotujoči si vzorci uživanja alkohola, nihanje med popolno abstinenco na eni in popivanjem na drugi strani, posledica je nizka stopnja porabe in visoka stopnja težav, povezanih z alkoholom; npr. Velika Britanija, ZDA, Kanada,
- *permisivna kultura*: uživanje alkohola je sicer družbeno sprejemljivo (omejeno je pretežno na obroke hrane), alkoholizem in popivanje pa ne; posledica je visoka stopnja porabe in nizka stopnja težav, povezanih z alkoholom; npr. sredozemske države in
- *permisivno-disfunkcionalna kultura*: uživanje alkohola je družbeno sprejemljivo (izjemna toleranca do pitja, tudi pretiranega), značilna je visoka stopnja strpnosti do težav, povezanih z alkoholom (oziroma neustrezno sankcioniranje); prav tako pa sta značilni tudi visoka stopnja porabe alkohola in visoka stopnja težav, povezanih z alkoholom; npr. nekatere vzhodno- in srednjeevropske ter južnoameriške države.

2.1.2 Slovenija – »mokra kultura«

Slovenija sodi med države s permisivno-disfunkcionalno oziroma t. i. »mokro kulturo«, za katero so, poleg visoke stopnje porabe in težav, značilni še (Kolšek v Pustavrh 2009: 48, gl. tudi Heath 1995: 332):

- pozitiven in strpen odnos do uživanja alkohola (vključno s posledicami),
- običaji, ki spodbujajo uživanje alkohola,

- enostavna dostopnost alkohola,
- nizka stopnja abstinence in
- pomanjkanje preventivnih programov.

V naši družbi in kulturi je uživanje alkohola globoko zakoreninjeno, kar lahko prepoznavamo prek navad, običajev, obredov, ritualov, tradicije, umetnosti itd., in lahko rečemo, da predstavlja v vseh teh pogledih del identitete slovenskega naroda. Tudi himna Slovenije je Zdravljica (6. člen Ustave RS 1991). Družbe običajno dojemajo svojo kulturo kot samoumevno, saj je do te mere ponotranjena, da se pogosto ne zavedajo njenega obstoja, kulturno in družbeno okolje pa pomembno vplivata na oblikovanje identitete posameznika (Giddens 2001: 29, gl. tudi Haralambos in Holborn 1999: 11). Splošna družbena sprejetost uživanja alkohola daleč prevladuje nad zavedanjem negativnih posledic, Slovenci pa po količini popitega alkohola sodimo v sam evropski oziroma svetovni vrh.

Registrirana poraba čistega alkohola na odraslega prebivalca nas uvršča na peto mesto izmed držav članic Evropske unije (v Evropi je poraba alkohola dvakrat višja kot v ostalih delih sveta). V Sloveniji je v obdobju med leti 2000 in 2012 registrirana poraba alkohola znašala 10,3 do 13,5 litra čistega alkohola na odraslega prebivalca letno, leta 2014 pa 10,9 litra. K temu pa je treba prišteti še neregistrirano porabo alkohola (neprijavljen alkohol), za katero obstajajo zgolj ocene, in sicer med 5 do 7 litrov čistega alkohola na odraslega prebivalca letno (Lovrečič in Lovrečič 2014: 67–68, gl. tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje 2016). Kar pomeni skupno rabo v povprečju nekje med 15 in 20 litrov čistega alkohola na odraslega prebivalca letno.

Po podatkih iz leta 2009 je bilo v Sloveniji 30 odstotkov odraslih moških in 10 odstotkov odraslih žensk tveganih pivcev. Približno od 10 do 15 odstotkov je odraslih alkoholikov (Ministrstvo za zdravje 2009). Rezultati raziskave Slovenskega javnega mnenja iz leta 1999 kažejo, da je pri nas vsak 5. odrasli moški in vsaka 25. odrasla ženska verjetno že odvisna od alkohola, skupaj kar 135 tisoč ljudi. Ocene strokovnjakov pa se gibajo med 170 in 200 tisoč (Može 2002: 27). Rezultati najnovejše raziskave so pokazali, da je kar 77,5 odstotkov Slovencev občasnih ali rednih pivcev, 10 odstotkov oz. približno 177 tisoč

prebivalcev (starih med 25 in 46 let) pije tvegano², manj tvegano jih pije 69 odstotkov, 28 odstotkov moških in 16 odstotkov žensk med 24. in 34. letom se opija³ najmanj enkrat do trikrat mesečno ali pogosteje, tako med moškimi kot ženskami pa opažajo vse večji trend opijanja, s tem da prebivalci vzhodne Slovenije v večjem deležu čezmerno uživajo alkohol in se visoko tvegano opijajo kot prebivalci zahodne Slovenije (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015: 6–8, gl. tudi Zorko et al. 2013: 18). Slovenija sicer beleži trend naraščanja abstinentov (delež abstinentov znaša 18 odstotkov, v EU pa že 24 odstotkov), upadanja deleža čezmernih pivcev in trend upadanja visoko tvegane opijanja, moški pa v primerjavi z ženskami pogosteje in v večjih količinah uživajo alkoholne pijače (Zorko et al. 2013: 18).

V večini kultur, kjer je prisotno uživanje alkohola, je kot norma sprejeto zmerno oziroma neproblematično pitje, medtem ko čezmerno pitje in popolna abstinenca po splošno veljavnem prepričanju kultur samih veljata za odstopajoči vedenji. Raziskave so pokazale, da učinkovanje alkohola na posameznikovo vedenje v prvi vrsti določajo družbeni in kulturni dejavniki, ne pa kemično učinkovanje etanola, genetika ali visoka stopnja porabe alkohola – torej prepričanja in stališča o alkoholu, pričakovanja glede učinkov ter družbene norme. Obstajajo namreč ogromne medkulturne razlike, kako se ljudje obnašajo, ko pijejo⁴. Ravno tako pogostost težav, povezanih z alkoholom, ni odvisna od stopnje porabe alkohola, pač pa od družbeno-kulturnih dejavnikov. V okoljih, kjer vlada visoka stopnja strpnosti do alkohola, je pogostost škodljive rabe in odvisnosti večja, pa tudi pogostost drugih težav, povezanih s čezmernim pitjem (Morris 1998: 6–9, gl. tudi Auer 2002: 43), kot so kriminal, nasilje, bolezni, nezgode, zlorabe itd.

² Čezmerno ali tvegano pitje pomeni načine pitja, ki so tvegani za varnost ter zdravje in pri katerih se poveča verjetnost za zdravstvene, socialne in druge posledice (Zorko in Hovnik Keršmanc v Cah 2015). Čezmerno pitje je, ko je presežena meja manj tvegane pitja. Količinsko je ta meja določena na podlagi znanstvenih raziskav, in sicer za zdrave odrasle moške ne več kot dva decilitra vina ali ena steklenica piva ali dve šilci žgane pijače na dan, na teden pa naj bi ta meja ne presegala več kot en liter in pol vina, sedem steklenic piva ali štiri decilitre žgane pijače. Za ženske velja drugačna meja, in sicer: v enem dnevu naj ne bi presegala več kot en deciliter vina ali pol steklenice piva ali eno šilce žgane pijače, v enem tednu pa naj bi ta meja naj ne presegala več kot sedem decilitrov vina ali tri in pol steklenice piva ali dva decilitra žgane pijače (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2014).

³ Opijanje pomeni zaužitje večjih količin alkohola ob eni priložnosti, kadar je pri moških presežena meja več kot pol litra vina ali dve steklenici in pol piva ali en deciliter in pol žgane pijače, pri ženskah pa, kadar je presežena meja več kot tri decilitre vina ali ena steklenica piva in pol ali enega decilitra žganja (Zorko in Hovnik Keršmanc v Cah 2015, gl. tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje 2014).

⁴ V nekaterih kulturah je alkohol povezan z nasilnim in asocialnim vedenjem, v nekaterih pa je uživanje alkohola v veliki meri povezano z mirnim in uravnoveženim vedenjem.

V vseh kulturah se alkoholne pijače uporabljajo kot močno in vsestransko simbolno sredstvo, in sicer kot oznaka značilnosti družbenih razmer ali dogodkov, kot kazalnik družbenega statusa, za opredeljevanje pripadnosti ali kot orodje diferenciacije med spoloma. Prav tako ima alkohol v vseh družbah osrednjo vlogo pri t. i. obredih prehoda ob prelomnih življenjskih dogodkih in tudi ob manjših, vsakdanjih dogodkih (Morris 1998: 6–9). Tudi v naši družbi je uživanje alkohola pravzaprav nujni sestavni del vseh praznovanj in srečanj (tudi poslovnih idr.). Prisoten je ob žalostnih dogodkih, ali ko se ljudje srečujejo z bolečino, žalostjo, porazom itd. in to razrešujejo s pomočjo alkohola (Gostečnik 2003: 18–19). Skorajda ni dogodka (rituali, tradicije, običaji ...), ki ne bi bil obeležen s pitjem alkohola, tako v ožjem domačem kot tudi širšem družbenem okolju.

2.1.3 Oblikovanje odnosa do alkohola skozi proces socializacije

Ker smo rojeni v določeno družbo in kulturo, se tudi odnos do alkohola prenaša iz generacije v generacijo. Proces učenja kulture svoje družbe imenujemo socializacija. Primarna socializacija poteka v otroštvu, običajno v okviru družine in predstavlja najbolj intenzivno obdobje učenja kulture. Skozi njo se s posnemanjem zgledov pomembnih odraslih otrok nauči temeljnih vedenjskih vzorcev, ki predstavljajo izhodišče za kasnejše učenje (Giddens 2001: 28; Haralambos in Holborn 1999: 12). Tudi pri oblikovanju odnosa do alkohola ima največjo težo in odgovornost primarna družina, katere zgledu potomci subtilno sledijo.

Pomembni odrasli namreč modificirajo otrokov svet dvakrat, kot navaja G. Čačinovič Vogrinčič (1998: 23–24): *»kot pripadniki neke kulture in s svojo lastno življenjsko zgodovino. Svet pomembnih odraslih je za otroka edina referenčna stvarnost. Družba ponuja otroku za socializacijo le eno možnost, in ker svet, ki ga otrok internalizira, ni eden od možnih človeških svetov, temveč edini, se zdi identifikacija avtomatična in neizogibna. Subjektivno prisvajanje lastne identitete in subjektivno prisvajanje družbenega sveta sta le dva aspekta istega procesa socializacije, ki ga posredujejo isti pomembni drugi«.*

Družina vpliva prek genetskih dejavnikov⁵ in prek vzgoje. Ravno odnos staršev do alkohola je najpomembnejši za prve izkušnje z alkoholom in oblikovanje stališč, ki se razvijejo že zelo zgodaj (neposredni vpliv). Otrok se pri oblikovanju svojih lastnih stališč opira na vrednote družine. Ta posredno vpliva na odnos do alkohola tudi s tem, ko vpliva na oblikovanje njegove osebnosti, identitete oziroma odnosa do samega sebe in na to, kakšne zmožnosti bo posledično razvil za vzpostavljanje odnosov s soljudmi. Zelo negativno na otroka delujejo tudi nedoslednost pri vzgoji, nenehno kritiziranje in vzbujanje občutkov krivde. Ravno prisotnost zasvojenosti v družini pa je tista, ki najbolj zaznamuje otroka in njegov odnos do alkohola (Može 2004: 29, gl. tudi Auer 2002: 44). Le samostojni, zadovoljni, samozavestni mladostniki bodo lahko uspešno kljubovali negativnim vplivom okolja, tudi pri oblikovanju odnosa do alkohola. Podatek, da so stališča mladih do pitja alkoholnih pijač precej tolerantna – pri čemer so mladi do učinkovite zakonodaje skeptični, kot je pokazala raziskava (Zorko et al. 2013: 18) – pravzaprav ne preseneča, je le odraz stališč staršev, socialnega okolja in širše družbe, ki jih izoblikujejo skozi proces socializacije.

Veliko vlogo in vpliv pri oblikovanju odnosa do alkohola ima torej tudi posameznikovo širše socialno okolje in družba kot celota. Ta pomembno vpliva na nastanek in razvoj zasvojenosti prek svojih običajev, prepričanj in stališč, ki lahko po eni strani spodbujajo pitje ali so do njega strpni, po drugi strani pa ga lahko zavirajo (Može 2004: 29). Sekundarna socializacija poteka od poznega otroštva do zrelosti, nanjo pa pomembno vplivajo vrstniki (ti vplivajo na rabo, ne pa tudi na škodljivo oziroma problematično rabo alkohola pri mladih), izobraževalni sistem, razne organizacije, mediji (agresivno oglaševanje alkoholnih pijač, zgledi javnih osebnosti itd.) in delovno okolje (tvegani poklici). Skozi socialne interakcije ljudje osvojijo vrednote, norme in prepričanja, ki tvorijo vzorce njihove kulture in jih ponotranjijo (Giddens 2001: 28, gl. tudi Auer 2002: 43–46), tako tudi odnos do alkohola in njegove rabe.

Alkohol posameznika v naši družbi pravzaprav spremlja vse življenje. Najprej kot tihi opazovalec in kasneje kot prelomni sopotnik iz otroštva v mladostništvo ter odraslost, kar potrjuje tudi zaskrbljujoča statistika. Narašča namreč delež otrok, ki se z alkoholom srečajo že pred trinajstim letom starosti, 85 odstotkov 15-letnikov je že uživalo alkoholne pijače,

⁵ Če je v družini prisotna zasvojenost z alkoholom, zaradi genetskega prenosa nagnjenosti oziroma predispozicije obstaja večja verjetnost razvoja zasvojenosti (Zorko in Hovnik Keršmanc v Cah 2015).

dva od petih sta bila že vsaj dvakrat opita, dekleta pa se v deležu opitih približujejo fantom, četrtnina slovenskih 15-letnikov pije alkoholne pijače vsaj enkrat tedensko (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015: 10–11, gl. tudi Zorko et al. 2013: 19), čeprav naša zakonodaja prepoveduje prodajo alkoholnih pijač mladoletnim osebam.

2.1.4 Posledice tveganega in škodljivega uživanja alkohola na makro, mezo in mikro družbeni ravni

Tvegano in škodljivo⁶ pitje, ne glede na to, ali gre za zasvojenost ali ne, prispevata k vrsti družbeno-ekonomskih problemov, ki so posledica različnih oblik neustreznega vedenja (nasilje, vandalizem, vožnja pod vlivom alkohola, neupoštevanje cestnoprometnih predpisov, druga kazniva dejanja, opustitev prostočasnih aktivnosti, socialnih stikov in vlog idr.), poslabšanja delovne storilnosti in drugih težav, ki se pojavijo na delovnem mestu (izostajanje, zamujanje, malomarnost idr.). Prav tako zaradi zasvojenosti z alkoholom nastaja še vrsta drugih zdravstvenih posledic, kot so pogostejše obolevanje, pogostejši izostanki z dela, daljše okrevanje, invalidnost, zdravljenje, delovne in prometne nesreče. Pogosteje pa prihaja tudi do zgodnejše zgodnejše umrljivosti, samomorov, ubojev, delovnih in prometnih nesreč s smrtnim izidom (Psihiatrična bolnišnica Idrija 2015, gl. tudi Židanik in Čebašek Travnik 2003: 34). Posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola so sicer pogostejše med pripadniki nižjega socialno-ekonomskega sloja, ki so bolj ranljivi (Lovrečič in Lovrečič 2013: 56), a če je bila v preteklosti škodljiva raba razširjena zgolj v nižjih socialnih slojih, postaja dandanes enako razširjena v vseh družbenih slojih (Auer 2002: 42). Ovrednotenje vseh naštetih posledic tveganega in škodljivega uživanja alkohola predstavlja tudi precejšnje ekonomsko breme na makro in mezo družbeni ravni.

Škodljivo pitje lahko preraste v zasvojenost. Zasvojenost z alkoholom se najbolj odraža na spremenjenih odnosih v družini, ki jih zaznamujejo pogoste družinske in partnerske težave, vedenjske in učne težave otrok, fizično, psihično in spolno nasilje, poškodbe idr. Zasvojenost pa ne vpliva le na odnose, pač pa tudi na ekonomsko stanje družine, saj jo spremljata neracionalna poraba denarja za alkoholne pijače in izpadi dohodkov, ki nastanejo zaradi pogostejšega obolevanja ter morebitnih dolgotrajnejših odsotnosti z dela

⁶ Pod pojmom škodljiva raba se razume vzorec rabe alkohola, ki povzroča okvare zdravja (te so lahko telesne ali duševne, nekateri pa vključujejo tudi disfunkcionalno vedenje s posledicami v medosebnih odnosih). Škoda mora biti jasno določljiva, trajati pa mora najmanj en mesec ali se v obdobju enega leta ponavljati, pri čemer simptomi ne zadostijo merilom za odvisnost (Auer 2002: 20).

(Psihiatrična bolnišnica Idrija 2016, gl. tudi Židanik in Čebašek Travnik 2003: 34). Poleg posameznika je ravno njegova družina tista, ki najbolj intenzivno čuti posledice zasvojenosti z alkoholom kot tudi posledice škodljivega uživanja alkohola.

Za ilustracijo naj navedem nekaj statističnih podatkov o posledicah uživanja alkohola v Sloveniji. Med povzročitelji nasilja je kar 41,6 odstotka takšnih, ki se vsaj nekajkrat na teden opiijejo. Po statističnih podatkih slovenske policije je med vsemi povzročitelji prometnih nesreč 9 odstotkov takšnih, ki so bili pod vplivom alkohola. Več kot petina voznikov, ki povzročijo prometno nesrečo s smrtnim izidom, jih vozi pod vplivom alkohola. Zaradi posledic prometnih nesreč, ki so nastale kot posledica vožnje pod vplivom alkohola, je od leta 1991 do 2005 nastalo za 1,3 milijarde evrov škode (Ministrstvo za notranje zadeve, Policija 2015, gl. tudi Žibret 2012).

Zaradi škodljivih učinkov alkohola na zdravje in zaradi prometnih nezgod, ki jih povzročijo vozniki pod vplivom alkohola, vsako leto umre vsaj 725 ljudi. Vsak dan je zaradi vzrokov, ki se jih pripisuje izključno alkoholu, v bolnišnico sprejetih 10 oseb (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015). Alkohol je strupen za večino telesnih organov in vpliva na pojav zdravstvenih težav, kot so bolezni jeter, srca, trebušne slinavke, rak dojke, rak debelega črevesa, žrela in želodca, povišan krvni tlak, poškodbe, depresija idr., in je v Sloveniji neposredni vzrok za povprečno 650 prezgodnjih smrti letno. Ob tem ne gre prezreti podatka, da trend škodljivih posledic v zadnjih letih izrazito narašča (Zavod 112 2013).

Poleg tega so tisti, ki imajo težave zaradi zlorabljanja alkohola, trikrat pogosteje v bolniški odsotnosti od tistih, ki težav s pitjem nimajo. Na delovnih mestih je od vseh težav, ki se pojavljajo, 60 odstotkov takšnih, ki so povezane z zlorabo alkohola (slabša delovna sposobnost in učinkovitost, natančnost). Kot posledica zlorabe alkohola se zgodi 47 odstotkov vseh poškodb in 40 odstotkov smrtnih nesreč (Židanik in Čebašek Travnik 2003: 34). Stroški nadomestila plače za bolniško odsotnost so po ocenah leta 2008 znašali 3,64 milijona evrov, leta 2006 pa 3,5 milijona evrov. Izguba prihodnjega zaslužka pri prezgodaj umrlih zaradi alkohola je bila leta 2004 ocenjena na 58,8 milijona evrov (Žibret 2012).

Skupno ekonomsko breme⁷ je v letu 2011 zaradi uživanja alkohola znašalo 241,7 milijona evrov: od tega neposredni in posredni zdravstveni stroški 158,9 milijona evrov, skupni stroški družbenih posledic zaradi vandalizma in drugih kriminalnih dejanj, nasilja v družini, prometnih nesreč in brezposelnosti pa 82,9 milijona evrov (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015b).

Slovenija ima torej na eni strani visoko porabo alkohola in na drugi strani visoko stopnjo težav, povezanih z alkoholom, do katerih pa je družba strpna. Kljub temu da po problematičnosti sodi v sam vrh EU, pa pri izvajanju alkoholne politike (preventivni ukrepi in ukrepi za zmanjševanje posledic uživanja alkohola) zaostaja za najnaprednejšimi državami EU. Svetovna zdravstvena organizacija med dokazano najuspešnejše ukrepe uvršča preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola, omejevanje dostopnosti alkohola (tudi cenovne), omejevanje oglaševanja alkoholnih pijač, povečevanje odgovornosti strežnega osebja, odpravljanje vedenjskih težav in težav v duševnem zdravju zaradi alkohola, zgodnje prepoznavanje in obravnavanje tveganih pivcev ter kratke svetovalne programe (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015: 3, gl. tudi Lovrečič in Lovrečič 2014: 69). Največji izziv alkoholne politike pa predstavlja ravno simbolika uživanja alkohola in s tem povezane pozitivne oznake, ki se jih v naši družbi pripisuje uživanju alkohola, tj. izoblikovanje odgovornejšega odnosa do alkohola in ustvarjanje primernejšega okolja, kjer bi prevladoval zdrav življenjski slog (Lovrečič in Lovrečič 2014: 69, gl. tudi Zorko et al. 2013: 28). Vzroke za visoko stopnjo težav, povezanih z alkoholom, gre torej v prvi vrsti iskati v družbeno-kulturnih dejavnikih in ne neposredno v visoki stopnji porabe alkohola.

2.2 Zasvojenost z alkoholom

Alkohol že od nekdaj predstavlja sredstvo za omamljanje zavesti. V preteklosti, ko še ni bilo ustreznih protibolečinskih sredstev, so ga ljudje uporabljali za blažitev telesnih bolečin, kadar jih je zeblo (zgolj trenutni učinek, v resnici alkohol ne pogreje), ob kroničnem pomanjkanju hrane za zmanjševanje občutka lakote, ob delu za občutek moči, za blažitev stisk, žalost itd. (Ramovš in Ramovš 2010: 7). V družbeni zavesti so še danes zakoreninjena mnoga zmotna prepričanja o učinkih alkohola, tako na človekovo zdravje

⁷ Da bi dobili realne podatke, bi bilo treba prišteti še stroške, nastale zaradi trpljenja bližnjih (predvsem otrok), stroške zmanjšane produktivnosti (vključno z invalidnostjo) ter stroške proizvodnje in nabave alkohola (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015b).

kot vedenje. Tako ima na primer vsak »Na zdravje!« bolj malo opraviti z zdravjem, saj alkohol dokazano vsebuje kancerogene snovi⁸.

Dandanes ga ljudje uživajo iz različnih razlogov, med dejavniki, ki vplivajo na škodljivo pitje, pa so lahko prezahtevni in obremenjujoči medosebni odnosi, saj je alkohol kot omamno sredstvo za blažitev neprijetnih občutkov dostopen praktično na vsakem koraku. Na škodljivo rabo pri posamezniku pomembno vplivajo tudi vrstniki, šola, delovno mesto in pristočasne aktivnosti, vzroke pa lahko iščemo tudi v brezposelnosti, socialno-eksistenčnih težavah, brezcilnosti oziroma življenju brez perspektive, nestabilnih in razdrtih družinah (teh je vedno več) ter vzgoji, ko so otroci vse prevečkrat prepuščeni sami sebi (Auer 2002: 41). Alkohol omamlja, omamljenost pa spreminja stanje zavesti, jo izkrivlja. V takšnem stanju človek izgublja stik z realnostjo in s popačeno sliko realnosti težko odgovarja na realne izzive življenja. Škodljivo pitje lahko tudi vodi v zasvojenost.

Marsikdaj je mogoče slišati, da se ljudje sprašujejo, koliko (še) lahko spiijejo, da ne bodo zasvojeni? Ni količina tista, ki vpliva na razvoj zasvojenosti. Poleg ponavljanja vedenja (v tem primeru uživanje alkohola, skupaj s kemičnimi učinki) na razvoj zasvojenosti vplivajo tudi širše družbeno in ožje socialno okolje, primarna družina (osebnost posameznika), travmatične izkušnje in genetika (Auer 2002: 41–59, gl. tudi PB Idrija, gl. tudi Topić 2015: 16). Zasvojenosti nikakor ne gre razumeti enoznačno. V prvi vrsti je predvsem pomembno razumevanje, da je katera koli zasvojenost bolezen in ne posledica hotenja, izbire ali šibke volje posameznika.

Zasvojenost z alkoholom⁹ je bila med boleznimi uvrščena že leta 1952, takrat pod definicijo alkoholizma (ta ni razmejevala škodljive rabe in odvisnosti, hkrati pa je vključevala nemedicinska pojma »socialne« in »gospodarske posledice«), zato se od leta 1977 zanjo v medicini uporablja termin sindrom odvisnosti od alkohola. Svetovna zdravstvena organizacija odvisnost definira kot skupek vedenjskih, kognitivnih in fizioloških pojavov, ki se razvijejo po večkratni uporabi snovi, pri čemer ima oseba oslABLJENO ZMOŽNOST

⁸ Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je alkohol uvrstila v prvo skupino, v kateri so snovi, ki so dokazano kancerogene za ljudi (Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015b).

⁹ V medicinski terminologiji se uporablja pojem odvisnost (oz. sindrom odvisnosti od alkohola), v socialni pa pojem zasvojenost, zato se pri opredeljevanju definicij na nekaterih mestih v pričujočem delu prepletata oba. Načeloma pa magistrsko delo sledi priporočilu Ramovša (2001), ki v Slovarju socialno alkoholološkega izrazja predlaga uporabo izraza *zasvojenost*, ki jasno poimenuje bolezensko stanje umetne škodljive potrebe in ga nedvoumno loči od izraza *odvisnost*, ki lahko ima tudi druge pomene (odvisnost otroka od matere, odvisnost od čistega zraka itd.).

nadzora porabe in z uporabo nadaljuje kljub škodljivim posledicam. Odvisnost je splošni pojem za stanje, ki se odraža kot pretirano hrepenenje po snovi. Pomeni potrebo po večkratnih odmerkih za zagotavljanje dobrega počutja oz. odpravljanje občutka nelagodja in nekaterih psihičnih ter telesnih abstinenčnih znakov. Uporabnik nadaljuje z uporabo substance, ne glede na zdravstvene, psihološke, družinske in druge težave. Pojem odvisnosti se nanaša tako na psihološke (hrepenenje) kot fiziološke simptome (toleranca in odtegnitveno stanje) (World Health Organization 2016).

Odvisnost od alkohola je bolezen možganov. V možganih so odkrili značilne spremembe za odvisnost od alkohola. Nekatero od teh kroničnih sprememb so specifične za določeno substanco, druge pa so skupne za več različnih snovi, kar kaže na obstoj enotnega (možganskega) mehanizma za nastanek zasvojenosti. Osrednjo vlogo pri upravljanju odvisniškega vedenja ima možganski sistem za nagrajevanje. Psihoaktivne snovi, torej tudi alkohol, maksimalno spodbudijo aktivnost možganskega sistema za nagrajevanje (Boben Bardutzky 2008, gl. tudi Čebašek Travnik 2005).

Odvisnost od alkohola je kronična bolezen, za katero so značilne vidne spremembe v možganih. Slikanje možganov z različnimi tehnikami je namreč pri zasvojenih z alkoholom pokazalo spremembe možganske skorje, malih možganov, podaljšane hrbtenjače, mišic in perifernih živcev. Pri zasvojenih z alkoholom so, npr. tudi odkrili izgubo možganske mase, predvsem v frontalnih lobusih, kjer je bilo več kot 20 odstotkov manj bele substance. Dokazano je tudi, da lahko alkohol pri dolgotrajnem uživanju poškoduje oziroma uniči nevrone v tistem delu možganov, ki je odgovoren za nastajanje novih spominov (Pirtošek 2013, gl. tudi Šprah 2016, gl. tudi Friedman in Rusche 2004: 153).

Rugelj (1992: 62) je alkoholizem opredelil kot širšo družbeno motnjo, ki se pri posamezniku kaže kot vedno večja odvisnost od alkohola, ne glede na to ali gre za občasno ali trajno omamljanje. Človek začne postopoma opuščati družinske, delovne in družbene dolžnosti, kar se najbolj odraža v medosebnih odnosih, ko ne zmore več uresničevati funkcije odnosnega bitja. Odtuji se od lastnega bistva, dela in od narave.

Ko govori o zasvojenosti, Ramovš (2001, gl. tudi 1997: 129–130) le-to opredeli kot umetno potrebo po tem, kar človeku po naravi oziroma za preživetje ni potrebno. Razvije

se postopoma, z navajanjem na določeno psihoaktivno snov (npr. alkohol, droge, nikotin), obliko vedenja (npr. igre na srečo) ali na doživljanje resničnosti. Opredeli tri glavne značilnosti zasvojenosti:

- gre za umetno ustvarjeno potrebo, ki je po intenzivnosti podobna (lahko je celo močnejša) naravnim telesnim (dihanje, izločanje blata, urina, hrana idr.), duševnim, socialnim, duhovnim in drugim potrebam, ni pa nujna kot naravne potrebe;
- umetna škodljiva potreba je tujek, ki se mu mora človekov organizem v vseh pogledih prilagoditi, pri čemer se okvarijo naravni obrambni mehanizmi, ki zavirajo razvojne spremembe;
- škodljive posledice se kažejo kot biološko zastrupljanje organizma, obolevanje, spremenjeno delovanje in vedenje posameznika, kar negativno vpliva na medosebne odnose in razmerja, prikrajšan je za svobodo, odgovornost in smiselno usmeritev v življenju.

2.2.1 Značilnosti zasvojenosti z alkoholom

Kot povzema Može (2002: 25), je za zasvojenega z alkoholom značilno, da uživa alkoholne pijače redno, dolgotrajno in prekomerno, pri njem so jasno prepoznavni znaki duševne in telesne odvisnosti, kažejo se že škodljive posledice v obliki resnih zdravstvenih, osebnostnih in ekonomskih sprememb v življenju posameznika. Odvisnost se namreč odraža v človekovi osebnosti, doživljanju, vedenju in odnosih z drugimi ljudmi.

Spremenjeno vedenje imenujejo tudi alkoholna osebnost, ki pod skupnim imenovalcem opredeljuje osebnostne značilnosti zasvojenega z alkoholom. Prevladajo sebičnost, površnost, prepirljivost, agresivnost (ta je pod vplivom alkohola pogosta), nezanesljivost, zanemarjanje vsakršnih dolžnosti in odtujenost v vseh aspektih človekovega življenja (Perko 2008: 122). Auer (2002: 75) izpostavi, da so za alkoholno osebnost značilne kognitivne motnje, nizek občutek lastne vrednosti, depresivnost, manjša frustracijska toleranca ter občutne in opazne razlike med stališči in vedenjem, takšna oseba ima oslABLJENO ZMOŽNOST IZRAŽANJA OBČUTKOV IN SE PRI REŠEVANJU MOREBITNIH TEŽAV NE OPIRA NA MEDSEBOJNE ODNOSE OZIROMA DRUGE LJUDI.

Osebnostna spremenjenost zasvojenega pa se kaže tudi v tem, da je njegovo življenje usmerjeno le v uresničevanje dveh ciljev, kako si priskrbeti zadostno količino alkohola in kako svoje ravnanje opravičiti pred družino, družbo in službo (Perko 2008: 129). Tudi sicer sta zanikanje oziroma izrivanje iz zavesti značilna obrambna mehanizma zasvojenosti, ki delujeta tako zavedno kot nezavedno s ciljem omogočanja nadaljevanja pitja (Auer 2002: 70).

Zasvojenost z alkoholom poseže na vsa področja posameznikovega življenja in življenje njegovih bližnjih. Poganja disfunkcionalno družinsko dinamiko, ki počasi razjeda vso družino. To pa se ne odraža le v ožjem socialnem okolju, ampak tudi na širši družbeni ravni v obliki raznolikih posledic.

2.2.2 Merila zasvojenosti z alkoholom

Po Mednarodni klasifikaciji bolezni (MKB-10) morajo biti izpolnjeni vsaj štiri od naslednjih pogojev oziroma značilnosti sindroma odvisnosti od alkohola, da lahko govorimo o zasvojenosti. Ni namreč nujno, da so vedno prisotne vse značilnosti ali pa da so enako jasno izražene, vendar več kriterijev kot nekdo izpolnjuje, hujša je bolezen (Auer 2002: 22, gl. tudi Ramovš 2010: 14, gl. tudi Može 2002: 25):

- močna, neustavljiva želja (hrepenenje) ali občutek prisile po uživanju alkohola,
- zmanjšana zmožnost nadzora vedenja, povezanega z uživanjem alkohola (ne gre več za svobodno izbiro, kdaj in koliko bo človek popil),
- odtegnitvena (abstinenčna) kriza ob prenehanju pitja,
- toleranca na učinke alkohola oz. potreba po večji količini za enak učinek,
- intenzivno razmišljanje o alkoholu (prevladovanje vedenja, usmerjenega v iskanje priložnosti za pitje na račun drugih dejavnosti) in
- trajno uživanje alkohola oz. vztrajanje pri pitju (kljub škodljivim posledicam).

Može (2002: 25) k naštetim značilnostim sindroma odvisnosti od alkohola doda še:

- oženje pivskega repertoarja v smislu enaka pijača na istem mestu, ob istem času, enako pogosto,
- izogibanje abstinenčnim znakom (preko določenega obrambnega vedenja; jutranje pitje, dolivanje idr.) in

- ponovno pitje alkoholnih pijač po daljšem obdobju abstinence (ko se sindrom odvisnosti v celoti ponovi).

Odvisnost od alkohola je opredeljena kot telesna in psihična odvisnost. O telesni odvisnosti lahko govorimo, ko mora zasvojeni ves čas piti. Če neha piti, se namreč pojavi abstinenčni sindrom (odtegnitveno stanje). Telesna odvisnost, če telo ne dobi alkohola, se odraža kot tresenje rok, potenje, slabost, jutranje siljenje k bruhanju, kolcanje, pospešeno bitje srca, glavobol, nemir, razdražljivost, telesni krči, alkoholna blodnja idr. Psihična odvisnost, za katero je značilna izguba nadzora, pomeni trajno ali občasno hrepenenje po alkoholu z namenom doseganja ugodja in hkratnega izogibanja neugodju. Gre za stanje, v katerem alkohol povzroči občutek zadovoljstva (Auer 2002: 22–23, gl. tudi Može 2002: 38–40, gl. tudi Rugelj 2008: 147–148, gl. tudi Friedman in Rusche 2004: 200). Rugelj (2008:147–148) je razvoj psihične odvisnosti razdelil na tri faze: v prvi se pojavlja potreba po uživanju alkoholnih pijač samo pri jedeh in ob določenih družabnih priložnostih, srečanjih in praznovanjih; v drugi fazi se pojavi potreba po alkoholu ob različnih obremenitvah in v stresnih situacijah (sreča, nesreča), da sploh lahko deluje v družbenem življenju; tretja faza psihične odvisnosti pa pomeni, da je oseba že preobremenjena z alkoholom in ga uživa tudi takrat, ko to ni primerno (v službi, med vožnjo itd.).

2.2.3 Faze razvoja zasvojenosti z alkoholom

Nekateri avtorji opredeljujejo razvoj zasvojenosti z alkoholom po fazah. Rugelj (2008: 153) tako razdeli razvoj in potek zasvojenosti na dve fazi. Prva faza je uničevanje družine, ko zasvojeni navzven še skuša ohranjati ugled in prikriva zasvojenost, doma pa tega ne zmore več, posledično vedno pogosteje prihaja do prepиров (lahko tudi fizičnih napadov), kar vodi v razpad družine. Druga faza pa se nanaša na osebno in socialno propadanje, ko družina razpade, zasvojeni izgubi zaposlitev, se odtuji, prispe na rob družbe, kjer lahko počasi propada in umre.

Može (2002: 79–80) razvoj zasvojenosti z alkoholom še razdela in ga opredeli po naslednjih fazah:

- obdobje povečane želje po alkoholu,
- obdobje utrjevanja škodljive rabe, ko je želja po alkoholu stalno oziroma trajno prisotna v določenih življenjskih situacijah; poleg telesnih posledic se vedno bolj

- razvija odvisniški vedenjski vzorec, z zanj značilnimi načini razmišljanja in obrambami, iskanjem priložnosti za pitje idr.,
- obdobje manifestne odvisnosti (tako psihične kot telesne), ko poleg nenadzorovanega pitja (pitje za odpravo odtegnitvenih simptomov) vedno bolj prihajajo do izraza kognitivne spremembe in zmanjševanje tolerance; zaradi občutkov krivde in očitkov se obrambni mehanizmi, predvsem zanikanje in projekcija, stopnjujejo; ti običajno začnejo popuščati šele takrat, ko že pride do hujših posledic,
 - obdobje polno razvitih posledic, ko se odvisni začne zavedati psihičnih, telesnih, družinskih in družbenih oziroma socialnih posledic lastnega pitja, a alkohol ne prinese več olajšanja, pač pa razdražljivost, občutke krivde, ponavljajoče se neustavljivo hrepenenje po zaužitju alkohola; vedno pogostejši so negativni odzivi okolice, ki se lahko stopnjujejo do izločitve iz družine in kroga prijateljev, in
 - nepopravljivo obdobje, ko so izraženi huda psihoorganska prizadetost, somatske bolezni, psihosocialni odkloni in odvisniško vedenje, ki ni več dostopno za kritični uvid; zanikanje in drugi obrambni mehanizmi se stopnjujejo, kot tudi ljubosumnost in agresivnost, ki pa sta velikokrat med ljudmi napačno ocenjena kot vzrok odvisnosti, čeprav gre za posledico; iz česar izhaja tudi zmotno prepričanje, da gre že v osnovi za nezanesljivega, agresivnega in impulzivnega človeka s šibko voljo, v resnici pa jih je večina začela piti ravno zaradi osebne stiske in morebitne socialne negotovosti, ob izdatnem spodbujanju okolja.

2.2.4 Zasvojenost – primarna kronična bolezen delovanja možganov

Obstajajo različne definicije zasvojenosti glede na osnovno izhodiščno vprašanje, ali je človek lahko zasvojen zgolj s substancami ali tudi z vedenji. Če je dolgo časa veljalo prepričanje, da zasvojenost povzroča samo uživanje (kemičnih) substanc, kot so alkohol, nikotin, droge, zdravila itd., na drugi strani obstaja vedno več dokazov (tudi najnovejše raziskave s področja nevroznanosti), ki potrjujejo, da je lahko človek zasvojen tudi z vedenjem¹⁰. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo z vedenjskimi zasvojenostmi, trdijo, da lahko zasvojenost povzročijo tako kemične snovi kot tudi skoraj vsak nekemični postopek ali dejavnost (npr. poskusi nadzora zakonca ali partnerja, razna seksualna dejanja, igranje iger

¹⁰ V tuji literaturi se uporablja pojem vedenjska zasvojenost ali procesna zasvojenost (»behavioral addiction, process addiction«), pri nas pa jo bolj poznamo pod pojmom nekemična zasvojenost (Topić 2015: 20).

na srečo, zloraba manevrov pri uživanju oz. odrekanju hrane, sanjarjenje, kompulzivno zadolževanje, nerazumno tveganje, igre na računalniku, obiskovanje družabnih spletnih strani itd.), ki posameznika stimulira, povzroči občutek ugodja, samopozabe ali vznburjenja. Vedno, ko se navada spremeni v nujo (neustavljivo hrepenenje), se jo lahko smatra kot zasvojenost (Alavi et al. 2012: 290, gl. tudi Rozman 2013: 22, gl. tudi Rozman 2015a). Nekateri raziskovalci trdijo, da ima vedenjska zasvojenost nekatere simptome, ki povzročijo enake posledice kot zasvojenost z alkoholom in drogami. Vedenjska zasvojenost je podobna zasvojenosti s substanco oziroma kemični zasvojenosti, razlika je v tem, da je posameznik namesto s substanco zasvojen z vedenjem oziroma občutkom, ki ga sproži določeno dejanje, prav tako pri tej zasvojenosti ni fizičnih znakov zasvojenosti (Alavi et al. 2012: 290–291). S. Rozman (2015a) poudarja, da se lahko pri eni osebi prepleta tudi po več zasvojenosti, tako kemičnih kot nekemičnih (vedenjskih).

Medicina in psihiatrija vedenjskih zasvojenosti (še) ne uvrščata med zasvojenosti. Mednarodna klasifikacija bolezni (MKB-10) opredeljuje le kemične zasvojenosti, Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM-V), ki ga izdaja Ameriško psihiatrično združenje, pa med vedenjske zasvojenosti (in ne več motnje vedenja) trenutno uvršča le igre na srečo (Topić 2015: 21, gl. tudi Topić v Fabjan 2013). Pripravljalci priročnika so sicer tudi poudarili spoznanje, da odkritja nevroznanosti podpirajo teorijo zasvojenosti, ki temelji na nevrobiološki osnovi, ne glede na to, ali oseba uporablja substanco ali vedenje za doseganje omamnega stanja (Topić 2015: 20–21).

V skladu z najnovejšimi nevroznanstvenimi spoznanji je leta 2011 Ameriško združenje za medicino zasvojenosti (American Society of Addiction Medicine, ASAM) opredelilo novo razumevanje oziroma definicijo zasvojenosti, ki pravi, da gre za primarno kronično bolezen delovanja možganov in ne samo za vedenjsko težavo, ki je posledica pretiranega uživanja drog, alkohola, iger na srečo, spolnosti itd. Gre za bolezen možganskih sistemov za nagrajevanje, motivacijo in spomin ter z njimi povezanih nevronskih povezav. Okvara v delovanju teh nevronskih povezav pa se izraža na biološki, psihološki, družbeni in duhovni ravni posameznika kot patološka potreba po doseganju ugodja in olajšanja ob uživanju substanc (snovi) in uporabi določenih vedenj (American Society of Addiction Medicine 2011, gl. tudi Rozman 2013: 23, gl. tudi Topić 2015: 14). Takšna definicija opredeljuje zasvojenost oz. zasvojenostne vzorce le kot pojavne oblike globlje bolezni, ki prizadene različne predele možganov. Posledica bolezni so motnje v mišljenju, čustvovanju,

zaznavanju, kar se navzven opazi kot (za okolico) nerazumno vedenje (Topić 2015: 14–15). Zasvojeni kljub zavedanju škodljivih posledic ne more nehati, zasvojenost postane nuja in v tem ne uživa (Rozman 2013: 21), kot marsikdaj velja zmotno prepričanje.

Povzamem lahko, da ima zasvojenost (ne glede na to, ali se nanaša na substanco ali vedenje) naslednje skupne značilnosti (American Society of Addiction Medicine 2011, gl. tudi Rozman 2013: 23, gl. tudi Topić 2015: 15):

- nezmožnost trajne abstinence,
- oslABLJENO zmožnost nadzora nad vedenji,
- hrepenenje¹¹ po omami,
- zmanjšana možnost prepoznavanja pomembnih težav tako v lastnem vedenju kot v medsebojnih odnosih,
- disfunkcionalno čustveno odzivanje ter
- pogosto vključuje obdobja ponovitve (recidiv) in obdobja prenehanja (abstinenca).

Avtorica S. Rozman, ki se pri nas že več kot dvajset let ukvarja z nekemičnimi zasvojenostmi, poudarja, da se zasvojenost odraža kot (Rozman 2013: 26–27):

- motnja na ravni možganov (okvarjen sistem možganov, zadolžen za nagrajevanje, motivacijo in spomin, misleči del možganov ne obvladuje več čutečega),
- motnja na ravni mišljenja, doživljanja, presoje in prepričanj (toksični sram, nizek občutek lastne vrednosti, zasvojenjski sistem in cikel, hrepenenje),
- motnja na ravni vedenja (izhaja iz motnje mišljenja in doživljanja, škodljivo vedenje),
- motnja na ravni družine (pri prenašanju miselnih sistemov na otroke se lahko prenese tudi nagnjenost za nastanek zasvojenosti; otroci iz takih družin so v čustvenem in odnosnem smislu nedokončani in patološko soodvisni),
- motnja na ravni širše družbe (kultura, ki podpira zasvojenjske vrednote).

Razumevanje delovanja možganov skupaj z novo definicijo zasvojenosti ponuja izziv različnim strokam, ki se ukvarjajo z zasvojenostjo, za medsebojno sodelovanje pri razumevanju in opredeljevanju le-te. Predvsem z vidika, da se zasvojenosti tudi pogosto

¹¹ V strokovni literaturi je zaslediti različne izraze, kot so: hlepenje, sla, hrepenenje (angleško »craving«).

prepletajo in izmenjujejo, ko lahko kemično zasvojenost zamenja nekemična, kar lahko pomembno vpliva na okrevanje zasvojenega.

2.3 Družina in zasvojenost z alkoholom

Zasvojenost z alkoholom ni samo bolezen tistega, ki pije, temveč prizadene celotno družino. Koliko takšnih družin, posameznikov je v Sloveniji? Može (2002: 27) je v svoji knjigi ocenil, da celo 800 tisoč ljudi neposredno trpi zaradi posledic alkoholizma. V različnih javno dostopnih virih pa se najpogosteje pojavlja ocena strokovnjakov, da imamo v Sloveniji okrog 170 tisoč ljudi, ki so zasvojeni z alkoholom (obstajajo sicer različne ocene – od 75 pa vse do 250 tisoč ljudi, natančnega števila ni). Približno oceno lahko izračunamo tudi sami. Če k oceni 170 tisoč prištejemo še partnerje in otroke¹², hitro pridemo do ocene 680 tisoč ljudi, ki trpijo zaradi alkoholizma, kar predstavlja približno tretjino prebivalstva¹³.

2.3.1 Funkcionalna družina

Družina je otrokov prvi socialni sistem in s svojimi značilnostmi pomembno vpliva na osebnost otroka v vseh fazah njegovega razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določajo svet, ki ga mora otrok ponotranjiti. Otrok si pomembnih drugih ne more izbrati; pač pa mora internalizirati svet, ki ga pomembni drugi določajo zanj (Čačinovič Vogrinčič 1998: 23–24). Družina, v kateri je prisotna zasvojenost z alkoholom, se spoprijema s številnimi stresi. Zaradi nazornejšega prikaza in razumevanja razlik med življenjem v funkcionalni družini in družini z alkoholizmom, je smotrno najprej opredeliti, kaj družina v pravem pomenu besede je, kakšna sta njena vloga in namen. Kakšne značilnosti ima torej družina, ki otroka varno popelje v optimalno odraslost?

Osnovo, da neka družina lahko obstaja, predstavlja izpolnitev minimalnih pogojev, kot so materialna osnova, prostor za skupno življenje, čas za skupno življenje in varnost. Družina

¹² Po podatkih Statističnega urada RS (2014) je v obdobju 1950–1955 stopnja rodnosti znašala približno 2,6 otroka na žensko, v obdobju 2010–2015 pa 1,5. Za celotno obdobje zadnjih 65 let torej približno 2 otroka na žensko.

¹³ 1. 1. 2015 je imela Slovenija 2.062.874 prebivalcev (Statistični urad RS 2015).

pa se lahko razvija le, če temelji na demokratičnih odnosih med člani, odprtem komuniciranju, socialnih stikih in upoštevanosti v okolju, v katerem družina živi, in izpolnjuje tudi potrebi po izobrazbi in obveščenosti, da se lahko vedno znova vzpostavi skladnost med družinskimi člani. Osnovna naloga in poslanstvo družine je vedno ta, da skrbi za otroka, ga varuje, mu daje ljubezen in da mu priskrbi najboljše možnosti za njegovo rast in razvoj (Čačinovič Vogrinčič 1992: 115–116, 2011: 4). Optimalna družina temelji na pripadnosti, zaupanju, dostojanstvu, spoštovanju, prepoznavnosti in sočutju (Lerner v Perko 2008: 150). Le tako se bo lahko razvil v odraslega, samostojnega, čustveno zrelega posameznika, ki se bo znal spoprijemati z raznolikimi življenjskimi izzivi.

Bistvo je v svoji knjigi *Drama je biti otrok* lepo povzela Alice Miller (1992: 107–108): *»Spoštovanje do otroka je tisto, kar otrok za svojo duhovno rast potrebuje od prvega dne svojega življenja. Kakor hitro otroka doživimo kot lastnino, s katero imamo določene cilje, kakor hitro se ga polastimo, nasilno pretrgamo njegovo živo rast. Pri naši vzgoji je samo po sebi umevno, da velikokrat najprej spodrežemo žive korenine, potem pa skušamo po umetni poti nadomestiti njihove naravne funkcije.«*

Za razvoj v družini ni pomemben le odnos staršev do otrok, ampak nanj vpliva tudi odnos staršev do samih sebe. Odrasli morajo najprej znati poskrbeti sami zase, šele potem lahko otroku ponudijo optimalne pogoje za razvoj. Pomembno je tudi medsebojno razumevanje staršev, njihova usklajenost in konstruktivno reševanje morebitnih konfliktov (Perko 2011: 20, gl. tudi Čačinovič Vogrinčič v Marmolja in Gregorič 2011, gl. tudi Gostečnik 2003: 7). Osnova za to pa je medsebojno spoštovanje, ki temelji na sprejemanju drug drugega.

Optimalni razvoj otroka lahko družina zagotovi tako, ga sprejema kot edinstvenega, posebnega in neodvisnega ter ga nauči skrbeti zase, pa tudi za druge (Čačinovič Vogrinčič v Marmolja in Gregorič 2011). Okolje človeka sprejema ali upošteva zaradi njegove funkcije, sposobnosti, nalog in dela, ki ga opravlja. Družina pa je edini prostor, kjer naj bi bili vsi njeni člani sprejeti zgolj zato, ker preprosto so (Perko 2011: 20). To vključuje razumevanje otroka, da se znajo starši oziroma skrbniki vživeti v njegov svet in doživljanje, v njegove otroške potrebe, da začutijo otroka v vsej njegovi nežnosti, pa tudi stiski, jezi, hrepenenju in razočaranju, ga razumejo in sprejemajo v njegovem čutenju in doživljanju. Pomembno je, da otrok dobi stik z vsemi svojimi čustvi, potrditev tega, kar

čuti. Ko sam ubesedi, kaj misli in čuti in je pri tem razumljen ter sprejet, se lahko začne učenje, kako s temi občutki ravnati. Vsak otrok mora v družini imeti pravico do resničnosti, kar pomeni, da sme misliti, kar misli, čutiti, kar čuti, govoriti, o čemer želi govoriti, kar ne pomeni, da lahko dela, kar hoče. Le tako lahko otrok v družini dobi občutek lastne vrednosti. Ob tem je pomembno, da znajo starši ali skrbniki začutiti tudi sebe in razločevati, katera čustva, ki se ob otroku prebujajo v njih, so njihova lastna in katera otrokova, pa jih – ker je otrok – še ne zmore sam predelati, zato potrebuje pomoč staršev, da ga vodijo, usmerjajo in mu jih pomagajo predelati. Starši so spoštljivi in odgovorni zavezniki otroka, so z njim v stiku, z njim nenehno komunicirajo, skupaj raziskujejo in odkrivajo, kdo so, ter skupaj gradijo skupno življenje. Temeljni občutek lastne vrednosti lahko otrok pridobi le na izkušnji, da je smel izraziti svoja čustva, misli, želje, da jih je soočil v odnosih v družini, prevzel odgovornost zanje, se jih učil obvladati in spreminjati (Gostečnik 2003: 7, gl. tudi Čačinovič Vogrinčič v Marmolja in Gregorič 2011, gl. tudi Čačinovič Vogrinčič 1998: 11). Le tako lahko družina postane varen prostor za odraščanje otrok, kjer so otroci sprejeti v vsej njihovi ranljivosti in imajo možnost zgraditi zdrav občutek lastne vrednosti.

Za optimalno družino velja tista, ki je v osnovi afiliativno naravnana do sočloveka, je odprta, odzivna, v njej vladajo zaupanje, visoko spoštovanje individualnosti, avtonomije in zasebnosti – ob podpiranju in spoštovanju edinstvenosti razlik, visoko spontana interakcija, humor in duhovitost. Takšna družina premore visoko raven iniciativnosti ter odprto, jasno in iskreno komunikacijo. Starševsko zavezništvo v njej je trdno in temelji na načelih enakopravnosti ter delitvi moči med straši oz. skrbniki. Čeprav obstoja temeljna hierarhija starši–otrok, pa je nadzor nad otroki fleksibilen in temelji na dogovarjanju (Skynner v Čačinovič Vogrinčič 1992: 181).

Družino, ki je nasprotje družine z zasvojenostjo, in ima značilnosti zdrave, funkcionalne družine, pa strnejo opisi, ki so bili oblikovani kot odgovor na lastnosti družine z alkoholizmom (Friel in Friel 2010: 203–204):

- člani lahko na primeren način izražajo vsa čustva;
- potrebe družinskih članov so zadovoljene, kar poleg ustrezne hrane, zdravstvene oskrbe, izobrazbe in splošne nege pomeni, da se vsak družinski član počuti varnega, pomembnega, sprejetega in spoštovanega; če naredi kakšno napako, se ga ob tem ne zasramuje; družina mu omogoča igrivost in razvoj individualnosti;

- morebitne probleme se rešuje strpno;
- brez prerekanja se lahko se računa na odziv in pomoč vsakega člana;
- spoštuje se posameznikova čustva, potrebe in želje;
- postavlja se jasne meje, ki pa so fleksibilne;
- starši svoje otroke obožujejo in resnično ljubijo;
- starši otrokom ne predavajo, pač pa jim znajo prisluhniti;
- starši v znajo poskrbeti zase in imajo do sebe negujoč odnos (na ta način svojim tudi otrokom predstavljajo zgled, da je poskrbeti zase pomembno);
- družinski člani so subtilni drug do drugega in drug drugega opazijo, kadar so v stiski, čustva delijo in izražajo na osnovi opažanj in ne osnovi pritiskov ter prisile, hkrati pa znajo ločevati med lastnimi težavami in težavami drugih družinskih članov;
- družinski člani nasvete delijo, ko so za to zaproseni in ko je to primerno; otroke se spodbuja, da se tudi samostojno in po svoje spoprijemajo z izzivi, saj se bodo le tako lahko v življenju podali na lastno pot;
- člani družine govorijo neposredno drug z drugim in ne opravljajo ali uporabljajo drugega člana kot posrednika za komunikacijo v družini;
- starši imajo prijatelje, s katerimi delijo svoja doživljanja in težave, bremena reševanja problemov ne prelagajo na svoje otroke in otroci niso njihovi najboljši prijatelji;
- člani se obračajo po pomoč tudi na druge ljudi izven družine in pri tem niso zasramovani ali označeni za šibke;
- družina se zaveda, da so njeni člani podedovali nagnjenost za bolezni, kot je npr. zasvojenost z alkoholom, a te pomanjkljivosti ne zanika, pač pa se z njo spoprijema tako, da o tem izraža čustva, prosi za pomoč, ko je ta potrebna, in vsak član družine prispeva svoj delež k reševanju morebitnih težav.

Vse to so temelji, od katerih je odvisno, kako bo otrok in kasneje odrasli gradil svoje življenje, ali kot povzameta Erzar in K. Kompan Erzar (2011: 39): *»V čustvenem prostoru med otrokom in starši, ki ga napolnjujejo izkušnje uglašenosti in vzajemnega odzivanja, nastaja otrokov občutek zase, za lastno iniciativo, življenjsko energijo, pripadnost in varnost. Ta najgloblja dediščina, ki jo starši zapuščajo otrokom oziroma sooblikujejo skupaj z otrokom, ne nastane iz zunanjega sledenja vzgojnim pravilom, niti iz zunanje kontrole nad otrokovim vedenjem ali zunanje doslednosti in 'postavljanja meja', ampak iz*

notranjega afektivnega in mentalnega procesa, v katerem se starši nenehno odzivajo na čustvena stanja otroka, a ob tem ne izgubijo stika s svojimi potrebami in željami. Pravo varnost otroku dajejo samo tisti starši, ki svojih navezovalnih potreb ne uresničujejo ob svojih otrocih, od njih ne terjajo čustvenega plačila za svojo starševsko vlogo, niti ne pričakujejo, da jih bodo otroci razumeli, tolažili ali celo zaščitili, ampak so srečni in zadovoljni, ker so si znali sami v odraslem svetu poiskati varnost.»

2.3.1.1 Stil navezanosti – temelj odnosov

V naravi človeka – ali še boljše genih – je, da potrebuje druge, kar mu daje občutek varnosti in zaščite. Navezanost pomeni čustveno vez med ljudmi in potreba po njej je prisotna vse življenje. Kakšna bo oblika navezanosti, pa je bistveno odvisno od odnosa, ki ga ima otrok s primarnim skrbnikom, navadno z materjo (Horvat 2016, gl. tudi Gostečnik 2007: 16, gl. tudi Erzar in Kompan Erzar 2011: 13–14). Zgodnja navezanost se običajno oblikuje do otrokovega sedmega meseca starosti in vodi do specifičnih organizacijskih sprememb v dojenčkovem vedenju in tudi možganskem funkcioniranju (Main v Žvelc 2011: 94). Teoretiki teorije navezanosti trdijo, da je stil navezanosti temelj razvojnega procesa posameznika in da je ravno varna navezanost najpomembnejši dejavnik za čustveni in socialni razvoj otroka (Beesly in Stoltenberg 2002: 282, gl. tudi Erzar in Kompan Erzar 2011: 13). Oblika navezanosti pomembno vpliva na vse nadaljnje odnose v življenju, na sposobnost osredotočanja, na zavedanje lastnih čustev, zmožnost samopomiritve, regeneracije po težkih izkušnjah, ob tem pa lahko predstavlja tudi dejavnik tveganja za razvoj psihopatologije (Horvat 2016). Oblika navezanosti, ali bo varno ali nevarno navezan, je torej tisto osrednje izhodišče posameznika, ki pomembno vpliva na ves njegov nadaljnji osebni razvoj in poleg odnosa do sebe zaznamuje tudi vse nadaljnje odnose z drugimi (zanj pomembnimi) ljudmi in posledično tudi kakovost življenja.

V otroštvu lahko posameznik razvije katerega od naslednjih stilov navezanosti (Žvelc 2011: 96–99, gl. tudi Erzar in Kompan Erzar 2011: 16–20, gl. tudi Gostečnik 2007: 32–33).

Varna navezanost: starši so svojim otrokom na razpolago na zanesljiv in trajen način, kar pomeni, da prepoznavajo in se odzivajo na otrokove potrebe, so čustveno dostopni in

zmožni učinkovitega čustvenega uglaševanja ter so učinkoviti pri zadovoljevanju njegovih potreb. Skušajo sprejeti in ublažiti otrokovo stisko, kar pomeni, da stisko prepoznajo, jo razumejo kot del otrokovega upravičenega doživljanja in skušajo otroka potolažiti.

Nevarne navezanosti: starši so navadno manj odzivni na znake stiske pri otroku in ne prepoznajo otrokove potrebe po tolažbi in zaščiti. Na otrokovo stisko reagirajo tako, da skušajo zmanjšati pomen in čustveni naboj te stiske ali skušajo otroka zamotiti. Reakcije teh staršev¹⁴ so pogosto nepredvidljive in nerahločutne, so čustveno nedostopni oz. otroku niso čustveno, psihično ali fizično na razpolago.

- *Izogibajoča navezanost*: starši so čustveno nedostopni, zavračajoči in se vedejo brezbrizno, so neobčutljivi na otrokovo čustveno stanje oz. se neustrezno odzivajo na otrokovo stisko.
- *Ambivalentna (rezistentna) navezanost*: staršem njihova čustvena in mentalna stanja onemogočajo, da pravilno zaznavali otrokova čustva in potrebe, zato so otroci negotovi, ali bodo njihove potrebe zadovoljene ali ne. Značilno je, da se starši na otrokove znake (čustva in potrebe) odzivajo nekonsistentno. Taki otroci na vsak način skušajo pritegniti pozornost matere in izražajo pretirano odvisnost od nje, obnašajo se lahko tudi manj zrelo, zaradi česar povečajo skrb mater za njih.
- *Dezorganizirana (dezorientirana) navezanost*: starši takih otrok so pogosto prestrašeni, dislocirani, dezorientirani in delujejo zastrašujoče do otrok. Otroci, ki so doživeli zlorabo ali nehumano ravnanje s strani svojih staršev¹⁵, poleg izgube zmožnosti, da bi se ob njih počutili vrano, doživljajo strah in grozo. Taki otroci imajo največ možnosti za razvoj težav v prihodnosti.

Značilnosti navezanosti se sicer z razvojem skozi življenje spreminjajo, vendar temeljne značilnosti oziroma stili navezanosti ostajajo relativno stabilni skozi vse življenje (Benoit et al. v Žvelc 2011: 101). Obliko navezanosti je možno spreminjati le skozi daljše obdobje oziroma proces doživljanja sprejetosti in zaupnosti, bodisi ob stabilni in čustveno ustrezno odzivni osebi bodisi skozi proces psihoterapije (Horvat 2016).

¹⁴ Takšno (ne)odzivanje staršev je lahko posledica odsotnosti zaradi lastnih čustvenih težav, kot so neizžalovane izgube, travme, lastna potreba po navezanosti in zaščiti ter zasvojenost (Erzar in Kompan Erzar 2011: 17).

¹⁵ Ti starši so lahko sami utrpeli hudo izgubo ali travmo, zaradi katere ne zmorejo ustrezno in spontano odgovoriti na otrokove potrebe (Erzar in Kompan Erzar 2011: 20).

V odraslosti se pridobljeni stili navezanosti iz otroštva odražajo z naslednjimi značilnostmi (Bartholomew in Horowitz v Žvelc 2011: 117–121).

- *Varno navezan*: se brez težav čustveno zbliža z drugimi ljudmi, počuti se prijetno in varno, če se lahko zanese nanje in oni nanj, ne skrbi ga, da bi ostal sam ali da ga ljudje ne bi sprejeli.
- *Plašljivo-izogibajoč*: pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi ni sproščen, čeprav si želi imeti tesne odnose z drugimi, težko popolnoma zaupa in se zanese na druge, skrbi ga, da bo prizadet, če si bo dopustil priti z nekom preblizu, želi si torej stika in bližine z drugimi, a se tega boji.
- *Preokupiran (anksiozno-ambivalenten)*: želi se popolnoma čustveno zbližati z drugimi ljudmi, a si drugi ne želijo biti v tako tesnih odnosih z njim. Brez tesnih odnosov se ne počuti dobro in ga skrbi, da ga ljudje cenijo manj kot on njih.
- *Odklonilno izogibajoč način*: kjer oseba deluje samozadostno in ne priznava potrebe po bližini z drugimi.

Tisti, ki so varno navezani, so v odraslosti odpornejši na stresne situacije, zmorejo nadzorovati čustva, usmerjeni so v iskanje smisla v življenju in gradijo kakovostne medosebne odnose. Nevarno navezani pa težko prepoznajo lastna čustva in lastne potrebe, ne zmorejo uglaševanja z drugimi ljudmi in vzpostavljajo le površinske odnose (Horvat 2016). Ravno psihobiološko uglaševanje pa je osnovni mehanizem, ki omogoča razvoj navezanosti. Ustrezna uglašenost je tudi temeljna za ustrezen razvoj možganov (Schore v Žvelc 2011: 126). Raziskave so pokazale, da oblika navezanosti vpliva na delovanje oz. oblikovanje možganov, ki se razlikuje pri varno in nevarno navezanih. Pri otrocih, ki so bili nevarno navezani, so odkrili, da imajo v primerjavi z vrstniki, ki so varno navezani, za tretjino manjši volumen možganov, slabša je kakovost povezav med nevroni. Neustrezna ali pomanjkljiva čustvena regulacija, ki je posledica nezadostno razvite desne možganske hemisfere (ta se celostno ne razvije zaradi nevarne navezanosti), pa povzroči spremembe v delovanju avtonomnega živčnega sistema, poruši ravnovesje izločanja hormonov ter oškoduje delovanje limbičnega sistema (Horvat 2016).

Zakaj nas stil navezanosti pravzaprav tako zelo zaznamuje? Gostečnik (2007: 16–18) pojasnjuje, da posameznik išče podobne odnose, kot jih je imel s primarnim skrbnikom (običajno mati), saj je to zanj domače in privlačno, četudi gre za destruktivne odnose. Tako nezavedno išče ljudi, s katerimi bi lahko ponovil to primarno shemo odnosov (glede na stil

navezanosti), ker bo na ta način nezavedno skušal popraviti, kar mu je manjkalo skozi odraščanje. Sodobni psihoanalitiki namreč predpostavljajo, da imajo doživetja iz zgodnjega otroštva, ki so večinoma nezavedna, najpomembnejši vpliv na poznejše izbire intimnega partnerja in vsekakor tudi na celoten razvoj odnosa med partnerjema. Od drugih, ki jih posameznik izbira, se vedno znova podoživlja na podoben način kot v primarni družini, bodisi podoživlja vzdušje ljubljenosti bodisi odvečnosti. Takšno doživljanje bistveno vpliva na to, kako posameznik dojema in si razlaga odnose s pomembnimi drugimi, ter na to, v kakšne vrste odnosov vstopa v odraslosti. Tako se dogaja, da v odraslosti z zanj pomembnimi drugimi nezavedno in zelo natančno poustvarja oz. ponavlja vedenjske, miselne in čustvene vzorce iz otroštva.

V družini z alkoholizmom otroku ni dovoljeno izražati čustev in kmalu neha čutiti, o problemih se namreč ne govori in se jih skriva, otrok pa se nauči tudi, da ni varno zaupati (Black 2013). V takšnih razmerah, ki ga vodijo skozi odraščanje, je jasno, da ne more razviti varne navezanosti. Tudi raziskava, ki sta jo izvedla Beesly in Stoltenberg (2002: 283–292), je pokazala, da so odrasli otroci alkoholikov pogosto nevarno navezani. Stil navezanosti pa vpliva tudi na odnose v odraslosti, saj so disfunkcionalni odnosi ena od prepoznavnih značilnosti odraslih otrok alkoholikov.

2.3.2 Družina, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom

Zasvojenost z alkoholom prizadene vse člane družine, zato se v družinah, kjer se življenje odvija z osredotočenostjo na zasvojenost člana in njene posledice, oblikujejo drugačna pravila in vlada drugačno vzdušje. V njej je vse drugače kot v funkcionalni družini.

Za družino z zasvojenostjo je značilna skrajna togost v odnosih, saj so člani čustveno odtujeni, niso sposobni konstruktivnega reševanja morebitnih sporov ter drugih težav, prav tako se neuspešno spoprijemajo s spremembami, stresom ali izgubami (Rozman 2013: 59). Družina, v kateri vlada zasvojenost z alkoholom, je prežeta s strahom, ponižanjem, negotovostjo, nemirom in stisko, ki jo povzroča nenehna nepredvidljivost zasvojenega. Pojavljajo se zanikanje in globoki občutki sramu (Gostečnik 2003: 19–20). Pravzaprav zasvojenost z alkoholom usmerja življenje celotne družine. Prednostne naloge niso več tiste, ki bi morale biti, pač pa zasvojena oseba porabi vedno več časa za ukvarjanje z lastno

zasvojenostjo, v tem primeru za nabavljanje in uživanje alkoholnih pijač, zato ga za (kakovostno) preživljanje z družino primanjkuje. Družino začnejo zastrupljati laži, nepoštenost. Zasvojenost in morebitno nasilje sta družinska skrivnost, o kateri se ne govori. Tako laži in skrivnosti sčasoma povsem obvladujejo odnose v družini, kar družino le še bolj odvrča od dejanskega problema in ji hkrati jemlje moč, da bi se z njim učinkovito spoprijela. Značilno je opuščanje odgovornosti, ki je sprva opazno le pri osebi, zasvojeni z alkoholom, kasneje pa tudi pri drugih družinskih članih. Otroci so morda na začetku lahko pretirano odgovorni, vendar sčasoma tudi pri njih prevlada vedenjski vzorec izogibanja odgovornosti in zadolžitvam, lahko pa se začnejo, ko so dovolj stari, umikati iz domačega okolja. Posledica zasvojenosti so lahko tudi prezgodnje izgube, ki so lahkočasne ali trajne, kot so smrt zasvojenega starša, ločitev, odhodi iz družine, rejništvo itd. (Židanik in Čebašek Travnik 2003: 32–33). Za takšno družino je značilna toga zaprtost, neprilagodljivost, med partnerjema oz. staršema je veliko nesoglasij o bistvenih vprašanjih v družini, o vzgoji itd., značilna pa je tudi šibka družinska povezanost in čustvena povezava (Auer 2002: 44). Tudi sicer sta ves čas prisotna nadzor in omejevanje ravnanj ter čustev družinskih članov, kar onemogoči razvoj družine in njenih članov. V takšnih družinah je pravzaprav vedno prisotna čustvena zloraba, ki se ji pogosto pridruži še fizična. Poleg tega so otroci v takih družinah pogosto izpostavljeni spolnim zlorabam, ki so dvakrat pogostejše kot v družinah, v katerih se z zasvojenostjo ne srečujejo (Kritsberg 1998: 14, gl. tudi Auer 2002: 119). Zlorabe pustijo trajne posledice na družinskih članih, predvsem otrocih, katerih posledice se pogosto prenesejo ne le v odraslost, pač pa tudi na naslednji rod.

Nasilje je pogost spremljevalec zasvojenosti z alkoholom, a velikokrat ostaja skrito. V družinah, kjer je oče in mož pod vplivom alkohola tudi nasilen¹⁶, vladajo kaotične razmere, prisotna sta strah in obup. Zaradi zmerjanj, žaljenja in fizičnega nasilja živijo žena in otroci v nenehnem strahu in napetosti, kaj jih čaka, ko bo oče prišel domov. V sporih med staršema so se običajno prisiljeni postaviti na eno stran. Ti otroci doživljajo občutke hudega strahu, prikritega sramu in bolečine. Nihanja razpoloženja (obdobja agresivnosti in umirjenosti) pri zasvojeni osebi pa le še povečajo občutek negotovosti pri otrocih, ki jih lahko spremlja vse življenje. Imajo občutek nizke lastne vrednosti oziroma nizko samopodobo, kar pogosto prekrijejo s pretiranim občutkom za red in disciplino. Postanejo

¹⁶ Na tem mestu velja pripomniti, da se nasilje pod vplivom alkohola večinoma povezuje z moškimi kot pa ženskami, kar pa ne pomeni, da to za ženske ne velja.

preveč zahtevni do sebe in do drugih (Auer 2002: 118–119, gl. tudi Gostečnik 2003: 20). Otroci iz družin z alkoholizmom so tudi pogosto tesnobni ali depresivni, imajo šibek občutek lastne vrednosti, težave v komunikaciji in nizko ocenjujejo svoje zmožnosti nadzora socialnega okolja, se težje spoprijemajo z življenjskimi izzivi in imajo veliko potrebo po odobravanju s strani odraslih (vse do odvisniškega vedenja). Nagibajo se k negativni samopotrditvi in eksternaliziranju svojih problemov, imajo slabo koncentracijo in pogosto kažejo hiperaktivno in prestopniško vedenje. V šoli so manj prilagojeni, imajo slabši učni uspeh in pogosto izostajajo (Auer 2002, 44, gl. tudi Stafford 1997: 43, gl. tudi Klostermann et al. 2011: 1165–1166).

Tabela 2.3.2.1: Značilnosti družine z zasvojenostjo v primerjavi z zdravo (Kritsberg 1998: 30).

Družina z zasvojenostjo	Zdrava družina
rigidna (toga) pravila	ni rigidnih pravil, pravila so prožna
rigidne (toge) vloge	ni rigidnih vlog, vloge so prožne
družinske skrivnosti	ni družinskih skrivnosti
zaprt sistem, ki ne dovoljuje zunanjega vključevanja	odprt sistem, ki dovoljuje zunanje vključevanje
zelo resna	člani imajo pravico do zasebnosti in odkrivanja (lastnega smisla) lastnih občutkov
ni zasebnosti: nejasne osebne meje	člani imajo občutek za družino in imajo dovoljenje, da jo zapustijo
lažna pripadnost družini: člani je ne morejo nikoli svobodno zapustiti	konflikti med člani so dovoljeni in se jih rešuje
konflikte med člani se zanika in ignorira	družina se nenehno spreminja
družina zavrača spremembe	prisoten je občutek celovitosti
ni enotnosti, družina je razdeljena	

Odraščanje v družini z zasvojenostjo, kjer je nenehno prisoten stres, lahko ta že otroku povzroči psihosomatske motnje, od blagih pa do hudih zdravstvenih težav. Te se lahko izražajo kot migrena, astma, preobčutljivost na vročino ali mraz, hrup, svetlobo, so pretežki ali presuhi (to je lahko posledica motenj hranjenja, ki so pri takšnih otrocih pogoste), bolj so nagnjeni k alergijam, prehladom ali kašlju (Kritsberg 1988: 43, gl. tudi Stafford 1997: 42, gl. tudi Auer 2002: 44).

Kadar v medijih ali širši družbi slišimo o zasvojenosti z alkoholom, se nam ob tem pojmu hitro naslika podoba moškega. Tudi ob prebiranju poljudne in strokovne literature je podobno. Vendar ženske niso izjeme. Moških je res več kot žensk, razlog pa gre najbrž

pripisati temu, da je ženska zasvojenost z alkoholom bolj prikrita očem družbe. Posledice zasvojenosti v družini se razlikujejo po tem, kdo je zasvojen z alkoholom.

Ženska, ki je zasvojena z alkoholom, včasih še bolj razdiralno vpliva na družino. Otroci že zelo zgodaj prevzamejo številna opravila družine, da njeni člani sploh lahko preživijo. Nimajo možnosti razviti občutka varnosti in pripadnosti. Počutijo se osramočene, neželene, neljubljene, nevredne materine pozornosti in posledično lahko okrivijo sebe za njeno zasvojenost. Ženske si težje priznajo, da so zasvojene, zato se večinoma umikajo. Najhujše posledice pa zagotovo čutijo otroci, katerih oba starša sta zasvojena z alkoholom. Otroci so na milost in nemilost prepuščeni sami sebi, sami in osamljeni. Ob tem, ko hočejo starše pripraviti do tega, da bi se šli zdraviti, se globoko v sebi počutijo kot izdajalci, včasih pa jih v to prepričajo starši sami. Takšni otroci prevzamejo skrb za lastne starše, ob čemer se dobro zavedajo in vsakodnevno doživljajo, kako razdiralno vpliva alkohol na vse člane družine (Gostečnik 2003: 22–26). Ti otroci so povsem oropani svojega otroštva, saj nosijo veliko breme skrbi za starše in vseh posledic, ki jih zasvojenost obeh staršev prinaša. Temu pa enostavno ne morejo biti dorasli, saj so še sami otroci.

Auer (2002: 114–116) opredeli štiri različna obdobja, skozi katera gre družina zasvojenega družinskega člana z alkoholom:

- *prodromalno obdobje*: družinski člani so do odvisnega družinskega člana ambivalentni, družina skuša skrivati problem alkohola, počasi se izolira od okolja, člani družine prepričujejo zasvojenega, naj neha, na koncu so se primorani sprijazniti s situacijo;
- *kritično obdobje*: ko zasvojeni ne more več opravljati svojih funkcij, pride do izločitve iz družinskega sistema, partner prevzame dolžnosti in naloge zasvojenega, začne se razkroj družine, zasvojeni se vedno bolj odtuja in je osredotočen na alkohol, pričnejo se razprave o razvezi, predvsem grožnje z razvezo, ki se uresničijo le v polovici primerov;
- *obdobje dezorganizacije*: družinski člani so izčrpani, čustvena odtujitev je vedno večja, vloge se povsem zamenjajo, usiha naklonjenost, prihaja do pogostih in hudih sporov, nasilja, zanemarjanja ali zlorabe otrok, finančnih problemov;
- *kronično obdobje*: običajno gre za psihoorgansko oškodovanega bolnika, ki zahteva veliko nege, če je bil prej fizično nasilen, tega ne zmore več, tudi otroci so običajno že odrasli in se mu postavijo po robu.

Avtorica Jackson opredeli stopnje razkroja alkoholikove družine, in sicer po naslednjih fazah (v Rugelj 2008: 153–154, gl. tudi Može 2002: 51–53):

- *prikrivanje zasvojenosti*: žena poskuša vse, da bi ga odvrnila od pijače, navzven pa zakonca dajeta vtis vzornega para;
- *družbena izolacija*: družina se družabno preneha udeleževati, prav tako ne vabi več gostov (obiski pomenijo popivanje in se končajo z alkoholnimi ekscesi); žena upa, da bo problem rešila s svojo ljubeznijo in ga odvrnila od pijače (ker ji ne uspeva, krivi sebe);
- *dezorganizacija družine*: žena nad poskusi, da bi zadevo uredila, obupa, moža odklanja, grozi z razvezo, vendar grožnje še ni zmožna uresničiti;
- *reorganizacija družine*: spremenijo se vloge vseh družinskih članov, žena prevzame vlogo mame in očeta, otroci pa jo varujejo pred agresivnimi izpadi očeta, ga odklanjajo in se ga sramujejo, ali pa hči postane mati svoji materi (jo tolaži itd.),
- *razpad družine*: žena se z otroki odseli ali pa ne skrbi več za moža (mož začne manipulirati),
- *reorganizacija enega dela družine po razvezi ali odselitvi*: zasvojen mož se ne more sprijazniti z izgubo družine, zato pogosto nadleguje ženo (tudi na delovnem mestu),
- *poskus reintegracije družine*: do reintegracije pride le, če se je zasvojeni z alkoholom odločil za zdravljenje, ovirajo pa ga številne negativne izkušnje.

Ne glede na to, ali družina obstane ali razpade in se reorganizira, posledice ostanejo. Sploh otroci so najšibkejši in najranljivejši člen takšne družine.

2.3.3 Razumevanje prilagoditve družine na življenje z zasvojenostjo skozi sistemsko teorijo

Družina, da bi se lahko prilagodila na življenje z zasvojenim z alkoholom, vzpostavi določen sistem pravil obnašanja in vlog za družinske člane. Zakaj družina odgovori z oblikovanjem značilnih pravil, smiselno pojasnjuje sistemska teorija.

Sistemska teorija obravnava družino kot sistem. Sistem je celota, ki je kvalitativno več kot le seštevek njegovih sestavnih delov (podsystemov ali komponent). Družinski sistem ima torej svoje potrebe in kot tak svojo dinamiko, ki vključuje vse ostale plasti doživljanja, zaznavanja in sprejemanja. Sestavni deli sistema so v dinamičnih odnosih drug z drugim in

so organizirani okrog dejavnosti, ki so pomembne za preživetje celotnega sistema. Sistemi so lahko odprti, zaprti, živi ali neživi. Družina je vedno živ (bolj ali manj odprt) sistem, ki nenehno komunicira z okoljem oziroma temelji na stalni izmenjavi z okoljem. Osnovno in prvo načelo vsakega sistema je njegova celovitost (Gostečnik 1998: 99–104, gl. tudi Perko 2008: 146–147). Vse družine delujejo kot sistemi, v katerih dejanja enega člana vplivajo na drugega in obratno. Čeprav vsak član deluje neodvisno, hkrati vpliva na celoto, celota pa vpliva nanj. Družinski sistem, kadar v njem nastopi motnja, teži k ponovnemu vzpostavljanju ravnovesja ali stabilnosti (Adams 2013: 24).

Vsaka družina ima svoja pravila, ki vodijo in urejajo družinski sistem. Pravila (izražanje ali neizražanje čustev, katera čustva in kako jih je mogoče ali dovoljeno pokazati, kdaj in do katere mere se dovoli oziroma spodbuja ter vzdržuje konflikt; pri tem je treba omeniti stopnjo notranje napetosti, intimnosti in bližine ter ranljivosti) so nezavedna, in zato še intenzivneje določajo in opredeljujejo sistem družine. Slednji vsebuje tudi določene vloge. Vloga staršev je, da predstavijo način, kako izražati čustva, želje in zahteve, kako reševati in uravnjavati konflikte. Vloga otrok je biti radoveden, se učiti, slediti in posnemati odrasle v njihovih vedenjskih, miselnih in čustvenih vzorcih. Pri tem je najpomembnejša medosebna dinamika med staršema (kot tudi v njunem odnosu do samega sebe), ki je prevladujoča sila celotnega sistema odnosov v družini. Če je starševski odnos funkcionalen, je s tem otrokom dana možnost, da postanejo funkcionalne, zrele, samostojne in integrirane osebnosti. V nasprotnem primeru pa se morajo otroci prilagoditi, prevzeti vloge, da na ta način vzdržujejo sistem družine v ravnotežju ter sami sebi omogočijo preživetje (Gostečnik 1998: 103–104).

2.3.3.1 Pravila v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom

Kritsberg (1988: 17–24) na osnovi systemske teorije opredeli štiri osnovna pravila, ki jih vzpostavi družina, ki ima člana, zasvojenega z alkoholom.

Pravilo togosti: zaradi svoje neprožnosti družina težko sprejema spremembe in tudi ne dopušča članom, da bi se spreminjali. Ena od posledic, ki jih ima zasvojenost z alkoholom za posameznika, je nepredvidljivo vedenje. Bolj kot bolezen napreduje, bolj je vedenje zasvojene osebe nepredvidljivo in družina se mora temu ves čas prilagajati. V

prizadevanju, da se v družino vpelje nekaj stabilnosti, se ostali člani družine poslužujejo vedno več togih pravil. Otroci pa, da bi lahko odrasli in vstopali v konstruktivne in kakovostne medosebne odnose, rabijo varno okolje, kjer je dovolj prostora tudi za eksperimentiranje z življenjem. Tako lahko preizkusijo različne načine vedenja, lahko se spreminjajo in odrastejo v samostojne ljudi. Družina z zasvojenostjo pa ne predvideva te vrste fleksibilnosti. V takšni družini zaradi njene toge strukture otrokom ni dovoljeno, da bi čustveno odrasli. Tako se razvijejo v odrasle, ki so v čustvenem smislu še vedno otroci. Prek togih pravil člani poskušajo tudi nadzirati nepredvidljive situacije.

Pravilo molčečnosti: v družini z zasvojenostjo je o tem, kar se v družini dogaja, prepovedano govoriti. To velja tako znotraj družine kot izven, v odnosu do drugih ljudi. V takšni družini ni dovoljeno izražanje čustev in težave v izražanju sebe lahko trajajo vse življenje, če posameznik tega ne ozavesti. Pravilo molčečnosti pa se nato prenaša na naslednje generacije. Zavezanost k molku je namreč nujna, da bi sistem lahko deloval. Če bi v njem vladala odprta in svobodna komunikacija, bi se posamezni člani sistema morali spremeniti.

Pravilo zanikanja: zanikanje v družini z alkoholizmom se začne z zanikanjem problema zasvojenosti z alkoholom. Bolj kot postaja vedenje družinskih članov nefunkcionalno, večje je zanikanje. Zanikanje je eden od podpornih stebrov sistema, saj dokler sistem zanika, kaj se v resnici dogaja, se mu ni treba spreminjati. Otroci so v takšni družini z vseh strani obkroženi z zanikanjem. Prejmejo sporočilo, da vse, kar vidijo, slišijo in čutijo, ni res. Ne samo, da se jim s tem sporoča, da naj ignorirajo vedenje zasvojenega z alkoholom, sporoča se jim tudi, naj se pretvarjajo, da je vse v redu. Čeprav je v družinah z alkoholizmom pogovor prava redkost, pa se komunicira na mnogo drugih neverbalnih načinov (indirekten govor, govorica telesa, pogled itd.). Konflikt med tem, kar otrok vidi, da se dogaja, in med tem, kar se mu sporoča in naj verjame, da se dogaja, je eden osnovnih konfliktov kasneje v odraslosti.

Pravilo izolacije: družina z zasvojenostjo je zaprt sistem, kar pomeni, da se upira prehajanju članov v in iz sistema in vstopanju drugih ljudi v sistem. Člani se sicer oklepajo drug drugega, ampak nikoli ne vzpostavijo pristnega čustvenega oz. intimnega odnosa. Sistem skuša biti samozadosten. Oblikuje prepričanje oziroma mit, da nihče od zunaj ne bo razumel in da nikomur zunaj sistema ne gre zaupati. Bolj ekstremno kot postaja vedenje v

družini z alkoholizmom, bolj izolirana postaja le-ta. Ravno tako so lahko člani družine izolirani med seboj.

Kot opredelita Subby in Friel (v Adams 2013: 32–33) je kakršno koli čustveno povezovanje med družinskimi člani družini, kjer je prisotna zasvojenost, nemogoče, dokler se držijo pravil, da se v družini čustev ne sme odkrito izražati, da se ne govori o težavah (če že poteka komunikacija med člani, je ta praviloma posredna, pri čemer ena oseba igra vlogo kurirja med dvema drugima), otroci se v takšni družini ne smejo igrati ali biti igrivi, ravnati morajo tako, kot jim rečejo (čeprav starši ravnajo drugače): naj bodo močni in dobri, pravični, da bodo drugi družinski člani ponosni nanj (nerealna pričakovanja) in naj ne bodo sebični.

Tudi avtorica Black (2013) podobno kot Kritsberg opredeli tri osnovna pravila, ki veljajo za družine, v katerih je prisotna zasvojenost z alkoholom, in nadgradi njihovo razlago. Ta pravila so: ne govori, ne zaupaj in ne čuti.

Pravilo »ne govori« veleva, da se v družini in izven družine ne govori o dejanskih problemih, kar pomeni, da se družina osredotoča na problem pitja (skuša se racionalizirati vedenje), ne pa na problem zasvojenosti. Takšni otroci z nikomer ne delijo svojih strahov, skrbi in bolečine, saj v družini kot tihi dogovor velja pravilo molčečnosti. Otroci so prepričani, da bi, če bi govorili odkrito oz. povedali resnico, s tem izdali starše in družino. Počutijo se namreč zelo zveste svojim staršem in jih branijo, z racionalizacijo skušajo zmanjšati pomen dejanj zasvojenega starša, kar se nadaljuje v proces zanikanja. Njihova zaznava je spremenjena, realnost pa popačena (izkrivljena). Še naprej zmanjšujejo pomen dejanj in začnejo neprimerno vedenje tolerirati. Tako se naučijo živeti v zanikanju.

Pravilo »ne čuti« sili otroka, da razvije sistem zanikanja svojih občutkov in zaznav o tem, kaj se dogaja doma. Otroci bodo namreč naredili vse, da bi v svoje življenje vnesli stabilnost in doslednost. Zato bodo izbrali takšen način vedenja, ki jim bo prinesel lažje obvladovanje situacije in preživetje. Da ne bi čutili, se osredotočajo na okolje in na druge ljudi oz. so se naučili ločevati sebe od družine. Znotraj takšne družine se zmanjšuje pomen otrokovih čustev, starši pa jih ne potrjujejo, zato se ti otroci svoje občutke naučijo zanikati. Naučijo se nezdravih mehanizmov (se ogradijo), da bi se zaščitili pred lastnim strahom pred resničnostjo. Menijo, da lahko nesrečno življenje v srečno spremenijo s pretvarjanjem

in zanikanjem realnosti. Zmanjševanje pomena čustev se lahko dogaja vse življenje in preraste v spretnost, ki poseže na vsa področja posameznikovega življenja.

Pravilo »ne zaupaj« sporoča otrokom, ki odraščajo v družinah z alkoholizmom, da ni varno zaupati drugim. Da bi otroci lahko zaupali, se morajo počutiti varne. Imeti morajo možnost, da so odvisni od staršev, da so izpolnjene tudi njihove čustvene potrebe, da bi lahko razvili zaupanje. Starši jim niso vedno na voljo, ker so pod vplivom alkohola, fizično odsotni, psihično in čustveno se ukvarjajo s svojo zasvojenostjo (partner se ukvarja z zasvojenim partnerjem). Iskrenost je najpomembnejša sestavina vzgoje, zasvojeni ljudje pa izgubijo sposobnost poštenosti in iskrenosti. Zasvojenemu družinskemu članu je težko zaupati, saj druge nenehno spravlja v zadrego, razočaranje, jih ponižuje ali pa izpostavlja fizični nevarnosti. Še težje je zaupati, ko družinski člani zmanjšujejo pomen tega, kar se je zgodilo, ali pa to zanikajo. Otroci potrebujejo posebno pozornost, kar pomeni, da starši z njimi niso v stiku le fizično, ampak tudi čustveno. Zelo so namreč občutljivi na stopnjo usmerjene pozornosti. Še posebej pozornost potrebujejo, ko so pod stresom, v zasvojeni družini pa je ravno takrat ne dobijo. Stres pogosto postane sestavni del življenja in vsa pozornost je usmerjena na zasvojenega. Zaradi neizpolnjenih obljub ni doslednosti, otrok nima pozitivne izkušnje in je pogosto zmeden. V takšni družini otroci ne morejo razviti zaupanja, zaupanje pa je eden od temeljev, da bi se lahko razvili v zdrave odrasle ljudi.

2.3.3.2 Vloge (otrok) v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom

Da bi preživel znotraj togih pravil družine z alkoholizmom, člani pogosto prevzamejo različne vloge. Na razvoj vlog v družini vplivajo številni dejavniki. V prvi vrsti so to družinska pravila, pa tudi edinstvenost družine, etični, kulturni in religiozni dejavniki (Gostečnik v Perko 2008: 207). Prek osvojenih in utrjenih vlog postane vedenje članov družine predvidljivo, saj je družina z zasvojenostjo zelo kaotičen sistem in vloge vanj vnesejo stabilnost. Poleg tega pogosto preusmerijo pozornost od nekega vedenja v družini na člana, ki igra vlogo. Otroci namreč odražajo travmatično realnost družine. So zelo ranljivi in podzavestno storijo vse, da bi družina ostala skupaj (sistem poskuša znova vzpostaviti ravnovesje), saj je to bistvenega pomena za njihovo preživetje. Tako nase sprejemajo vse družinske konflikte in travme, da zmanjšajo njihovo silovitost in s tem pomirijo svoj strah pred razpadom družine (Perko 2008: 149, gl. tudi Adams 2013: 28, gl.

tudi Kritsberg 1988: 25). Otroci v takšni družini zelo trpijo in jih je strah, vloga pa prekrije dejansko čustveno stanje, t.j. strah, jezo in bolečino (Kritsberg 1988: 28). Kot odgovor na situacijo, da bi preusmerili pozornost oziroma zmanjšali konflikt in hkrati v sistem vnesli stabilnost ob pretresih, izoblikujejo vloge. Če je več otrok v družini, si te vloge¹⁷ porazdelijo.

Bradshaw in Wegscheider (v Perko 2008: 207–211, gl. tudi Kritsberg 26, gl. tudi Auer 2002: 119–120) sta opisala naslednje vloge, ki so značilne za otroke alkoholikov.

Družinski junak ali odgovorni: s svojo odgovornostjo skuša popraviti ugled družine. Skrbi za ostale člane družine in vse naredi tako, kot je treba, predstavlja ponos družine (s svojim ravnanjem), prinaša ji varnost in je zelo uspešen. So navadno prvorojenci ali edinci in v tej vlogi postanejo oče ali mati družini, lahko postanejo čustveni partner materi ali očetu, in sicer z nezavednim namenom, da bi obdržali družino skupaj. Tragika prvega otroka kot družinskega heroja je v tem, da nikoli ne bo dobil priznanja, ker je žrtvoval sebe, da bi družino obdržal skupaj. Odrasli otroci alkoholikov to vlogo igrajo naprej, skrbijo za vse in za vsakogar, so nezmotljivi in običajno postanejo odvisni v svojem zakonu. Ker urejajo stvari za druge, niso razvili sposobnosti, da bi se lahko oprli na druge in jim zaupali, zaradi česar so pogosto osamljeni.

Žrtveno jagnje, grešni kozel ali upornik: odvrta pozornost od svoje družine s tem, da sam zahaja v težave (se upira, pretepa, je neodgovoren, v šoli je neuspešen, kadi, pije). Je jezljiv in negativno nastrojen, je zasvojen z alkoholom ali drogami, hitro je užaljen; večja kot je patologija družinskega sistema, bolj jo ta otrok odslikava, staršem se ni treba soočati z njihovimi lastnimi nerazrešenimi agresivnimi vzgibi in drugimi oblikami patološkega sobivanja in so usmerjeni na »problematičnega« otroka; navadno drugorojenci, ki se trudijo, da bi bilo v družini izrečeno vse tisto, kar je bilo zamolčano; ne prenesejo skrivanja, hinavščine in laži; ker tega navadno ne uspejo razrešiti, postanejo uporni, problematični in nosilci jeznih, grobih čustev očeta in matere; prevzemajo občutja tudi drugih članov družine in tako ne razlikujejo med svojimi lastnimi občutji in občutji drugih. V odraslosti bo takšen otrok ponavljal materine nerazrešene čustvene zaplete.

¹⁷ Vloge, ki jih otroci prevzamejo v družini, praviloma sledijo vrstnemu redu rojstva otroka. Lahko pa tudi en član zamenja več vlog skozi različna obdobja svojega življenja (Perko 2008: 207, gl. tudi Kritsberg 1998: 28).

Tešitelj ali čustveni otrok: tretji otrok po vrsti in je precej podoben tipu družinskega junaka. Skuša zmanjšati konflikte v družini. Je zelo občutljiv za vsak najmanjši čustven nemir v družini. Razvije sposobnost, da drugim pomaga, da se prilagodijo, čuti potrebo, da staršem pomaga, nase bo sprejel vso napetost odnosa med očetom in materjo, postane ogledalo zakona, ki ga odraža s svojim vedenjem, postal bo zasvojen z odnosom med materjo in očetom in ne bo imel možnosti za zdrav razvoj. V odrasli dobi to vlogo nadaljuje, toda lastnim željam, potrebam in občutkom ne zmore slediti.

Družinska maskota: v družino prinaša veselje s svojo komičnostjo in prisrčnostjo, ker igra družinskega klovn. Na ta način zmanjšuje napetost znotraj družine, skrbi za harmonijo in mir, v svoji notranjosti pa je preplašen, ima težave pri učenju, je hiperaktiven in ne obvlada stresnih situacij.

Izgubljeni otrok: je neopazen, neviden, saj ne vzbuja nobene pozornosti, ne predstavlja nobenih problemov; je miren, neodločen in zelo prilagodljiv, počuti se neljubljenega, nevrednega in notranje praznega, pogosto ima težave s prehranjevanjem.

Najmlajši otrok: je navadno razvajan, če je tudi edinec, postane nosilec tistih različnih vlog, ki jih sistem potrebuje, da se obdrži v ravnotežju; vedno bo imel posebno mesto, ki mu bo omogočalo, da bodo drugi zadovoljevali njegove potrebe, tako mesto bo iskal tudi v družbi.

Odrasli otroci alkoholikov se pogosto ne zavedajo, da so bili žrtve (prikritega) čustvenega incesta. Žrtve čustvenega incesta postanejo otroci, ki so v družini zapolnili vlogo junaka oz. odgovornega otroka. Adams (2013: 28–29) opozarja na prikriti čustveni incest, ko se odrasli otroci alkoholikov pogosto ne zavedajo, da so bili pravzaprav objekt manipulacije in zlorabe. Zasvojeni z alkoholom je ves čas osredotočen na zasvojenost, vse se vrti okoli tega, zato se ne zmore navezati na drugo osebo (partnerja). Zaradi preokupiranosti zasvojenega z alkoholom in čustvene praznine, ki nastane na partnerjevi strani, nastanejo pogoji, da si mati ali oče otroka naredi za partnerja, ne da bi se otrok sam odločil za to. Gre za prekoračitev meje med skrbno in incestno ljubeznijo, in sicer kadar takšen odnos (razmerje) z otrokom zadovoljuje potrebe enega od staršev, ne pa otrokovih, da se starši lahko izognejo bolečini in realnosti težavnega zakona. Otrok se tako čuti izrabljenega in

ujetega. Ko ti ljudje odrastejo, je na prvi pogled videti, da jim gre vse dobro od rok in so zelo organizirani. Dosegajo vidne rezultate, imajo nadzor, uspešni so in se nenehno razdajajo. Hkrati pa se počutijo nevredne in niso zmožni vzpostavljati bližine. Svojo bolečino skrivajo ravno pod masko visoke storilnosti in pripravljenosti pomagati drugim. Zanj odrasli otroci zasvojenega starša, sozasvojenega starša pa zaradi vsega, kar je moral žrtvovati zanje med odraščanjem, idealizirajo in častijo.

Za družino, v kateri je prisotna zasvojenost, je značilno tudi igranje iger¹⁸, kot to poimenujejo v transakcijski analizi. Gre za nezavedno igro, ki jo posameznik ponavlja z različnimi ljudmi, pri tem pa ima občutek, da so drugi krivi za to, kar se mu dogaja. Doživlja se kot žrtev nesrečnih okoliščin ali drugih ljudi. Nezavedna igra je rezultat notranjega konflikta, ko ima oseba dve nezdružljivi želji. V prvem delu igre se vede drugače (v skladu z enim delom sebe) kot v drugem delu, ko se začne vesti popolnoma drugače (v skladu z drugim delom sebe). Razlog za igranje takšnih iger je nezavedna težnja, da bi oseba presegla notranji konflikt in dosegla celovitost (Milivojević 2007: 27–28).

Člani družine z zasvojenostjo se izmenjujejo tudi v vlogah t. i. dramskega trikotnika. Prevzemajo vloge »preganjalca«, »žrtve« in »rešitelja«. Oseba v vlogi »žrtve« meni o sebi, da je dobra in je postala žrtev nekoga slabega (»preganjalca«), zato si želi, da ji kdo pomaga (»rešitelj«). Rešitelj meni, da mora pomagati žrtvi proti preganjalcu. Preganjalec pa meni, da je on žrtev, tisti v vlogi žrtve pa preganjalec (Rozman 2013: 97). Značilno je, da se vloge znotraj t. i. dramskega trikotnika v družini ves čas menjujejo, takšno prelaganje odgovornosti pa ne omogoči učinkovitega reševanje problema.

Kot pojasnjuje Berne (v Perko 2008: 2011), otroci s svojimi vlogami v družini povedo, kje je njihovo mesto in kaj vse morajo storiti, da se družina ohrani. V takšen sistem otroci namreč naredijo vse, da bi se družinski sistem ohranil, saj pomeni njihovo preživetje. Otroci prek mehanizma projekcijske identifikacije¹⁹ nase prevzemajo družinski scenarij z vsemi konflikti in patologijo ter poskušajo narediti vse, da bi silovitost konfliktov v družini ublažili. Družinska patologija tako postane njihov način doživljanja odnosov in tako

¹⁸ Igranje iger je oblika disfunkcionalnega oz. destruktivnega vedenja.

¹⁹ Projekcijska identifikacija pomeni prenos čustvenih in miselnih stanj z ene osebe na drugo, ta druga pa se z njimi poistoveti. V tem primeru se čustvena in miselna stanja prenesejo na otroka, ki se z njimi poistoveti.

»ponotranjene starše« in ves konfliktni kaos družine prenesejo v nove odnose z drugimi ljudmi. To pojasnjuje, zakaj se kot odrasli nenehno vračajo k osnovnemu scenariju.

Družina je pravila obnašanja, vloge in igre izoblikovala in vzpostavila, da se je z njimi lahko prilagodila na življenje z zasvojenostjo v družini. Pomenile so način preživetja. Vsi ti vzorci so dobro utečeni in so jih otroci pravzaprav ponotranjili, tako jih spremljajo tudi v odraslosti.

2.3.4 Psihosocialni razvoj otrok v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom

V kakšno osebnost se bo razvil nekdo, ki odrašča v družini z alkoholizmom, najbolje pojasni stopenjska teorija psihosocialnega razvoja osebnosti Erika Eriksona, ki je v psihologiji kljub določenim kritičnim ocenam npr. (premalo prostora za individualne razvojne razlike) še vedno široko sprejeta. Otrokov razvoj poteka skozi osem stopenj in na vsaki stopnji je posameznik postavljen pred različne probleme in naloge. Če se uspešno spopade z njimi, brez večjih težav prestopi na naslednjo razvojno stopnjo. Če pa se pojavijo težave, kar je v družini z zasvojenostjo običajno, njegov razvoj lahko zastane, se ustavi ali celo regresira na nižjo razvojno stopnjo. Razvoj osebnosti otroka v družini, kjer je prisotna zasvojenost, po Eriksonu (Perko 2011: 37–46, gl. tudi Stafford 1992: 45–65, 109–115):

1. *stopnja (prvo leto življenja)*: otrok namesto temeljnega zaupanja razvije temeljno nezaupanje (nevarna navezanost),
2. *stopnja (drugo leto življenja)*: otrok namesto avtonomnosti (samostojnosti) razvije dvom oz. sram,
3. *stopnja (3. do 5. leta)*: otrok namesto iniciative (pobude) razvije občutek krivde,
4. *stopnja (6. do 12. leta)*: občutek manjvrednosti namesto samozaupanja,
5. *stopnja (obdobje adolescence)*: zmedena osebnost namesto jasne identitete,
6. *stopnja (zgodnja odrasla doba)*: izolacija namesto intimnosti,
7. *stopnja*: sebičnost namesto plemenitosti (po 25. letu nastopi čas za ustvarjanje lastne družine, a si je ne ustvari),
8. *stopnja*: razvoj neintegrirane osebnosti namesto integrirane (po 50. letu izpraševanje samouresničitve, ki se kaže kot nezadovoljstvo, kaj vse jim je življenje ostalo dolžno).

Za družine, kjer je eden od staršev zasvojen z alkoholom ali pa oba, je značilno, da družinsko življenje temelji na nekonsistentnosti, nepredvidljivosti, kaotičnosti in samovoljnosti. Tako otroci v takšnih pogojih ne morejo izraziti svoje spontanosti in se jo, da bi se izognili razočaranju, naučijo zatreti (Gravitz in Bowden 1985: 9). Otroci v takšnih okoliščinah tudi nimajo možnosti, da bi razvili samospoštovanje in samozavest, ki sta nujno potrebna ob srečevanju z izzivi in problemi, ki jih prinaša življenje. Pred seboj pa imajo tudi zgled staršev oz. njihov način reševanja problemov (Gostečnik 2003: 29). Ob odraščanju v družini z alkoholizmom je dvoje skoraj gotovo: da bodo takšni otroci razvili soodvisnost in da bodo izpostavljeni travmatičnim dogodkom.

2.3.5 Travma

Odraščanje v družini, kjer je prisoten alkoholizem, je zaznamovano s travmatičnimi doživetji. Zmotna je namreč predstava, da kot travmo ljudje doživijo le dogodke, ki so zelo dramatični²⁰ (vojna, potres, spolna zloraba itd.) oz. ko je ogroženo življenje. Travmatični so lahko že precej manj dramatični dogodki. Ali bo oseba doživela dogodek kot travmo, je odvisno tako od vsebine dogodka kot od tega, kako je oseba ta dogodek doživela in videla skozi svoje oči. V zgodnejšem otroštvu kot so se dogodki zgodili, bolj težki ali ponavljajoči so bili, daljšo travmatsko reakcijo z bolj negativnimi in dolgotrajnejšimi posledicami povzročijo. Tudi manjše travme lahko pustijo najhujše posledice. Ni nujno, da je otrok deležen nasilja, travmatična je lahko že sama prisotnost ob nasilnih dogodkih nad drugimi družinskimi člani (Rozman 2015: 34–35, gl. tudi Topić 2015: 144–146, gl. tudi Oravec 2002: 254). Travmatična doživetja lahko pri otroku prizadenejo proces miselnega (kognitivnega) in čustvenega razvoja, zato lahko obstane na določeni razvojni stopnji in v razvoju ne sledi svojim vrstnikom (Oravec 2002: 254).

Naravni in takojšnji odziv na stresni dogodek je stresna reakcija, kar pomeni, da se začasno poruši posameznikovo čustveno ravnovesje. Pri travmah pa je doživljanje drugačno. Do določene mere gre za podoben proces, a je pri travmi čustvena prizadetost intenzivnejša, stanje šoka dolgotrajno, posledice lahko trajajo še dolgo časa (Topić 2015, 143–144).

²⁰ Ljudje se na travmatične dogodke odzovemo zelo različno, zato obstajajo velike razlike pri primerjavi posledic različnih oblik travmatičnih dogodkov. V primeru naravnih nesreč se PTSM razvije le pri približno 4 do 15 odstotkih ljudi, ko pa gre za prekoračevanje meja ali nasilje, ki ga je povzročil človek, pa se stopnja posledic zviša na kar 60 do 90 odstotkov (Boriskin v Topić 2015: 155).

Travma povzroči nasilen šok, ki ga psihični obrambni mehanizmi ne morejo predelati, kar posameznik doživi kot občutek, da se mu zruši svet, zato psihična organizacija razpade, kar se imenuje disociacija. Ob tem lahko oseba čuti občutek življenjske ogroženosti, je lahko močno prestrašena, intenzivno občuti grozo, strah in popolno nemoč (Rozman 2015: 34, gl. tudi Topić 2015: 153).

Posledice travme se lahko dolgoročno odražajo kot anksiozne motnje, depresija, posttravmatska stresna motnja (PTSM) ali disociativne motnje. Travmatične izkušnje si pa zapomnijo tako telo kot možgani, saj pride poleg napačnega razumevanja tudi do hudih posledic v delovanju in sami strukturi možganov (Topić 2015: 144–147, gl. tudi Carnes v Rozman 2013: 48).

Avtorica Dayton (2012: 105–114), ki je raziskovala doživljanje travme pri odraslih otrocih alkoholikov, navaja, da se posledice oz. značilnosti travme kažejo kot:

- nerazrešena žalost,
- depresija z občutki obupa,
- izogibanje oz. težnja k izolaciji,
- sram,
- izguba zaupanja in vere,
- »izkrivljeno« oz. nerealno razmišljanje,
- krivda preživelega,
- zmedeni občutki, vprašljivo vedenje in meje,
- nezmožnost sprejemanja podpore in skrbi drugih,
- togi psihični obrambni sistemi,
- travmatična navezanost in
- prisilno (kompulzivno) ponavljanje, cikli rekonstrukcije.

S podrobnejšo razlago pojmov kompulzivno ponavljanje travme in travmatična navezanost lahko odgovorimo na pogosto vprašanje, zakaj se ljudem v življenju ponavljajo²¹ travmatične izkušnje, ki so jih doživeli v otroštvu. Ali drugače: zakaj na primer hčerke

²¹ Raziskave so pokazale, da se moški pogosteje identificirajo z agresorjem, zato kasneje v življenju pogosteje zlorablajo druge, medtem ko so ženske bolj nagnjene k temu, da se navežejo na moške, ki jih zlorablajo, in s tem izpostavljajo sebe in svoje otroke vnovični zlorabi (van der Kolk v Topić 2015: 163).

zasvojenih z alkoholom ali nasilnežev za partnerja tako pogosto izberejo ravno alkoholika ali nasilneža, čeprav so si prisegle, da se jim to ne bo zgodilo?

Že Freud (v Dayton 2012: 113) je pojasnil, da gre pri prisilnem ponavljanju za psihološki pojav, ko oseba ponavlja čustvene, psihološke ali vedenjske vidike travmatičnih dogodkov vedno znova in znova, ob tem pa se ne zaveda, da ponovno podoživlja oziroma nezavedno ustvarja isto bolečino kot v preteklosti. Van der Kolk (v Rozman 2015: 99) pojasnjuje, da je kompulzivno ponavljanje travme nezavedni proces, ki prinese trenutno olajšanje in občutek, da ima oseba nadzor nad okoliščinami oz. da je jih je premagala, a kaj kmalu se spet ponovijo občutki nemoči, občutek, da je oseba slaba in da nima nadzora. Travma lahko povzroči trajne motnje v sposobnosti spoprijemanja z življenjskimi izzivi, in če oseba travmatičnih izkušenj ni integrirala, bo ponavljala potlačene vsebine na vedenjski, čustveni, psihološki in endokrinološki ravni (Topić 2015: 163).

Travmatična navezanost pomeni, da oseba razvije nekakšen mehanizem za navezovanje odnosov, ki v določeni perspektivi pridobi pomen disfunkcionalnosti, saj vsaj na daljši rok oz. v širšem psihosocialnem kontekstu ni več učinkovit. Gre za »nezdravo« in včasih celo zelo nevarno obliko navezanosti na drugo osebo, ker ta navezanost temelji na sramu, izkoriščanju, nevarnosti, grožnjah ali kombinaciji naštetega, v takšnih odnosih pa je vedno prisotna tudi določena stopnja tveganja in nevarnosti. Oseba se naveže na druge ljudi na osnovi navezanosti, ki jo je izkusila v otroštvu, in tako poustvari odnose v primarni družini (Carnes v Topić 2015: 153). Kaos, nevarnost in življenje na robu, povezano z drobci prijaznosti in naklonjenosti, postanejo neustavljivo privlačni (Topić 2015: 152). Ljudje se namreč prilagodijo na raven vznemirjenosti, ki je prisotna v primarni disfunkcionalni družini in jim je »domača«, zato je vse, kar je manj, lahko dolgočasno (ni dovolj vznemirljivo). Tisti, ki so v življenju doživeli travmo, se psihično namreč spremenijo tako, da postanejo na eni strani preobčutljivi na stres in določene dražljaje, po drugi strani pa iščejo dramo (Rozman 2015: 39, 100). Oblika navezanosti pojasni, zakaj ljudje nezavedno iščejo podobne okoliščine oziroma odnose, ki so jih imeli v svoji primarni družini, kar je podrobneje pojasnjeno že v podpoglavju o navezanosti. Tako na prvi pogled povsem nelogična trditev, da »kolikor več bolečine oseba doživi v otroštvu, toliko bolj v odraslosti hrepeni po tem, da jo znova doživi« (Norwood 1988: 88), dobi povsem logično razlago.

Travma ima največji učinek v najprimitivnejših delih možganov, tistih, ki so povezani z našim preživetjem, saj se dogaja v limbičnem sistemu, ki ne prepozna besed, konceptov ali idej. Najpomembnejša naloga tega dela možganov je naše preživetje. Ljudje so lahko neverjetno inteligentni, imajo uvid v preteklost, razumejo vse, kar se jim je zgodilo, pa še vedno trpijo za posledicami travme in se ob stiku s sprožilci (že določen vonj, zvok, slika itd.) intenzivno čustveno odzovejo in tako aktivirajo najprimitivnejše dele možganov (Topić 2015: 157–158). Zgodnje travmatske izkušnje imajo pomembne trenutne in dolgotrajne posledice na otrokov razvoj. Zgodnja relacijska travma pomembno vpliva na kapaciteto za vzdrževanje medosebnih odnosov, spoprijemanje s stresom in reguliranje emocij, spremeni razvoj desnih možganov in močno vpliva na motnje v uravnavanju čustvenih stanj. Prav tako lahko zelo negativno vpliva na razvoj možganov otroka. Motnja v razvoju desnih možganov pa predstavlja visoko tveganje za razvoj posttravmatske stresne motnje in predispozicijo za relacijsko nasilje (Schore v Žvelc 2011: 134).

2.3.6 Soodvisnost

Pojem soodvisnost se je najprej pojavljal v zvezi z ženami alkoholikov pri pojasnjevanju vloge partnerke zasvojenega z alkoholom v razvoju in vzdrževanju njegove zasvojenosti oz. za opisovanje odnosa med njima (Oravec 2002: 253). Pojem soodvisnost torej opredeljuje vedenje žene ali partnerke – ta skuša kompenzirati pomanjkljivosti in probleme svojega odvisnega partnerja s tem, ko zanj prevzema odgovornost in ga ščiti, da bi na ta način stabilizirala družino (Auer 2002: 45).

Soodvisnik je tista oseba, katere življenje je postalo zaznamovano zaradi življenja z zasvojenim (intimno, čustveno razmerje). Soodvisna postane tista oseba, ki ima naslednje značilnosti (Oravec 2002: 253):

- poudarjen čut za zadovoljevanje potreb drugih,
- pretiran strah pred izgubo pomembne osebe,
- je intenzivno povezana (zlita) z osebo, ki trpi,
- razširjena uporaba zanikanja,
- izrazito dušenje čustev z občasnimi izbruhi oz. razburjenji,
- obdobja izrazito depresivnega čustvovanja in napetosti brez povoda,
- zloraba drog, alkohola ali zdravil,

- izkušnja telesnega trpinčenja ali spolne zlorabe v preteklosti ali sedanjosti,
- najmanj dve leti trajajoč odnos z zasvojenim, ne da bi soodvisna oseba dosegla spremembo v poteku zasvojenosti ali v razmerju z zasvojeno osebo.

Kasneje se je pojem soodvisnosti začelo omenjati tudi kot pogosto značilnost otrok alkoholikov, predvsem njihovih hčera (Oravec 2002: 253).

S. Rozman (2013: 55) vpelje distinkcijo pojmov soodvisnost in zasvojenost z odnosi, ki sta bila in sta na splošno še razumljena pod pojmom soodvisnost. Soodvisnost opredeli kot posledico odraščanja v družini, kjer je prisotna zasvojenost, ko se v odraslosti pojavijo težave v odnosu do samega sebe (gre za bolezensko prilagajanje okoliščinam sebi v škodo). Soodvisnost so tudi podobne težave v odnosih z drugimi ljudmi, ki pa (lahko) vodijo v zasvojenost²² z odnosi. Soodvisnost tako definira kot motnjo v zorenju in razvoju sposobnosti za odnose, do katere pride pri odraščanju v disfunkcionalni (alkoholični) družini (Rozman 2013: 59). Zaradi izkušnje odraščanja v takšni družini soodvisni odrasli nima možnosti postati zrela oseba, ki bi lahko živela polno in smiselno življenje. Soodvisnost se torej odraža na dveh ključnih področjih posameznikovega življenja: v odnosu do samega sebe in v odnosu do drugih. Odnos do sebe je celo pomembnejši, saj kadar imajo ljudje do sebe spoštljiv in samouresničujoč odnos, so tudi odnosi z drugimi bolj spoštljivi in potrjujoči (Mellody 2003: 3). Za otroke alkoholikov je torej značilno, da razvijejo soodvisnost v smislu težav v odnosu do samih sebe in tudi do drugih, le da v odnosu do drugih lahko soodvisnost preraste v zasvojenost z odnosi.

Za soodvisnost (težave v odnosu do sebe) je značilno naslednje (Mellody 2003: 7–44).

Niso izoblikovali primerne stopnje samozavesti: njihova ocena lastne vrednosti se giblje na skrajnostih kontinuuma manjvreden ali večvreden. Na eni strani se počutijo manjvredne, po drugi strani pa večvredne od drugih.

Ne zmorejo postavljati funkcionalnih meja: če imajo starši poškodovane meje, otroci skoraj vedno razvijejo sistem mej, ki je poškodovan na enak način; ne ločijo med tem, kaj je njihovo in kaj ne.

²² Pri čemer o zasvojenosti govorimo šele takrat, ko je vzpostavljen zasvojenjski krog, njegove značilnosti pa so opredeljene v poglavju o zasvojenosti.

Težko ločujejo med resničnostjo in iluzijo: npr. izkrivljeno interpretirajo doživeto, pogosto ne vedo, kdo so itd.

Ne zmorejo poskrbeti za svoje odrasle potrebe in želje, kar se lahko kaže na štiri načine: kot pretirana odvisnost – pretirano odvisni vedo, kaj so njihove želje in potrebe, a pričakujejo, da jim jih bodo zadovoljili drugi ljudje; pretirana samostojnost oz. neodvisnost – pretirano samostojni se zavedajo, da imajo želje in potrebe in jih skušajo zadovoljiti sami, ob čemer niso zmožni prositi za pomoč ali je sprejeti; ne zavedajo se svojih želja in potreb – kljub temu da želje in potrebe imajo; zmedenost na področju želja in potreb – zamenjujejo želje in potrebe, vedo, kaj želijo, resničnih potreb pa ne prepoznavajo.

Razmišljajo zgolj v skrajnostih »črno-belo« in imajo težave z zmernim izražanjem čustev: soodvisni razmišljajo le v eni ali drugi skrajnosti; težko vidijo različne možnosti v življenju, zanje obstaja le en pravi odgovor; poleg tega so prepričani, da so tisti ljudje, ki se ne strinjajo z njimi, proti njim. Soodvisni težko zmerno izražajo svoja čustva: bodisi ne izražajo čustev bodisi se preveč burno odzovejo.

Otroci in partnerji zasvojenih pogosto razvijejo soodvisnost. Večina njihovih stališč, ki govorijo o lastni vrednosti in o mejah, je prazprav enaka kot pri zasvojenih. Podobne imajo tudi izkušnje iz primarne družine, zato se v družbi z zasvojenim počutijo varno in domače, čeprav okoliščine niso take. Upoštevati je treba tudi travmatsko navezanost, ko žrtev privlačijo ljudje, ki so podobni napadalcem. Soodvisnost je motnja, ki je po osnovnih značilnostih zelo podobna zasvojenosti. Zasvojeni in soodvisni oboji verjamejo, da so v svojem bistvu slabi in nevredni, da jih nihče ne bo ljubil takšnih, kot so in da njihove potrebe, ki so odvisne od drugih ljudi, nikoli ne bodo potešene. Razlikujejo pa se v enem stališču. Zasvojeni verjamejo, da je njihova največja potreba droga oz. vedenje, soodvisni pa, nasprotno, menijo, da sta njihovi najpomembnejši potrebi pohvala in potrditev izbrane osebe, kar enačijo z ljubeznijo. Soodvisni so namreč prepričani, da jim njihova velika potreba po ljubezen zagotavlja, da lahko rešijo zasvojenega iz primeža zasvojenosti, da lahko s svojim vedenjem vplivajo nanj, da se bo spremenil in da s poskusi spreminjanja dokazujejo svojo ljubezen. A za zasvojenega ni največja potreba ljubezen, pač pa njegova droga (substanca) ali vedenje (Rozman 2013: 269).

2.4 Odrasli otroci alkoholikov (OOA)

Odrasli otroci alkoholikov (OOA) so polnoletne osebe, ki so odraščale v družini, kjer je bil eden od staršev ali oba zasvojen z alkoholom. So odrasli ljudje z odgovornostmi, kot so služba, družina, otroci, a so v čustvenem smislu še vedno otroci. Odrasli otroci alkoholikov so v svojem otroštvu namreč morali postati odrasli, le da čustveno pravzaprav niso nikoli odrasli (Stafford 1992: 85).

Skupne simptome, ki označujejo odrasle otroke alkoholikov (OOA), nekateri avtorji imenujejo sindrom odraslih otrok alkoholikov. Ob tem se je treba ves čas zavedati, da so simptomi in vedenja/navade OOA neposredno povezani z odraščanjem in vzgojo v nestabilnem/nevarnem sistemu družine, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom (Kritsberg 1988: 3). Pri otrocih alkoholikov ali drugih zasvojenih, kot pojasnjuje S. Rozman (2013: 50), se v odraslem življenju pojavljajo značilni vzorci vedenja, kot so patološka soodvisnost, strah pred bližino in strah pred zapuščanjem, igre in dramski trikotnik, čustveni incest, vloge, vzorec odnosov z nezanesljivimi in nevarnimi ljudmi, ki se kasneje v življenju lahko razvijejo v zasvojenosti s substancami ali vedenjske zasvojenosti.

Auer (2002: 118–119) pojasnjuje, da – sploh otroci, ki so bili priča nasilju ali so ga tudi sami doživljali – trpijo zaradi hudega strahu. Kasneje v življenju se lahko to, zlasti pri dekletih, odraža kot negotovost, pomanjkanje samozavesti, anksioznost itd. Pri fantih pa kot neprilagodljivost, kljubovalnost, prestopništvo, eksplozivnost ali manipulativnost, nestrpnost do drugačnih in nasilje. Deklice iz družin z alkoholizmom običajno zgodaj začnejo spolno živeti, kar je posledica pomanjkanja toplote in naklonjenosti, fantje pa so nagnjeni k škodljivi rabi drog in alkohola.

Tudi raziskave potrjujejo, da ima alkoholizem staršev usodne posledice za psihosocialni razvoj otrok. Odraščanje v družini z alkoholizmom drugače vpliva na fante kot na dekleta. Pri moških obstaja večje tveganje, da bodo tudi sami zasvojeni z alkoholom, pri ženskah pa večje tveganje, da si bodo za partnerja izbrale zasvojenega z alkoholom (Schroeder in Kelley 2008: 69). Med 40 in 50 odstotkov otrok alkoholikov se vda alkoholu in skoraj 80 odstotkov alkoholikov, ki se je odločilo za zdravljenje, izhaja iz alkoholičnih družin (Carbonneau v Perko 2008: 115, gl. tudi Može 2002: 29). Raziskave so za slovenske mladostnike pokazale, da tisti, katerih očetje so zasvojeni z alkoholom, kasneje prvič

poskusijo alkohol kot tisti, katerih očetje niso zasvojeni z alkoholom, a se pozneje pogosteje opijajo kot njihovi vrstniki, ki ne izhajajo iz alkoholične družine (Zorko et al. 2013a: 76). Ob tem pa nikakor ne gre prezreti, da kar 80 odstotkov samomorilcev med mladimi izhaja iz družin, v katerih je prisotna zasvojenost (Auer 2002: 119).

Izraz odrasli otroci alkoholikov je v ZDA leta 1970 vpeljala skupina strokovnjakov s področja zasvojenosti z alkoholom, ko so njihove klinične študije pokazale, da so otroci, ki odraščajo v družinah, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, ranljivi. Ugotovili so, da izražajo določene težave na fizičnem, čustvenem in duhovnem področju. Ameriško nacionalno združenje za otroke alkoholikov (NACoA 2016) je za OOA opredelilo tiste, ki so se prilagodili na zasvojenost z alkoholom v družini, te prilagoditve je možno prepoznati in ustrezno obravnavati. Vzroke težav, kot so zasvojenost z alkoholom, soodvisnost, motnje hranjenja, motnje učenja, depresija, huda oblika stresa je tako možno iskati pod skupnim imenovalcem odrasli otroci alkoholikov, kar je pomemben korak pri odkrivanju težav OOA in zagotavljanju učinkovite pomoči, ki lahko sproži proces okrevanja (Gravitz in Bowden 1985: 7).

Avtorica T. Dayton (2012: 19–20) prepoznava in opredeljuje tri tipe OOA.

Prvi tip: počutijo se, kot da odraščanje v družini z alkoholizmom ni toliko vplivalo nanje. Ta skupina OOA se ne zaveda, kako pravzaprav vpliva na ljudi okrog sebe. Nagnjeni so k intenzivnim, neobvladljivim in nenadzorovanim izbruhom. Svojo nerešeno bolečino izražajo prek nadzora oziroma na žaljive in neprimerne načine, bodisi preveč čustveno odreagirajo bodisi je njihova raven odzivnosti nizka. Takšen vzorec izmenjavanja intenzivnih čustev na eni in (izklapljanja) neodzivnosti na drugi strani so razvili v otroštvu.

Drugi tip: ta tip odraslih otrok alkoholikov se dokaj zaveda posledic, ampak se ne želijo (ali še ne zmorejo) soočiti s čustvenim bremenom, da bi lahko resnično opravili z bolečino, ki jo nosijo s seboj. Zdi se, kot da razumejo dinamiko težavnih odnosov v svojem življenju, a so neodločeni. Počutijo se preveč ranljive in nemočne, da bi skozi proces okrevanja podoživeli močna in boleča čustva, ali pa se počutijo nelojalne (izdajalce), ker bi izdali družinsko skrivnost.

Tretji tip: ta tip OOA se uspešno spoprime s preteklostjo. Naredijo pomembne osebnostne spremembe, kar se odraža tudi v medosebnih odnosih. Boleča preteklost jih vodi k večji ozaveščenosti o življenju, opazne so njihove osebnostne spremembe. Šele ko se osvobodijo čustvene, psihološke in fizične otopelosti (zamrznjenosti), lahko izkusijo ustvarjalnost, energijo in strast do življenja. Mogoče njihova preteklost še vedno vpliva nanje, ampak vedo, kako ravnati, ko jih preplavijo močna čustva ali ko se zamaje njihova samopodoba.

2.4.1 OOA – žrtve ali preživeli?

Pojem *preživeli* priznava otrokom odraslih otrok alkoholikov, da so preživeli v okoliščinah, ki bi jih lahko primerjali s tistimi na vojnih območjih. Tako kot življenja vojnih veteranov so bila tudi njihova življenja velikokrat ogrožena tako fizično kot čustveno, nekateri pa so doživljali tudi spolne zlorabe. OOA so se v takih okoliščinah, zgolj zato, da bi preživeli, naučili izmikanja, pogajanja, skrivanja in prilagajanja. Predvsem so se naučili zatreti svoja čustva. Doživljali so hude travme in izraz *preživeli* kaže na njihov pogum in spretnost, da so zmogli in preživeli. Znotraj družine je bilo o tem, kar se je dogajalo, prepovedano govoriti. Tudi tisti bližnji sorodniki, prijatelji in drugi, ki so morda vedeli, kaj se dogaja, o tem niso govorili. Tako so bili ti otroci v vsem prepuščeni samim sebi (Gravitz in Bowden 1985: 17–18).

Poimenovanje *preživeli* je pomembno zaradi vračanja moči žrtvi oziroma priznanje njene moči, ki jo je imela, da je sploh preživela takšne razmere, medtem ko se žrtvi pripisuje pasivno pozicijo in nemoč. Pojem preživeli spodbuja k odločnosti in moči, ki je pomembna predvsem z vidika premagovanja posledic oz. okrevanja (Aničić in Lešnik Mugnaioni 2002).

Obstaja cela vrsta vedenj in prepričanj, ki jih takšni otroci razvijejo in ponesejo s seboj v odraslost. Razvili so različne miselne, čustvene in vedenjske vzorce, ki so jim preprosto – pomagali preživeti, in če so zmogli pogum in moč, da so preživeli, zmorejo oboje tudi za okrevanje.

2.4.2 Skupne značilnosti OOA (čustveni, miselni in vedenjski vzorci)

Nekateri tuji avtorji ob navajanju miselnih, čustvenih, vedenjskih vzorcev, značilnih za OOA, uporabljajo izraz sindrom OOA. Ti vzorci, ki so nastali kot strategija preživetja v družini s številnimi stresi, pa pogosto predstavljajo težavo v odraslosti. OOA ne zmorejo vzpostaviti prave bližine v odnosih ali pa se poleg težav v odnosih pojavljajo tudi druge težave, kot so zasvojenost, bolezni, anksioznost, panične motnje, depresija itd. Te močne obrambe in orodja, ki jih otroci uporabijo, da se zaščitijo pred bolečimi izkušnjami, ovirajo možnost, da bi kot odrasli lahko zaživel polno, kakovostno in produktivno življenje (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 62–63).

Vsak OOA je edinstven, a kljub temu je možno opredeliti značilne skupne čustvene, miselne in vedenjske vzorce OOA, pri čemer pa ni nujno, da bo imel vsak OOA vse navedene značilnosti.

Strah

Odraščanje ob zasvojenosti z alkoholom je prežeto z doživljanjem strahu. OOA v samem bistvu svojega obstoja občutijo primarni strah, da ne bodo sposobni preživeti. Ta strah izhaja iz najzgodnejšega, najranljivejšega obdobja otroštva in je posledica zapuščanja. Tako se v odraslosti srečujejo z nepojasnjenimi in neimenovanimi strahovi ter se ves čas nečesa bojijo (Kritsberg 1988: 35). OOA so velikokrat polni strahu in anksiozni v situacijah, ki jih drugi dojemajo kot običajne življenjske izkušnje. Glasni zvoki, temne sobe, samota, potovanje ali zapuščanje doma, intimnost, spremembe, če naredijo napako ali ko so v središču pozornosti – so le nekatere od situacij, ki lahko pri OOA sprožijo anksioznost in strah ter spomin na otroštvo, ko so bili ranljivi in nemočni (Middelton -Moz in Dwinell 2010: 69). Občutenje strahu pa je lahko povezano tudi z izkušnjo nasilja in drugih zlorab (fizično, psihično) ali zaradi pričevanja nasilju.

Strah pred zapuščanjem

Vsakdo, ki odrasča v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, ima izkušnjo zapuščanja. Takšna družina zaradi preobremenjenosti z zasvojenostjo ne more v polni meri negovati otroka. Nobeden od staršev, ne glede na to, ali je zasvojen ali soodvisen, ne more nuditi otroku nenehne, konsistentne ljubezni in podpore. Starši lahko otroka zapustijo na način, da ne zadovoljijo njegovih osnovnih fizičnih potreb (neredno hranjenje, skrb za mlajše sorojence, prepuščenost samim sebi ...) in iz tega izhajata občutka strahu in osamljenosti. Otrok ob tem prejme in ponotranji sporočilo, da je neželen in v napoto. Čustveno zapuščanje je izkušnja skoraj vseh OOA in pomeni, da so bili starši sicer fizično prisotni, čustveno pa ne, saj so se osredotočali na druge stvari in ne na otroka (ni bilo prostora za razvijanje negujočega odnosa in čustvene bližine, podpore, razumevanja, spodbud, tudi fizične bližine, kot so objemi itd.). Pogostejše kot je bilo zapuščanje, bolj se je poglobljaj občutek ničvrednosti, ki spremlja OOA. OOA se bojijo zapuščanja, saj so bili zapuščeni v najranljivejšem otroškem obdobju, kar pa so doživeli kot prvinski strah, da ne bodo preživeli oz. strah pred smrtjo. Otrok ne more poskrbeti sam zase, brez skrbi staršev in odraslih otrok v večini primerov ne bi preživel. Otroci niso sposobni skrbeti sami zase in tega se zelo dobro zavedajo (Kritsberg 1988: 32–34). Od tukaj izhaja močan strah pred zapuščanjem, ki se manifestira v odraslosti, ko se OOA tako močno boji zapuščanja, da bi storil vse, da bi se odnos obdržal, da ne bi podoživel bolečih občutkov zapuščanja, ki jih je doživel s čustveno nedostopnimi ljudmi v primarni družini (ACoA WSO 2016). Lahko pa OOA sam zapusti osebo, čeprav bi se morda želel čustveno zblížati z njo. Takšno ravnanje »rad te imam – pojdi proč« izhaja iz načina zapuščanja, ko se je starš počutil krivega zaradi zanemarjanja oz. zapuščanja otroka in je skušal to popraviti tako, da je otroka zasipal s pozornostjo in ljubeznijo, a le za kratek čas, do naslednjega zapuščanja, zato je tudi otrok razvil nekonsistentno vedenje. Takšen nekonsistenten odnos (ko se otrok enkrat počuti ljubljenega, drugič zavrženega) se lahko pri OOA odraža tako, da obsipa z ljubeznijo izbrano osebo, nato pa jo odrine proč (Kritsberg 1988: 37–38).

Strah pred bližino

OOA si hkrati želijo bližine in se je bojijo. Zgodaj so se namreč naučili, da ne morejo zaupati drugim. V družini, kjer vlada nekonsistentnost in ni varnosti, so se otroci alkoholikov naučili, da je malo možnosti, da jih bodo drugi zaščitili. Njihovo zaupanje so skrbniki nenehno zlorabljali. Zaradi tega so se naučili, da vstopajo v odnose kot skrbni in ustrezljivi ali pa se izolirajo oziroma imajo čustvene izbruhe, namesto da bi se posvetili

svojemu sebstvu (avtentičnemu sebi), posledica tega je, da so sprejeti zaradi vlog, ki jih igrajo in ne zaradi tega, kar so. OOA pogosto ne vedo, kako vzdrževati partnerski odnos z zdravo komunikacijo in konstruktivnim konfliktom. OOA lahko običijo v vlogi skrbnika in se počutijo zelo dobro, ko skrbijo za potrebe drugih in reševanje njihovih problemov (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 71). Strah pred bližino je povezan tudi s sramom. Toksični sram čuti oseba, ki je prepričana, da je slabša od drugih, in je tudi prepričana, da če bi drugi to vedeli, bi jo zapustili. Tako hkrati čuti strah pred zapuščanjem in strah pred bližino (Rozman 2013: 93). Pravzaprav sta strah pred zapuščanjem in strah pred bližino diametralno nasprotna in taka nasprotja se močno privlačijo. Tisti, ki se boji zapuščanja, si močno želi bližine, a ker je ni zmožen prenesti, si nezavedno izbere partnerja, ki se boji bližine. Ta, ki se boji zapuščanja, si želi, da bi pripravil partnerja do tega, da jih bo ljubil, da bo zanje poskrbel, zaradi ponavljajočih razočaranj pa postaja vse bolj jezen, saj se partner, ki se boji bližine, ljubezni izogiba, počuti se utesnjenega in se distancira, pa tudi sicer čustev ne izraža (Rozman 2013: 93).

Strah pred odvisnostjo

Gre za strah pred odvisnostjo²³ od kogar koli, četudi zaradi zadovoljevanja osnovnih potreb. Če otrokove potrebe niso bile zadovoljene ali so bile zadovoljene nekonsistentno, se otroci naučijo zatreti svoje potrebe. Bojijo se zdrave odvisnosti. Otroci alkoholikov zatrejo pričakovanja in ne pričakujejo pomoči, saj je nenehen strah pred razočaranjem premočan (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 65).

Strah pred občutenjem čustev oz. otopelost

OOA so se med odraščanjem naučili, da ni varno izražati čustev, ker bi s tem tvegali zapuščanje, čustveno ali fizično nasilje. Zaradi travmatičnih izkušenj so izgubili zmožnost, da bi izrazili svoje občutke, ker ti občutki sprožajo preveč bolečine. Da bi preživeli vsa boleča čustvena stanja, ki so prisotna v takšni družini, so se naučili svoja čustva žalosti, strahu, ranljivosti, nemoči in jeze zatreti. Tako OOA izgubijo zmožnost (so)čustvovanja in izražanja čustev. Čeprav so čustva zatrta, pa ne pomeni, da ne obstajajo. Nekateri OOA lahko, npr. jočejo, ne morejo pa občutiti normalne jeze, drugi lahko izražajo jezo, ne morejo pa jokati. OOA, ki lahko izraža žalost in jok, ima potlačeno enako mero jeze, ki je

²³ Pojem odvisnost se nanaša na osnovno odvisnost od nekoga (zdrava odvisnost), tako kot je, npr. otrok odvisen od matere.

(še) ne more izraziti (Kritsberg 1988: 41, gl. tudi Middleton - Moz in Dwinell 2010: 71, gl. tudi ACoA WSO 2016).

Strah pred nekompetentnostjo (nesposobnostjo)

Otroci iz družin z alkoholizmom se že zgodaj naučijo, kako biti ustrežljiv in sprejemljiv v družbi (zaigrana podoba), s tem pa potlačijo svoj pravi jaz. Do takšnega razkoraka med tem, kar OOA občuti, in med tem, kar kaže navzven, pride, ker se boji, da ne bi bil sprejet, oz. da ga ljudje ne bi marali, če bi ga resnično poznali (Middleton - Moz in Dwinell 2010: 73).

Strah pred konflikti in normalno jezo

OOA se zaradi izkušnje odraščanja v družini z alkoholizmom bojijo jeze ali groženj z nasiljem, ki jih je obkrožalo v otroštvu. Bojijo se izražati lastno jezo, bojijo se tudi jeznih ljudi. Ko pride do konflikta, se lahko popolnoma izolirajo ali pa iščejo potrditev. Lahko postanejo depresivni, pasivno agresivni, lahko čutijo fizično bolečino ali razvijejo vzorce potlačevanja normalne jeze in nato izbruhnejo, npr. pod vplivom alkohola ali ko to jezo sproži kak drug dogodek (Middleton - Moz in Dwinell 2010: 70)

Jeza

Prežetost z občutkom strahu se lahko odraža tudi v občutku jeze. Prek jeze so se OOA naučili spoprijeti s strahom. Manifestira se lahko kot ogorčenost, zamera, prikrita jeza in nezaupanje (Kritsberg 1988: 35).

Zamera

Zamera do staršev je neposreden rezultat tega, da otrok ne razume, zakaj se mu vse to dogaja. Nekje v sebi ve, da si zasluži kaj boljšega. Zamera je v resnici jeza, ki je nadzorovana, potlačena in transformirana v zamero, ker družina z alkoholizmom ni varen prostor za izražanje jeze (Kritsberg 1988: 35).

Nezaupanje

Otroci so odvisni od odraslega skrbnika, ki jih neguje in jim nudi ljubezen, da lahko preživijo. Če jih starši zapostavljajo in se otroci počutijo zapuščene, bodo oropani zmožnosti zaupanja. Ker jim starši niso bili na voljo, ko so jih potrebovali, so OOA oblikovali globoko, splošno nezaupanje do sveta in ljudi v njem. Prvotni pogled na svet se

namreč razvije skozi odnos, ki ga ima otrok s svojimi starši. Razvije pa se tudi odnos do sebe, ki ga starši zrcalijo otroku. Če je otrok prevzel nase prepričanje, da je slab, bo kot odrasel težko zaupal vase (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 63, gl. tudi Kritsberg 1988: 35). Dvom v lastno vrednost in prepričanje, da drugim ne more zaupati, vodita do nezaupanja vase in v druge.

Bolečina

Vsesplošni strah pri OOA se manifestira tudi kot občutek globoke bolečine, osamljenosti in otožnosti. Mnogi OOA imajo tako zelo globok občutek osamljenosti, da ni pomembno, koliko prijateljev imajo ali koliko odnosov vzpostavijo. Ta osamljenost in globoka žalost sta neposreden rezultat zapuščanja v otroštvu, zavedanja, da so jih zapustili ljudje, ki so bili najpomembnejši v njihovih življenjih. V OOA se prepletata enaka mera bolečine in jeze. Mnogi OOA so razvili zmožnost izražanja enega ali drugega čustva. Praviloma moški lažje izražajo jezo in ženske bolečino (Kritsberg 1988: 35–37).

Zmanjševanje ali minimaliziranje bolečine

OOA zmanjšuje pomen bolečine tako, da se primerja s kom drugim, ki je živel še težje, ali pa to pripisuje okolju. S primerjavo s tistimi, ki so imeli še težje izkušnje, zmanjšuje pomen svoje izkušnje in se tolaži, da nima takšnih posledic kot tisti, ki jim je bilo še huje (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 74).

Zanikanje

Zanikanje je ena glavnih obramb, ki jih uporabljajo otroci iz družin z zasvojenostjo, saj predstavlja sredstvo za preživetje zgodnje bolečine ob doživljanju čustvenega ali/in fizičnega zapuščanja (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 69–70).

Sram in krivda

Družina z zasvojenostjo je sistem, ki temelji na sramu in krivdi. Družina uporablja sram in krivdo, da lahko uveljavlja družinska pravila (Kritsberg 1988: 41).

Občutek krivde

Otroci v družinah z alkoholizmom pogosto odraščajo z občutkom popolne nemoči. Postopoma ti otroci pridobijo nadzor v življenju s prepričanjem, da so oni odgovorni za vedenje drugih ljudi, namesto da bi se videli kot žrtve vedenja drugih. Krivijo sebe,

namesto da bi krivdo pripisali odraslemu skrbniku, ki ga je vzgajal. OOA se velikokrat obtožujejo in krivijo sebe za dejanja drugih (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 64).

Sram in nizek občutek lastne vrednosti

Otroci ponotranjijo prepričanja drugih o njih samih. V družinah z zasvojenostjo se otroci pogosto krivijo za dejanja svojih skrbnikov, čutijo se odgovorne za njihovo pitje, čustveno ali fizično zlorabo, ali zapuščanje, ki so ga doživeli z njihove strani. Posledično so OOA izredno samokritični ter ponotranjijo sram in strah zaradi zlorabe, zanemarjanja ali čustvene distance s strani staršev (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 67).

Pretirana samokritičnost

OOA kot otroci niso bili nikoli dovolj dobri, ves čas so bili kritizirani, verjeli so, da bi bilo družini bolje brez njih, saj so mislili, da so ravno oni sami vzrok težav. Kritiko so ponotranjili kot negativen lasten občutek. Zato je za OOA skoraj nemogoče, da bi dosegli merila popolnosti, ki so jih ponotranjili v otroštvu. Kar koli so naredili, ni bilo dovolj dobro, ne glede na to, kako močno so se trudili, so mislili, da se morajo truditi še bolj. Prevzemajo odgovornost za stvari, ki gredo narobe, čeprav zanje niso odgovorni. Če je nekaj dobro narejeno, tega ne pripisujejo sebi ali zmanjšajo pomen dobro opravljenega dela (Woititz 2002: 93–95).

Težave pri sprejemanju pohval kot tudi kritike

Zaradi nizke samopodobe, ki so jo razvili v otroštvu, bodo OOA zmanjševali pomen pozitivnih odzivov, ki so jih deležni od drugih, prav tako bodo čutili nezaupanje do komplimentov, pohval ali pa bodo takoj zapadli v zanikanje. Čeprav bo OOA morda prejel veliko komplimentov in le eno kritiko, se bo osredotočil predvsem na slednjo, ali pa bo trdil, da kritika ni upravičena, medtem ko se bo v sebi počutil neuspešnega (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 66).

Razmišljanje po principu »vse ali nič, črno ali belo«

OOA razmišljajo zgolj črno-belo in na splošno ne zmorejo poskrbeti za svoje potrebe. Življenje živijo po pravilu vse ali nič oziroma na obeh skrajnostih kontinuuma. Zaradi tega postanejo pretirano odgovorni ali popolnoma neodgovorni v službi in drugih različnih življenjskih situacijah (Kritsberg 1988: 41–42).

Pretirana odgovornost ali popolna neodgovornost

Otroci iz zasvojenih družin pogosto že zelo zgodaj prevzamejo skrb za svoje odrasle skrbnike in njihovo odgovornost. Mnogi otroci namesto staršev nakupujejo, poslušajo težave starša, ki jih ima ta z zasvojenim partnerjem, ali pa vzgajajo sorojence, čeprav so še sami otroci, skrbijo za stvari, ki jim niso dorasli. Nekateri tako obupajo z občutkom, da kar koli bodo naredili, ne bo nikoli dovolj dobro, zato bodo kot odrasli, npr. poleg svojega dela opravili še delo sodelavcev itd. Neodgovornost se lahko odraža na dva načina: bodisi se posameznik težko česar koli loti oziroma odlaša in krivi druge za lastno neodgovornost bodisi je popolnoma izčrpan od razdajanja. Ker imajo prekomerno razvit občutek odgovornosti, se ukvarjajo z drugimi, da se jim ne bi bilo treba soočiti s samimi seboj (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 64, gl. tudi Woititz 2002: 118, gl. tudi ACA WSO 2016).

Preseganje ali nedoseganje

OOA lahko v zgodnjem otroštvu ponotranjijo, da si morajo zaslužiti pravico, da lahko bivajo na tem svetu, zato se nenehno trudijo, da bi si izboljšali lastno vrednost s tem, da se še močneje trudijo pri svojem delu, so še bolj ustrezljivi, prevzemajo skrb za druge oz. bi za drugega naredili vse, samo da bi bili ljubljani. Nekateri otroci obupajo v prepričanju, da nikoli ne naredijo ničesar prav: nehajo se truditi, se izolirajo, zbolijo ali postanejo zasvojeni (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 67).

Potreba po popolnosti

Otroci v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, razvijejo strah pred tem, da ne bi naredili česa narobe, zato stremijo k popolnosti. Lahko pa opravljajo samo tisto, v čemer blestijo. Popolnost lahko povezujejo z ljubeznijo v smislu, če bodo popolni, jih bodo drugi imeli radi (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 65, gl. tudi Woititz 2002: 113).

Neodločnost

OOA so zelo neodločni. Nenehno tehtajo med vsemi možnostmi, da bi bili popolni oz. da ne bi česa naredili narobe (Kritsberg 1988: 42).

Pomanjkanje znanja

OOA nimajo ustreznega znanja, kako živeti življenje, pa tudi druga znanja so lahko pomanjkljiva. Med njihovim odraščanjem namreč ni bilo nikogar, ki bi odgovoril na njihova vprašanja. OOA mogoče ne ve ali ne razume česa, kar je drugim samoumevno. Prav tako jih nihče ni naučil, kako reševati probleme in kako uravnati čustvena stanja (Kritsberg 1988: 42).

OOA s težavo izpeljejo kar koli do konca

V družinah, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, je bilo ogromno obljub v smislu, da je treba delo opraviti, vendar delo ni bilo opravljeno, ostalo je le pri besedah; zasvojeni pa je želel nagrado, pohvalo že za idejo oz. namero. Otrok, ki odrašča v takem okolju, kjer je veliko nedokončanih projektov ali nedokončanega dela, bo lahko imel veliko dobrih, a žal nerealiziranih idej, ker se ni imel možnosti naučiti, kako se stvari izpelje do konca (Woititz 2002: 46–48).

Pesimističen pogled na svet (doživljajska črnogledost)

Nemoč ob doživetju travm (ki se seštevajo) se odraža kot prepričanje, da je vse slabo in nevarno, zato občutki varnosti in veselja ob uspehih ne morejo trajati. OOA običajno pričakujejo najslabše, ker verjamejo, da so nemočni, da bi lahko kar koli spremenili in da bi jih želja po uspehu vodila le v kronično razočaranje in v še večje doživljanje bolečine (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 73–74).

Kompulzivno razmišljanje

OOA se pogosto osredotočijo na eno misel ali idejo in se je ne morejo otresti. Misel postane kompulzivna in vodi celotni miselni proces. Takšno obsesivno razmišljanje se lahko nanaša na službo, osebo ali kar koli drugega (Kritsberg 1988: 42).

Hipervigilnost

Nekateri OOA se zavedajo vsega, kar se dogaja okoli njih, da se lahko počutijo varne. To je neposredni rezultat odraščanja v okolju, ki ni varno. Razvili so potrebo po zavedanju, kaj vse točno se dogaja okoli njih, da bi znali ravnati oziroma vsaj delno nadzorovati situacijo (Kritsberg 1988: 43).

Potreba po nadzoru

OOA imajo ves čas potrebo po nadziranju lastnih čustev in na drugi strani ne zmorejo spontanosti. OOA imajo močno potrebo po nadzoru svojega okolja. To vključuje ljudi, delo, fizični prostor ali kar koli drugega. Temeljno prepričanje OOA je, da morajo imeti vse pod nadzorom, sicer se jim bo podrl svet. Zato se pogosto zdi, da želijo, da je vse po njihovo in nič drugače. Ta potreba po nadzoru je neposredno povezana z odraščanjem v nepredvidljivi in čustveno nezreli družini z zasvojenostjo (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 65, gl. tudi Woititz 2002: 106, gl. tudi Kritsberg 1988: 46).

Pretirano odzivanje na spremembe

OOA se pretirano odzivajo na spremembe oz. situacije, nad katerimi nimajo nadzora. Da bi preživel, je otrok alkoholika začel nadzorovati okolje oz. situacije, da bi s tem dosegel vsaj nekaj predvidljivosti oziroma stabilnosti. Naučil se je bolj zaupati sebi kot drugim oziroma da se lahko zanese le sam nase. Na nepričakovane spremembe se pretirano odziva, kar izhaja iz strahu, da če ne bo nadziral sprememb, bo izgubil nadzor nad svojim življenjem (Woititz 2002: 106–108).

Motnje učenja

Visoka pojavnost učnih težav oziroma motenj učenja, kot je disleksija. Velikokrat te motnje niso raziskane in povzročijo otroku veliko težav v šoli (Kritsberg 1988: 42).

Zmedenost

OOA niso razvili zmožnosti jasnega razmišljanja. Njihove misli so zmedene. Pod pritiskom zmedenost postane še večja in OOA včasih otrpne ter ne zmore ustrezno reagirati oz. delovati (Kritsberg 1988: 43).

V krizo usmerjeno oz. kaotično življenje

Družina, v kateri je prisotna zasvojenost z alkoholom, živi od ene krize do druge. Kadar posameznik bolečih izkušenj iz otroštva ne predela oziroma razreši, anksioznost, depresija, strah in boleči spomini pridejo na plano, ko se človek umiri. Tisti, ki so preživeli travmo, v svoje življenje vnašajo kaotične razmere, da lahko nadaljujejo s preživetveno strategijo in se izognejo možnosti, da bi se zares ozrl vase in se soočili z bolečimi občutki. Hkrati pa ta, v krizo usmerjen obstoj, ohranja OOA v stalnem stanju delovanja, ki jim pomaga, da se počutijo žive in koristne. Zaradi nemira in nepredvidljivosti v njihovem otroštvu in

posledično razvoja preživetvenih strategij se OOA bolje znajdejo v kaotičnih okoliščinah, ki so jih izkusili v otroštvu. Kaotične razmere lahko povzročajo celo sami z namenom, da bi zmanjšali anksioznost, ko je življenje preveč mirno. Ustvarjajo nenehne kaotične razmere ali si izberejo poklic, kjer so ves čas pod stresom, kar jim omogoča, da potlačijo boleča čustva iz otroštva (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 70, gl. tudi Kritsberg 1988: 45).

Manipulativno vedenje

OOA imajo močno potrebo po nadzoru svojega okolja. Otrok skuša nadzirati sistem oz. družino, da bi vanjo vnesel konsistentnost. Ker otrokove potrebe po ljubezni, naklonjenosti, pozornosti in priznanju v takšni družini ne morejo biti zadovoljene, bo otrok razvil manipulativne tehnike, da bi bile njegove potrebe zadovoljene. OOA so se že kot otroci naučili, kako doseči, da bi bile njihove potrebe zadovoljene, zato bodo z manipulativnim vedenjem nadaljevali vse svoje življenje, dokler ne prepoznajo takšnega vzorca (Kritsberg 1988: 46).

Potreba po imeti prav

Nekateri OOA imajo težavo s priznavanjem napak in opravičilom, če se zmotijo. Vedno morajo imeti prav in dajejo vtis, da so dobro, ker ta čustva prekrivajo primarno potrebo po tem, da so ljubljani. OOA si bodo tudi zapomnili, kar jim je kdaj kdo naredil (partner ali prijatelji) in ne bo okleval pri očitaniu vsega storjenega za nazaj, kar predstavlja obrambo pred čustveno bolečino (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 69).

Nenehno iskanje odobravanja in potrditve

OOA nenehno iščejo odobravanje in potrditev. Ko se otrok rodi, je okolje tisto, ki pretežno določa, kako se bo otrok počutil. Nanj vplivajo okolje, šola, družba in drugi ljudje, največji vpliv pa imajo pomembni odrasli (torej starši) in otroci začnejo verjeti, kdo so, na osnovi sporočil, ki so jih prejeli od staršev. Skozi odraščanje so ponotranjili vsa ta sporočila, ta so bila v družini z alkoholizmom nekonsistentna, pretežno negativna in so se nanašala na osebnost in ne vedenje, kar je pomembno vplivalo na samopodobo in samozavest (Woititz 2002: 108–111).

Težave v intimnih (partnerskih) odnosih

Vzpostavljanje intimnosti oziroma bližine zahteva zaupanje, komuniciranje in sposobnost za reševanje konfliktov. OOA tega ne zmorejo, saj so se zelo zgodaj naučili, da drugim ne gre zaupati. OOA imajo tudi težavo z izražanjem čustev, svojih želja in potreb, včasih se celo izogibajo osnovnemu pogovoru in ne govorijo o osebnih stvareh. Ne znajo reševati konfliktov in se raje pretvarjajo, da konflikt ne obstaja, prav tako se ne znajo pogajati. OOA vstopajo v odnose na dva načina. Prvi je, da OOA »skačejo« iz partnerske zveze v zvezo, v partnerju iščejo nedosegljive cilje s prepričanjem, da mu lahko ta odvzame bolečino in popravi tisto, kar mu manjka. Drugi je, da OOA najde eno osebo in se je oklepa vse življenje (strah pred zapuščanjem). Ne glede na to, kako boleč je odnos, želijo imeti OOA zdrava intimna razmerja, kar pa je težko zaradi različnih razlogov, najbolj očiten je ta, da nimajo ustreznega referenčnega okvirja za zdrav intimen odnos, ker ga nikoli niso imeli priložnosti videti, edini model, ki ga imajo, je neustrezen model staršev. Zaradi izkušenj iz otroštva se enkrat počutijo ljubljene, drugič spet zavrnjene. Odraščali so namreč v nenehnem strahu pred zavrnitvijo, zato v odraslosti ne vedo, kaj pomeni imeti konsistenten in kakovosten intimen odnos z drugo osebo. Namesto tega vzpostavijo zapleten in boleč (partnerski) odnos, prevlada strah pred zapuščanjem, ki ga spremljajo pogosta nesoglasja in jeza. Rezultat strahu pred zapuščanjem je, da se posameznik ne počuti prepričanega vase, ne počuti se dobrega takšen, kakršen je, in ne verjame, da je vreden ljubezni. V partnerskem odnosu in v odnosih z drugimi ljudmi se počutijo dobro samo takrat, ko jih drugi potrjujejo v tem, da so dobri. Zato so OOA so drugih pogosto v podrejenem položaju (Woititz 2002: 98–106).

Ponavljajoči se vzorci intimnih (partnerskih) razmerij

Ljudje običajno vstopajo v partnerske odnose, ki so po vlogah in izkušnjah podobni tistim iz preteklosti. Nezavedno poskušajo ponavljati izkušnje iz otroštva v kasnejših odnosih. OOA pogosto privlačijo osebe, ki imajo lastnosti, ki so se jim morali sami odreči. Npr. otrok, ki je igral vlogo skrbnika v družini z alkoholizmom, se lahko ujame z nekom, ki ima potrebo, da zanj skrbi in s tem ustvarja soodvisni odnos. OOA, ki je ustrežljiv in ima nizko samopodobo, se dobro ujame z nekom, ki je zagledan vase. V obeh primerih je ta odnos le odraz (zrcalna slika) stanja v primarni družini (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 72).

Nezmožnost se zabavati in veseliti

Medtem ko so otroci običajno v družinah zaposleni z učenjem, socializacijo, igranjem in varnim navezovanjem, se otroci alkoholikov učijo preživeti. Igranje, zabava ali spontanost so zanje stresni, saj se otrok boji, da bo naredil kaj narobe ali koga razočaral. Tudi starši se niso smejali in šalili, življenje v družini z zasvojenostjo je bilo zelo resno, zato takšen otrok ni mogel biti spontan in ni imel priložnosti naučiti se igrati z drugimi otroki. Nezmožnost zabavati se je povezana tudi s potrebo po nadzoru. Sproščenost namreč pomeni ne imeti nadzora. OOA so tudi sicer večinoma zelo resni ljudje in vse v življenju jemljejo zelo resno (Kritsberg 1988: 47, gl. tudi Middleton -Moz in Dwinell 2010: 74, gl. tudi Woititz 2002: 95–98).

Prilagajanje

OOA so zelo prilagodljivi. Ne glede, v kakšni družbi bodo, četudi se v njej ne počutijo dobro, se bodo prilagodili in se navzven vedli povsem običajno. OOA se bojijo, da bi kakor pritegnili pozornost, saj je bilo v primarni družini zelo nevarno biti v središču pozornosti (Kritsberg 1988: 47).

Izjemna zvestoba, tudi ko ta ni upravičena

OOA so dobri prijatelji in sodelavci, a ostajajo zvesti tudi, ko je očitno, da za zvestobo oz. lojalnost ni razloga. Ostajali bodo v službah ali prijateljstvih, kjer jih drugi izkoriščajo. Dvomijo v lastne občutke in namesto tega še močneje trudijo – tako kot so to počeli v svoji primarni družini, kjer nikoli nič ni bilo dovolj dobro (Middleton - Moz in Dwinell 2010: 64, gl. tudi Woititz 2002: 120–125, gl. tudi ACoA WSO 2016).

Nenehno ugibanje, kaj je normalno vedenje

OOA se nenehno sprašujejo oziroma ugibajo, kaj je normalno in kaj ne. Nimajo izkušenj, kaj je normalno vedenje, saj jih skozi odraščanje niso mogli dobiti. Obremenjujejo se s stvarmi, ki so drugim nepomembne. OOA si pogosto zgradijo vzporedni fantazijski svet, kakršen bi bil, če eden od staršev ne bi pil – te fantazije so mu nekoč pomagale preživeti, hkrati pa so prispevale k zmedenosti; ustvarili so si popoln svet, realnost pa ni popolna. Tudi kasneje, ko so sami starši, se OOA nenehno sprašujejo, kaj je normalno (Woititz 2002: 81–86, gl. tudi Middleton - Moz in Dwinell 2010: 66).

Odzivanje na sprožilce

Boleča čustva in spomini so pogost spremljevalec OOA. Velikokrat se zdi, da njihova boleča preteklost zanje nima posebnega pomena, nato se pa se lahko hipoma vse spremeni. Že neki določen vonj, zvok, poteza, znak lahko sproži občutke in spomine iz preteklosti, ki so bili globoko potlačeni. Nenadoma ti občutki in spomini prevzamejo vedenje v sedanosti, tukaj in zdaj. OOA lahko, npr. povsem otrpne, lahko vidi partnerja, kako hodi na določen način z dvorišča, ob joku lastnega otroka podoživi občutek, ko so kričali nanj zaradi čustev, ki jih izražal v svojem otroštvu itd. Lahko se razjezi, ko v pomembnem drugem prepozna vedenje katerega od staršev (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 68).

Ustrežljivost in kljubovalnost

Potreba po ustreči in ugajati drugim na eni in kljubovati drugim na drugi strani sta značilni lastnosti OOA. Ti pogosto razvijejo močno potrebo po ugajati drugim kot sredstvo, da bi se izognili bolečemu zapuščanju. Po drugi strani pa se velikokrat počutijo nadzorovane, čeprav gre le, npr. za preprost predlog. To vodi v začaran krog poskusov ustreči drugim in hkrati zavračanja vsega, kar spominja na nadzor. Svobodna in spontana izbira ter odločanje, ki temeljita na potrebah in znanju, sta OOA pogosto tuja (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 67).

Preobčutljivost za potrebe drugih

Preživetje otroka v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, pogosto pomeni, da mora biti pozoren na vsako spremembo vedenja ali razpoloženja odraslih skrbnikov. Posledica tega je, da se OOA mnogo bolje zaveda občutkov drugih, kot pa svojih lastnih (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 73).

OOA lažejo tudi takrat, ko bi lahko preprosto povedali resnico

Laganje je osnova družine z zasvojenostjo, odraža se kot očitno zanikanje neprijetne resnice, prikrivanja, prelomljenih obljub in nedoslednosti. Čeprav se razlikuje od klasičnega laganja, ki ga razumemo pod samo besedo laganje, je še vedno odmik od resnice, saj predstavlja popačeno sliko. Prva in najbolj osnovna laž je družinsko zanikanje problema – pretvarjanje, da je doma vse v redu. Starš, ki ni zasvojen z alkoholom, opravičuje in prikriva vedenje zasvojenega, poleg tega je v takšni družini veliko neuresničenih obljub, laganje postane vsakodnevna realnost. Čeprav je družina zagovarjala

vrednoto iskrenosti, pa se tega sama ni držala, tako je resnica izgubila svoj pomen, laganje je postalo navada. Ni nujno, da OOA lažejo drugim, lahko le sebi (Woititz 2002: 86–90).

Kompulzivno-zasvojenjska vedenja

Otroci, ki prihajajo iz družin z zasvojenostjo, v odraslosti pogosto razvijejo kompulzivno-zasvojenjska vedenja, razpon teh pa je neomejen (Kritsberg 1998: 47).

Kompulzivna vedenja

OOA se pogosto zatekajo v kompulzivna vedenja, kot so delo, vadba, igre na srečo, nakupovanje, prenajedanje, čiščenje, zapravljanje, zbiranje, iskanje seksualne zadovoljitve, da bi zatrli občutke bolečine in strahu iz otroštva. Vrtijo se v krogu vznemirjenja in pričakovanja, da se bo nekaj zgodilo, in slednjič sramu, krivde, depresije, ki ga povzroča nikoli končan začarani krog zadrževanja (nadzor) in izživljanja (sprostitev napetosti) (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 68).

Zasvojenosti

OOA lahko postanejo zasvojeni s substancami ali vedenji (Kritsberg 1988: 47–48). Zasvojenost in njene značilnosti so opisane v podpoglavju 2.2.4.

Depresija

OOA so pogosto depresivni. Pomeni, da je človek ujetnik lastne jeze, strahu, nemoči, žalosti in ranljivosti (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 71).

Odpornost

Gre za sposobnost oz. naravno odpornost na bolečino pri posamezniku, ko se sooča s stisko. Nekateri ljudje so že po naravi bolj odporni in imajo večjo moč, da se uprejo nevarnostim. Mnogi OOA so bolečino spremenili v ustvarjalnost (Middelton - Moz in Dwinell 2010: 74).

Običajno čutijo, da so drugačni od drugih ljudi

In tudi so. Vendar se pogosto dogaja, da tem svojim občutkom ne znajo pripisati vzrokov (Woititz 2002: 69–70).

Impulzivnost

OOA so zelo impulzivni. Odzivajo se hipno in ne mislijo na posledice. Zaletavost jim onemogoča, da bi pretehtali alternativne možnosti ali možne posledice svojega ravnanja. Ta impulzivnost povzroči zmedenost, preziranje samega sebe in izgubo nadzora nad okoljem. Ko je neko dejanje že storjeno, pa porabijo ogromno energije, da bi popravili storjeno. Odzivajo se torej reaktivno in ne proaktivno, torej večinoma v življenju reagirajo, namesto da bi kreirali svoje življenje (Woititz 2002: 75–80, gl. tudi ACoA WSO 2016).

Prav tako OOA življenje živijo s položaja žrtve in v tej vlogi vstopajo tudi v ljubezenske in prijateljske odnose, pogosto zamenjujejo ljubezen in usmiljenje, zato izbirajo ljudi, ki jih lahko rešujejo, zaradi potrebe po odobravanju ne znajo reči ne, ne zmorejo postavljati funkcionalnih meja, nimajo občutka za delo z drugimi, saj so navajeni delati stvari sami, kljub temu pa navzven dajejo občutek sodelovanja (ACoA WSO 2016).

Psihosomatske bolezni in druge posledice

Odraščanje v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, lahko že otroku povzroča veliko psihosomatskih bolezni. Bolezni in druge težave jih kot posledica odraščanja v alkoholični družini, kjer so bili nenehno izpostavljeni stresu, še naprej spremljajo tudi v odraslosti. Kritsberg (1998: 43–44) in Stafford (1997: 42) omenjata bolezni prebavil, anoreksijo, glavobole, utrujenost, težave s spanjem, tike, napeta ramena, bolečine v križu idr. Te se lahko stopnjujejo od blagih pa vse do resnih zdravstvenih težav.

2.4.3 Medgeneracijski prenos vzorcev

Kritsberg (1988: 4–11) prek sistemske teorije in opredelitve prikaže prenos vzorcev družine, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, iz roda v rod. Loči štiri tipe družin:

- družino, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom: zanjo je značilno, da je aktivna oblika zasvojenosti z alkoholom prisotna v več generacijah zapored (vsaka

generacija bo imela tako vsaj enega člana, ki je zasvojen z alkoholom, nastane začarani krog, ki ga je težko prekiniti);

- družino, kjer je zasvojena oseba prenehala piti: čeprav aktivna zasvojenost v družini ni več prisotna, bo družinski sistem še naprej deloval kot prej oziroma z vzorci vedenja, ki so značilni za družino z zasvojenostjo;
- družino, kjer zasvojenost z alkoholom ni prisotna že eno ali več generacij: čeprav aktivna zasvojenost v družini ni prisotna že nekaj časa oziroma nekaj generacij, se družinska dinamika nadaljuje na način, ki še vedno ustreza značilnostim družin z zasvojenostjo; za ljudi, ki prihajajo iz takšnega tipa sistema, je zelo pomembno, da razumejo, da se značilno vedenje oziroma vzorci generacijsko prenašajo iz družine v družino, čeprav aktivni alkoholizem ni več prisoten;
- družino, kjer zasvojenost z alkoholom do sedaj ni bila prisotna, ampak eden od članov postane zasvojen z alkoholom: takšna »prva generacija« zasvojenih z alkoholom pogosto prihaja iz družine, ki se sicer ne spoprijema z zasvojenostjo z alkoholom, pač pa s številnimi drugimi stresi ali drugo obliko zasvojenosti.

Že v prejšnjih poglavjih in podpoglavjih je bilo predstavljeno, zakaj se vzorci prenašajo iz generacije v generacijo, kakšna je dinamika v družinah, ki se spoprijemajo s številnimi stresi in ki jo otroci prenesejo v odraslost. Odraščanje v družini z zasvojenostjo z alkoholom ne omogoča varne navezanosti, zato se tudi odrasli otroci alkoholikov kasneje v življenju ne morejo varno navezati in z vsemi značilnostmi nevarne navezanosti in posledicami iz primarne družine vstopajo v nove odnose. Svoje prispevajo še travmatska navezanost in ponavljanje travme ter genetska predispozicija oziroma ranljivost za razvoj morebitne zasvojenosti. Svoj del k vzdrževanju in ohranjanju problematike medgeneracijskega prenosa pa prispeva tudi okolje oziroma širša družba skozi svoj širši kulturno-družbeni kontekst.

2.5 Sinergetika

Sinergetika je nauk o součinkovanju oziroma veda o samoorganizaciji, ki se ukvarja s procesi in vzorci samoorganiziranja oziroma opisovanjem in pojasnjevanjem procesov oblikovanja in spreminjanja struktur v kompleksnih sistemih vseh vrst, neodvisno od njihove materialne osnove (torej tako v živi kot neživi naravi), saj imajo pojavi, ne glede

na materialno osnovo sistema, podobne dinamične lastnosti. Prikazuje, kako iz nelinearnih součinkovanj med elementi sistema prihaja do sinhronizacije in kako s tem nastajajo makroskopske strukture (Schiepek et al. 2005: 25; Schiepek 2007: 19).

Samoorganizacija ali spontano ustvarjanje reda iz nereda se lahko vzpostavlja samo od sebe pod določenimi pogoji (Schiepek et al. 2005: 26):

- interakcije med elementi sistema morajo biti goste,
- interakcije morajo potekati nelinearno in
- sistem mora biti termodinamično odprt, da je možno vnašanje energije in pretok energije (od zunaj).

Pojem sinergetika izhaja iz grške besede »synergeticos« in pomeni »skupaj, usklajeno, sodelujoče, součinkujoče« (Zhukova et al. v Šugman Bohinc 2011: 38). Razvila se je pred dobrimi tridesetimi leti na področju matematične fizike za pojasnjevanje visoko koherentne emisije svetlobe laserjev. Ko so znanstveniki opazovali pojave samoorganizacije, so sistemu priskrbeli določen, nanj prilagojen vir energije (t. i. kontrolni parameter) in ugotovili, da je pod rahlo spremenjenimi pogoji v enem samem sistemu možno ustvariti najrazličnejše dinamične vzorce vedenja tega istega opazovanega sistema. Energetsko spodbujanje oziroma energiziranje potisne sisteme v (termodinamično) neravnovesje, kar povzroči, da začnejo nelinearni procesi delovati na poseben način in oblikovati makroskopsko prepoznavne strukture (spontano ustvarjanje reda) iz mikroskopskega nereda. Sinergetiko je tako njen utemeljitelj Herman Haken prenesel še na druga področja. Spontano ustvarjanje reda se namreč pojavlja pri vseh sistemih v živi in neživi naravi, kjer so zagotovljeni pogoji za medsebojne nelinearne vplive med deli sistema, gostota interakcij med deli sistema in termodinamska oziroma energetska odprtost sistema, kje je možno vnašanje energije in pretok energije od zunaj. (Schiepek et al. 2005: 25–26, Schiepek 2007: 19). Tako sinergetika danes pravzaprav povezuje fiziko, kemijo, biologijo, psihologijo, družbene in pedagoške znanosti, astronomijo, filozofijo in tako znotraj svojega okvira splošnih načel o nastanku in razvoju vzorcev združuje neživo naravo, biološki in družbeni svet ter psihosocialno individualnost (Zhukova et al. v Šugman Bohinc 2011: 39). Tudi socialno delo ni izjema, saj uporaba sinergetike prinaša vidne in spodbudne rezultate v raziskovanju v socialnem delu (Strunk et al. in Sommerfeld et al. v Šugman Bohinc 2013: 39). S sinergetiko je možno opazovati različne sisteme in tudi človek kot opazovani sistem ustreza vsem pogojem za pojav samoorganizirajočih se procesov. Kar pomeni, da lahko

človek ob ustreznih pogojih spontano spreminja svoje miselne, čustvene in vedenjske vzorce. Ravno s pomočjo sinergetike lahko raziščemo pogoje oziroma okoliščine, znotraj katerih človek spontano samoorganizira oziroma spremeni te vzorce.

Znanost sinergetike temelji na stališču, da ni možno linearno vplivati na vedenje, mišljenje in čustvovanje drugih oziroma da ni vzročno-posledične povezave oziroma da so ljudje sistemi, ki se sami organizirajo, nadzirajo in uravnavajo. To pomeni, da ni možno enosmerno spreminjati drugih ljudi (popraviti njihovega vedenja, pripeljati jih do uvida, jih prepričati k drugačnemu ravnanju itd.). Je pa sinergetična vloga npr. pomagajočega strokovnjaka, lahko pa tudi konkretnega posameznika v tem, da (so)ustvarja okolje oz. okoliščine ali pogoje, v katerih se bodo drugi z njimi (in oni sami) lahko začeli spontano spreminjati (Šugman Bohinc 2011: 40), torej pod pogoji, ki jih sinergetika imenuje generična načela in ki ugodno vplivajo na samodejno spontano spreminjanje (miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev) posameznika.

Vzročno-posledična povezava kot rezultat interakcije med kompleksnimi, dinamičnimi, nelinearnimi sistemi, kakršni smo ljudje, za sinergetiko ne obstaja, kar pomeni, da je težko napovedovati izide procesov spreminjanja. Samoorganizirajoče procese je možno napovedovati in nadzorovati v zelo omejenem obsegu. Cilji ne morejo napovedati prihodnjega razvoja, lahko pa motivirajo posameznika, da bo razvojne možnosti usmeril v zeleno smer. Funkcija ciljev ni njihova neposredna uresničitev, pač pa ustvarjanje energizirajočih pogojev, ki konstruirajo razvoj (Schiepek et al. 2005: 30).

Sinergetika je torej ena od sodobnih transdisciplinarnih znanosti o kompleksnosti, tj. o procesih in vzorcih samoorganiziranja, saj je uporabna v različnih znanstvenih vedah in disciplinah. Proučuje okoliščine, v katerih posameznik opusti tiste navade, ki mu ne omogočajo najustreznejše odgovoriti na spremenjene življenjske razmere, kar pa ga spodbudi k razvoju alternativnih načinov ravnanja – kot učinkovitejših odgovorov na dane razmere (Šugman Bohinc 2011: 37–38, Šugman Bohinc 2013: 98).

Sinergetika proučuje, kako se pojavijo prehodi med redi (vzorci) in kako potekajo procesi teh prehodov (Šugman Bohinc 2011: 38), kar bo prikazano v nadaljevanju.

2.5.1 Potek samoorganizirajočih procesov v človeških možganih

Človeški možgani so nelinearen kompleksen sistem, ki po svoji strukturi popolnoma ustreza pogojem, ki morajo biti izpolnjeni, da bi v sistemu lahko potekala samoorganizacija oz. da sistem lahko spontano ustvarja red iz nereda. Kot pojasnjuje Schiepek (2007: 18, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 40), imamo v možganih več sto milijard nevronov, ki so urejeni v mreže, in te so spet vpete v mreže (mreže mrež itd.), poleg tega ima en nevron med osem in deset tisoč sinaptičnih²⁴ povezav z drugimi nevroni, prav tako je en nevron v stiku s tisoč drugimi nevroni, kar pomeni, da so živčne celice *zelo gosto povezane* (npr. vsak nevron v možganski skorji je lahko prek dveh vmesnih nevronov v komunikaciji z vsemi drugimi nevroni). Signali (sporočila) se v nevronu oblikujejo na *nelinearen način*, prav tako pa se nelinearno (v vse smeri) prenašajo tudi signali med nevroni. Med nevroni potekajo povratne zveze in prek teh zank tudi prenos signalov kot tudi znotraj nevronov.

Možgani pa niso izoliran fizikalni organ, saj ga je možno opazovati le v interakciji z drugimi biološkimi telesnimi procesi, kot pojasnjujeta Možina in Schiepek (2012: 26). Poleg tega pa je tudi socialni organ, saj so molekularni procesi, ki se dogajajo v posameznih nevronih, odvisni od njihove interakcije z okoljem. Tukaj pa pridemo do pogoja *vnašanja in pretoka energije*. Pri fizikalnih eksperimentih so znanstveniki sistemu priskrbeli določen, nanj prilagojen vir energije (v sinergetiki energizirajoči vir ali nadzorni parameter), s katerim so povzročili porajanje in spreminjanje struktur in dinamičnih vzorcev od zunaj. Pri človeku pa se ta energizirajoči vir oziroma nadzorni parameter poraja in spreminja v notranjosti organizma (Možina in Schiepek 2012: 19–20). L. Šugman Bohinc (2011: 40) pojasnjuje, da človek zazna vsak čutni dražljaj, ki ga dobi od zunaj, ne glede na to, ali je ta dražljaj iz fizikalnega ali družbenega okolja, in ga pretvori v informacijo ter interpretira njen pomen. In ravno ta informacija za človeka predstavlja pomemben sprožilec oziroma kontrolni parameter, pri tem pa informacija nastane šele v organizmu. Informacija se poraja, pomembno vlogo pa ima aktualno izhodiščno stanje organizma (Možina in Schiepek 2012: 20). Pod aktualno izhodiščno stanje lahko razumemo posameznikove izkušnje iz preteklosti, njegova znanja, potrebe, pričakovanja in

²⁴ Sinapsa je stična toka nevronov, kjer se signali (sporočila) prenašajo iz nevrona v nevron (Wikipedia 2016). Možgani so sestavljeni iz več milijard nevronov, katerih vloga je sprejemanje in prenašanje sporočil oz. signalov, en nevron lahko v sekundi drugim nevronom pošlje do sto signalov in vsako sekundo se zgodi ogromno kemičnih reakcij (Zajc 2015/2016: 15).

čustva. Ob tem pa ne gre prezreti, kot opozarja Šugman Bohinc (2011: 40), širših družbenih, ekonomskih, političnih in kulturnih diskurzivnih kontekstov, ki pomembno vplivajo na to, kako si posameznik razlaga svojo stvarnost. Da ljudje različno interpretiramo iste dražljaje, lahko ponazorimo s situacijami iz vsakdanjega življenja, ko se npr. zgodi, da si več posameznikov isti dogodek lahko razlaga povsem drugače. Tako, na primer isto okoliščino, kot je deževen dan, lahko interpretiramo (doživljamo) na povsem različne načine, ali pa npr. kakšen dogodek znotraj družine sorojenci povsem različno interpretirajo.

Lahko si zgolj za ilustracijo torej skušamo predstavljati posameznika z vso kompleksnostjo človeških možganov in razvejanostjo nevronske mrežne povezave, ki vstopa v odnose z drugimi ljudmi v nekem okolju (z vsemi fizikalnimi in medosebnimi dražljaji). Kako kompleksno prepleten sistem dobimo šele takrat.

Nadzorni parameter je torej tisti energizirajoči vir, ki v človekovih možganih sproži tudi samodejni proces spreminjanja miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev. Biološki sistemi izbirajo svoje nadzorne parametre. Na to, kakšni bodo ti parametri, pa vpliva tudi perspektiva »od zgoraj navzdol«, kar pomeni, da postane posameznik na določene dražljaje bolj občutljiv ali pa se od njih izolira in jih ne zazna. Ti kontrolni parametri nato med elementi (nevroni) preoblikujejo nelinearna vzajemna delovanja in jih spravijo iz trenutnega ravnovesja. Tako nastanejo urejevalci oz. parametri reda, ki se, ko so se enkrat že vzpostavili oziroma nastali (usedlina zgodovine sistema, glej sliko), lažje ponovno vzpostavijo (npr. aktiviranje spomina) (Možina in Schiepek 2012: 20, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 40). Predhodno znanje vpliva na nastanek nadaljnjih miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev in ustvari kontekste za oblikovanje novih vzorcev oz. atraktorjev²⁵ (Schiepek et al. 2005: 20).

Red v kompleksnem sistemu namreč nastaja tako, da določeni deli (npr. nevroni) sistema dobijo značilnost urejevalca reda. V sistemu lahko le malo urejevalcev določa vedenje zelo velikega števila delov, tudi ko gre za zelo kompleksne sisteme. Bistvena značilnost

²⁵ Atraktorji so vzorci vedenja in doživljanja. Obstoj teh je praviloma časovno omejen, kar pomeni, da se določeno vedenje in doživljanje človeka le določen čas zadržuje v enem atraktorju in se nato ob notranjih ali zunanjih dražljajih premakne v drug atraktor. Pri ljudeh so ti atraktorji prilagodljivi, plastični in sposobni učenja, kar pomeni, da sistem izoblikuje nove atraktorje, ki predstavljajo uresničljivo možnost (dispozicijo) vedenja in doživljanja (Možina in Schiepek 2012: 16–17).

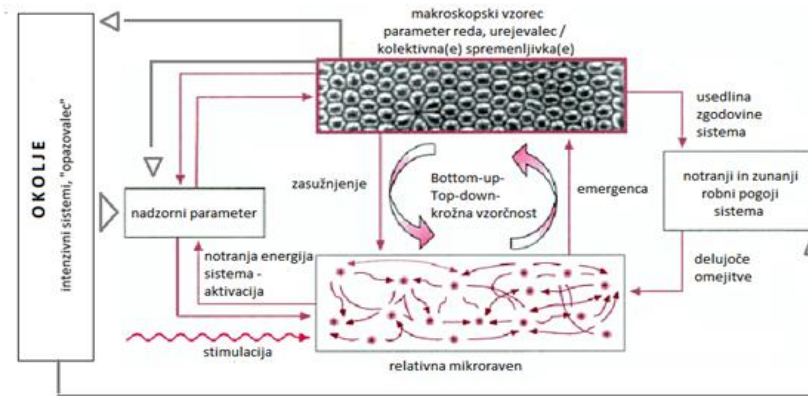
urejevalca reda je, da si podredi (zaslužni) večje število drugih delov. Ko se sistem znajde tik pred točko nestabilnosti, lahko nastane tudi več urejevalcev reda hkrati, a le eden se obdrži oz. prevlada (Možina in Schiepek 2012: 17).

Samoorganizacija enega sistema se povezuje s celimi sistemskimi hierarhijami (če si predstavljamo vzporedno mrežo številnih samoorganizirajočih procesov, ki sprožajo drug drugega). Tako lahko torej dinamika urejevalcev (parametrov) reda enega sistema sproži (energizira) proces samoorganiziranja drugega sistema. Obratno se lahko dinamika enega sistema uskladi z drugimi sistemi in oblikuje nove urejevalce reda. Makroskopska dinamika urejevalcev nekega sistema torej postane mikroproces drugega sistema itd. To velja tako za nevrnske kot tudi duševne in medosebne procese (Schiepek 2007: 21, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 40).

Pri procesu samoorganizacije pa je treba upoštevati tudi robne pogoje, ki delujejo kot omejitve. Nevronska plastičnost²⁶ ni poljubna, omejujejo jo dosedanje izkušnje, še posebej tiste iz najzgodnejšega otroštva oz. zgodnjih faz oblikovanja živčevja. Robni pogoji se praviloma spreminjajo počasneje od urejevalcev (parametrov reda), slednji pa počasneje od posameznih delov (nevronov), zunanje robne pogoje pa ustvarja tudi okolje.

Hkrati pa ima okolje tudi vlogo nadzornega parametra, saj ustvarja pogoje (okolščine), ki delujejo kot nadzorni parameter v procesu samoorganiziranja (Schiepek 2007: 21). S svojimi dejanji (urejevalci) vplivamo na okolje in ga aktivno oblikujemo ter obratno – iz okolja prejemamo dražljaje (pretvorimo jih v informacijo in interpretiramo njen pomen), saj so tudi v okolju samoorganizirajoči sistemi najrazličnejših vrst in oblik, s katerimi smo v interakciji in v katere smo vpeti (Schiepek 2007: 21, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 40).

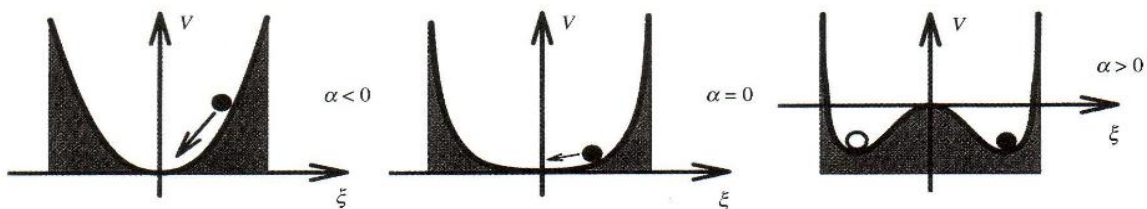
²⁶ Nevronska plastičnost je sposobnost možganov, da se z učenjem spreminjajo. Dolgo je veljalo, da nevroni samo odmirajo in ne nastajajo novi, a se je pozneje izkazalo drugače. Do danes že vemo, da so možgani izjemno plastični. To pomeni, da se vse življenje spreminjajo zaradi novih in novih povezav med nevroni, ki nastajajo z izkušnjami in učenjem (Zajc 2015/2016: 16).



Slika 2.5.1.1: Sinergetični model samoorganizirajočih procesov v možganih (Schiepek 2007: 20, gl. tudi Haken in Schiepek 2016).

Sinergetični model pojasnjuje, kako se stabilizirajo duševne strukture v odnosu med sebstvom²⁷ (jaz) in okoljem. Iz teh struktur pa lahko nastanejo dolgoročnejsi vedenjski, čustveni in miselni vzorci (Schiepek 2007: 21).

Schiepek (v Možina in Schiepek 2012: 17–20, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 41) človekovo vedenje, razmišljanje in čustvovanje opiše kot kroglico, ki se v pokrajini kotali iz hribov v doline. Kroglica torej predstavlja človekovo trenutno vedenje in doživljanje, dolina pa je atraktor (eno od možnih stanj, določen red). S tem, ko se skotali v dolino, pa tudi spreminja njeno obliko in globino. Pri tem globina ponazarja stabilnost vzorca, širina pa obseg privlačnosti. Bolj, ko nek vzorec ponavljamo, bolj bo torej stabilen, globlje gre kroglica in hribi postajajo vse višji, težje kroglica prehaja iz ene doline v drugo, torej posameznik med lastnimi vzorci. Večja, kot je prožnost oz. prehodnost med vzorci, bolj se lahko posameznik osebnostno spreminja. Procesu učenja spreminjajo potencialno pokrajino človekovih vzorcev mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosov.



Slika 2.5.1.2: Spreminjanje potencialne pokrajine ob spreminjanju nadzornega parametra (Haken in Schiepek 2006 v Možina in Schiepek 2012: 19).

²⁷ Jaz/Sebstvo je oblika razširjene zavesti o lastni eksistenci in identiteti. Naši možgani ustvarijo konstrukcijo, ki nam omogoča, da sami sebe doživljamo kot pobudnike in avtorje dejanj, da imamo o samih sebi neko podobo, da se počutimo koherentne in eno s samimi seboj. Gre za sliko lastnega delovanja v svetu in lastnega središča delovanja (Mahoney v Schiepek 2007: 24)

Do oblikovanje novega atraktorja, tj. priložnosti za oblikovanje potencialnega novega vzorca, lahko pride, če se povečuje nadzorni parameter. Haken in Schiepek (v Možina in Schiepek 2012: 18–19) sta spreminjanje pokrajine, ko pride do energizacije sistema, prikazala v treh fazah (slika 2.5.1.2).

- V prvi fazi, kjer so vrednosti nadzornega parametra še tako nizke, da ne povzročijo nestabilnosti, motnje kroglico le za kratek čas premaknejo, nato pa se hitro vrne v stabilni položaj.
- V drugi fazi se vrednost nadzornega parametra veča in sistem postaja nestabilen, na tej točki nestabilnosti pa se dolina splošči in kroglica se počasneje vrača v točko ravnovesja na sredini, in torej rabi več časa, da se spet stabilizira.
- V tretji fazi, ko se nadzorni parameter še povečuje, postaja sistem še bolj nestabilen, kar povzroči, da nastaneta dve dolini. Izhodiščna točka kroglice postane nestabilna, saj se dolina na sredini naprej splošči, potem pa tam zraste nov hrib in kroglica ima na voljo dva položaja (prelom simetrije), od katerih lahko izbere le enega, torej med starim in novim potencialnim vzorcem vedenja, mišljenja, čustvovanja in odnosov.

Celoten proces samodejnega spreminjanja in sidranja novega vzorca vedenja, mišljenja, čustvovanja in odnosov oziroma samoorganizacije poteka ob udejanjanju določenih načel, ki jih je izluščila znanost sinergetike, v določenih okoliščinah torej. Gre za osem sinergetičnih generičnih načel, značilnosti procesa samoorganizacije in z udejanjanjem teh lahko v poklicih pomoči, kot je tudi socialno delo, soustvarjamo okoliščine, ki omogočijo proces spreminjanja vzorcev, v tem primeru odraslih otrok alkoholikov.

2.5.2 Sinergetična generična načela

Generična načela vključujejo pogoje za samoorganizirane prehode med redi med vzorci (vedenjski, miselni, čustveni) (Schiepek et al. 2005: 30–31). Sinergetična generična načela niso hierarhična in niso faze. Kot poudarja Šugman Bohinc (2011: 42–44), gre skozi proces za udejanjanje enega ali več načel hkrati. In ker prek njih razlagamo vedenja biopsihosocialnih sistemov, je pomembno, da pri tem uporabljamo dovolj ohlapne individualizirane opise razvoja, ki nadomeščajo klasične fazne modele.

Tabela 2.5.2.1: Sinergetična generična načela
(Schiepek et al. 2005: 30–31, gl. tudi Schiepek et al. 2005a: 37–38, gl. tudi Šugman 2013: 104).

1. Ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost.
2. Prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema.
3. Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe.
4. Prepoznavanje nadzornih parametrov (kaj energizira, destabilizira sistem), omogočanje energiziranja.
5. Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo parametra nadzora.
6. Upoštevanje oziroma opazovanje kairósa – omogočanje časovne uglasenosti, koordinacije, sozvočja.
7. Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci.
8. Stabiliziranje nastalih novih vzorcev.

2.5.2.1 Ustvarja okoliščin oziroma pogojev za stabilnost

Začetna stabilnost oziroma varnost je predpogoj za to, da se pri posamezniku proces sprememb oziroma samoorganiziranja vzorcev sploh lahko sproži, poudarja Šugman Bohinc (2011: 43–44), saj ko je posameznik v negotovih življenjskih razmerah, vso svojo energijo usmerja v to, da bi stabiliziral razmere, in šele začetna varnost omogoči nadaljnji proces oziroma razvoj novih čustvenih, vedenjskih in miselnih vzorcev. Načelo ustvarjanja okoliščin oziroma pogojev za stabilnost se nanaša na postopke, ki jih lahko, npr. uporabijo sodelujoči v procesu pomoči, da bi sprožili oziroma omogočili čustveno varnost, zaupanje in podpiranje občutka lastne vrednosti posameznika (Schiepek et al. 2005: 30–31, gl. tudi Schiepek et al. 2005a: 37–38).

Šugman Bohinc (2013: 106, gl. tudi 2011: 52) izpostavlja, da je vsako človekovo vedenje motivirano oziroma je v okoliščinah, v katerih je oseba razvila to vedenje, imelo smisel. Je torej odgovor na to, kako je posameznik interpretiral konkretno situacijo. Vedenja, kot tudi vzorci mišljenja in čustvovanja, ki so jih razvili in utrdili odrasli otroci alkoholikov, so imela nekoč smisel in so nastala kot prilagoditveni odgovor v primarni disfunkcionalni (alkoholični) družini. Ali kot pojasnjuje Šugman Bohinc (2013: 104–106), če je človeku nek način ravnanja pomagal čustveno in socialno, v skrajnih življenjskih pogojih pa tudi telesno preživeti, se je verjetno kasneje utrdil kot zanj značilen vzorec delovanja. Ta način pa morda kasneje, v spremenjenih okoliščinah, ni več učinkovit, lahko povzroča težave in ne omogoča zadovoljivega, uspešnega ter srečnega življenja. Posameznik se na spremembe

svojih temeljnih vzorcev delovanja, ki ga ovirajo, osredotoči šele, ko se umirijo najbolj kritične razmere.

V nestabilnih obdobjih prehoda iz enega reda v drug red organiziranosti vzorcev pa je ključnega pomena zagotavljanje temeljne potrebe človeka po čustveni varnosti (Šugman Bohinc 2011: 50), ki predstavlja temeljno oporo posamezniku v procesu na poti do zelenih sprememb.

2.5.2.2 Razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

Razlikovanje vzorcev relevantnega sistema pomeni razlikovanje med problemskim vzorcem in potencialnim vzorcem, ki lahko ponudi uspešnejši odgovor na dano situacijo oziroma rešitev konkretnega problema. Načelo razlikovanja vzorcev se udejanja skozi celotni proces. To pomeni, da prepoznanemu problemskemu vzorcu sledijo spremembe v zeleni smeri oziroma različne razvojne oblike potencialnih vzorcev (Šugman Bohinc 2011: 55–56). Pri tem je pomembno, da se sodelujoči v procesu pomoči posamezniku pridruži pri njegovi opredelitvi in razumevanju problema ter zelenega razpleta (tudi skozi raziskovanje morebitnih pozitivnih izjem v preteklosti), saj ima njegov kontekst razumevanja zanj smisel glede na dane okoliščine (Šugman Bohinc 2011: 56, gl. tudi 2013: 118, gl. tudi Schiepek et al. 2005: 29). Izjemnega pomena pa je tudi spodbujanje pozitivnega pričakovanja oziroma osredotočenosti na zelene spremembe (potencialni vzorec).

2.5.2.3 Upoštevanje smiselnosti

Načelo se nanaša na dajanje priznanja za proces spreminjanja in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe. Sem sodi tudi upoštevanje posameznikovega življenjskega sloga, njegovih osebnih razvojnih nalog in življenjskih ciljev. V procesih pomoči gre za gradnjo zaupanja med udeleženci in krepitev upanja pri posamezniku, da bo sodelovanje v pomoč in prineslo zelene spremembe, ter zaupanja, da si je zanje smiselno prizadevati (Schiepek et al. 2005: 30–31, 37–38, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 56, 2013: 120).

2.5.2.4 *Razlikovanje nadzornih parametrov – omogočanje energiziranja*

Načelo pomeni ustvarjanje pogojev, ki omogočijo energiziranje oziroma destabilizacijo sistema prek spodbujanja motivacije, prebujanja virov, ob upoštevanju posameznikovih ciljev in skrbi (Schiepek et al. 2005: 30–31, 2005a: 37–38). Ti pogoji oziroma viri energije za samoorganizirajoče procese, ki sprožijo destabilizacijo problemskega stanja sistema do prelomne točke, ko obstaja možnost za spremembo tega stanja, različne teorije o znanosti o kompleksnosti imenujejo nadzorni parameter. Nadzorni parameter je torej tisti energizirajoči dejavnik, na katerega se posameznik odzove z želenim vedenjem (Šugman Bohinc 2011: 38, 58). Ljudje smo različni, zato se razlikujejo tudi energizirajoči viri. Ti so specifični za posameznika glede na njegov kontekst doživljanja, mišljenja, čustvovanja, ki temelji na osnovi izkušenj iz preteklosti in vplivov okolja, kot je že pojasnjeno v prejšnjem poglavju. Od posameznikovega konteksta je namreč odvisno, kako bo interpretiral informacijo, nastalo ob določenem dražljaju.

Zunanje energizacije se morajo najprej preoblikovati v notranje energizacije sistema. Iz senzoričnih dražljajev znotraj sistema se morajo torej konstruirati notranji pomeni sistema. Tako je kontrolni parameter hkrati specifičen in nespecifičen (Schiepek et al. 2005: 30). Šugman Bohinc (2011: 59–60) poudarja, da je treba raziskovati življenjski svet vsakega posameznika posebej, saj ni nujno, da bo, kar je vir energije, motivacije oziroma spodbude za enega posameznika, to tudi za drugega. V tem je torej specifičnost nadzornega parametra. Nespecifični pa so parametri nadzora glede svojih učinkov, tega, kakšni bodo ti in kako se bodo izrazili, se ne da z gotovostjo napovedati. Parametri nadzora prehode med vzorci zgolj spodbujajo, ne oblikujejo pa procesov ustvarjanja reda v notranjosti sistema (oziroma procesov, ki so posledica medsebojnih vplivov sistema in okolja).

Schiepek (et al. 2005: 30) poudarja, da je vir energije za samoorganizirajoče se procese pri psihičnih in socialnih sistemih motivacija, in sicer odmik od motivacijskega ravnovesja. Spremembo k želenemu vedenju oziroma vzorca lahko tako sprožijo pohvala, nagrada, višji status, podpora socialne mreže, močna želja ohraniti določeno kakovost odnosa z ljubo osebo, obstoječi položaj v družbeni hierarhiji, sistemu družine, razreda ali pa cilj po napredku. Kot nadzorni parameter oz. motivator spremembe delovanja pa lahko delujejo tudi graja, kazen, nižji status, socialno izključevanje, ali pa strah pred kaznijo, izgubo

določenega privilegija, odtegnitvijo znakov čustvene povezanosti, naklonjenosti itd. (Šugman Bohinc 2013: 103).

Ob tem velja izpostaviti, da lahko že zelo majhna sprememba povzroči korenito preobrazbo oziroma reorganizacijo v sistemskem vedenju (Abraham v Šugman Bohinc 2011: 38) ali kot je slikovito ponazoril z metaforo iz teorije kaosa Schiepek (et al. 2005: 30) o učinkih metuljevih kril, ki s svojim zamahom na Japonskem lahko sprožijo orkan v Ameriki.

2.5.2.5 Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora

Načelo se nanaša na prekinjanje vzorcev, vpeljevanje razločkov in razlikovanj, izjem, neobičajno, novo vedenje itd. (Schiepek et al. 2005: 30–31, 2005a: 37–38). Gre za krepitev odklona od obstoječih starih vzorcev s pomočjo preizkušanja alternativnih vzorcev, pomoč pri utrjevanju novih izkušenj s pohvalami, z razlikovanjem še tako minimalnih premikov k želenemu vedenju, varovalnimi scenariji, ki služijo temu, kako ravnati, ko nastopijo krize v smislu negotovosti, zmanjšane motivacije itd. Ob prehodih med redi se namreč lahko pojavijo kritična nihanja, saj so stari vzorci, čeprav neželjeni, že dobro ustaljeni, zato posameznika vleče nazaj, v dobro znani problemski vzorec. (Šugman Bohinc 2011: 65, 67, gl. tudi 2013: 124). Ali kot poudarja Schiepek s sodelavci (2005: 29), je takrat ključnega pomena podpora, ki jo potrebuje posameznik ob zdrsu v star vzorec (recidiv) in ki kaže prijateljski odnos do napak, potrebuje torej tudi strpnost, sprejemanje in razumevanje.

2.5.2.6 Upoštevanje kairósa/resonance/sinhronizacije

Beseda kairós²⁸ izhaja iz antične Grčije in je označevala pravi trenutek priložnosti ali sveti, božanski čas, v katerem se odvijajo miti in legende. Dogodki v kairósu so bili odsev božanskega (Wikipedia 2016a). Kairós torej pomeni posvečene trenutke ali priložnosti, ki so izredno energizirajoči. Gre za trenutke nedoločljivega časa, v katerem se zgodi nekaj dragocenega, kar preokvirira dosedanji pomen konkretne situacije in morda pomeni enkratno priložnost za destabilizacijo dosedanjega vzorca ali celo njegovo spremembo. Kairós so trenutki posebne uglašenosti oziroma prelomi v procesu, ko udeleženci pridejo do meje

²⁸ Kairós – bog sreče, najmlajši sin Zeusa.

nečesa znanega, da je na vidiku možnost za premik k novemu. Te trenutke telesno usidramo in se lahko odrazijo kot vodilna misel, simbol, metafora, predmet, dotik, pogled, zvok itd. (Šugman Bohinc 2011: 66, gl. tudi 2013: 127).

Oseba se v tem posvečenem trenutku, največkrat nezavedno, odloči, da bo zagrabila edinstveno ali enkratno priložnost, ki se udejanji kot trenutek srečanja (uglašenosti, sinhronizacije). V nasprotnem primeru gre za zamujeno priložnost (Schiepek 2005, Stern 1998 in Čačinovič Vogrinčič 2003 v Šugman Bohinc 2011: 66).

2.5.2.7 Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

Načelo pomeni usmerjanje na cilje, pričakovanje in uresničevanje načrtovanih strukturnih elementov novega stanja reda (Schiepek et al. 2005: 30–31, 37–38). Ravno usmerjenost na želeni cilj je tista, ki ljudi spodbudi k izbiri novega načina delovanja. Te nove izkušnje, s katerimi posameznik ustrezneje odgovori na dane razmere, prispevajo k destabilizaciji starih vzorcev in so zasnova za nove načine razmišljanja in ravnanja (Šugman Bohinc 2011: 67, 2013: 130). Kot je bilo opisano že na primeru kroglice, ta ob zadostnem viru oziroma moči energije obstoji na vrhu novonastalega hribčka, nastane simetrija, ko se lahko kroglica prevesi na eno ali drugo stran, v eno ali drugo dolino. V stari ali novi (potencialni) vzorec torej.

K prekinitvi simetrije med starim in novim vzorcev oziroma izbiri novega načina delovanja, kot pojasnjuje Šugman Bohinc (2011: 67), pripomore osredotočenost na zelene spremembe (lahko tudi v obliki načrta korakov k cilju raziskovanja okoliščin, ki so posameznika spodbudile k večkratnemu izboru alternativnega vedenja), pri čemer je pomembno, da si jih zamišljamo in opisujemo, kot da so se že zgodile, kot da jih opazujemo in opisujemo v sedanjem času. Usmerjena pozornost ima izjemno moč. Spodbudi namreč aktivacijo človekovih virov, zaradi katerih se povečajo možnosti za uspeh. Nasprotno, če je pozornost usmerjena na problemske vzorce, jih to lahko le še dodatno utrjuje, pogloblja in stabilizira. Možgani se ob osredotočenosti na problem odzovejo z aktiviranjem nevronske mreže, ki vzpostavlja oziroma vzdržuje problematično stanje (ne le na ravni mišljenja, čustvovanja in vedenja, ampak tudi na neurofiziološki ravni organizma). Mnogo znanstvenih raziskav govori v prid pozitivnega pričakovanja (primer učinka placeba), tudi sodobnih nevroznanstvenih dognanj. Lahko gre

za proizvodnjo potrebnih encimov in hormonov (npr. seratonina, t. i. hormona sreče), kar ponovno uravnovesi fiziološko stanje organizma. Lahko gre za ustvarjanje nevronske povezave, ki sidrajo, spremljajo in vzdržujejo nove vzorce. Siegel (2013: 98) pojasnjuje, da se, ko je pozornost usmerjena na nov način, ustvarja nova izkušnja. Z osredotočenostjo na zelen cilj se aktivira novo nevronske povezovanje, saj so možgani plastični in se spreminjajo glede na to, kaj posameznik doživlja in čemu namenja pozornost. In te nove nevronske povezave spremenijo njegove načine odzivanja. Usmerjena pozornost vodi do preoblikovanja možganov, tako delovanja kot same strukture.

2.5.2.8 *Stabiliziranje novonastalih vzorcev*

Načelo se nanaša na stabiliziranje in integracijo novih miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev (Schiepek et al. 2005: 30–31, 2005a: 37–38). Utrjevanje novonastalega vzorca je zelo pomembno, saj je ta sprva še zelo šibek. Tako kot je posameznik razvijal in utrjeval svoje problemske vzorce, potrebuje tudi ustrezne okoliščine in čas, da bi lahko stabiliziral novonastale vzorce (Šugman Bohinc 2011: 68). Da bi lahko uspešno utrdil novonastale čustvene, mišljenjske in vedenjske vzorce, posameznik potrebuje številne povratne zveze in potrjevanja zanj pomembnih bližnjih, priložnost mora imeti preizkusiti nove vedenjske vzorce v različnih situacijah ter tudi integrirati in preplesti nove vedenjske vzorce in koncepte o sebi v obstoječe smiselne odnose, opise samega sebe in socialne strukture (Schiepek et al. 2005: 30).

Šugman Bohinc (2013: 134) poudarja, da ima nekdo, ki vzdržuje in krepi upanje, da bo dosegel svoj zeleni razplet, in zato vztraja v prizadevanju za spremembe, boljše pogoje za to, da bo dosežene premike uspel utrditi v nove vzorce. Pri tem je treba krepiti in utrjevati še tako majhne razlike, novosti, dosežke in premike k zelenemu cilju oz. vzorcu vedenja, čustvovanja in razmišljanja. Stabilizirajoče deluje tudi načrtovanje same spremembe, njenih učinkov na sistem in širše odnosno okolje ter izdelava varovalnih scenarijev (viri, varovalke) za primer, da bi začela stara navada spet močnejše vplivati na vedenje posameznika²⁹, s katerimi se lahko prepreči ali vsaj ublaži učinke dejavnikov tveganja. Novonastale vzorce lahko utrjuje tudi vmesno in končno ovrednotenje sprememb (v procesu pomoči vmesni in končni rezultati dela).

²⁹ Vsaka sprememba ogrozi obstoječe stanje sistema, četudi je to nezadovoljivo.

3 Empirični del

3.1 Opredelitev raziskovalnega problema

V družini, v kateri je prisotna zasvojenost z alkoholom, zmanjka prostora za ljubezen, tj. za temeljno varnost, razumevanje, sočutje, odzivanje, spodbudo in učenje, da bi otrok lahko kar se da optimalno razvil vse svoje potenciale in ustrezno opremljen za življenje samostojno zakorakal v odraslost, kar je cilj funkcionalne, konstruktivno delujoče družine. V družini z zasvojenostjo je ravno obratno, vsa osredotočenost je usmerjena na zasvojenjski krog, ki družino srka vase vedno globlje in globlje. Ti otroci nimajo izbire, morajo sprejeti takšen način življenja in se prilagoditi, nekako (pre)živeti, zato razvijejo miselne, čustvene in vedenjske vzorce, ki nastanejo kot v tistem stanju zanje najbolj smiselni samozavarovalni odgovor na dane življenjske razmere. Naučene vzorce ponesejo s seboj v odraslost, ki pa v spremenjenih okoliščinah morda ne predstavljajo več najuspešnejšega in najustrežnejšega odgovora na nove življenjske situacije. Da bi se proces okrevanja odraslega otroka alkoholika lahko začel, ta rabi spodbudo in refleksijo posledic, ki jih lahko zasvojenost z alkoholom pusti na družinskih članih.

Ravno to je eno od mojih osnovnih raziskovalnih vprašanj, namreč, kaj sproži in omogoči proces spreminjanja pri posamezniku? Kaj se mora zgoditi, da se sploh zave, da ga mogoče njegovo ravnanje, način razmišljanja in čustvovanja ovirajo v življenju, ga delajo nesrečnega, ga ne zadovoljujejo več v vsakdanjem življenju? Kako pravzaprav poteka proces spreminjanja nekega vedenjskega, miselnega, čustvenega vzorca? V kakšnih okoliščinah se človek lahko spremeni in na drugačne okoliščine prilagodi z zanj ustrežnejšimi vedenjskimi, miselnimi in čustvenimi vzorci?

Zelo smiselno na vsa ta vprašanja odgovori sinergetika, veda o samoorganizirajočih se procesih in vzorcih. Ti potekajo tudi v človeških možganih in v ustreznih okoliščinah omogočajo spontano spreminjanje vzorcev. Nasprotno od objektivističnega pristopa, ki predpostavlja, da je možno linearno vplivati na posameznika, sinergetika kot transdisciplinarna znanost zagovarja konstruktivistični pristop, in sicer na način soustvarjanja spodbudnih okoliščin za spreminjanje. Sinergetika je uporabna v številnih

znanstvenih disciplinah in tudi socialno delo ni izjema, saj njena uporaba prinaša vidne in spodbudne rezultate v raziskovanju v socialnem delu (Strunk et al. in Sommerfeld et al. v Šugman Bohinc 2013, 39). S pomočjo sinergetičnih generičnih načel lahko proučujemo okoliščine, v katerih posameznik opusti tiste navade, ki mu ne omogočajo najustreznejše odgovoriti na spremenjene življenjske razmere, kar pa ga spodbudi k razvoju alternativnih načinov ravnanja kot učinkovitejših odgovorov na dane razmere (Šugman Bohinc 2011: 36–39).

Nastanek novih vzorcev lahko razložimo s sinergetičnimi generičnimi načeli, ki so: ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost; prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev sistema; upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe (konotacija); prepoznavanje oz. razlikovanje nadzornih parametrov (kaj energizira, destabilizira sistem, vzorce); destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo parametra nadzora; upoštevanje oziroma opazovanje »kairósa« – časovna uglasenost, sozvočje in koordinacija, prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci ter utrjevanje novonastalih vzorcev (Schiepek v Šugman Bohinc 2011: 42). Sinergetična generična načela namreč vključujejo tiste pogoje oziroma okoliščine, ki morajo biti izpolnjeni oziroma omogočijo samoorganizirane prehode med vzorci. Ta prehod je tudi osrednje raziskovalno vprašanje tega dela, zato bodo pri raziskovanju okoliščin uporabljena kot osnovno izhodišče oziroma vodilo.

Glavni raziskovalni cilj magistrskega dela je s pomočjo sinergetičnih generičnih načel proučiti okoliščine, ki ugodno vplivajo na proces samodejnega oziroma spontanega opuščanja starih vzorcev pri odraslih otrocih alkoholikov, za katere sami ocenjujejo, da jim bodisi škodijo bodisi jih ovirajo v življenju, in nadomeščanja z novimi, ustrežnejšimi miselnimi, vedenjskimi in čustvenimi vzorci.

3.2 Raziskovalna vprašanja

Vodilo magistrskega dela je vprašanje, v kakšnih okoliščinah se lahko zgodi proces spreminjanja (miselnih, čustvenih, vedenjskih) vzorcev odraslega otroka alkoholika? Ali povedano drugače: raziskovanje okoliščin, ki tako spodbudno delujejo, součinkujejo na odrasle otroke alkoholikov, da ti spontano opustijo ali opuščajo navade, za katere sami ocenjujejo, da jim škodujejo ali jih ovirajo v življenju ter z njimi ne (z)morejo ustrezno

odgovoriti na aktualno življenjsko situacijo, zato na osnovi alternativnih izkušenj razvijejo nove, učinkovitejše vzorce ravnanja. Raziskovanje se bo opiralo na sinergetična generična načela.

Znotraj namerno izbranega priročnega vzorca petih odraslih otrok alkoholikov se raziskava osredotoča predvsem na štiri sklope vprašanj.

Raziskovalno vprašanje 1

Ali je možno opredeliti skupne dejavnike okrevanja in kateri so tisti skupni dejavniki, ki so bili pri vprašanih osebah ključni pri procesu okrevanja?

Raziskovalno vprašanje 2

Ali lahko in kako lahko analizirane dejavnike okrevanja pojasnimo s sinergetičnimi generičnimi načeli?

Raziskovalno vprašanje 3

Ali morebiti obstajajo razlike v opisih procesov okrevanja med tistimi, ki imajo izkušnjo strokovne pomoči in tistimi, ki te izkušnje nimajo, in če obstajajo, kakšne so te razlike?

Raziskovalno vprašanje 4

Ali obstajajo razlike v procesih okrevanja in če obstajajo, kakšne so med tistimi, ki so svoje okrevanje označili za uspešno, in tistimi, ki menijo, da okrevanje ni bilo uspešno (posebej uporabniki strokovne pomoči in tisti brez tovrstne izkušnje, raziskovanje morebitnih skupnih dejavnikov pri enih in drugih)?

3.3 Metodologija

3.3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, saj proučuje skupne značilnosti (podobnosti) majhnega števila primerov, torej skupne lastnosti različnih primerov istega pojava. Za kvalitativno raziskovanje je značilno, da se osredotoča na prakse in procese (kako) in v manjši meri na izide oziroma rezultate (kaj). Pomeni proučevanje procesa nastajanja pomena in smisla struktur vsakdanjega življenja. Zbiranje podatkov večinoma poteka v naravnem okolju

opazovanca oziroma udeleženca, pri čemer raziskovalec nastopa v vlogi instrumenta, je mediator in akter pri pridobivanju podatkov (Ragin 2007).

Kot metoda za pridobivanje podatkov, ki predstavljajo osnovo za analizo, je v tem primeru najprimernejša izvedba poglobljenega intervjuja, saj so osnovne enote analize osebe. Dajanje besede namreč povečuje opaznost nekega pojava tako, da ga raziskuje. Raziskovalci neko družbeno skupino raziskujejo, zato da bi o njej izvedeli kaj več in ji omogočili, da se v družbi uveljavi s svojim mnenjem, postane vidna. S tem omogočajo njeno prepoznavnost (Ragin 2007: 58–60). Temeljno izkustveno oziroma empirično gradivo (podatke) bodo tako predstavljali besedni opisi oziroma mnenja (avtentične izkušnje) intervjuvancev.

Ob koncu raziskave je bila predvidena še izvedba fokusne skupine, a mi je zaradi nezadostnega števila vprašanih ni uspelo realizirati. Namen fokusne skupine je izvesti usmerjen pogovor o vnaprej znani temi, torej skupinski intervju. Takšne skupinske diskusije so namenjene pridobivanju relevantnih informacij oziroma soočenju mnenj o določeni temi, v njih se razvije skupinski pogovor in člani skupine povzamejo skupne ugotovitve. S pomočjo fokusnih skupin raziskovalci odkrivajo pomen novih tem za respondente, odkrivajo okoliščine, ozadja in način delovanja pojavov ter interpretirajo pojave in stališča (Uhan 2008). V konkretnem primeru bi bila fokusna skupina intervjuvancev namenjena predvsem doseganju konsenza glede skupnih meril uspešnega okrevanja oziroma definiranja okoliščin, ki tako ugodno vplivajo na odrasle otroke alkoholikov, da omogočijo proces samoorganizacije vedenjskih, miselnih in čustvenih vzorcev.

3.3.2 Populacija in vzorčenje

Glede na izbrani predmet proučevanja je bil cilj sestaviti čim bolj raznolik vzorec populacije vsaj petih odraslih otrok alkoholikov po naslednjem ključu: odrasli otroci alkoholikov (polnoletni), ki prepoznavajo posledice odraščanja v družini, v kateri je bila prisotna zasvojenost z alkoholom, in se sami identificirajo kot otroci alkoholikov, moški in ženske, različnih starosti in iz različnih okolij. Uporabljen je bil torej priročni vzorec. Povabilu k sodelovanju se je prek osebnih poznanstev in prek prijateljskih vezi odzvalo

šest odraslih otrok alkoholikov, pet žensk in en moški. Moški si je glede sodelovanja premislil, zato je vzorec sestavljen iz petih žensk, različnih starosti (od 34 do 54 let), ki prihajajo iz različnih okolij in se med seboj ne poznajo. Vse intervjuvanke so po lastni oceni uspešno spremenile vzorce oziroma uspešno okrevale. Oseb, ki ocenjujejo, da so še globoko v procesu okrevanja in oseb, ki bi se ocenile, da jim okrevanje (še) ne uspeva, znotraj pridobljenega vzorca ni, zato primerjava ne bo možna.

Vzorec zajema tako osebe, ki so bile deležne katere od oblik strokovne pomoči (psihoterapija, podporne skupine, svetovanje v okviru socialnega dela ali več različnih oblik), kot tudi osebe, ki strokovnega svetovanja in podpore niso bile deležne, zato bo možno primerjati ugotovitve s tega vidika.

3.3.3 Viri podatkov

Glede na predmet proučevanja je v danem primeru najbolj priročna metoda pridobivanja podatkov polstrukturiran poglobljeni intervju. Glede na predmet proučevanja so se vprašanja nanašala predvsem na prepoznavanje udejanjanja sinergetičnih generičnih načel v procesu okrevanja, zato so ta predstavljala polstrukturirano izhodišče, ki so ga intervjuvanci dobili vnaprej, kot orientacijo za kasnejši poglobljeni intervju.

Intervjuji so bili izvedeni februarja in marca 2016 na lokacijah, ki so jih sodelujoči izbrali sami, saj je pri pripovedovanju osebnih zgodb zelo pomemben tudi prostor, da se pripovedovalec počuti dobro in varno. Pogovore sem snemala, zato da sem se res lahko osredotočila na človeka nasproti, njegovo zgodbo, razumevanje njegovega konteksta oziroma usklajevanje najinega razumevanja in znotraj tega na raziskovanje okoliščin, ki so spodbudno vplivale na proces okrevanja oziroma samoorganizacije vedenjskih, čustvenih in miselnih vzorcev.

Ravno zaradi upoštevanja posameznikovega konteksta so bili intervjuji polstrukturirani in sem vprašanja sproti prilagajala njegovi zgodbi in njemu samemu ter najinemu razumevanju oziroma skupnemu raziskovanju okoliščin. Kasneje sem pripravila transkripcijo pogovorov in jih zaradi zagotavljanja avtentičnosti na eni in anonimnosti na drugi strani intervjuvancem poslala še v pregled in avtorizacijo. Upoštevati je treba

namreč, da je obravnavana tematika zelo osebne narave. Ob vsem tem pa je v naši družbi še vedno močno ukoreninjena stigmatizacija alkoholizma oz. zasvojenosti z alkoholom na eni strani, na drugi strani pa iskanja različnih strokovnih oblik pomoči zaradi posledic le-tega, tako zasvojenega kot svojcev (npr. psihoterapija). Gre torej za paradoks, da je boljše imeti težave, kot pa le-te reševati. Zato me je ob raziskovanju ves čas vodilo načelo spoštovanja pravice do zasebnosti in varstva osebnih podatkov, da prek osebnih zgodb ne bi bila na kakršen koli način razkrita identiteta posameznikov. Vodilo pa me je tudi zame najvišje etično merilo: spoštovanje sočloveka, njegove integritete in medsebojnega zaupanja.

3.3.4 Opredelitev kategorij in pojmov

Kategorije so razumljene kot niz pojavov ali primerov, ki so pojmovno povezani, pri čemer znotraj kategorije obstajajo skupne značilnosti, ki so pomembne za neko raziskavo (Uhan 2008). V primeru te raziskave so kategorije že določene, in sicer kategorije predstavljajo sinergetična generična načela (SGN).

Kategorije

SGN 1: ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost

SGN 2: prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

SGN 3: upoštevanje in krepitev občutka smiselnosti prizadevanja za spremembe

SGN 4: nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem)

SGN 5: destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo parametra nadzora

SGN 6: upoštevanje in opazovanje kairósa (časovna uglasenost, koordinacija, sozvočje)

SGN 7: omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

SGN 8: stabiliziranje novonastalih vzorcev

Pojmi opisujejo podobnosti oziroma skupne značilnosti primerov (enot) v neki kategoriji (Uhan 2008) in so oblikovani skozi analizo relevantnih izjav, pridobljenih s pomočjo intervjujev.

3.3.5 Obdelava podatkov

Analiza je potekala tako, da sem najprej opravila transkripcijo posnetih intervjujev in kasneje večkrat prebrala vsak intervju ter ga analizirala skozi osem, že določenih kategorij (odprto in osno kodiranje, da bi oblikovala morebitne podkategorije in relevantne pojme znotraj teh ter znotraj kategorij, za pojasnjevanje kategorije kot celote), kar so v danem primeru sinergetična generična načela. Iz intervjujev oziroma zapisov pogovorov sem izluščila relevantne izjave, jih izpisala in razporedila pod določene kategorije (sinergetična generična načela). Tako sem na osnovi izjav z odprtim ter kasneje osnim kodiranjem določila pojme, s pomočjo katerih lahko interpretiramo medsebojne podobnosti in razlike, pa tudi morebitne vzročno-posledične povezave. Tako lahko opredelimo pogoje oziroma okoliščino/e v povezavi s posameznim generičnim načelom in analiziramo udejanjanje generičnih načel v procesu okrevanja oziroma samoorganizacije vedenjskih, miselnih in čustvenih vzorcev.

Tabela 3.3.5.1: Primer odprtega in osnega kodiranja znotraj SGN1 – Ustvarjanje okoliščin za stabilnost (naveden je le del tabele, celotna je v prilogah)

	Izjave (enote kodiranja)	Odprto kodiranje	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>Najprej sem se obrnila na taščo, kratek čas smo z otroki živeli pri njej.</i>	začasno zatočišče	začasna bivanjska stabilnost
2 (i1)	<i>V tistem trenutku in situaciji sem njo videla kot osebo, ki bi mi lahko pomagala in ponudila začasno zavetišče.</i>	opora v tašči	podpora socialnega okolja
3 (i1)	<i>Nato sem poiskala stanovanje.</i>	trajna bivanjska rešitev	trajna bivanjska stabilnost
4 (i1)	<i>Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.</i>	finančna pomoč opora v strokovnih delavcih	začasna finančna stabilnost podpora socialnega okolja
5 (i1)	<i>Imela sem pa še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev.</i>	opora v bivši delodajalki redna zaposlitev opora v prijateljih	podpora socialnega okolja, trajna finančna stabilnost
6 (i1)	<i>Sem tudi imela podporo okolja, celo še večjo kot drugič.</i>	podpora okolja	podpora socialnega okolja
7 (i1)	<i>Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila.</i>	bivanjska rešitev	trajna bivanjska stabilnost
8 (i1)	<i>Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.</i>	podpora soljudi upanje na uspeh sodelovanja zanesljivost, pomoč	podpora socialnega okolja stabilni/varni medosebni odnosi
9 (i1)	<i>Zdravstvena služba, policija, CSD, občina, prijatelji. Celotna okolica me je podprla, da delam prav in to me je gnalo naprej.</i>	podpora in pomoč okolja, institucij, strokovni delavci, prijatelji	podpora podpora socialnega okolja
10 (i1)	<i>Razumevanje, podpora, priskočili so na pomoč, ko je bilo treba.</i>	razumevanje, podpora, zanesljivost, odzivnost	stabilni/varni medosebni odnosi

Odprto kodiranje je potekalo tako, da sem izjavam znotraj posamezne kategorije pripisala odprto kodo, to je lahko bilo že neposredno poimenovanje pojma, sicer pa sem poiskala sopomenko, asociacijo itd., kar sem zapisala v stolpec poleg relevantne izjave. Te odprte kode sem nato kodirala še osno, to pomeni, da sem pojmom oziroma odprtim kodam poiskala dejanski pomen oziroma bistvo izjave. Pod pridobljene kode znotraj že določene kategorije sem razvrstila izjave z isto ali podobno oziroma sorodno kodo, nato pa jim poiskala nadpomenke.

Tabela 3.3.5.2: Primer urejanja izjav po kodah za posamezno generično načelo, SGN1 – Ustvarjanje okoliščin za stabilnost
(naveden je le del izjav oziroma del tabele, celotna je v prilogah).

<p><u>Začasna bivanjska stabilnost</u> 1 (i1) Najprej sem se obrnila na taščo, kratek čas smo z otroki živeli pri njej. 44 (i4) Osnovno podporo sem si kar vzela, sem šla kar k moji mami.</p> <p><u>Podpora socialnega okolja</u> 2 (i1) V tistem trenutku in situaciji sem njo videla kot osebo, ki bi mi lahko pomagala in ponudila začasno zavetišče.</p> <p><u>Trajna bivanjska stabilnost</u> 3 (i1) Nato sem poiskala stanovanje. 7 (i1) Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila.</p> <p><u>Začasna finančna stabilnost</u> 4 (i1) Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.</p> <p><u>Trajna finančna stabilnost</u> 5 (i1) Imela sem pa še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev. 36 (i2) ... bila sem brez službe in v takšni situaciji sem zanosila. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka.</p> <p><u>Stabilni/varni medosebni odnosi</u> 8 (i1) Vedela sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku. 10 (i1) Razumevanje, podpora, priskočili so na pomoč, ko je bilo treba.</p> <p><u>Fizična varnost</u> 11 (i1) S seboj sem vedno nosila solzivec, mogoče mi je to dajalo za nekaj časa vsaj malo občutka varnosti.</p> <p><u>Zdravstvena stabilnost</u> 15 (i1) ... sem si morala najprej zdravstveno opomoči.</p> <p><u>Podpora pomembne druge osebe</u> 23 (i1) Zdajšnji partner mi daje razumevanje, podporo, toplino, da se lahko oprem nanj. Ob njem mi je lepo. Sprejema me takšno, kot sem, ko mi je težko, mi ponudi roko. Me razume, je nežen, me spodbuja in bodri, me potrjuje v tem, kar sem in kar si želim.</p>

Kodam znotraj posamezne kategorije sem na koncu določila še podkategorije in pojme znotraj njih.

Tabela 3.3.5.3: Primer določanja podkategorij in pojmov znotraj kategorije SGN1: okoliščine/pogoji za stabilnost

urejene stanovanjske razmere
<i>začasna bivanjska stabilnost</i>
<i>trajna bivanjska stabilnost</i>
urejeno finančno stanje
<i>začasna finančna stabilnost</i>
<i>trajna finančna stabilnost</i>
fizična varnost
zdravstvena stabilnost
medosebni odnosi
<i>podpora socialnega okolja</i>
<i>podpora pomembne druge osebe</i>
<i>stabilni/varni medosebni odnosi</i>

3.4 Ugotovitve in razprava

Predmet raziskave so bili procesi okrevanja pri petih osebah. Pravzaprav je šlo za opazovanje posameznic in raziskovanje procesov skupaj z opazovanko znotraj njenega konteksta (razumevanja, doživljanja idr.), kar pomeni, da so pogovori potekali tako, da sem se kot opazovalka postavila v vlogo nevedno-radovedne raziskovalke in se skušala čim bolj približati razumevanju opazovanke (se vživeti v njeno razumevanje), jo voditi skozi pogovor, a skupaj z njo, z njenimi poimenovanji opredeliti opazovane procese. Pogovori so potekali v smeri raziskovanja udejanjanja sinergetičnih generičnih načel v procesih spreminjanja, vprašanja so bila do neke mere strukturirana, a vendarle prilagojena vsaki posameznici pri odstiranju in pripovedovanju njene zgodbe.

Vloga opazovalke pri tem ne more biti »objektivna«, kot to predpostavljajo klasična merila znanstvenega raziskovanja, saj kljub upoštevanju posameznice in njenega konteksta, spraševalka podatke vendarle interpretira tudi skozi lastne zmožnosti, ideje, cilje, kontekste razumevanja. Ravno zato je v takšnem primeru smotno oblikovati fokusno skupino, ki lahko »objektivizira« dobljene rezultate z dosego konsenza o le-teh.

S splošnimi povzetki intervjujev sem najprej skušala izluščiti oziroma interpretirati ključne opredelitve (dejavnike) v procesu okrevanja. S podrobnejšo analizo sinergetičnih generičnih načel pa sem skušala ugotoviti, ali se in kako se sinergetična generična načela udejanjajo v procesih okrevanja.

3.4.1 Opredelitev skupnih ključnih dejavnikov pri procesu okrevanja

Prvo raziskovalno vprašanje se je nanašalo na to, ali je možno opredeliti skupne dejavnike in kateri so tisti skupni dejavniki, ki so bili pri vprašanih osebah ključni pri procesu okrevanja. Med prebiranjem vsake posamezne zgodbe, z interpretacijo njenega celotnega konteksta, mi je mogoče smiselno interpretirati skupne dejavnike, ki so bili v procesu okrevanja ključni. V nadaljevanju so podane kratke interpretacije intervjujev ter ugotovitve, kateri so ti dejavniki.

(i1) kratka interpretacija intervjuja 1

ženska, izkušnja strokovne pomoči: individualno svetovanje in delavnice v okviru CSD, samoocena okrevanja: uspešno okrevala

Intervjuvanka je ponovila vzorec iz primarne družine in si ustvarila družino s partnerjem, ki je bil zasvojen z alkoholom in nasilen. Počasi je krepila občutek lastne vrednosti in zbirala pogum, da zapusti partnerja, saj druge rešitve ni bilo na vidiku. Ko je naredila ta korak, je najprej oporo poiskala v tašči in pri njej dobila tudi začasno zatočišče. Kasneje je ob pomoči CSD in občine poiskala lastno stanovanje. Imela je veliko podporo okolja. Že v preteklosti je naredila podoben korak, je že imela stanovanje in še večjo podporo okolja, a partnerja takrat ni zapustila. Odločila se je, da mu ponudi še eno možnost, predvsem pa se je bala, da bi s tem otroke prikrajšala za očeta, saj je sama odraščala ob očimu. Šele, ko jo je lastni otrok prosil, da odidejo od očeta, je to sprožilo proces odhoda in nadaljnjih sprememb. Vmes je tudi okrepila občutek lastne vrednosti in prepričanje, da lahko živi bolje. Najmočnejša motivacija na poti sprememb je bila misel na otroke, ki si zaslužijo boljše življenje. Pred seboj pa je imela ves čas jasn cilj, kaj si želi, in je trdno verjela, da ji bo uspelo. Hrepenela je po boljšem življenju in imela je močno voljo do življenja. Imela je tudi podporo okolja (otroci, tašča, prijatelji, strokovna delavka CSD, druge strokovne službe pri urejanju bivanjskih in drugih (zdravstvenih, pravnih oziroma postopkovnih idr.) zadev), kar je pritrnilo njeni odločitvi. Ravno ta osnovna čustvena opora, pa tudi bivanjska in institucionalna, so ji omogočile, da je naredila odločilen korak v smeri umiritve razmer, ki vladajo v družini, kjer sta prisotna zasvojenost z alkoholom in nasilje. Zelo pomembna je bila čustvena opora s strani prijateljev, zelo močno čustveno oporo je imela tudi v strokovni delavki centra za socialno delo. Kasneje je glavno čustveno oporo našla v sedanjem partnerju. Izbrala je partnerja, ob katerem ni ponovila vzorca partnerskega odnosa iz preteklosti. Pri tem je sledila jasno določenemu cilju – česa si želi in kaj

pričakuje od partnerskega odnosa, pa tudi cilju, da si ne bo nikoli več dopustila, da se ponovi, kar je preživela. Poudarja, da se je osredotočala na prihodnost in se ni kaj dosti ozirala v preteklost, nikoli ni »ohranjala« vloge žrtve. Prav tako pri sebi opaža spremembe več vedenjskih, miselnih in čustvenih vzorcev. Kot sama navaja, jo je bilo včasih strah, ni zaupala drugim, imela je nizek občutek lastne vrednosti, ni znala sprejemati pohval, umikala se je v delo, od sebe je zelo veliko pričakovala. Večina teh vzorcev je spontano izzvenela, iz konteksta je tudi razbrati, da je spremenila način razmišljanja ter dojemanje sebe, soljudi in sveta. Prav tako je mogoče razbrati, da se spremembe vzorcev močno prepletajo. Zase pravi, da je danes s seboj in življenjem zadovoljna.

(i2) kratka interpretacija intervjuja 2

ženska, izkušnja strokovne pomoči: podporna dvanajstkoračna skupina, skupinska psihoterapija; samoocena okrevanja: uspešno okrevala

Intervjuvanka je ponovila vzorec iz primarne družine, in sicer partnerstvo z zasvojenim z alkoholom. Še pred rojstvom otroka jo je partner zapustil, česar si je v bistvu želela, a sama tega koraka ni zmogla narediti. Ravno nosečnost pa jo je spodbudila k temu, da mora na vsak način preživeti in živeti za svojega otroka. Zase še ni čutila motiva za spremembo. Kot navaja, jo je k spremembam motivirala in aktivirala misel na otroka ter obljuba same sebi, da nikoli več ne bo dopustila, da bi se komur koli zgodilo, kar se je njej. Opisuje, da je imela vedno notranjo motivacijo, ki se je morda ni vselej zavedala, in sicer jo opiše kot neustavljivo željo po življenju, prvobitno elementarno hrepenenje po preživetju in življenju. Jasno si je začrtala cilj – »priti ven iz tega« oziroma boljše življenje za otroka in zase. Pri osebnostnih spremembah je glavno oporo poiskala v prijateljih, podpornih skupinah in kasneje je pomoč našla tudi v psihoterapiji, kjer, kot navaja, je začela šele prepoznavati resnične probleme, močno čustveno oporo je našla v terapeutki. Navaja tudi, da je imela jasno določen dolgoročni cilj (imeti rada sebe in druge ljudi, notranja svoboda) in je šla točno proti njemu. Pri sebi je prepoznala več miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev, ki jih je uspešno spremenila. Prenehala je kaditi, zlorabljeni alkohol (ni bila zasvojena), ni več dovolila drugim, da bi jo izkoriščali, izzvenela je zasvojenost s hrano, sanjarjenjem, pri čemer navaja, da so bila ta vedenja posledica osnovnega prepričanja o sebi, da ne sme obstajati, da je slaba in da ne bo zmogla. Okrepila je občutek lastne vrednosti, zna postavljati meje. Spremenila je prepričanja, odnos do sebe, do soljudi in dojemanja sveta. Vodijo jo cilji (redno si določa kratkoročne in dolgoročne cilje), upanje in

podpora. Sprememb ni doživljala linearno, pač pa doživljanje teh opisuje kot spiralni proces, ki poteka tako navzdol kot navzgor. Zase meni, da je uspešno okrevala in je s sedanjim življenjem zadovoljna.

(i3) kratka interpretacija intervjuja 3

ženska, izkušnja strokovne pomoči: skupinska psihoterapija, individualna psihoterapija, samoocena okrevanja: uspešno okrevala

Intervjuvanka je ponovila vzorec iz primarne družine s partnerjem, zasvojenim z alkoholom, in si z njim ustvarila družino. Z njim se je razšla, že pred tem pa je poiskala podporo v psihoterapiji, kasneje v skupinski psihoterapiji, drugih prijateljih, oporo so ji predstavljale tudi knjige oziroma viri informacij, pomembno oporo ji je predstavljala psihoterapevtka. Dokončno odločitev oziroma razhod je sprožil dogodek. Navaja, da se po razhodu trpljenje še ni končalo, je pa ozavestila, da je soodvisna in je prepoznala druge vzorce, ki so jo delali nesrečno, in jih uspešno spremenila. Navaja, na primer nihanje razpoloženja, nezmožnost izražanja čustev, prepričanje, da so ljudje slabi itd. Pri tem poudarja, da je bila kar nekaj let v vlogi žrtve in se ji je podiral svet. Obiskovala je terapijo, ponavljala je napake. Šele, ko so se zvrstili dogodki, ko je bila čisto na tleh, se je zavedla, da bo treba nekaj spremeniti. Omenja, da je bila ves čas močno prepričana, da ji bo uspelo. Da jo je vodila strast do življenja, da jo tam nekje čaka nekaj boljšega. Kasneje je močno čustveno oporo našla v novem partnerskem odnosu, za katerega pravi, da se razlikuje od prejšnjih odnosov, pri čemer jo je vodila jasno izdelana ideja, kaj hoče in česa noče, svoje želje in cilje je imela ves čas jasno pred seboj, kot je povedala. Navaja spreminjanje vzorcev, in da je s sedanjim življenjem zadovoljna, vesela in se počuti svobodno.

(i4) kratka interpretacija intervjuja 4

ženska, nima izkušnje strokovne pomoči, samoocena okrevanja: uspešno okrevala

Intervjuvanka je ponovila vzorec iz primarne družine, kjer je bil oče zasvojen z alkoholom, kasneje si je sama z zasvojenim partnerjem ustvarila družino. Tudi v tem primeru je sledil odhod, ki sta ga sprožila dogodek in pa želja, da otrokom omogoči boljše življenje. Podporo je našla v prijateljih, pomembno čustveno oporo ji je predstavljala starejša gospa. Bivanjsko stisko je najprej rešila s preselitvijo k mami, kasneje je poiskala svoje stanovanje. S tem so se umirile najbolj kritične razmere. Navaja, da je imela jasno

postavljen cilj, kam želi priti in da jo je v spremembe gnala želja »priti ven iz tega«. Ob tem omenja prvinsko željo po življenju, preživetju. Navaja vedenjske, miselne in čustvene vzorce, ki jih je uspešno spremenila. Premagala je bulimijo, potrebo po popolnosti, čiščenju, ugajanju drugim, zna reči ne in se postaviti zase, okrepila je občutek lastne vrednosti, spremenila je svoja prepričanja in miselnost, posledično vedenja. Za prihodnost navaja kratkoročne in dolgoročne cilje.

(i5) kratka interpretacija intervjuja 5

ženska, izkušnja strokovne pomoči: vključevala se je v terapije z možem in bila z njim vključena v klub zdravljenih alkoholikov

Intervjuvanka je ponovila vzorec s partnerjem, zasvojenim z alkoholom. V njenem življenju je bil to drugi tak vzorec, po moževi smrti pa je izbrala partnerja, ki je drugačen. Pri vnovični izbiri partnerskega odnosa si je zastavila jasna pričakovanja in cilje, kaj od takšnega odnosa pričakuje. Navaja, da se je šele ob začela zares spreminjati in da ji predstavlja varno oporo v življenju. Omenja, da je postala samozavestnejša, spet je začela zaupati, premagala je strah itd. Spremembe zaznava kot spremenjeno oziroma povsem drugačno življenje, s katerim je zadovoljna.

3.4.1.1 Skupna interpretacija intervjujev

S pomočjo interpretacije intervjujev je možno nakazati nekatere skupne značilnosti procesa okrepanja. Skupno vsem petim odraslim otrokom alkoholikov (v našem primeru so to zgolj ženske) je, da so v svoji odraslosti ponovili vzorec iz primarne družine, vse osebe so si kasneje v življenju izbrale partnerja, ki je bil zasvojen z alkoholom. Vse so ta odnos oziroma vzorec prekinile (v enem primeru ga je prekinil partner, v enem primeru se je odnos po večkratnem zdravljenju prekinil zaradi smrti partnerja). Vse razen ene (partner je odšel pred rojstvom otroka) so si s partnerjem ustvarile družino.

Po razhodu so si tri od teh oseb ustvarile novo družino oziroma zakon, partnerstvo, in sicer s partnerjem, za katerega same ocenjujejo, da je drugačen oziroma da vzorca niso ponovile, dve osebi sta samski. Vse navajajo uspešno spreminjanje miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev, ki so jih v preteklosti ovirali in onemogočali življenje, kot so si ga želele. Razberemo lahko, da so se pri vseh morale najprej umiriti kritične razmere. Šele takrat so

lahko nastale nove, stabilne (čustvene) razmere, ki so jim omogočile pogled vase in nadaljnje spremembe miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev.

Ob tem lahko razumemo, da gre, npr. poleg bivanjskih razmer, finančne, zdravstvene stabilnosti, predvsem za čustveno varnost oziroma oporo pri odzivu v spremembe. Vse osebe navajajo čustveno oporo s strani prijateljev, podpornih, terapevtskih skupin itd., ob tem pa še posebej izpostavljajo oporo v obliki ene osebe, ki jim je predstavljala posebno varnost ob odzivu v spremembe. Razberemo torej lahko, da so osebe imele pomoč ali oporo v prizadevanju za spremembe, čustveno varnost, ki predstavlja tudi osnovno izhodiščno točko sprememb. Lahko zaključimo, da je ravno varnost oziroma (čustvena) stabilnost posameznika ali zanj pomembnega socialnega okolja osnovni predpogoj za odziv v spremembe. Hkrati pa medosebni odnosi lahko predstavljajo tudi vir motivacije, spodbude za spremembe.

Vse osebe navajajo tudi močno željo ali motivacijo po boljšem življenju oziroma strah pred ponovitvijo vzorca partnerskega odnosa in posledic, ki jih takšno življenje prinaša. Trem je bila najmočnejša motivacija na poti sprememb misel na otroke in boljše življenje, pri eni so spremembe sprožili dogodki, ko je bila čisto na tleh in se je zavedla, da bo treba nekaj spremeniti, in jo je motivirala močna želja po boljšem življenju, pri drugi pa je bila močna motivacija strah pred ponovitvijo posledic zasvojenosti z alkoholom.

Skupno vsem intervjuvankam je, da so imele ves čas pred seboj jasne cilje, česa si želijo. Prav tako so bile večinoma prepričane, so trdno verjele, da jim bo uspelo. Vse tudi zaznavajo, da se je njihovo življenje spremenilo na bolje in da so z njim zadovoljne.

S pomočjo kratke analize intervjujev lahko torej pritrdilno odgovorim na *prvo raziskovalno vprašanje*, in sicer: da je možno določiti skupne dejavnike, ki so ključni pri procesu okrevanja. Ti dejavniki so: opora oziroma čustvena varnost (vse npr. poročajo o vsaj eni osebi, na katero so se lahko oprle v času sprememb, in drugih oblikah eksistencialne varnosti), prepoznavanje problemskih vzorcev, ki so jih nadomestile z ustrežnejšimi, pri čemer so bile jasno usmerjene na želeni cilj (prihodnost), motivirane k doseganju sprememb, danes pa spremembe občutijo kot spremenjen način življenja.

V teh skupnih značilnostih procesa okrevanja pravzaprav prepoznamo udejanjanje sinergetičnih generičnih načel. Katera sinergetična generična načela se udejanjajo in kaj je zanje značilno, pa je opredeljeno v naslednjem poglavju.

3.4.2 Pojasnjevanje ključnih dejavnikov okrevanja s sinergetičnimi generičnimi načeli

Že iz začetne interpretacije intervjujev lahko prepoznamo udejanjanje enega ali več sinergetičnih načel hkrati. Da pa bi temu lahko z gotovostjo pritrdila, bom v nadaljevanju skupne dejavnike podrobneje analizirala in jih skušala pojasniti s sinergetičnimi generičnimi načeli. Načela niso faze in niso hierarhična, zato bodo skozi analizo obravnavana kot posamezne kategorije. Gre za udejanjanje enega ali več načel hkrati v procesu spreminjanja.

3.4.2.1 Ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost

V družini, ki ima v svoji sredi zasvojenega z alkoholom, vladajo kritične razmere, zelo pogosto je v takšnih družinah prisotno nasilje, lahko pa tudi druge različne oblike zlorab. Kaotične razmere pogosto spominjajo na vojno stanje, zato pozornost ne more biti usmerjena na lastne vzorce mišljenja, čustvovanja in vedenja. Vsa energija je usmerjena v preživetje v sistemu, sistem pa stremi k ravnovesju. Kaotične razmere se za posameznika lahko trajno umirijo, npr. z odhodom iz takšnega sistema, z vključitvijo zasvojenega v program zdravljenja ali v drugih okoliščinah, ki prispevajo k umiritvi kritičnih razmer. Pogoj je umiritev kritičnih razmer bodisi za posameznika bodisi za celotno družino. Šele takrat je vzpostavljeno neko osnovno izhodiščno stanje, ki lahko ali celotni družini ali posamezniku omogoči potencialni odziv v spremembo oziroma sprožitev procesa spreminjanja (njemu lastnih) vzorcev.

Iz vseh petih intervjujev lahko razberemo, da so se morale najprej trajno umiriti kritične razmere, da so se lahko začele spremembe vedenjskih, miselnih in čustvenih vzorcev pri intervjuvankah (OOA). Pri štirih se je začetna stabilnost vzpostavila šele ob razhodu s partnerjem, pri eni pa po smrti partnerja, ki se je v preteklosti sicer večkrat zdravil zaradi zasvojenosti, a neuspešno. Iz dveh intervjujev razberemo, da sta imeli intervjuvanki po

razhodu bivanjsko stisko, ko sta morali najprej urediti stanovanjske razmere. Obe sta najprej poiskali začasno možnost bivanja, kasneje pa sta si trajno uredili stanovanjske razmere. Ena od intervjuvank pa poroča o tem, da se je najprej usmerila v zaključevanje študija in iskanje službe zaradi zagotavljanja pogojev za osnovno eksistenco, ko je izvedela, da je noseča. V enem primeru je bila poleg rešitve bivanjske stiske pomembna začetna finančna pomoč, prav tako pa okrevanje po poškodbah zaradi nasilja. Ta oseba je morala kasneje poskrbeti tudi za svojo fizično varnost pred nasilnim partnerjem. To je storila tako, da je s seboj nosila solzivec, hkrati pa si je ustvarila varovalno mrežo ljudi (iz zakonodaje in prakse socialnega varstva poznamo v takšnih primerih tudi ukrep prepovedi približevanja). Trajno obliko finančne varnosti predstavlja (redna) zaposlitev.

Da bi se zares lahko začele spremembe, pa je ključnega pomena čustvena varnost. Poleg naštetih pogojev na čustveno varnost izjemno pomembno vplivajo medosebni odnosi. Medosebne odnose lahko prepoznavamo kot podporo posameznikovega socialnega okolja (v širšem smislu) in v obliki podpore zanj pomembnih drugih, s katerimi imajo posamezniki stabilne oziroma varne medosebne odnose. Šele, ko je zagotovljena začetna eksistencialna varnost ali stabilnost v vseh teh pogledih, so vzpostavljeni pogoji, v katerih se lahko posameznik spreminja.

Čustvena (odnosna) varnost je temeljna opora v celotnem procesu spreminjanja. Iz intervjujev razberemo, da imajo osebe sicer mrežo ljudi, na katere se lahko oprejo, a hkrati so vzpostavile tudi trajen in stabilen odnos z eno ali več pomembnimi osebami. V prvem primeru je ta oseba najprej strokovna delavka CSD, kasneje partner. Druga oseba navaja pomemben odnos s psihoterapevtko. Tretja oseba navaja kot zelo pomemben odnos s prijateljico, kasneje s psihoterapevtko in še pozneje, da takšno varnost čuti v partnerskem odnosu. Četrta intervjuvanka navaja prijateljico, peta pa partnerski odnos, za katerega meni, da ji predstavlja čustveno oporo pri spremembah.

Intervjuvanke so torej oporo našle v svojem socialnem okolju, med prijatelji, sorodniki, sodelavci, znanci, sodelavci strokovnih služb, podpornih in terapevtskih skupinah, terapevtih. Podpora skupnosti (okolja) se odraža prek odzivnosti (pomen povratne informacije – potrditev, spodbuda), razumevanja (empatije), zanesljivosti, odsotnosti dajanja sodb itd. Znotraj podpore socialnega okolja velja izpostaviti pomen institucionalne podpore, ki jo lahko razberemo iz enega od pogovorov in tudi prispeva k zagotavljanju

začetne stabilnosti. V takšnem procesu pa je poleg sodelovanja institucij in strokovnih delavcev pri urejanju problematike (v konkretnem primeru občine in CSD pri urejanju bivanjskih in materialnih pogojev, zdravstvene službe in policije pri sprožitvi uradnih postopkov zoper nasilnega partnerja) lahko pomembno tudi opogumljanje in zagotavljanje podpore v raznih t. i. sproženih proceduralnih procesih (kazenski pregon, ločitev idr.), ob upoštevanju, da so vse ostale okoliščine že same po sebi dovolj negotove, z močnim čustvenim predznakom.

Iz vseh petih pogovorov se zelo jasno pokaže, da je v procesu sprememb izjemno pomembna trajna čustvena opora. Splošna podpora in odzivnost okolja sta sicer zelo pomembni (tudi pri udejanjanju drugih generičnih načel), a ne moreta nadomestiti pomena in vpliva trajnejših, zaupnejših odnosov, ki predstavljajo varno izhodišče za spremembe, torej tudi zelo močno in varno oporo, na katero se lahko v procesu sprememb posameznik nasloni. Če izhajamo iz dobljenih opisov, je to največkrat partner, pa tudi terapevt ali svetovalni delavec, dober prijatelj, pomembni drugi pa se lahko v življenju lahko tudi zamenjajo.

Takšne odnose lahko vzpostavijo naključno ali namensko ob iskanju pomoči (ena od intervjuvank pojasnjuje, da je njena zelo dobra prijateljica prišla ravno ob pravem času, ko je bila v največji stiski in je začutila prek pripovedovanja njene zgodbe, da je ona oseba, ki bi ji lahko pomagala; spet drugi dve intervjuvanki sta na ta način začutili terapevtko, da jima lahko pomaga, ena pa strokovno delavko centra za socialno delo, vse pripovedujejo o materinskem odnosu ali zelo posebnem odnosu, dve omenjata tudi odnos z višjo silo, bogom).

Za te odnose je torej značilna (po)moč, črpanje moči za posameznika, krepitev občutka lastne vrednosti, predvsem pa upanje, zaupanje in pričakovanje, da bo ta odnos pripomogel k uresničevanju zastavljenega cilja (namena, s katerim se je oseba obrnila na drugo osebo, iz analize razberemo, da lahko tudi višjo silo) ali pa bo zgolj varen pristan v celotnem procesu.

Štiri intervjuvanke so odnos z za njih pomembno osebo, ki jim je pomagala in so se nanjo lahko oprle (terapevтка, strokovna delavka, prijateljica), opisale z naslednjimi značilnostmi: toplina, nežnost (mehkost), občutek varnosti, zaščite, odsotnost dajanja sodb,

sprejemanje, sočutje ali empatija, razumevanje, slišnost, odprtost za sočloveka, optimizem, spoštovanje, avtentičnost, pristnost, iskrenost, zaupanje, zgled, spontanost, povezanost, sposobnost videnja potenciala v sočloveku, spodbujanje oziroma opogumljanje, pa tudi kompetentnost in strokovnost v primeru terapevtov in strokovnih delavcev. Opisale so torej značilnosti stabilnega oziroma (čustveno) varnega odnosa.

V treh primerih so intervjuvanke kasneje v življenju izbrale partnerja, na katerega so se (lahko) varno navezale, pri tem pa so vse sledile jasno začrtanim ciljem, kaj pričakujejo od partnerskega odnosa in so to tudi uresničile. Vse tri opažajo, da jim tudi partnerski odnos omogoča varno izhodišče, spodbudo in oporo pri spremembah. Opisujejo, da njihov zdajšnji partnerski odnos temelji na spoštovanju, občutku varnosti, opori oziroma podpori, sprejemanju brez dajanja sodb, toplini, razumevanju, empatiji, nežnosti, spodbudi in opogumljanju, globoki povezanosti, sproščenosti, svobodi, umirjenosti, zaupanju, iskrenosti, zanesljivosti, optimizmu. V odnosu doživljajo krepitev občutka lastne vrednosti.

Spomnimo na teoretično izhodišče o varni navezanosti. Kaj hitro lahko razberemo, da vsi ti opisi odnosov večinoma ustrezajo opisu varne navezanosti. Teorija o varni navezanosti pojasnjuje, da se stili navezanosti prenašajo medgeneracijsko in da je kasneje v življenju stil navezanosti možno tudi spreminjati. Slednje se potrди tudi s pričujočo analizo sinergetičnih generičnih načel. Trajni odnosi, z vsemi prej opisanimi značilnostmi, so pravzaprav temelj varne navezanosti, čustvene varnosti. Varni odnosi so tako hkrati trdna osnova in tudi spodbuda k spontanemu procesu spreminjanja. Ljudje smo odnosna bitja in zlasti partnerstva nam predstavljajo trajno, poglobljeno, trdno oporo, kar omogoči prehod od ne-varne k varni navezanosti.

3.4.2.2 Prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

To načelo govori o razlikovanju med t. i. problemskim vzorcem in potencialnim novim vzorcem, ki bi se lahko oblikoval kot alternativa prejšnjemu, manj ustreznemu vzorcu razmišljanja, vedenja ali čustvovanja.

Problemski vzorec se je oblikoval kot takratni odgovor na neko situacijo v življenju in kasneje morda ne predstavlja več učinkovitega odgovora na spremenjene okoliščine v

življenju, zato se pojavi želja, motivacija po spremembi. Pri OOA je bila velikokrat to pravzaprav edina samozavarovalna možnost, možnost preživetja, kar zelo slikovito opiše ena od intervjuvank: *»Odnos do sebe je bil osnova, to je bilo spodaj. Na to pa so se nalagale zasvojenosti. Zasvojenost s hrano, sanjarjenje, zloraba cigaret in občasno alkohola. Da sem se sploh zavedala, kaj vse se skriva pod tem, sem morala naprej prekiniti s temi t. i. zunanjimi vedenji, ki so me tlačila in ki so mi pomagala, da sem s tem prepričanjem, ki sem ga imela globoko zakoreninjenega v sebi o sebi, sploh lahko preživela. Kaj se je moralo zgoditi, da sem se tega zavedla? Ni šlo vse naenkrat. Mogoče je bil del tega, da tako niti nisem mogla niti želela več živeti. Preživeti je kot življenje v koncentracijskem taborišču. In potem prideš ven, kjer vsi normalno živijo. Ni se ti treba boriti za obstanek, pravzaprav je dostikrat to življenje tudi težko, ker vse to, kar sem se naučila, mi ni več v pomoč, mi ne koristi. In že to, da vedno bolj znam samo obmirovati in to videti, mi je super. Pa da znam uživati in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje. Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, boljše enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean. Doživela sem vrnitev domov, kjer sem nekoč že bila.«*

V spremenjenih življenjskih okoliščinah odraslim otrokom alkoholikov torej vse tisto, kar so se naučili, da bi pravzaprav preživeli, ne pomaga več, jih dela nesrečne, jih ovira itd. Tako problemski kot tudi potencialni vzorci se med seboj prepletajo. Takšen preplet je bilo zaznati že pri izvajanju pogovorov, saj se je bilo težko osredotočiti zgolj na spremljanje procesa spreminjanja enega ali posamičnega vzorca, gre namreč za preplet, na katerega je treba gledati celostno. Dve intervjuvanki sta izpostavili vpliv vzorcev drug na drugega. Ena od njiju je doživljanje tega vpliva opisala takole: *»Teh trenutkov ne vidim linearno. Pot navzdol bi lahko opisala kot eno spiralo. Takšna pa je tudi pot navzgor. Globlje kot greš, hitreje se vrtiš, in enako je, ko greš navzgor. Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale.«*

Spremembe miselnih, vedenjskih in čustvenih vzorcev se močno prepletajo in potekajo v vse smeri. To pojasnjuje tudi teorija sinergetike, ko pravi, da se samoorganizacija enega sistema povezuje s celimi sistemskimi hierarhijami. Tako lahko torej dinamika urejevalcev (parametrov) reda enega sistema sproži (energizira) proces samoorganiziranja drugega sistema. Obratno se lahko dinamika enega sistema uskladi z drugimi sistemi in oblikuje nove urejevalce reda, makroskopska dinamika urejevalcev nekega sistema torej postane

mikroproces drugega sistema itd. To velja tako za nevronske kot tudi duševne in medosebne procese (Schiepek in Možina 2012: 21, gl. tudi Šugman Bohinc 2011: 40).

Vse intervjuvanke prepoznavajo oziroma razlikujejo stare problemske vzorce in nove vzorce. Razlikujejo torej med prepoznanim problemskim vzorcem, torej starim vzorcem, in novim vzorcem, ki se kasneje udejanji kot za posameznika značilno spremenjeno vedenje, razmišljanje, čustvovanje. Prepoznavajo tudi izjeme drugačnih ravnanj, pojavne oblike vzorcev, zaznavne spremembe, kar lahko opredelimo kot razvojne oblike potencialnih novih vzorcev (preizkušanje različnih možnosti). To pa je lahko osnova za potencialni novi vzorec.

Ena od intervjuvank opiše razvoj oziroma nastanek razvojnih oblik potencialnih novih vzorcev in pri tem opozori na pomembnost upoštevanja posameznikovega konteksta in njegove edinstvenosti: *»Nisem samo čakala, če mi je dano. Rekla sem si, bom poskusila drugače. Da lahko svojo usodo tudi malo sama spreminjam. Ne bom samo čakala, kaj mi je dano. Sem šla tukaj drugače. Sem zgleda tudi malo po naravi tudi trmasta, malo delam po svoje, saj ne delam vedno prav, ampak neke stvari pa že, kajti vsak človek je svojstven, edinstven. In če smo takšni, lahko poskusim, dodam nekaj svojega. Iz pozitivnih izkušenj sem izluščila bistvo in sem vedela, kaj si želim v življenju in česa ne. Zelo pomembno se mi zdi tudi, da ti, npr. tudi terapevt dopusti neke tvoje želje, hotenja, ko čutiš, da si na pravi poti, da ti omogoči, da ti malo drugače izpelješ zadevo, da se ne držiš točno tistega, kar piše v knjigah, ampak da na podlagi svojih izkušenj vključiš tudi lastne ideje. Da upošteva tudi tvojo idejo, ki je morda drugačna od njegove. Da se upošteva tudi tvoja dognanja. V mojem kontekstu, na moji poti. Da lahko imam tudi svobodo, saj se vsak po svoje odloča, ker nam je dano, da imamo svobodno voljo. In da lahko izrazimo svojo voljo na svoj način.«*

Pri tem tudi analiza, ko razlikujemo problemski (stari) in novi vzorec, nakaže, da je lahko novi vzorec, ki prevlada nad starim, njegovo nasprotje ali pa tudi ne (npr. nihanje razpoloženja – umirjenost). Lahko se oblikuje popolnoma drugačen alternativni vzorec od pričakovanega, pri čemer je treba upoštevati, da ena sprememba, pa naj bo še tako majhna, lahko vpliva tudi na druge spremembe, upoštevati je treba celoten preplet vzorcev. Potreba po nekem (starem) vedenju, razmišljanju, čustvovanju na primer lahko izzveni zaradi okrepljenega občutka lastne vrednosti, ki ga kot novi vzorec navajajo intervjuvanke, kar je

nasprotje problemskim vzorcem, ki so jih navedle: potreba po dokazovanju drugim, strah, negotovost, podrejenost, ne znati reči ne, obsedenost s čiščenjem idr.

3.4.2.3 *Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe*

Znotraj te kategorije so prepoznani predvsem pričakovanje, prepričanje, upanje. Zakaj si je smiselno prizadevati za spremembe? Kaj bo potem drugače? Posameznik se usmeri na to, kaj bo pridobil, kaj bo drugače, kakšne prednosti bo to, ko bo dosegel cilj, vneslo v njegovo življenje. Usmerjen je torej na pozitivno pričakovanje uresničitve zastavljenega cilja, želje idr. Vse intervjuvanke so bile v procesu usmerjene na pričakovanje, kaj bo drugače, ko bodo dosegle neki cilj. Njihova pričakovanja se nanašajo na primer na boljše pogoje za življenje zanje in za otroke, da bodo otroci imeli mir in vsaj nekaj od življenja, da ne bodo živeli več v strahu, da se ne bi več ponovilo, kar so že preživele (njim samim ali njihovim otrokom), da jih v prihodnosti čakajo spoštovanje in ljubezen, boljši partnerski odnos itd. Smiselnost lahko krepijo tudi posamične ali večkratne pozitivne izkušnje, zgledi drugih ljudi, kot navajajo, itd.

Pričakovanje se nanaša na tisto, kar bo bolje in zaradi česar si je smiselno prizadevati za spremembe. Je pa zanimivo, da v analizi izstopajo besedne zveze (izrazoslovje), ki kažejo, da so bile intervjuvanke glede večine ciljev in pričakovanj prepričane, da jim jih bo uspelo uresničiti. Pomen pojma prepričanje je namreč trdnejši od pomena pojma upanja.

Ena od intervjuvank prepričanje opiše takole: *»Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.«*

In prav iz vseh intervjujev je mogoče razbrati ravno to odločnost, trdno prepričanje, da jim bo uspelo. Vse intervjuvanke so bile večinoma trdno prepričane, da jim bo uspelo (opredelitev s pojmom prepričanje se pojavi večkrat kot s pojmom upanje). Upanje namreč nakazuje možnost, da bi se nekaj lahko zgodilo, prepričanje pa, da se bo to zagotovo zgodilo.

3.4.2.4 Nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem)

Nadzorni parameter, ki energizira (torej vir energije), se pri človeku kaže kot motivacija. Kot pojasnjuje Schiepek (2005: 30), gre za odmik od motivacijskega ravnovesja. Torej lahko poenostavljeno rečemo, da gre za sprožilce, ob katerih se motivacija okrepi, naraste do te mere, da omogoči možnost za spremembo. Energijo, ki ob tem nastane, ubesedi ena od intervjuvank takole: *»Ena taka neustavljiva želja, mogoče tudi nekaj več, po življenju. To je nekaj tako globokega, prvobitno hrepenenje po preživetju in življenju, tako elementarno, do kosti, ki nima veze z zunanjim svetom. Potem, ko sem zanosila, je za mojega otroka ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati.«*

Lahko pa se energija, ki sproži spremembe, čuti tudi drugače, kot opisuje ena od intervjuvank: *»Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem. Zelo sem se bala za našo varnost. Tega strahu mu nisem pokazala, da se ga bojim, ko pa je šel, sem se tresla kot šiba na vodi. Mogoče je potem tudi videl, da sem trdna, da sem odločena. In tudi z vsako to izkušnjo sem se krepila in premagovala strah.«*

Energizirajoči dejavniki imajo lahko torej pozitivni ali negativni predznak. Kaj pa je tisto, kar sproži takšno energijo pri posamezniku? Analiza intervjujev je pokazala, da so najpogosteje to zelo raznoliki trenutki, dogodki (ti so lahko negativni ali pozitivni). Med pozitivnimi motivatorji oziroma sprožilci lahko pri intervjuvankah prepoznamo tudi močno željo po kakovostnejšem življenju zanje in za njihove otroke, zglede (pripovedovanje zgodb), spodbudo, podporo (soljudi, prijateljev, partnerjev ipd.), dosežke, pohvalo, željo po še večjem napredku v življenju itd. Vsem pa je skupni vsaj en negativni motivator oziroma sprožilec: nezadovoljstvo z dosedanjim načinom življenja, sprožilec je lahko tudi strah (npr. pred posledicami nasilja), jeza, razočaranje itd.

Poleg tega je lahko ena sprememba sprožilec drugih sprememb: *»Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristinega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj 's polno paro' naprej, svoji svobodi naproti.«* Vsaka nova sprememba lahko torej pomeni odziv v nove spremembe in že majhna sprememba lahko sproži velike premike.

Kaj bo na koga delovalo tako motivirajoče, je odvisno od posameznika, od njegove interpretacije zunanjega dražljaja, ki ga znotraj svojega konteksta pretvori v informacijo. To lepo ponazori primer ene od intervjuvank, ki se je že enkrat odločila, da zapusti partnerja, pa ob na videz enakih okoliščinah prvič tega ni storila, drugič pa se je odločila za ta korak.

»Odhod je bila takrat edina možna rešitev. Odločilna za ta korak, da bo pa zdaj res treba nekaj narediti, da gremo, je bila mila prošnja mojega otroka: mami, gremo. To je bil trenutek, ko sem se res trdno odločila, da gremo. In sem začela delati na tem. Najprej me je bilo strah, kako bom zmogla vse to, sploh finančno. A sem si v naslednjem trenutku rekla, mlada si še, ne moreš nadaljevati takšnega življenja, otroke imaš, drugi otroci spijo ponoči, tvoji ne, nekaj bo treba ukreniti. Odločitev je bila tako trdna, da me nič in nihče me ne bi mogel premakniti. Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj.«

»Takrat še nisem bila toliko močna. Še vedno sem mu verjela, ko mi je v joku obljubljal, da se bo potrudil, da bo bolje. In tudi to, da ne bi potem sebe krivila, da sem šla in da mu nisem dala še ene možnosti. Ampak ni bilo bolje. Morda sem se tudi bala tega, kaj bodo rekli drugi. Ob tem je bilo s strani nasilnega partnerja tudi veliko različnih groženj, zato me je bilo strah, kaj če bo vse tisto, kar je napovedoval, tudi uresničil. Prvič, ko sem se odločala, da bi šla, sem si sama rekla, da tako ne morem več živeti in da grem, ampak še nisem bila dovolj močna, zrela, da bi naredila ta korak. Sem tudi imela podporo okolja, celo še večjo kot drugič. Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila, ampak je še prevladovalo tisto, da bom še poskusila. Sem upala, da bo mogoče pa res bolje. Kaj bodo pa drugi rekli, če greva narazen? Kot otrok sem odraščala brez pravega očeta, in vem, da ni najbolje, pogrešaš očetovsko ljubezen, zato sem si želela, da mojim otrokom ne bi bilo treba tako odraščati. Zase se nisem bala, da bi ostala sama, bolj zaradi otrok, da ne bi bili prikrajšani za očeta. Drugič pa je bilo odločilno ravno to, ko te lastni otrok prosi, gremo. Vse mi je padlo dol, tako rekoč. Nisem vedela, kaj bi, a nekaj v meni se je premaknilo, da to res ni v redu in da bo treba nekaj ukreniti.«

V čem je bila torej bistvena razlika? V kontekstu posameznika, razumevanju dražljajev iz okolja. Na videz ista situacija (zunanje okoliščine) je drugič dobila povsem drugačen pomen, ko ji je lasten otrok rekel, naj odidejo. Šele ta dražljaj, ki se je pretvoril v

informacijo, je v njenem kontekstu razumevanja postal ključni energizirajoči vir, ki je destabiliziral sistem. Iz konkretnega primera lahko razberemo dvoje. Zelo pomembno je upoštevanje posameznikovega konteksta čustvovanja, razmišljanja in razumevanja, da bi lahko raziskali oziroma razumeli, kaj destabilizira sistem. Iz primera je razvidno tudi, da se je sistem dvakrat destabiliziral, prvič se je iz pozicije odločnosti vrnil nazaj v neodločnost, drugič pa obstal na odločnosti. Parametri nadzora le spodbujajo, energizirajo, ne oblikujejo pa procesov ustvarjanja reda znotraj sistema.

3.4.2.5 Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora

Ključno vprašanje pri destabilizaciji vzorca je, kako krepiti odklon od obstoječega starega vzorca, da bi lahko dali priložnost nečemu novemu? S pomočjo analize je možno izluščiti dejavnike krepitev odklona in dejavnike tveganja. Med dejavniki krepitev odklona je zelo pomembno zaznavanje premikov oziroma majhnih korakov v zeleno smer in opiranje nanje, saj delujejo motivirajoče, energizirajoče za nadaljevanje poti v zeleno smer. Intervjuvanke tudi z lastnimi besedami zaznavajo, da so šle »korak po korak«. Zaznavanje premikov lahko razumemo kot zavedanje lastnih korakov k zelenemu cilju ali pa kot pritrditev (odziv), podporo okolja oziroma oboje, kar edinstveno opišeta dve od intervjuvank.

»Poleg tega sem si risala diagram. Ko si že na vrhu in malo padeš dol, pa se spet nekaj zgodi, ko ti je lepo, in ta diagram počasi raste in raste in vidiš, da si na pravi poti in da si sam močnejši. Tudi okolica te podpira in vsi ostali, delaš prav in potem veš, da delaš prav in da si na dobri poti. Vse to so bile potrditve, da delam prav, kadar nisem bila prepričana vase.«

Spet druga to isto doživlja in opisuje na svojstven način: *»Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale. Zame je to proces. Proces, ko je dobro, in potem pridem do nečesa, kar je spet slabo, in potem spet delujem iz preteklosti, in potem spet pridem okoli in je boljše, kot je bilo prej. Vedno boljše je, in ko je slabše, je manj slabše, kot je bilo prej.«*

Obe opisujeta pot naprej, proti zelenemu cilju po majhnih korakih. Gre za zaznavanje napredka oziroma razlik v starem in novem vzorcu, prepoznavanje posameznih pozitivnih izkušenj, premikov in opiranje nanje, lahko se jih zaznava prek odzivnosti drugih (okolja), ki morda opazi premike.

Pri morebitnih zdrsih pa je izjemnega pomena podpora. Pomen te podpore ob morebitnih kritičnih nihanjih lahko še bolje razumemo, če si predstavljamo Schiepkov opis kroglice na vrhu hriba, ki jo lahko zaniha v eno ali drugo dolino (stari ali novi vzorec). In če jo spet zaniha v problemski vzorec, je pomembna podpora (stabilnost), ki je nujna za vnovični odziv. Predvsem je takšno razumevanje pomembno za strokovne delavce v poklicih pomoči, da lahko v kritičnih trenutkih ponudijo ustrezno oporo posamezniku, da bi lahko ta varno utrjeval nove načine vedenja, čustvovanja, razmišljanja.

V povezavi s krepitvijo odklona od starega vzorca k novim oblikam, izkušnjam, načinom vedenja, čustvovanja in razmišljanja intervjuvanke navajajo, da so imele zelo jasen cilj in bile usmerjene na doseg želenih ciljev. Odklon lahko krepijo pozitivne afirmacije, primerjava z zelenimi cilji, npr. risanje diagrama, pisanje želja, dnevnika, zapiskov, opiranje na informacije iz knjig, zglede, pripovedovanje zgodb ali druge vire, dati si možnost oziroma vzeti si čas za razmislek, meditacija, podpora mreža ljudi, tek, spomin na preteklost, česa ne želijo več doživeti idr. Ob tem je pomembna ugotovitev, da so bile prav vse intervjuvanke trdno usmerjene v prihodnost, osredotočene na cilje. Z omenjeno naravnostjo se uresničuje več sinergetičnih generičnih načel – vzpostavljanje in krepitev okoliščin odnose stabilnosti, krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe, razlikovanje vzorca rešitve, energiziranje, krepitev odklona od starega vzorca, prekinitev simetrije med starim vzorcem in zametkom za novi vzorec, stabiliziranje nastajajočih novih vzorcev.

Oprelimo lahko tudi dejavnike tveganja, ki jih intervjuvanke opisujejo kot: strah, negotovost, stiska, osamljenost, žalost, nemoč, nezaupanje, pomanjkanje podpore, finančna šibkost, žalost ob oziranju v preteklost, izolacija, bolečina idr. Ti dejavniki nam povedo, kaj lahko vrača posameznika v problemski vzorec. Vsak posameznik je edinstven, zato je treba upoštevati njegov kontekst.

3.4.2.6 *Upoštevanje in opazovanje kairósa*

Spomnimo, da kairós pomeni posebne trenutke ali priložnosti, ki so izjemno energizirajoči, ko se zgodi nekaj dragocenega, ker npr. bližnja oseba ali pomagajoči stori nekaj, kar pri posamezniku spodbudi preokvirjanje dosedanjega pomena konkretne situacije in lahko pomeni priložnost za destabilizacijo vzorca ali pa celo njegovo spremembo. Ti trenutki se lahko odrazijo kot vodilna misel, simbol, metafora, predmet, dotik itd. (Šugman Bohinc 2011: 66, gl. tudi Šugman Bohinc 2013: 12).

Iz analize razberem štiri takšne trenutke, ki bi jih lahko opisali kot kairós. Preokvirjanje pomena situacije opiše primer intervjuvanke: *»Nisem vedela, kaj bi, a nekaj v meni se je premaknilo, da to res ni v redu in da bo treba nekaj ukreniti.«* Lahko bi rekli, da je njena vodilna misel v konkretnem primeru postala, da bo treba nekaj narediti. Spet drugi primer pa lepo opiše trenutek uglašenosti: *»Ob pravem času je bila na pravem mestu. Začutila sem jo.«* Uglašenost pomeni priložnost za preokvirjanje pomena situacije.

3.4.2.7 *Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci*

Vsem petim intervjuvankam je skupno to, da so bile vse zelo jasno usmerjene v prihodnost oziroma so imele jasno opredeljen cilj. Ta je bil zelo podoben: vodila jih je močna želja po boljšem življenju bodisi zanje bodisi zanje in za otroke, gre torej za dolgoročni, splošni cilj. Vsem je skupno tudi to, da so imele ta cilj ves čas jasno pred seboj, torej so bile usmerjene nanj. Iz analize pa je možno razbrati dolgoročne (splošne) in konkretne cilje (najprej se izoblikuje neki splošni, dolgoročnejši cilj, iz katerega se potem naprej lahko konkretizirajo kratkoročni cilji), lahko bi rekli, da se iz dolgoročne vizije konkretizirajo posamični cilji.

Pri oblikovanju ciljev ima torej vsak posameznik svoj kontekst tega, kar je zanj ustrezno, zato je tako dragoceno in pomembno, da ga strokovni delavci v poklicih pomoči raziskujejo skupaj z njim. Cilji so tudi tisto neko osnovno vodilo oziroma vizija, ki se lahko realizira v različnih oblikah (manjši cilji, ki stremijo k nekemu splošnejšemu cilju), iz česar lahko sklepamo, da je uresničevanje oziroma udejanjanje določenih ciljev oziroma

želenih izidov težko napovedovati, saj so ti odvisni od posameznikovega konteksta, želja oziroma osebi pomembnih pričakovanj, načina življenja itd.

Usmerjenost na zeleno prihodnost se pri vseh petih intervjuvankah izkaže kot glavno gonilo procesa ob močni motivaciji za doseg zelenega. Jasna usmerjenost na prihodnost je bila v konkretnih situacijah vodilo vsem petim intervjuvankam. Ena od njih svoje zastavljanje ciljev in pomen teh opiše takole: *»Sama sem imela celo napisano na listku, česa si želim in česa ne, nato sem se osredotočila na tisto, kar si želim. Česar si ne želim, sem črtala in ostalo je to, kar si želim. Prevladovale so moje želje in potem sem vedela, kaj moram storiti, da bo tako«.*

Znanost sinergetike opozarja, da lahko z usmerjanjem pozornosti na problemske vzorce le-te še bolj poglobljamo, medtem ko se z usmeritvijo na želeni cilj oziroma prihodnost ustvarja nova izkušnja, nove priložnosti za ustvarjanje novih nevronske povezav v človeških možganih. Mnogo sodobnih nevroznanstvenih dognanj namreč govori v prid pozitivnega pričakovanja oziroma usmerjene pozornosti. Tako si lahko razložimo primere placebo učinka (Šugman Bohinc 2013: 118, gl. tudi Siegel 2013: 98).

Ob splošni primerjavi intervjujev lahko ugotovim, da so tiste, ki se niso ozirale v preteklost, naredile učinkovitejši premik oziroma v krajšem časovnem obdobju, kot tiste, ki so se v preteklost (pre)pogosto ozirale. Ena od intervjuvank zelo lepo opiše, kako se je s preteklostjo ukvarjala le toliko, kolikor je bilo potrebno: *»Mogoče na začetku sem si mislila, kako uboga sem. Pa sem hitro negirala te misli in si rekla, ne, nisem. To se mi je zgodilo, dala sem čez, potegnila iz tega slabo in dobro. Ja, trpela sem, kolikor sem pač trpela, a sem šla naprej. Zdaj sem pa to popravila in živim tako, kot jaz želim. Ne obžalujem tistega časa. Sem šla naprej.«* Ko posameznik upošteva lastne želje in je usmerjen na prihodnost, lahko postane kreator svojega življenja.

Usmerjenost na želeni cilj spodbudi in omogoči izbiro drugačnega ravnanja. Prav tako pa sledenje temu cilju in usmerjena pozornost nanj omogočata prekinitev simetrije med starimi in nastajajočimi novimi navadami. Zastavljanje ciljev oziroma usmerjenost nanje je izjemnega pomena in se udejanja v celotnem procesu okrevanja.

3.4.2.8 Stabiliziranje novonastalih vzorcev

Novonastali vzorec je še nestabilen. Teorija sinergetike pravi, da potrebuje posameznik za stabilizacijo novega vzorca povratne zveze oziroma potrjevanja zanj pomembnih bližnjih, prav tako pa mora imeti možnost preizkušati nove vzorce, kot tudi integrirati in preplesti te nove vzorce in koncepte o sebi v obstoječe smiselne odnose, opise samega sebe in socialne strukture (Schiepek et al. 2005: 30). Kako in kdaj posameznik ve, da se je neki vzorec utrdil v nov značilni vzorec in da je postal del njegovega življenja? Iz analize kodiranja lahko izluščimo, da se to odraža oziroma občuti kot spremenjeno doživljanje sebe in sveta, zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja in kot odziv oziroma potrditev okolja, da je sprememba trajna. Povratne informacije, posameznikovo zavedanje pozitivnih sprememb kot tudi kakovosti življenja utrjujejo nove izkušnje do vzorcev.

Povratne informacije iz okolja pomenijo potrditve posameznikovih bližnjih (partnerja, prijateljev, sodelavcev idr.), kar ga utrjuje v novem vedenju, mišljenju ali čustvovanju. Okolica lahko opazi spremembo, lahko pa tudi posameznik zaznava spremembe odzivov okolja na svoj spremenjen vzorec.

Spremenjeno doživljanje sebe in sveta se lahko odraža kot občutek zadovoljstva s samim seboj, z življenjem, kot veselje do življenja, kot občutek svobode, hvaležnost, radovednost, sreča, umirjenost, sproščenost itd. Zaznavanje kakovosti življenja pa kot opažanje, da so se stvari v življenju uredile, da gredo vse stvari na bolje, da je neželeni vzorec spontano izzvenel, kot spremenjen način oziroma drugačnost življenja.

3.4.3 Ugotovitve pojasnjevanja ključnih dejavnikov okrevanja s sinergetičnimi generičnimi načeli oziroma odgovori na raziskovalna vprašanja

Pritrdilno lahko odgovorim na *drugo raziskovalno vprašanje*, ki se je nanašalo na to, ali lahko analizirane dejavnike pojasnimo s sinergetičnimi generičnimi načeli. Sinergetična generična načela so pravzaprav ključni dejavniki procesa okrevanja. Natančna analiza sinergetičnih generičnih načel nam pokaže, da so se ta udejanjala oziroma součinkovala v procesu okrevanja vseh petih intervjuvank. V celotnem procesu spreminjanja čustvenih, vedenjskih in miselnih vzorcev se udejanja oziroma součinkuje eno ali več sinergetičnih

generičnih načel hkrati. Predpogoj oziroma pogoj, da bi se začetek procesa spreminjanja lahko začel, je začetna (odnosna) stabilnost.

Na *tretje raziskovalno vprašanje*, ali morebiti obstajajo razlike v opisih procesov okrevanja med tistimi, ki imajo izkušnjo strokovne pomoči, in tistimi, ki te izkušnje nimajo, lahko odgovorim, da bistvenih razlik v opisih procesa okrevanja ni zaznati (vsaj ne pri dejavnikih, ki so opredeljeni kot ključni dejavniki v procesu okrevanja), niti pri poglobljenem prebiranju intervjujev niti pri natančni analizi dejavnikov ali udejanjanju sinergetičnih generičnih načel v procesu okrevanja. Zaznati je mogoče edino razlike, ki se nanašajo na kontekst posameznika, kar nakazuje, da je pri oblikah pomoči treba upoštevati posameznika in skupaj z njim raziskovati ter soustvarjati načine pomoči oz. udejanjati sinergetična generična načela, pri čemer je upati, da se bodo ta v kontekstu pomoči uresničevala.

Na *četrto raziskovalno vprašanje*, ali obstajajo razlike v procesih okrevanja in če da, kakšne, med tistimi, ki so svoje okrevanje označili za uspešno, in tistimi, ki menijo, da okrevanje ni bilo uspešno, ne morem odgovoriti, saj mi ni uspelo zagotoviti ustreznega vzorca oziroma so vse intervjuvanke podale samooceno, da so uspešno okrevale.

3.4.4 Pomanjkljivosti raziskave

Pričujoča raziskava temelji na petih poglobljenih intervjujih, iz katerih je možno pridobiti kar nekaj relevantnih rezultatov, vendar bi morala raziskava, da bi res dobili optimalne podatke in razvili ugotovitve, obsegati večje število intervjuvancev in bolj raznolik vzorec, pri čemer bi bilo mogoče smotrno primerjati moške in ženske ter ali obstajajo in če da, kakšne so razlike v spreminjanju vzorcev glede na spol.

Poleg tega mi ni uspelo v opazovanje oziroma proučevanje vključiti oseb, ki bi se na lestvici ocenjevanja uspešnosti okrevanja³⁰ uvrstile med tiste, ki jim po lastni oceni (še) ne uspeva ali so globoko v procesu okrevanja. Zanimivo bi bilo ugotavljati, ali obstajajo

³⁰ Intervjuvanci so podali lastno oceno na lestvici uspešnosti okrevanja. Opredelili so se lahko med naslednjimi možnostmi: ali menijo, da so uspešno okrevali, da sodijo med tiste, ki so še globoko v procesu okrevanja, ali pa med tiste, ki jim (še) ne uspeva.

razlike med njimi in skupaj z njimi raziskati, kaj je tisto, kar jih morebiti ovira pri procesu okrevanja.

Upala sem tudi, da mi bo uspelo v raziskavo vključiti več takšnih posameznikov, ki niso imeli prav nobene strokovne pomoči, tako pa je izmed petih oseb samo ena takšna, a vseeno je možno sklepati na podobnost procesa okrevanja med tistimi, ki imajo izkušnjo pomoči, in tistimi, ki te izkušnje nimajo.

Pomanjkljivost raziskave je tudi ta, da mi na koncu zaradi premajhnega števila udeleženk (potrebovala bi vsaj tri, odzvali pa sta se dve) ni uspelo izvesti fokusne skupine oziroma skupinskega intervjuja, da bi preverila svoje ugotovitve in z intervjuvankami o tem dosegla konsenz.

4 Sklepne ugotovitve v obliki poskusne teorije

Pri raziskovanju okoliščin, kaj tako spodbudno vpliva na odrasle otroke alkoholikov, da spontano opustijo mišljenjske, vedenjske in čustvene vzorce, lahko izluščimo oziroma interpretiramo skupne dejavnike procesa okrevanja, in sicer vseh osem sinergetičnih generičnih načel. Podrobna analiza je pokazala, da se pri vseh intervjuvanih odraslih otrocih alkoholikov v procesu okrevanja udejanja oziroma součinkuje eno ali več sinergetičnih generičnih načel, načela torej niso faze in niso hierarhična.

Za to, da bi se proces okrevanja pri odraslih otrocih alkoholikov lahko začel, mora biti izpolnjen predpogoj, in sicer začetna stabilnost.

1. Zagotavljanje pogojev za začetno stabilnost

Začetna stabilnost se lahko vzpostavi šele, ko se umirijo najbolj kritične razmere. Šele izhodiščna trdnost, opora, stabilnost lahko omogoči posamezniku odziv v spremembo. Okoliščine za stabilnost so vzpostavljene, ko ima posameznik zagotovljeno osnovno eksistencialno varnost. Zagotovljene mora imeti, na primer ustrezne stanovanjske razmere, finančno varnost, zdravstveno stabilnost, fizično varnost idr. Poleg teh t. i. materialnih predpogojev pa je hkrati zelo pomembna odnosna varnost. Stabilnost predstavlja temeljno oziroma izhodiščno oporo v celotnem procesu okrevanja. Medosebne odnose lahko prepoznavamo kot podporo posameznikovega socialnega okolja (v širšem smislu) in v obliki podpore zanj pomembnih drugih, ki imajo lastnosti stabilnih oziroma varnih medosebnih odnosov. Podpora okolja je sicer lahko zelo pomembna pri zagotavljanju začetne stabilnosti (vsaj začasne), a hkrati je pomemben tudi odnos s pomembno drugo osebo oziroma neka trajnejša, poglobljena oblika varnega odnosa (običajno je to partnerski odnos, lahko prijateljski odnos, terapevtski odnos, delovni odnos v procesu pomoči itd.), ki omogoča trdno izhodišče za odziv v spremembo. Šele takrat, ko je zagotovljena začetna eksistencialna varnost ali stabilnost v vseh teh pogledih, so vzpostavljeni pogoji, v katerih se lahko posameznik spreminja.

2. Prepoznavanje oziroma razlikovanje problemskih vzorcev

Problemske vzorce so odrasli otroci alkoholikov oblikovali kot odgovor na razmere, ki vladajo v družini, kjer je prisotna zasvojenost z alkoholom, da so se lahko zavarovali pred neugodnimi okoliščinami oziroma da so sploh lahko preživeli. Ob prepoznavanju

problemskega vzorca pa je pomembno tudi razlikovanje oziroma zaznavanje potencialnega novega vzorca, ki bi se lahko oblikoval kot alternativa prejšnjemu, manj ustreznemu vzorcu. Razlikovanje vzorcev namreč omogoči preusmeritev pozornosti na potencial za nekaj novega, ustrežnejšega. Preizkušanje drugačnih možnosti oziroma razlikovanje morebitnih izjem omogoči spremembe, ki se kasneje udejanjijo kot za posameznika značilno vedenje, mišljenje, čustvovanje, lahko opredelimo kot razvojne oblike potencialnih vzorcev. Ob tem ni nujno, da bo alternativni vzorec nasprotje problemskega, lahko se oblikuje popolnoma drugačen vzorec od pričakovanega.

3. Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe

Na krepitev občutka, da si je za spremembe smiselno prizadevati, vpliva pričakovanje posledic uresničenja pozitivnih sprememb, kaj bo takrat drugače. Pomembna pa sta tudi upanje ali prepričanje, da bo posamezniku uspelo uresničiti cilje in doseči pričakovanja, kaj jih čaka v prihodnosti. Izpostaviti velja pomen trdnosti prepričanja, da bo želena sprememba uspela.

4. Nadzorni parameter (kaj energizira, destabilizira) sistem

Nadzorni parameter je tisti energizirajoči vir, ki sproži spremembe. Pri človeku je to motivacija. Nadzorni parametri so zelo različni za vsakega posameznika, zato je pomembno (s)poznavanje njegovega konteksta, da bi ugotovili, kaj je zanj energizirajoči vir, saj si različni ljudje različno razlagajo informacije (dražljaje) iz okolja. Ti viri lahko imajo pozitiven ali negativen predznak.

5. Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora

Zelo pomemben dejavnik, ki krepi odklon s pomočjo spremenljivke nadzora oziroma kontrolnega parametra je zaznavanje premikov oziroma majhnih korakov v zeleno smer in opiranje nanje, saj delujejo motivirajoče. Zaznavanje premikov lahko razumemo kot lastno zaznavanje korakov k zelenemu cilju ali pa kot pritrditev (odziv), podporo okolja oziroma oboje. Odklon krepijo tudi pozitivne afirmacije, pisanje želja, dnevnika, zapiskov idr. Ker lahko posameznik na kritični točki tudi kdaj omahne v stari vzorec, sta v takšnih primerih ključnega pomena podpora in odsotnost dajanja sodb.

6. Upoštevanje in opazovanje kairósa

Kairós je posebni trenutek, trenutek sinhronizacije, uglašenosti, ko se zgodi nekaj posebnega, ker npr. ravnanje bližnje osebe ali strokovnjaka za pomoč pri človeku sproži premik v zeleno smer, stran od problemskega načina vedenja. Trenutek, ki pomeni edinstveno priložnost za preokvirjanje pomena situacije ali celo spremembo vzorca. Če takšni trenutki niso zaznani, ujeti, uidejo in pomenijo izgubljeno priložnost.

7. Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

Zelo pomembna pri procesu okrevanja odraslih otrok alkoholikov je jasna usmerjenost na prihodnost oziroma zastavljanje ciljev. Ta cilj se lahko najprej pokaže kot neka splošna usmeritev, vizija, ki se kasneje konkretizira z jasnejšimi cilji. Oziranje v preteklost lahko še bolj pogloblja problemski vzorec, zato je pomembna jasna in odločna usmerjenost na zastavljeni cilj, saj usmerjena pozornost (na prihodnost, cilj), deluje spodbujajoče in omogoča izbiro alternativnega ravnanja (kar lahko razberemo iz analize). Nevroznanstveniki pojasnjujejo, da se, ko je pozornost usmerjena na nov način, ustvarja nova izkušnja. Usmerjena pozornost vpliva na preoblikovanje delovanja možganov in same strukture. Z njo pa je mogoče pojasniti tudi placebo učinek, saj možgani niso izoliran organ v telesu.

8. Stabiliziranje novonastalih vzorcev

Da bi se lahko novonastali vzorec stabiliziral in bi ga lahko posameznik integriral v svoje življenje kot zanj značilni nov, prevladujoči vzorec vedenja, mišljenja in čustvovanja, je pomembno doživljanje povratnih informacij oziroma potrjevanj za posameznika pomembnih drugih ali njegovega socialnega okolja. Trajno spremembo lahko posameznik občuti kot spremenjeno doživljanje sebe in sveta, zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja in kot odziv oziroma potrditev okolja, pri čemer lahko okolica opazi spremembo ali pa posameznik zaznava spremembe reakcij okolja na njegov spremenjen vzorec. Novonastale vzorce stabilizirajo pohvale, proslavljanje premikov v zeleno smer, varovalni scenariji idr.

S pomočjo analize je moč ugotoviti, da se v celotnem procesu okrevanja (samoorganizacije) torej udejanjajo in součinkujejo sinergetična generična načela (eno ali več hkrati). Ko opredelimo splošne značilnosti posameznih načel oziroma usmeritve, ugotovimo, da gre za podporna, spodbudna načela, ki omogočijo proces samoorganizacije.

Zanimiva je ugotovitev analize, da v opisih procesov okrevanja med tistimi OOA, ki imajo izkušnjo strokovne pomoči, in tistimi, ki te izkušnje nimajo, pravzaprav ni zaznati bistvenih razlik v opisih samih procesov okrevanja. Pri oblikah pomoči je treba upoštevati posameznika in skupaj z njim raziskovati ter soustvarjati načine udejanjanja sinergetičnih generičnih načel, saj je vsak človek edinstven. Če zaključim z bistvom sinergetike: na spreminjanje drugih ni možno vplivati linearno, pač pa je možno soustvarjati spodbudne okoliščine za samoorganizirano spreminjanje.

5 Predlogi za prakso socialnega dela in druge prakse

V pričujočem delu je zaokrožen opis odraščanja in življenja odraslih otrok alkoholikov, ki so v svoji primarni družini kot samozavarovalni odgovor oziroma da bi lahko v neugodnih razmerah sploh preživeli, izoblikovali značilne vzorce vedenja, mišljenja in čustvovanja. Ti so jim v takratnih razmerah pomagali prilagoditi se na dane razmere. Ko pa so se razmere kasneje v življenju spremenile, se morda niso izkazali za najustreznejše. Tako se lahko omenjeni vzorci in z njimi povezane posledice prenašajo iz roda v rod. Pet odraslih otrok alkoholikov, sodelujočih v empirični raziskavi magistrskega dela, je dovolilo vpogled v njihove življenjske zgodbe, iz katerih je moč prepoznati udejanjanje sinergetičnih generičnih načel pri njihovem procesu okrevanja. Ugotovitve so lahko v pomoč tudi mnogim drugim ljudem z izkušnjo družinskega alkoholizma v času odraščanja.

Sinergetika je znanost, ki je v praksi socialnega dela in drugih praksah lahko izjemno dragocena ne le zaradi svojega kompleksnega razumevanja opazovanih sistemov, ampak tudi zaradi svoje sodelovalne, soustvarjalne, spodbujevalne in k ciljem usmerjene vloge. Zelo pomembno vlogo lahko ima v poklicih pomoči pri ustvarjanju okoliščin za spodbujanje in udejanjanje samoorganiziranih procesov spreminjanja vzorcev posameznika. Načela sinergetike se v praksi lahko udejanjajo z raznolikimi strokovnimi ravnanji. Sinergetična generična načela namreč opozarjajo pred osredotočanjem na problem, saj le-to lahko vodi ravno do poglobljanja problema. Namesto tega priporočajo pozitivno (spodbujevalno) naravnost tako tistega, ki nudi pomoč, kot tudi posameznika, ki jo išče. V kontekstu pomoči je pomembno upoštevati posameznika, razumeti njegov kontekst življenja in konstrukcije pomenov, saj je vsak posameznik edinstven. Pomembno je zavedanje, da na druge ni možno vplivati linearno, pač pa le soustvarjati okoliščine za samoorganizirane procese spreminjanja. Sinergetika nas usmerja k ciljem in v prihodnost posameznika, k raziskovanju motivirajočih oziroma energizirajočih dejavnikov, ki človeka spodbudijo k odklonu od neuspešnih vzorcev in doseganju zelenega cilja, k raziskovanju možnosti drugačnih ravnanj, utrjevanju izjem in novih pojavnih oblik vzorcev, ki lahko prerastejo v nov, kakovostnejši način življenja. Sinergetična generična načela so uporabna ne le v znanstvenem raziskovanju, v socialnem delu in poklicih pomoči, ampak tudi v vsakdanjem življenju. Generična načela lahko postanejo načela za življenje.

6 Seznam virov

Adams, K. M. (2013), *Po tihem zapeljani: Ko si starši otroke naredijo za partnerje*. Ljubljana: Modrijan.

Adult Children of Alcoholics World Service Organization (2016), *The Laundry List*. Dostopno na http://www.adultchildren.org/lit-Laundry_List (15. marec 2016).

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., Setare, M. (2012), Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3,4: 290–294.

American Society of Addiction Medicine (2011), *Definition of Addiction*. Dostopno na <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction> (5. marec 2016).

Aničič, K, Lešnik Mugnaioni, D. (2002), *Nasilje – nenasilje*. Dostopno na <http://www.drustvo-dnk.si/nasilje-in-izrazoslovje.html> (16. marec 2016).

Auer, V. (2002), *Pretrmast, da bi pil: Alkohol, škodljiva raba in odvisnost*. Ljutomer: samozaložba Ibidem.

Beesly, D., Stoltenberg, C. D. (2002), Control, Attachment Style, and Relationship Satisfaction Among Adult Children of Alcoholics. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 4: 281–298.

Bergler, R. (2002), *Causes of Alcohol Consumption in Adolescence*. Bonn: Institute of Psychology, University of Bonn.

Black, C. (2013), *Addiction, Codependency and Recovery*. Dostopno na <http://claudiablackphd.blogspot.si/> (10. februar 2016).

Boben Bardutzky, D. (2008), *Zdravljenje zasvojenosti z alkoholom*. Dostopno na <http://www.mf.uni-lj.si/dokumenti/494fb397cc791b2a8dd1358264302fd1.pdf> (8. februar 2016).

Cah, K. (2015), *Vsak deseti pije čezmerno*. Dostopno na <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/vsak-deseti-pije-cezmerno> (10. april 2016).

Čačinovič Vogrinčič, G. (1992), *Psihodinamski procesi v družinski skupini*. Ljubljana: Advance.

- (1998), *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Čebašek Travnik, Z. (2005), *Bolezni odvisnosti – medicina odvisnosti*. Predavanja za katedro za psihiatrijo.

- (2013), Dvoličnost naše družbe: visoka toleranca do uživanja alkohola ter stigmatizacija alkoholikov, njihovih družin in terapevtov. V: Zavod 112, *Ekonomski in socialni vidiki zasvojenosti z alkoholom*. Ljubljana: Zavod 112 (12).

Dayton, T. (2012), *The ACoA Trauma Syndrome: The Impact of Childhood Pain on Adult Relationships*. Florida: Health Communications.

Erzar, T., Kompan Erzar, K. (2011), *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

Fabjan, M. (2013), *Zasvojenost s seksualnostjo ima uničujoče posledice*. Dostopno na <http://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/zasvojenost-s-seksualnostjo-ima-unicujoce-posledice> (16. februar 2016).

Friedman, D. P., Rusche, S. (2004), *Lažnivi sli: kako zasvojljive droge poškodujejo možgane*. Ljubljana: Debora.

Friel, J., Friel, L. (2010), *An Adult Child's Guide What's Normal*. Florida: Health Communications.

Gándhi, M. (2016), *GoodReads*. Dostopno na <http://www.goodreads.com/quotes/24499-be-the-change-that-you-wish-to-see-in-the> (4. januar 2016).

Giddens, A. (2001), *Sociology*. Cambridge: Polity Press (četrti izdaja).

Goffman, E. (2008), *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej.

Gostečnik, C. (1998), *Ne grenite svojih otrok*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

- (2003), *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

- (2007), *Relacijska zakonska terapija*. Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Gravitz, H. L., Bowden, J. D. (1987), *Recovery: A Guide for Adult Children of Alcoholics*. New York: Simon & Schuster.

Haken, H., Schiepek, G. (2016), *Selbstorganization*. Dostopno na <https://www.openpm.info/display/openPM/Selbstorganisation> (28. april 2016).

Haralambos, M., Holborn, M. (1999), *Sociologija: teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Heath, D. B. (1995), An Anthropological View of Alcohol and Culture in International Perspective. V: Heath, D. B. (ur.), *International Handbook on Alcohol and Culture*. London: Greenwood Press (328–347).

Horvat, B. (2016), *Možgani v mreži navezanosti, ki nas zaznamuje*. Dostopno na <http://www.sinapsa.org/eSinapsa/stevilke/last/115/Mo%C5%BEgani%20v%20mre%C5%BEi%20navezanosti,%20ki%20nas%20zaznamuje> (20. marec 2016).

Klostermann, K., Chen, R., Kelley, M. L., Schroeder, V. M., Braitman, A. L., Mignone, T. (2011), Coping Behavior and Depressive Symptoms in Adult Children of Alcoholics. *Substance Use & Misuse*, 46: 1162–1168.

Kritsberg, W. (1988), *The Adult Children of Alcoholics Syndrome: A Step-by-Step Guide to Discovery and Recovery*. New York: Bantam Books.

Lovrečič, M., Lovrečič, B. (2013), Ocena zdravstvenih posledic tvegane in škodljivega pitja alkohola v Sloveniji v obdobju 2000–2010. V: Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Kerstin Petrič, V., Radoš Krmel, S., Lovrečič, M., Lovrečič, B. (ur.), *Alkohol v Sloveniji: trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS (48– 61).

- (2014), Celotna poraba alkohola in (dodaten) javnozdravstveni izziv. *Glasilo zdravniške zbornice Slovenije ISIS*, 23, 5: 67–69.

Marmolja, O., Gregorič, N. (2011), Družina v današnjem času. *Ne-odvisen.si*. November, 2011. Dostopno na <http://www.ris.org/uploadi/editor/1323773576ne-odvisen-02november.pdf> (25. marec 2016).

Mellody, P., Wells Miller, A., Keith Miller, J. (2003), *Facing Codependence: What It Is, Where It Comes From, How It Sabotages Our Lives*. New York: HarperCollins Publishers.

Middelton-Moz, J., Dwinell, L. L. (2010), *After the Tears: Helping Adult Children of Alcoholics Heal Their Childhood Trauma*. Florida: Health Communications.

Miller, A. (1992), *Drama je biti otrok*. Ljubljana: Založba Tangram.

Milivojević, Z. (2007), *Igre koje igraju narkomani: Transakciona analiza problematičnog uzimanja droga*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Ministrstvo za notranje zadeve RS, Policija (2015). Dostopno na <http://www.policija.si/index.php/preventiva-/prometna-varnost-category-blog/6187-alkohol-ubija-najvekrat-nedolne> (5. december 2015).

Ministrstvo za zdravje RS (2009), *Poraba alkohola in stanje v Sloveniji*. Dostopno na <http://www.mz.gov.si> (6. december 2015).

Morris, D. (1998), *Social and Cultural Aspects of Drinking: A report to the European Commission*. Oxford: The Social Issues Research Centre. Dostopno na http://www.sirc.org/publik/social_drinking.pdf (28. november 2015).

Može, A. (2002), *Odvisnost od alkohola: razvoj in zdravljenje*. Idrija: Bogataj.

Možina, M., Schiepek, G. (2012), Osebnost in identiteta z vidika systemske znanosti. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 6, 3–4: 13–32.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2014), *Tvegano pitje alkohola*. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/tvegano-pitje-alkohola> (10. april 2016).

- (2015), *Alkoholna politika v Sloveniji: priložnosti za zmanjševanje škode in stroškov*. Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/alkoholna_politika_v_sloveniji.pdf (21. november 2015).

- (2015b). Dostopno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/ivan_erzen.pdf (20. november 2015).

- (2016), *Z manj tveganim pitjem bi ohranili vsaj dve življenji na dan*. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/z-manj-tveganim-pitjem-alkohola-bi-lahko-ohranili-vsaj-dve-zivljenji-na-dan> (17. april 2016).

Nadrag, K. (2010), *Utopljene sanje: o poti iz alkoholnega pekla*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Norwood, R. (1988), *Ženske, ki preveč ljubijo*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Oravec, R. (2002), *Otroci odvisnikov*. V: Auer, V. (ur.), *Pretrmast, da bi pil: Alkohol, škodljiva raba in odvisnost*. Ljutomer: samozaložba Ibidem.

Perko, A. (2008), *Družina na križpotju: sodoben pristop k urejanju ljudi v stiski*. Ljubljana: Umco: Zavod Mitikas.

Perko, A. (2011), *Otroci alkoholikov in tiranov*. Šmarje-Sap: Buča; Kamnik: Zavod Mitikas.

Pirtošek, Z. (2013), *Poročilo s sinapsine nevroznanstvene konference*. Dostopno na <http://blog.zdravstvena.info/porocilo-s-sinapsine-nevroznanstvene-konference-sinapsina-nevroznanstvena-konferenca/> (4. februar 2016).

Prešeren, F. (2016), *Zdravljica*. Dostopno na http://www.vlada.si/o_sloveniji/politichni_sistem/drzavni_simboli/france_preseren_zdravljica/ (16. marec 2016).

Psihiatrična bolnišnica Idrija (2016), *Zdravljenje in pomoč: Katere bolezni zdravimo: odvisnost od alkohola*. Dostopno na <http://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/odvisnost-od-alkohola> (21. januar 2016).

Pustavrh, N. (2009), Več kot polovica Slovencev pije preveč: prof. prim. Marko Kolšek, dr. med., spec. splošne medicine s Katedre za družinsko medicino, o slovenski mokri kulturi. *Viva*, 17, 190: 48–49.

Ragin, C. C. (2007), *Družboslovno raziskovanje: enotnost in raznolikost metode*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ramovš, J. (1997), Alkoholizem, urejanje alkoholikov in anonimni alkoholiki (AA). V: Duval, L. A., *Otrok, ki se je igral z luno*. Nova Gorica: Tisk Grafika Soča (125–159).

Ramovš, J. (2001), *Slovar socialno alkohološkega izrazja*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš, J., Ramovš, K. (2010), *Družina in alkohol: Preprečevanje omam in zasvojenosti v družini*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Rozman, S. (2013), *Umirjenost: Kako prepoznati zasvojenost, jo razumeti in poiskati pot iz nje*. Ljubljana: Modrijan.

Rozman, S. (2015), *Pogum: Kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan.

Rozman, S. (2015a), *O zasvojenostih*. Dostopno na <http://www.spremembavsrcu.si/index.php/o-zasvojenostih> (22. februar 2016).

Rugelj, J. (1992), *Dramatična pot: Boj za napredek v slovenski psihiatriji: 22-letni boj s kobalokarščino v slovenski medicini in psihiatriji*. Ljubljana: Samozaložba J. Rugelj v sozaložbi z Društvom terapevtov za alkoholizem Slovenije.

Rugelj, J. (2008), *Pot samouresničevanja: Zdravljenje in urejanje zasvojenec in drugih ljudi v stiski: priročnik za zdravo in ustvarjalno življenje*. Ljubljana: Umco.

Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagdfeld, F., Petzold, E. R., Kröger, F. (2005), Sinergetika za prakso: Terapija kot spodbujanje samoorganizirajočih procesov. V: Bohak, J., Možina, M. (ur.), *Četrți študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo: Zbornik prispevkov: Sodobni tokovi v psihoterapiji: Od patogeneze do salutogeneze*. Rogla: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (25–33).

Schiepek, G., Picht, A., Spreckelsen, C., Altmeyer, S., Weihrauch, S. (2005a), Računalniško podprta procesna diagnostika dinamičnih sistemov. V: *Četrți študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo: Zbornik prispevkov: Sodobni tokovi v psihoterapiji: Od patogeneze do salutogeneze*. Rogla: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (34–50).

Schiepek, G. (2007), Psiha in telo: Ali samoorganizacija možganov pojasnjuje emergenco mentalnih pojavov. *Kairos. Slovenska revija za psihoterapijo*, 1, 1–2: 17–29.

Schroeder, V. M., Kelley, M. L. (2008), The Influence of Family Factors on the Executive Functioning of Adult Children of Alcoholics in College. *Family Relations*, 57: 404–414.

Siegel, D. J., Payne Bryson, T. (2013). *Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

Stafford, D. (1992), *Children of Alcoholics: Understanding the effects of a parent's drinking on your life and finding ways to heal the hurt*. London: Piatkus.

Statistični urad RS (2014), Svetovni dan prebivalstva 2014. Dostopno na <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=6376> (15. marec 2016).

- (2015), 1. januarja Slovenija z 2.062.874 prebivalci, 5% tujih državljanov. Dostopno na <http://www.stat.si/statweb/prikazi-novico?id=5148&idp=17&headerbar=15> (15. marec 2016).

Šprah, L. (2016), Možgani – droge – odvisnost. Dostopno na http://www.sinapsa.org/rm/file.php?db=tm_priponke&id=37 (8. februar 2016).

Šugman Bohinc, L. (2011), Sinergetika soustvarjanja učenja in pomoči v šoli. V: Šugman Bohinc, L. (ur.), *Učenci z učnimi težavami: Izvirni delovni projekt pomoči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (36–79).

- (2013), Sinergetika učenja in pomoči v šoli. V: Kodele, T., Mešl, N. (ur.), *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči: Priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo (98–135).

Topić, P. (2015), *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*. Priročnik za strokovnjake, zasvojene in njihove družinske člane. Maribor: Založba Pivec.

Uhan, S. (2008), *Metodologija družboslovnega raziskovanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (študijsko gradivo).

Ustava RS (1991), *Ur. l. RS* 33/1991: 1373.

Vidmar, L. (2002), *Družbeni in kulturni vidiki pitja alkoholnih pijač*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (diplomsko delo).

Wikipedija (2016), *Sinapsa*. Dostopno na <https://sl.wikipedia.org/wiki/Sinapsa> (12. marec 2016).

- (2016a), *Čas*. Dostopno na <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cas> (30. april 2016).

Woititz, J. G. (2002), *The Complete ACOA Sourcebook: Adult Children of Alcoholics at Home, at Work and in Love*. Florida: Health Communications.

World Health Organization (2016). Dostopno na http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/ (15. februar 2016).

Zajc, T. (2015/2016), Skrivnostna zapletenost v naših glavah. *Medicina in Ljudje*, 6: 15–20.

Zajec, D. (2013), *Najbolj zlorabljana droga je alkohol*. Dostopno na <http://www.delo.si/druzba/zdravje/najbolj-zlorabljana-droga-je-alkohol.html>.

Zavod 112 (2013), *Ekonomski in socialni vidiki zasvojenosti z alkoholom*. Dostopno na <http://brezalkohola.si/wp-content/uploads/2013/12/Brosura-Ekonomski-in-socialni-vidiki-alkoholom-2013.pdf> (5. december 2015).

Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Kerstin Petrič, V., Radoš Krnel, S., Lovrečič, M., Lovrečič, B. (ur.) (2013), *Alkohol v Sloveniji: trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2013a), Alkohol in slovenski mladostniki v obdobju 2002–2010. V: Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Kerstin Petrič, V., Radoš Krnel, S., Lovrečič, M., Lovrečič, B. (ur.) (2013), *Alkohol v Sloveniji: trendi v načinu pitja, zdravstvene posledice škodljivega pitja, mnenja akterjev in predlogi ukrepov za učinkovitejšo alkoholno politiko*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS (64–80).

Žibret, A. (2012), Slovenija in alkohol: med vodilnimi po »mokri kulturi« v EU. *Delo*, 24. 8. 2012. Dostopno na <http://www.delo.si/druzba/zdravje/slovenija-in-alkohol-med-vodilnimi-po-mokri-kulturi-v-eu.html> (21. januar 2016).

Židanik, M., Čebašek Travnik, Z. (2003), *Sindrom odvisnosti od alkohola: priročnik za strokovnjake, ki se ukvarjajo z osebami z odvisnostjo in vse druge bralce, ki jih zanimajo posledice škodljivega uživanja alkohola*. Maribor: Dispanzer za zdravljenje alkoholizma in drugih odvisnosti, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca.

Žvelc, G. (2011), *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana: IPSA.

7 Priloge

7.1 Zapisi intervjujev

(i1) Intervju 1: zapis pogovora

Ali prepoznavate pri sebi katerega od vzorcev vedenja, razmišljanja in/ali čustvovanja, za katerega menite, da je posledica odraščanja v družini, kjer je bila prisotna zasvojenost z alkoholom, in ste ga uspešno spremenili?

V primarni družini, v kateri sem odraščala, je bil z alkoholom zasvojen očim. Tudi moj partner, s katerim sem si ustvarila družino, je bil zasvojen z alkoholom in nasilen. Od njega sem odšla in kasneje izbrala popolnoma drugačnega partnerja.

Kaj vas je spodbudilo k odločitvi, da ste iz takšnega odnosa odšli. Kaj vas je motiviralo k spremembi?

Odhod je bila takrat edina možna rešitev. Odločilna za ta korak, da bo pa zdaj res treba nekaj narediti, da gremo, je bila mila prošnja mojega otroka: mami, gremo. To je bil trenutek, ko sem se res trdno odločila, da gremo. In sem začela delati na tem. Najprej me je bilo strah, kako bom zmogla vse to, sploh finančno. A sem si v naslednjem trenutku rekla, mlada si še, ne moreš nadaljevati takšnega življenja, otroke imaš, drugi otroci spijo ponoči, tvoji ne, nekaj bo treba ukreniti. Odločitev je bila tako trdna, da me nič in nihče ne bi mogel premakniti. Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj.

Ste iskali pomoč? Ste imeli kakšno podporo pri takšni odločitvi? Vam je kdo stal ob strani? Na kakšen način?

Najprej sem se obrnila na taščo, kratek čas smo z otroki živeli pri njej. V tistem trenutku in situaciji sem njo videla kot osebo, ki bi mi lahko pomagala in ponudila začasno zatočišče. Potem sem sicer ugotovila, da to ni bila najboljša odločitev, a je bila vsaj začasna. Prvi dan, ko sem prišla k tašči, sem si morala najprej zdravstveno opomoči. Ni me bilo več sram povedati pri zdravniku, kaj se je zgodilo. Povedala sem resnico. Prej sem vedno tajila, ko sem iskala zdravniško pomoč zaradi udarcev in poškodb. Vse drugo je bilo krivo, razen to, kar je bilo v resnici, da me je partner pretepal in se izživljal nad mano. Pri zdravniku so me nato vprašali, ali ga bom prijavila policiji. Najprej nisem želela, nato so me spodbudili, da sem ga prijavila in da so stekli vsi ustrezni postopki. Nato sem šla naprej v akcijo, da sem poiskala stanovanje. Ker sem že enkrat prej želela oditi in občino celo zaprosila za stanovanje in mi je bilo odobreno, je bilo drugič vse hitreje, saj sem se pri pridobivanju stanovanja lahko še opirala na dokaze in dokumentacijo od prvič pri dodelitvi stanovanja. Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično. Imela sem razne svetovalne pogovore, kolikor sem sama želela. Predvsem, da bi se dvignila, da bi zmogla. Imela sem še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev.

Omenili ste, da ste se že enkrat odločili, da greste, pa niste šli. Kaj vas je ohromilo? Kaj je bilo drugič drugače oziroma je odločilno vplivalo, da ste naredili ta korak?

Sem se že enkrat odločila, da grem, ampak tega nisem izpeljala do konca. Nisem še bila toliko močna. Še vedno sem mu verjela, ko mi je v joku obljubljal, da se bo potrudil, da bo bolje. In tudi to, da ne bi potem sebe krivila, da sem šla in da mu nisem dala še ene možnosti. Ampak ni bilo bolje. Se je vse skupaj ponovilo in to v mnogo hujši obliki. Morda sem se tudi bala tega, kaj bodo rekli drugi. Ob tem je bilo s strani nasilnega partnerja tudi veliko različnih groženj, zato me je bilo strah, kaj če bo vse tisto, kar je napovedoval, tudi uresničil. Prvič, ko sem se odločala, da bi šla, sem si sama rekla, da tako ne morem več živeti in da grem, ampak še nisem bila dovolj močna,

zrela, da bi naredila ta korak. Sem tudi imela podporo okolja, celo še večjo kot drugič. Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila, ampak je še prevladovalo tisto, da bom še poskusila. Sem upala, da bo mogoče pa res bolje. Kaj bodo pa drugi rekli, če greva narazen? Kot otrok sem odraščala brez pravega očeta, in vem, da ni najbolje, pogrešaš očetovsko ljubezen, zato sem si želela, da mojim otrokom ne bi bilo treba tako odraščati. Zase se nisem bala, da bi ostala sama, bolj zaradi otrok, da ne bi bili prikrajšani za očeta. Drugič pa je bilo odločilno ravno to, ko te lastni otrok prosi, gremo. Vse mi je padlo dol, tako rekoč. Nisem vedela, kaj bi, a nekaj v meni se je premaknilo, da to res ni v redu in da bo treba nekaj ukreniti.

Kaj je še bilo drugič drugače, da ste naredili ta korak?

Močnejša sem bila oziroma okrepila sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše. Opustila sem iluzijo, da bo bolje. Eno leto po prvi odločitvi sem še vztrajala, a sem videla, da ne bo bolje. In tisto leto je bilo še vsaj trikrat slabše kot prej, alkohol, psihično in fizično nasilje. Bolj kot sem krepila svoj jaz, bolj sem bila tudi uporniška, bolj sem se zase postavljala, posledično je bilo še vse slabše, ker nisem bila več ponižna in čisto podrejena. Šele kasneje, ko sem odšla, sem se začela odpirati. Prej nikomur nisem zaupala svojih težav. Nekih prijateljic nisem imela. Mogoče eno, dve. Ampak to ni bilo pristno prijateljstvo. Bila sem sama s seboj. Tudi nikamor nisem hodila. Potem pa vidiš, sčasoma drugače razmišljaš. Rečeš si, da ti tega res ni treba. Bivšega partnerja sem spoznala pri 16 letih. Prej me je usmerjala mama, kasneje je sem to vlogo prepuščala njemu. Z leti si tudi vedno več upaš reči nazaj. Partner je navajen tistega, da vedno kimaš, ko se pa enkrat zase postaviš, je vse narobe. Z leti in izkušnjami zoriš. Vedela sem, da ni prav, kar se dogaja, zato nisem več toliko požirala in potlačevala vsega skupaj. To je le še poslabšalo celotno situacijo. Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje. Sem si govorila, da bom nekako izpeljala, da bo šlo. Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.

Kaj vam je dalo moč, upanje v tem vztrajanju? Kaj je bilo tisto, na kar ste se opirali?

Rekla sem si, da bom. Zaradi otrok. Kolikokrat se je zgodilo, da niso ponoči spali, pa sem si rekla, drugi mirno spijo, moji pa ne morejo. A jim je res tega treba? Ne, ni jim treba. Bom. Zaradi njih, da bodo imeli vsaj nekaj od življenja, da bodo imeli vsaj mir, če že drugega ne. Govorila sem si: četudi bomo samo kruh jedli, bom. Zmogla bom. Otroci so me gnali naprej. Zdravstvena služba, policija, CSD, občina, prijatelji – celotna okolica me je podprla, da delam prav in to me je gnalo naprej. Razumevanje, podpora, priskočili so na pomoč, ko je bilo treba. Takrat me je bilo najbolj strah, da ne bom zmogla. Nisem bila prepričana, da bom s svojo plačo zmogla preživeti sebe in otroke. Šli smo brez vsega. Pisala sem si listke in računala, kako bom zmogla skozi mesec. Kolikokrat sem preračunavala, ali bom zmogla. Da smo res preživeli z minimumom. In sem. Zmogla sem.

Ko ste odšli, so bile takrat zagotovljene razmere, da ste se lahko umirili, ustalili, zaživeli svoje življenje?

Od tašče smo se preselili v stanovanje. Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem. Zelo sem se bala za našo varnost.

Ste premagali ta strah? Kako?

S seboj sem vedno nosila solzivec, mogoče mi je to dajalo za nekaj časa vsaj malo občutka varnosti, poleg tega sem se tolažila, da lahko kadarkoli pokličem policijo. Je pa prihajal do mene na delovno mesto in me nadlegoval. Tega strahu mu nisem pokazala, da se ga bojim, ko pa je šel, sem se tresla kot šiba na vodi. Mogoče je potem tudi videl, da sem trdna, da sem odločena. In tudi z vsako to izkušnjo sem se krepila in premagovala strah. Imela sem pa vsaj to oporo, da je blizu policijska postaja, zdravstveni dom, so ljudje, ki pridejo mimo, pa solzivec. Ko sem bila doma, pa tudi. V bloku so ljudje, so sosedje. Z njimi sem se povezala, tako da sem se počutila bolj varno. Nekako sem si ustvarila mrežo ljudi, ki so mi dajali občutek varnosti. Kasneje je strah izzvenel.

Kaj vam je dajalo moč, upanje skozi ta celotni proces? Vas je kdaj zamajalo v odločitvi?

Ves čas me je vodila misel na otroke, da bo njim bolje. Če bo bolje njim, bo tudi meni. Sicer sem se še velikokrat borila sama s seboj, ali sem naredila prav ali ne, eden od otrok je popustil v šoli in sem se spraševala, kaj pa če je to krivo, ker sem šla? Ko sem se omajala v prepričanju, ali sem naredila prav, sem si rekla ne, ne bom popustila, prišel je pač padec, bo treba delati na tem, da se pobere, da izboljšamo uspeh v šoli in čez čas bo bolje.

Kaj je tisto, kar vam je pomagalo, da ste vztrajali, da se niste predali, se pustili zmesti, omajati v prepričanju? Kaj vam je pomagalo? Okolje? Ste bili sami toliko trdni, neomajni?

Eno z drugim. Najprej okolje, ker sem od okolja dobivala potrditev, da delam prav, pa tudi moja trdna volja, da zmorem in bom, odločitev, da bom in da se bom borila, da bo bolje, kolikor se bo le dalo in kolikor bom zmogla. Zelo pomembna mi je bila potrditev, da sem na pravi poti, ko sem bila negotova. Tudi sama sem to počasi čutila. Sčasoma je bilo vedno boljše, vedno bolj jasen in izrazit občutek, da sem na pravi poti. Pri otrocih se pokaže, da jih prav vzgajaš. Tudi iz šole so bili pozitivni odzivi. Ko je toliko pozitivnih odzivov z vseh strani, res vidiš, da si na pravi poti. Tudi meni je bilo bolje, sem napredovala. Čeprav smo bili sami z otroki, smo se znali nasmejati, si narediti izlet tudi iz nič denarja. Bilo nam je preprosto lepo. Uživali smo v majhnih, skromnih in preprostih stvareh. Ko smo se konec dneva ozrli po preživetem dnevu, smo ugotavljali, kako lepo je bilo.

Kako ste krepili samozavest, občutek lastne vrednosti?

Ko sem hodila na CSD na delavnice. Tam sem imela razne pogovore in se ogromno naučila. Tudi tega, da znam danes mogoče kdaj reči ne, kar prej nisem. To me je zelo dvignilo, posledično tudi okolica. Prijatelji. Novi prijatelji, ne stari. Stare sem počasi opuščala, celotni krog prijateljev sem zamenjala. Ne iz danes na jutri, ampak postopoma. Zdaj imam novi krog prijateljev in z njimi sem rasla. Prvi pa je bil CSD, kjer mi je svetovalka pomagala prek pogovorov. Bila mi je kot druga mama. Nasmejana, dobrovoljna, pozitivno naravnana. Sprejela me je takšno, kot sem. Tista toplina, občutek varnosti. Lahko sem se ji zaupala. Bila je pozitivna, znala je prisluhniti, bila je zelo sočutna.

Kaj vam je bilo najpomembneje v vseh teh odnosih? Kako ste se počutili?

Da me je nekdo razumel, v kakšni stiski sem. Pa tudi nasveti, kako preseči stisko. Spodbuda, kako se pobrati in iti naprej. Še danes slišim svetovalko, ki mi je rekla: »Poglej se vsako jutro v ogledalo, pa si reci: lepa sem, dobra sem. Takrat ko ne veš, ko si čisto na dnu, pa se pogledaš v ogledalo in si rečeš: v redu sem.« Pa tudi ta novi krog prijateljev me je podpiral, me je sprejemal takšno, kot sem. So mi kdaj svetovali v kakšni situaciji, kako naj reagiram. Saj sem še sama premislila, ali naj upoštevam nasvet ali ne. Vedno sem si vzela čas za premislek in nisem reagirala na prvo žogo kot kdaj v preteklosti. Sem povedala, kar mislim, najprej v milejši obliki in potem stopnjevala. Ti ljudje so me poslušali, sprejemali takšno kot sem, povedali so svoje iskreno mnenje. Dobila sem potrditev, da delam prav.

Če bi obdržali stare prijatelje, bi vas vleklo nazaj v stari vzorec? Je bilo to ključno, da ste spremenili tudi svoje razmišljanje?

To je bila ključna okoliščina. Saj sem imela tudi pri starih podporo, ampak v tistem okolju so vsi razmišljali na način, ki meni ni bil blizu, ampak nekako nisem imela izbire, ker sem bila pač v tistem okolju. Vsi so vedeli, da ni prav, ko pa sem obrnila hrbet, pa so govorili za mojim hrbtom. Potem sem presekala. Ta novi krog prijateljev pa je bil takšen, da sem se lahko oprla na njih, ko mi je bilo hudo. Sem čutila, da me razumejo in sem tudi iz tega črpala moč za naprej. Ko sem bila sama, ko mi je bilo res hudo, mi je pomagalo, da sem šla res naprej, da si nisem pustila, da bi me to dotolklo, da zmorem. Bom. Bom jim pokazala, da zmorem.

Komu?

Bivšemu partnerju in vsem ostalim. Da lahko živim boljše, kot sem živela.

Je ta želja po dokazovanju izzvenela in kdaj?

Čas je pomagal, da je izzvenela. Ko sem dovolj trdno stala na svojih nogah in verjela vase. Sčasoma je spontano izzvenela ta potreba, da se ne rabim drugim dokazovati. Na začetku je bila še prisotna. Delala sem korak po korak. Velikokrat sem si rekla: bom in zmorem. Bila sem vztrajna, odločna. Ne dopustim si več, da bi me kdo dajal v nič. Vztrajnost.

Pravite, da je novi partner popolnoma drugačen in tokrat niste ponovili vzorca. Izbrali ste drugače. Kako ste vedeli, da je sedaj drugače? Prosim vas, če lahko razmislite o celotnem spektru okoliščin.

Nikoli nisem rekla, ko sem šla s parterjem narazen, da bom ostala sama. Ne. Vedno sem si rekla, da niso vsi moški isti, tako kot tudi ženske niso vse iste. Nekje nekoč bo nekdo, ki bo mogoče v redu. Ki me bo imel rad, me bo spoštoval in bo imel rad moje otroke. Če bom pa sama, bom pa ostala sama. Potem je prišel čas, ko sem spoznala novega partnerja. Sicer preden je moj novi partner spoznal otroke, je trajalo eno leto, ampak to zato, da sem jaz res dodobra spoznala njega, da sem videla, ali je to res to ali pa ne. Bila sem previdna, da sem lahko spet zaupala.

Kaj vse vam je pomagalo, da ste postali močnejši? Da ste se tako odločili in vztrajali?

Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela. Ne! To sem si sama pri sebi rekla, da tega več nočem. Pristala bom samo še na tisto, kar si jaz želim. To ja, sicer pa ne. Ker nam je bilo lepo tudi, ko smo bili sami z otroki.

Kdaj ste začeli zaupati?

Že sam pogovor je bil drugačen. Drugačne besede je izbiral. Spoštljive. V njegovem besednjaku ni bilo nikoli grdih, žaljivih besed. Vedno, ko sem rekla, da grem, me ni zasliševal ali nadziral, kam grem in kdaj pridem. Dve leti sem bila sama vmes in sem takrat veliko delala na sebi. Rekla sem si, da če bom imela kdaj partnerja, si tega, kar je bilo do sedaj, ne bom več dovolila. Bom takšna, kot sem, če mu bo všeč, bo, sicer pa žal. In si nisem pustila, da bi mi kdo gledal na uro, kdaj pridem in grem, vem pa kaj smem in ne smem. Nisem si dovolila, da bi me še kdo kdaj nadziral, me poniževal, trpinčil ... Se ne bi obneslo. Bilo mi je pomembno, da me bo spoštoval, da bo imel rad moje otroke in mene, kakršno sem. Nezaupanje in strah sta bila nekaj časa prisotna, a sem ju prek spoznavanja in pozitivnih izkušenj počasi premagovala. V vsaki zvezi je na začetku lepo, a se je treba dobro spoznati, zato sem rabila eno leto, da sem ga spoznala in šele nato predstavila otrokom. V enem letu se zgodi tudi kakšen konflikt, nesporazum, zato je dobro, da vidiš tudi, kako je, ko ni vse rožnato, kako boš reševal konflikte, kako boš deloval skupaj. V tistem letu sem tudi sama šla po svoje naokoli, da vidim, kako bo reagiral, ko grem, ali me bo nadziral ali ne. Tega si ne dovolim. Sem videla, da ni tega. Na osnovi takšnih izkušenj sem spet lahko začela zaupati.

Kdaj ste čutili, da je ta odnos pravi za vas? Je bila kakšna prelomna točka?

Jaz nisem nikoli omenjala otrok. Poiskati novega partnerja, da bo imel rad tebe in tvoje otroke, ni enostavno. Do svojih otrok sem bila zelo zaščitniška. Sem mu takoj povedala, da imam otroke, vendar ni drezal vame in mi je bilo super. Da sem najprej jaz. A morajo biti tudi otroci. Potem pa je čez čas počasi spraševal, kako in kaj. Bilo mi je všeč, ker je bilo vse spontano. Vse je zelo lepo sprejel. Ko sva se dogovorila, da misliva resno, sem mu šele predstavila otroke. Vedno si rečem, da se želim z njim postarati. Na sploh pogovor, ko sva se pogovarjala. Je spoštljiv. Nisem šla na prvo žogo. Čez pogovor sem ga spoznavala. Ogromno sva se namreč pogovarjala. Čez pogovor sem videla, da je to res to, kar si želim. Čutila sem varnost. Mogoče je bil tisti trenutek dokončne odločitve, ko sem ga prvič predstavila otrokom, ker jih zelo lepo sprejel in oni njega.

Kakšen je vajin odnos in kako ga doživljate, kaj je pomembno?

Spoštovanje je osnova vsega. Da mu lahko zaupam, da se počutim dobro ob njem. Da me spoštuje, da imam svobodo, me ne omejuje, najini pogovori so konstruktivni, konflikte rešujeva mirno. Če pride nesporazum, ga zna on v mirnem tonu rešiti, jaz bi se mogoče kdaj skregala. Mogoče se umakne, pa pride nazaj, ko se že ohladim. Tudi jaz se učim strpnosti. Pomembno je, da me ima rad takšno, kot sem, da ima rad moje otroke, da jih je sprejel kot svoje. Da spoštuje moje otroke. V prejšnjem odnosu sem bila zelo osamljena. Sama za vse. Zdajšnji partner mi daje razumevanje, podporo, toplino, da se lahko oprem nanj. Ob njem mi je lepo. Sprejema me takšno, kot sem, ko mi je težko, mi ponudi roko. Me razume, je nežen, me spodbuja in bodri, me potrjuje v tem, kar sem in kar si želim.

Se vam zdi, da rastete v tej ljubezni? Se spreminjate?

Ja. Vedno bolje je. So tudi padci. Ampak na splošno gledano gre vse v življenju samo navzgor.

Ko pogledate nase takrat in danes. V čem je razlika?

Danes živim tako, kot si želim. Super je. Vse je drugače. Partner je drugačen, tudi okolica. Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem še vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči. Iz napak se vendar učimo. S seboj in življenjem sem zadovoljna. To je glavni napredek.

Ste se kdaj smilili sami sebi?

Ne. Mogoče na začetku sem si mislila, kako uboga sem. Pa sem hitro negirala te misli in si rekla, ne nisem. To se mi je zgodilo, dala sem čez, potegnila iz tega slabo in dobro. Mogoče ne bi zdaj znala ceniti določenih stvari oziroma vsega tega, kar imam in živim zdaj, če se ne bi vse to zgodilo. Nikoli pa si ne očitam. Ja, trpela sem, kolikor sem pač trpela, a sem šla naprej. Zdaj sem pa to popravila in živim, tako kot jaz želim. Ne obžalujem tistega časa. Sem šla naprej.

Od kje ste črpali moč, upanje, tudi ko bi vas mogoče vleklo nazaj na stare tirnice, v stare misli in občutke?

Okolje, prijatelji, otroci. Volja do življenja. Verjela sem, da mora biti bolje, saj slabše že skorajda ne bi moglo biti. Slabše ne more biti, lahko je samo boljše. Bilo je hrepenenje po boljšem življenju. Da mora nekoč biti bolje.

Pravite, da ste prepoznali tudi vzorec, da imate težave pri sprejemanju pohval?

Vedno so me samo grajali, nikoli me nihče ni pohvalil in nikoli ni bilo nič dovolj dobro. Kasneje, ko me je kdo pohvalil, mi je bilo lepo, čeprav sem še vedno mogoče dvomila v to. Zdaj jih pa sprejemam. Najprej sem bila negotova vase. Več pohval kot dobivaš, potem je res nekaj v redu, če te nekdo tolikokrat pohvali.

Je to povezano s samozavestjo? Kako ste jo krepili?

Tudi. Ko si rečeš, prav delaš, si na pravi poti, se krepí tudi samozavest. Sama sem imela celo napisano na listku, kaj si želim in česa ne, nato sem se osredotočila na tisto, kar si želim. Česar si ne želim, sem črtala in ostalo je to, kar si želim. Prevladovale so moje želje in potem sem vedela, kaj moram storiti, da bo tako.

Kaj vas je vodilo in utrdilo, da ste odločno in vztrajno sledili temu?

Ta seznam me je vodil. Poleg tega sem si risala diagram. Ko si že na vrhu in malo zdrsneš, pa se spet nekaj zgodi, ko ti je lepo, in ta diagram počasi raste in raste in vidiš, da si na pravi poti in da si sam močnejši. Tudi okolica te podpira in vsi ostali, da delaš prav in potem veš, da delaš prav in da si na dobri poti. Vse to so bile potrditve, da delam prav, kadar nisem bila prepričana vase.

Pravite, da ste preveč zahtevni do sebe in drugih? Se tudi to spreminja?

Od sebe vedno zelo veliko pričakujem. Včasih sploh nisem pomislila, da bi sedla, poležala, počivala. Ves čas je bilo na vidiku delo in še enkrat delo. Vse je moralo biti pospravljeno, vse čisto. Vse je bilo, da moram. Da se znam ustaviti, me je naučil sedanji partner. Najprej sem imela slabo vest, nekajkrat, in je vedno lažje. V tem partnerstvu to utrjujem. Naučila sem se, da lahko nekatere stvari tudi počakajo in da je treba tudi počivati. Pomisliti tudi nase.

Ste se naučili imeti radi sebe? Prej zase najbrž sploh ni bilo prostora?

To je vse prišlo sčasoma. Ko sem spremenila okolje in z novim partnerjem. Ko sem še bila sama, mi je bilo nerodno otroke pustiti komu v varstvu, da bi si vzela čas zase. Tega ni bilo. Najprej so bili otroci in vse ostalo, šele nato jaz. Saj sem kdaj šla kam s prijatelji, so me spodbudili, da sem šla kam in so pazili na otroke, pa sem imela slabo vest. Šele sčasoma so me prepričali, da sem šla. Zdaj si šele vzamem čas zase. To je prišlo z novim partnerstvom. Ta opora. Drugače je to, da ni več tistih starih skrbi, ko se vse vrti okrog alkohola in nasilja. Drugače je to, da imaš nekoga ob sebi, ki te podpira in sprejema. Ko sem na primer rekla, da grem v trgovino. Je rekel, v redu. Ni me spraševal. Vedno mi je bilo težko. Kupila sem si nove čevlje, čeprav jih nisem rabila, in sem imela slabo vest, ker nisem vedela, ali mu lahko povem ali ne. Bilo me je strah, kako bo reagiral. Prej je bil vedno pogoj nuja. Če rabiš, ja, sicer ne. Nato sem povedala in se je odzval v smislu, da je to super. Reakcija je bila čisto drugačna od tiste, ki sem je bila vajena. To je le en primer. A s takimi izkušnjami je strah bledelel, naraščal pa občutek varnosti.

Pravite, da ste se umikali v delo? Se je to spremenilo? Kaj vas je spodbudilo k spremembi? Ste vztrajali pri drugačnem načinu ravnanja in kaj vas je motiviralo?

Potem, kasneje sem se šele odprla, v novi družbi. Bila sem ves čas v družbi. Nisem se zapirala sama vase, skrivala in ne pogovarjala. To je pomagalo. Pogovori. Izmenjava izkušenj. Pred tem sem se v stiski umikala v delo in se slepila s svetlimi trenutki, ki so bili le vsake toliko. Z umikanjem v delo pa sem si prikrivala realnost. Na ta način sem se odmikala od sebe. Tako se nisem ukvarjala in soočila sama sabo, le še bolj poglobljala v delo. V bistvu sem se s tem zamotila, da se mi ni bilo treba soočiti z dejansko situacijo.

Kako se je ta vzorec, ki ste ga prepoznali, spremenil?

Prej sem se umikala v delo, sedaj rešujemo stvari. Na lep način rešujemo. Povem, kaj bi rada. Se še učim. Na sebi moraš delati ves čas. To pomeni, razmišljati o svojih željah, potrebah. Prej me ni bilo. Zdaj sem. In znam poskrbeti zase. Tudi včasih, ko grem od doma, se ne počutim krivo, da sem šla. Vem, da ko bom prišla nazaj, bom boljše volje, bolj nasmejana, če si vzamem čas zase in poskrbim zase, to vpliva tudi na otroke in na partnerstvo, smo vsi boljše volje potem. Jaz rastem in se spreminjam, se gradim kot samostojna oseba.

(i2) Intervju 2: zapis pogovora

Katere miselne, vedenjske, čustvene vzorce, ki so bili posledica odraščanja v alkoholični družini, ste prepoznali ali prepoznate pri sebi ter ste jih uspešno spremenili, nadomestili z ustrežnejšimi?

Pri vsem skupaj se mi zdi bistven odnos do same sebe. V smislu, kako zaznavam samo sebe, kako se vidim, kako poskrbim zase, kako se cenim in kako cenim to, kar sem naredila v svojem življenju. Najpomembnejši je odnos do sebe. Če primerjam, je bil prej moj odnos do sebe, ne da bi se tega zavedala, samouničujoč v vseh pogledih. V bistvu se sploh nisem zavedala, da to počnem, ker mi je bilo zaničevanje same sebe nekaj vsakdanjega, normalnega. Kasneje sem ozavestila, da pravzaprav nosim globoko v sebi prepoved obstajati, da me ne bi smelo biti, ne v smislu, da bi umrla, ampak v smislu obstoja. Na to izhodiščno prepričanje so se nato naložila vsa vedenja, ki so mi pravzaprav pomagala, da sem s tem prepričanjem lahko preživela. In zame najpomembnejša sprememba je ravno v tem, da se sedaj mnogo bolj cenim in tudi zaznavam se drugače. V meni ni več tiste globoke, črne, močne, uničujoče sile.

Kako ste se sploh začeli tega zavedati, zaznavati vzorce, odnos do sebe?

Odnos do sebe je bil osnova, to je bilo spodaj. Na to pa so se nalagale zasvojenosti. Zasvojenost s hrano, sanjarjenje, zloraba cigaret in občasno alkohola. Da sem se sploh zavedala, kaj vse se skriva pod tem, sem morala naprej prekiniti s temi t. i. zunanjimi vedenji, ki so me tlačila in ki so mi pomagala, da sem s tem prepričanjem, ki sem ga imela globoko zakoreninjenega v sebi o sebi, sploh lahko preživela. Kaj se je moralo zgoditi, da sem se tega zavedla? Ni šlo vse naenkrat. Mogoče je bil del tega, da tako niti nisem mogla niti želela več živeti.

Je ta odločitev dozorela čez noč? Kako je dozorela? Kako ste se počutili? Kdaj se je zgodil preskok? Se spomnite kakšnega odločilnega trenutka? Kaj vas je tako spodbudilo, da ste odločili opustiti te manj uporabne vzorce?

Ne, odločitev ni dozorela čez noč. Tako enostavno nisem mogla več. Višek tega drsenja navzdol se je zgodil v času zveze z mojim bivšim partnerjem. Zgodilo se je to, da nisem zmogla. Znotraj sebe nisem mogla več živeti v obupni megli, ohromelosti, ko se nisem mogla več nikamor premakniti. Ugotovila sem, da se morava s partnerjem raziti. In naslednji korak je bil ta, da me je on prepričal, da bi rad bil z mano, zato tega nisem zmogla narediti. In tako so se občutki, ki so bili že prej prisotni, le še poglobili. Spet nisem zmogla. Bilo mi je grozno živeti z njim v tisti megli. On je pijančeval naokoli, jaz sem tonila. Spomnim sem, da sem prav upala, prosila in molila, naj se že nekaj zgodi, ker jaz se ne morem niti premakniti več z mesta. No, potem se je v resnici to zgodilo. Partner si je zelo hitro poiskal drugo žensko. Tik pred tem sem z njim zanosila in on je šel. Ravno zavedanje, da pod srcem nosim bitjece, pa je bilo kot atomska bomba, ki me je odneslo iz popolne otopelosti v zavedanje, da moram. Zase takrat nisem čutila motiva, da bi živela. Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej. To je bil motiv, ki me je iz brezna povlekel navzgor. To je bila ta moja zelo huda stiska in iz nje prošnja, obrnjena k bogu, vesolju, naj se nekaj zgodi, ker tako ne morem več. Vse to se je zgodilo v dveh, treh mesecih. In tako sem že takrat takoj nehala kaditi, nehala piti in sem se na polno aktivirala, da sem se začela izkopavati iz tega. Zelo močna motivacija mi je bila, da moram na vsak način preživeti za svojega otroka. To je bilo osnovno.

Kako ste se aktivirali oziroma začeli izkopavati iz tega? Ste se kam zatekli po pomoč? Na koga ali kaj ste se morebiti pri tem oprli?

Podpore sem imela v nekaterih prijateljih, iskati pa sem začela tudi pomoč podpornih skupin. Sem se pa že prej vključevala v podporne skupine za duhovno rast. In potem sem našla knjigo, ki je bila moj angel varuh, na katerega sem računala, še preden sem se vključila v proces psihoterapije. Avtorica je namreč psihoterapevka. Ključno je bilo morda ravno to, da sem prebrala knjigo, iz katere je vela čistost, avtentičnost, iskrenost, dobronamernost in to me je vleklo, da sem se vključila v proces psihoterapije. To, o čemer je pisala, ni bilo nekaj iz glave, ampak iz najglobljih

globin duše. Začutila sem, da je to nekdo, ki je res kompetenten, avtentičen in da mu lahko zaupam. Mogoče je bila bistvena celo ta predaja, ko nisem zmogla več, da sem spustila boga (višjo silo) v svoje življenje. Po letih in letih, da sem si končno priznala, da ne morem več. Kljub temu da nisem bila verna in nisem hodila v cerkev sem dobesedno rekla: »Prosim, ti naredi nekaj, ker jaz ne morem več. Naj se nekaj zgodi, naj strela udari, ne morem več tako. Ne morem se niti premakniti.« Mislím, da je bilo bistveno to, ko nisem mogla več, da sem spustila boga v svoje življenje in s tem se je odprla neka nova perspektiva. Ob prebiranju knjige pa sem uvidela, kdo bi me lahko peljal v življenje. Imela pa sem vedno tudi to notranjo motivacijo, ki se je mogoče nisem vedno zavedala, a je bila prisotna. Ena taka neustavljiva želja, mogoče tudi nekaj več, po življenju. To je nekaj tako globokega, prvobitno hrepenenje po preživetju in življenju, tako elementarno, do kosti, ki nima veze z zunanjim svetom. Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati. Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo. To je bila na nek način manifestacija.

Odraščali ste v družini, kjer je bil prisotna zasvojenost z alkoholom, ta vzorec ste ponovili v odnosu s partnerjem. Pri sebi ste začeli prepoznavati tudi druge vzorce? Katere in kako? Kako ste prepoznavali oziroma zaznavali te razlike, da vas mogoče vsa vedenja, razmišljanje in čustvovanje ne osrečujejo in kako bi lahko bilo drugače?

Pravzaprav dolgo sploh nisem vedela, da sem zasvojena. Z alkoholom sicer nisem bila zasvojena, a sem ga zlorabljal, bila pa sem zasvojena s kajenjem. Mi je bilo jasno, da ni v redu in sem se enostavno odločila, da ne bom več ne pila ne kadila, ker mi to škodi. Imela sem vsega dovolj, kadila sem, čeprav nisem hotela. To je bilo nasprotje tega, kar sem jaz verjela. Da sem zasvojena s hrano, pa sploh nisem vedela oziroma se tega nisem zavedala. Še ko sem bila v procesu terapije, nisem vedela, da sem. Sem pa vedela, kaj je treba narediti in da bom to naredila. Te zunanje oblike oziroma moja ravnanja so bile toliko v neskladju z mojimi prepričanji in tem, kar dejansko sem, da enostavno nisem mogla s tem živeti. Da počnem stvari, ki so v nasprotju s tem, kar jaz v resnici sem. Da kadim, čeprav mi vse smrdi, da pijem, čeprav se mi vse upira, da se vedem na načine, ki teptajo moje osnovne vrednote in da sama sebi škodim. Dejansko v sebi nisem mogla s tem živeti.

Kdaj je bil tisti ključni trenutek odločitve, da ste se začeli spreminjati? Kaj vam je dajalo moč, upanje, vas je vleкло naprej k spremembam?

Zasvojenjska vedenja so tako očitno napačna, da lahko hitro ugotoviš, da to ni dobro, da počneš. Da je dobro nehati. Nehala sem piti in kaditi, nisem se več spogledovala z moškimi in nisem več dovolila drugim, da so me izkoriščali. Pod vsem tem je bila globoka depresija, povezana z zapovedjo, da ne smem obstajati in cel kup hudih travm. Ko sem odstrla to zgornjo plast zelo očitnih vedenj in ravnanj ter z njimi prekinila, sem uvidela, da mi lahko pomaga terapija. Takrat sem šele začela prepoznavati, kaj so moji problemi. In sem si potem začela iskati pomoč oziroma terapevtske in podporne skupine, ki so se ukvarjale prav s temi oblikami vedenj in terapijo. Gre bolj za to, kaj potem narediti, ko s tem nehaš. Ne gre za to, da najdeš boljše vedenje, ampak kako vzdržati, da tega ne ponoviš, zato ker je spodaj nekaj, kar te žene v to.

Kako ste vzdržali? Na kaj ste se opirali, kaj vam je pomagalo vzdržati in vztrajati?

Redno sem tekla, redno hodila na terapevtsko in podporno skupino, redno sem pisala utrinke, redno hodila na delavnice, ko sem bila v stiski, sem poklicala po telefonu katerega od članov skupine in povedala, kaj se v meni dogaja, da mi je težko. Hodila na izlete skupine, tkala prijateljske vezi s člani skupine, v zvezek zapisovala zame vsa pomembna dejstva, vsak dan in več kot 10 let (in še zmeraj): koliko spim, kdaj in kaj jem, kakšni so moji načrti za vsak mesec posebej in za vsak dan, meditirala sem, vse to mi je pomagalo vzdržati.

Ste našli vedenjem, ki ste jih opustili, alternativo oziroma alternativo prejšnjemu načinu življenja? Kakšna je? Od kje ste črpali moč?

Oporo sem našla v dvanajstkoračnih skupinah in prijateljih. V teh, ki so vedeli, za kaj gre. Motivacija mi je pa bila vedno, da moram, moram in moram priti iz tega. Čeprav takrat še niti nisem vedela najbolje, kaj pomeni priti ven iz tega. To mogoče ni bilo toliko zavestno. Me je pa gnalo zavedanje, da imam otroka in da moram temu otroku zagotoviti normalno življenje. Moram. In to mi je bila motivacija. Posledica mojega prejšnjega načina življenja je bilo globoko tonjenje v depresijo in meglo. Nisem končala študija, saj so mi ostali izpiti in sem enostavno nekje obtičala, ne da bi se lahko premaknila. Imela sem status podaljšanega absolventa, bila sem brez službe in v takšni situaciji sem zanosila. Moja motivacija je bila to urediti. In sproti sem videla, kako in kaj. Pila in kadila nisem več. Nisem vedela, kaj mi je, kar sem sproti prepoznavala in videla. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka. S tem, da poskrbim tudi zase in posledično zanj. In to je bilo tisto, kar me je vleкло in da moram. Alternativna vedenja so bila nov, zdrav način življenja, napolnjen z uporabo vseh terapevtskih sredstev za zdravljenje zasvojenosti.

Ste imeli podporo. Kakšno?

Rabila sem podporo, podporo ljudi. Predvsem moja terapevtka mi je bila takšna močna opora, kot nek steber ali vodilo. Potem tudi podpirne skupine in večina ljudi iz podpornih skupin, ki so vedeli, za kaj gre. V njih sem našla oporo in jim zaupala. Terapevtka mi je bila ves čas kot neki trden zgled, kako se da živeti. Temu zgledu sem sledila, da si želim biti tudi jaz toliko prisotna, toliko avtentična, toliko spontana. Posebna je bila tudi ta energija, ki sem jo občutila ob njej. Eno čistost, mehkost, odprtost. Ta odnos je bil zame svet. Poiskala sem si zase najboljšo možno terapevtko, odlično strokovnjakinjo in veliko Žensko. Ob njej sem se počutila varno, v njenih očeh sem videla, da sem jaz v redu in da je svet varen prostor in da me ona lahko popelje na to potovanje, v katerem bom tudi jaz izkusila in živela to, kar je bilo takrat zame nepredstavljivo. In kar je izredno pomembno, je to, da je tudi ona meni vedno zaupala in videla v meni potenciale, ki se jih še sama nisem zavedala. Odločilno je bilo to, da mi je zaupala.

So bile informacije pri zaznavanju oziroma razlikovanju vzorcev pomembne? Kaj vas je dvignilo, gnalo, vam dajalo upanje, da ste šli naprej?

Nisem rabila informacij v smislu količine. Dovolj mi je bil jasno načrtan cilj. Zdaj mi to predstavlja bog, v smislu: ti mi povej, kam naj grem in bom šla. Terapevtka mi je bila kot en angel na nebu. Nisem rabila konkretnih korakov. Vedno sem pa morala vedeti, kam grem. In to je to, tja me je vleкло. Mogoče sem tudi zato tako intuitivna, da zmorem prepoznavati in videti, kaj moram v danem trenutku narediti, kam moram iti. V smislu, da bi vse to predalčkala, pa sem teh informacij rabila zelo malo. Mogoče zato ker sem že sicer zelo organizirana in če dobim le nekaj informacij, lahko izdelam celotni sistem. Ko pa mi zmanjka, pa bo dovolj spet nekaj informacij in bom šla naprej. Nisem rabila kaj dosti informacij, sem samo videla, kaj deluje in sem šla naprej. Moj cilj ni bil toliko, da se hočem na zunaj urediti oz. da se hočem rešiti teh zasvojenosti, bolj je bil cilj, da hočem živeti. In da grem proti temu cilju.

Kako ste takrat razmišljali ali še razmišljate, kaj bo v vašem življenju drugače, ko boste uspeli doseči zastavljene cilje? Česa se boste morda osvobodili, kaj pridobili?

Globoko v sebi sem imela vizijo, takšno vizijo, kot sem jo čutila v sebi zelo jasno do enajstega leta starosti: da sem ustvarjena za to, da dosežem nekaj velikega, kar bo dobro za širšo skupnost. Da je v meni ta dar, s katerim lahko to dosežem, tako živim. Bogato, svobodno, v svetlobi, globokem sočutju do vsega živega. Ne vem, če sem se tega takrat zavedala. Hotela sem priti nazaj domov k sebi. K sebi, v sebe in s tem začutiti tisto enost z »višjo silo«, ki sem jo čutila kot otrok.

Kaj deluje, da gre človek naprej in ravna drugače? So morda to zgledi, zgodbe, posebni trenutki? Je kdaj kakšna zgodba ali zgled vplival na vas, da ste ravnali drugače? Se spomnite kakšnega posebnega trenutka?

Name vsekakor deluje zgled. Ko vidim človeka, tudi hitro vidim, kakšen je. Ali je konsistenten v vedenju, govorjenju in v tem, kdo je. In če je, grem samo za tistim. To je to, zgled. Prav gotovo. Že kot majhna deklica sem občudovala globoke ljudi. In jih iskala, v bistvu sem iskala ogledala, v katerih bi videla sebe. Globoke, umirjene, z velikim srcem, predane, avtentične. Ena takšnih oseb iz mojega odraslega življenja pred vključitvijo v terapijo je bila gotovo moja terapevtka.

Ste kdaj zanihali med starim in novim načinom vedenja, razmišljanja, čustvovanja? Vas je kaj oviralo, da niste bili motivirani za dosego cilja? Kaj vam je ob teh morebitnih nihanjih pomagalo, da ste vztrajali?

Cilj, upanje, podpora. Nazaj me je vlekla kvečjemu nemoč. Če se ozrem nazaj, se mi je zdelo to zelo težko. In naporno, ker nisem imela nekega zaledja oziroma podpore v družini, bila sem sama z otrokom. Študirala sem in bila finančno zelo šibka. To je tisto, ko sem enostavno mislila, da ne zmorem, da je to preveč za enega človeka. To me je mogoče oviralo. Vse skupaj je bilo bolj v smislu, kako priti na Triglav. Ko ti malo zdrsne in greš spet naprej. Večinoma pomanjkanje moči. Če ne zmorem, enostavno samo fizično dostikrat ne zmorem. Mogoče, kar me je nazaj vleklo, je bilo eno globoko notranje prepričanje, da sem slaba, da mi ne bo nikoli uspelo, ne to, kar bi jaz verjela, ampak ta globoko vsajena notranja prepričanja, ki so mi jih vsadili drugi. Mogoče ta prepoved, da ne smem obstajati. Morda je ravno to ponotranjeno prepričanje, ki so mi ga naložili, protiutež, ki me vleče nazaj, ko hočem naprej. Kar me je nazaj kdaj potegnilo, je bilo morda tudi to zavedanje: vedno bolj, ko sem sestavljala delčke svojega življenja in resnice, ko sem to videla in včasih še sedaj, ko to vidim, se mi zdi, da sem tako žalostna, da bi lahko umrla od te žalosti. Mogoče je to še del preteklosti, ki se mora izteči, da bom lahko šla potem naprej. Zame je bil to projekt, biti sam s hudo travmatično preteklostjo, brez podpore v ožjem okolju in brez jasne slike, kdo sploh sem. Mogoče ravno to in niti ne bi rekla, da sem kolebala med enim in drugim, ali bi bila to ali to, ko sem gledala na primer druge v terapiji, ki so. Jaz sem bila vedno jasno usmerjena, tja hočem iti. Ampak včasih sem pod težo bremen enostavno klecnila in potem recimo se prenajedla sladkarij, mogoče zapadla v sanjarjenje, zgolj v tem smislu, drugih zdrsov nisem imela.

Kakšni so bili ti majhni premiki? Kako ste jih opazili v vsakdanjem življenju? Kako ste vedeli, da se dogajajo spremembe?

Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristnega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj »s polno paro« naprej, svoji svobodi naproti. Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem, pravem mestu.

Kaj vas je tako rekoč potegnilo ven?

Pri meni je bila stalna pot. Imela sem cilj in točno tja sem šla. To je ena moja vrednota, živeti svobodno oziroma biti notranje svobodna, imeti sebe rada in tudi druge. To je bilo osnovno vodilo in to me je vleklo. To je tisto, kar me še vedno vleče. Nikoli pa pri meni ni bilo ali bom tu ali tam. Kar se tiče poti, nikoli nisem kolebala, kam hočem in kdo hočem biti. Glede tega nikoli nisem bila v dilemi. Spomnim se, ko je nekoč tudi terapevtka rekla, da bom še beton pregrizla. In to je res. Takšna sem.

Kdaj je bil ključni trenutek, ko ste se zavedli, da ravnate, živite drugače? Kdaj ste se zavedli, da starih vzorcev ne uporabljate več? Kako ste se počutili?

Okrevanje od zasvojenosti je bolj kot zunanji, notranji proces. In t. i. zasvojenosti vzorcev je – ko res razumeš, kaj je zasvojenost in da je prodrla v vse pore tvojega življenja in bivanja – ogromno. Opuščanje starih vzorcev se je začelo že z zavedanjem posameznega vzorca. Začelo, ne pa končalo. Začelo se je pred dvajsetimi leti in potem je ta proces potekal. Teh trenutkov ne vidim linearno. Pot navzdol bi lahko opisala kot eno spiralo. Takšna pa je tudi pot navzgor. Globlje kot greš, hitreje se vrtiš, in enako je, ko greš navzgor. Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale. Zame je to proces. Proces, ko je dobro, in potem pridem do nečesa, kar je spet slabo, in potem spet delujem iz preteklosti, in potem spet pridem okoli in je boljše, kot je bilo prej. Vedno boljše je, in ko je slabše, je manj slabše, kot je bilo prej. Od takrat na primer, ko je partner odšel, lahko rečem, da je vedno boljše. Pa je to proces, ki traja zdaj že dvajset let.

Kaj je tisto, kar vas je utrdilo v novem načinu življenja? Je to ponavljanje pozitivnih izkušenj? Kdaj ste se zavedli, da starega vzorca ne uporabljate več? Kako ste se počutili?

V novem načinu življenja me utruje občutek, da sem prišla domov k sebi. Včasih so bili to trenutki, ki so mi pomenili globoko duhovno izkušnjo. Bilo jih je več. Zdaj te izkušnje niso take. Takrat so bile tako ekstremne, da sem bila res navdušena, da se za to pa splača živeti. So bile zelo izjemne. To sem si tako razložila, da bog poskrbi za to, kar te potegne naprej. In mene je to res potegnilo naprej. Da sem bila res navdušena in ganjena. Jih je težko z besedami opisati. Toliko jih je in težko je reči, kaj je bolj pomembno. Moja osnovna predpostavka je bila, da sem zelo nesposobna, zato se je moj svet zelo ožil. Ko sem začela redno teči in ko sem šla na svoj prvi maraton na primer, je bila to ena taka ekstremna izkušnja, ko sem zmogla. Prej nikoli nisem tekla. Takrat se mi je zdelo, da zmorem vse. Mogoče to, zelo sem rabila občutek, da zmorem. Iz tistega, da ne zmorem nič, do tistega, da pa zmorem na primer preteči maraton. Ali, ko se mi je zgodilo, da sem ostala brez službe in se je spet dobila v enem mesecu. Da so se mi včasih res dobesedno odprle neke možnosti, za katere se mi je zdelo, da so zame nedosegljive. In ti občutki, da jaz to zmorem. In to me je krepilo, me navduševalo. Iz tistega prepričanja, da ne zmoreš nič, je prišlo to prepričanje, da zmorem mnogo več kot zmore povprečen človek. Bilo je še ogromno takih globoko doživetih izkušenj. Pri meni je ta vidik gotovo zelo močan, da jaz nekaj zmorem. Okrepil se je občutek jaza, da sem močna, ta občutek jaza, ki je bil čisto poteptan. In tudi ta občutek, da jaz nekaj sem. Ko sem na primer pretekla svoj prvi maraton, sem spala z medaljo okoli vratu, tako sem bila srečna. Občutek moči, da zmorem, je bil zame zelo pomemben. To je še sedaj zelo močan motivator. Strah me je vsega novega, a se vseeno podam na novo pot, napaja me ta občutek, da zmorem. To rabim. Duhovno povezanost. To je super. Ampak rabim tudi to, da jaz zmorem biti gospodar svojega življenja v odnosu do drugih ljudi. V odnosu do boga oziroma višje sile sem dogovorjena: ti povej, pa bom. V odnosu do drugih ljudi sem pa jaz šef, tako mojega telesa kot misli, občutkov, čustev in vsega, kar je moje. Vse, kar je fizično moje, je v odnosu do drugih ljudi moje. V odnosu do boga pa je on tisti, ki me vodi. Pomembno je, da znam razmejiti, kaj je moje in kaj ni. Ter občutek in zavedanje, da zmorem.

Kako prepoznavate novi način življenja, kako ga občutite?

To so božanski občutki tega, kako je živeti bolj svobodno. Znotraj sebe. Kako je gledati in videti drugače, jasno, brez tistih petdesetih kopren sivine. Občutek svobode. In ta razlika med komaj preživeti oziroma biti napol mrtev in resnično živeti. V mojem prejšnjem življenju, tudi v otroštvu, je bil moj način bivanja usmerjen v to, kako preživeti. To je bilo vodilo vsakega dne posebej zaradi vsega tega nasilja, kako dobesedno preživeti. Tako so mi vsa ta vedenja, načini razmišljanja in čustvovanja pomagali takrat preživeti. Drugače se ni dalo, kot tako, da sem ob vseh teh zasvojenostih otopela. Po drugi strani pa je bila ves čas globoko v meni prisotna želja po živeti. In ta razlika je to: vsakič, ko sem za nekaj časa živela – to pomeni, da se mi ni bilo treba boriti, da bi preživela, da mi ni bilo treba biti na adrenalinu, da mi ni bilo treba se skriti in da mi ni bilo treba zmrzniti, ampak sem enostavno lahko bila. Takšna kot sem. Samo bila. Vsakič, ko sem samo lahko bila, je bil fantastičen občutek, pa tudi če je trajal le pet minut. Tudi na duhovni ravni sem doživela

prav posebne izkušnje. Kot da bi prišel v en nov svet, kjer se dogaja vsak dan nekaj, kar sploh ne veš, da se ti bo dogajalo. In to ni ponavljanje tistega, kar je bilo v prejšnjem življenju, ko je bilo vse usmerjeno v to, da se zgolj preživi. Ko se samo ponavlja in natanko veš, kaj moraš narediti, da boš preživel. Tukaj pa so odprte vse možnosti, ki jih sploh še ne poznaš. Zjutraj se zbudiš in ne veš, kaj bo. Radovednost, pričakovanje ... Tudi na telesni ravni lahko zaznaš te občutke, kot eno notranje vznemirjenje. To recimo jaz sedaj pri svojih letih šele doživljam. Sedaj doživljam, da se čutim z neko radovednostjo in veseljem do učenja in življenja, kot da sem mnogo mlajša. Ljudje so včasih presenečeni, ko povem, koliko sem stara. Pa ne zato, ker bi bila tako dobro videti, ampak zato, ker sem živa. V meni so ene velike zvedave oči, ki se s strašanskim navdušenjem ozirajo v življenje. In to je ta bistvena razlika. Ko to čutim, si rečem, da bi se pa tako res dalo živeti. Tako bi pa še živela nekaj časa. Da vidim, koliko je še tega, kar bi rada doživela, čutila itd. Pa če živiš deset let tako ali samo en teden, je to še vedno več kot petdeset let, ki jih samo preživiš, v otopelosti. Pa mogoče le tu in tam ven pogledaš in se zadovoljiš s tistim, da si lahko morda samo nekaj dobrega pojedel ali kam šel, vse ostalo pa je fasada. To zdaj, to je življenje. Mogoče je to nekomu normalno, ali pa tudi ne. Mogoče teh ekstremov ne pozna tisti, ki je dovolj normalno živel, mogoče ne ve, kaj pomeni za nekoga drugega. To razliko lahko morda najbolj slikovito opišem z naslednjo primerjavo. Preživeti je kot življenje v koncentracijskem taborišču. In potem prideš ven, kjer vsi normalno živijo. Ni se ti treba boriti za obstanek, pravzaprav je dostikrat to življenje tudi težko, ker vse to, kar sem se naučila, mi ni več v pomoč, mi ne koristi. In že to, da vedno bolj znam samo obmirovati in to videti, mi je super. Pa da znam uživati, in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje. Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, boljše enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean. Doživela sem vrnitev domov, kjer sem nekoč že bila. Občutek, ko si obdan z božjo milostjo, težko je to ubesediti. Kot en navpičen tunel, ki sega navzgor v neskončnost in v katerem sem obdana s »tem«. In ko sem v »tem«, sem »to« in vem. V tem sem umirjena in umirjenost, modrost ničesar ne potrebujeta, po ničemer ne hrepenim in ne hlepim, ker vse že imam, ker vse že sem. Nebeško. Zdaj vem, da je to tisto, po čemer sem hrepenela.

Kam bi se umestili glede na okrevanje: med tiste, ki so uspešno okrevali, tiste, ki so še globoko v procesu okrevanja, ali tiste, ki jim (še) ne uspeva?

Če se že moram na ta način uvrščati: uspešno sem okrevala. Ker se zavedam narave bolezni zasvojenosti, vem, da bom vedno morala biti pozorna na področja, kjer sem skrenila s svoje poti. A ker je bolezen zame posledica tega, da sem bila toliko časa stran od sebe in Sebe, je ta vrnitev domov zame najboljše zagotovilo, da ne le uspešno okrevam od zasvojenjskih vedenj in vzorcev, ampak postajam to, kar je že od rojstva bilo mišljeno, da postanem in živim.

(i3) Intervju 3: zapis pogovora

Pri sebi prepoznavate vzorec, ki ste ga ponovili iz primarne družine, in sicer mož je bil zasvojen z alkoholom. Kaj se je zgodilo, da ste prepoznali, da to ni v redu? Kaj se je moralo zgoditi, da ste začutili, da si želite sprememb?

Spomnim se dogodka, ko sem imela občutek, da se mi bo zmešalo. Bivšega moža ni bilo in sem vedela, da je spet nekam šel, in takrat sem klicala taščo, ker sem preverjala, kje je. Tašča je bila posmehljiva, in ko sem odložila slušalko, sem začela jokati. In potem sem izbrskala naslov terapevta in sem ga v tistem poklicala ter ga prosila, naj mi pomaga, ker se mi bo zmešalo, da ne vem več, kaj naj naredim. Bila sem čisto na robu. Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ... In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti. Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti in takrat sem se vključila v terapevtsko skupino. Avtomatsko sem vso krivdo prevzela nase, čeprav mi je terapevt rekel, da ni samo moja krivda. Prva oporna točka, ko sem še bila v partnerskem odnosu, je bila terapevtska skupina.

Ste imeli še kako drugo podporo? Na kaj ali koga ste se lahko oprli?

Ta opora še ni bila dovolj. Preden sem se dokončno odločila, da tako ne bo šlo več, se je moral zgoditi še en dogodek z bivšim možem. Odpravljali smo se na eno praznovanje. Ker mu nisem želela zlikati srajce, sva se tako skregala, da sem mu povedala vse za nazaj in naprej, čeprav sem se ga sicer zelo bala, ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem izbruhnila, njegova reakcija pa je bila, da je skočil vame in me začel stiskati za vrat in takrat je vstopil otrok, ki je rekel, da sva nora, da naj nehava in greva narazen, ker nisva za skupaj. In takrat sem vrgla prstan. Tako se je sprožilo vse skupaj. On je običajno tudi vedel, kaj mora narediti, da bi se skregal in je vedno režiral prepir ter mu je uspelo. Na koncu ni hotel z nami na praznovanje, je prišel sam čez nekaj časa in se pretvarjal, kot da nas ni. In takrat tam sem se dokončno odločila, da s tem človekom nočem več biti.

Kakšen je bil naslednji korak? Kaj vas je motiviralo, da ste vztrajali v odločitvi?

Takrat je šel on na službeno potovanje. Jaz pa v knjižnico po dodatne knjige, da se pripravim, kaj vse mu bom povedala. Predvsem, da bi se rada z njim čisto mirno in lepo razšla. Napisala sem si oporne točke. Takrat še nisem vedela, da si je že poiskal stanovanje in da ko bi prišel pravi trenutek, bi me on zapustil. Potem sem ga pa poklicala, ali misli sploh priti domov. Pa ni vedel. In takrat sem mu povedala, da končujem ta odnos. In sem mu vse zrecitala. Nič več se nisva prepirala okoli tega. Prišel je le še po svoje stvari. Ampak s tem se moje trpljenje ni končalo. Šele nato se je začela odvijati moja plat medalje, ko sem spoznala, da sem zelo soodvisna. Sesul se mi je svet. Podiral se je kar nekaj let. Veliko sem jokala, valjala sem se v vlogi žrtve in iz te vloge kar nekaj časa nisem mogla priti ven.

Kaj vas je motiviralo, da ste vztrajali in iskali pot naprej?

Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti. Nekih poskusov, da bi bila z bivšim možem spet skupaj, ni bilo. Doma nisem imela nobene podpore, sem postala zelo razdražljiva, tečna in zoprna, bila sem zelo groba do sebe in do drugih, do svojih otrok, ampak takrat se tega nisem zavedala, ker nisem imela prave podpore, od svojih bližnjih pa sploh ne.

Pa je ta podpora prišla? V kakšni obliki? Kaj vam je nudila? Kako ste se počutili?

Imela sem jo v terapevtski skupini in v prijateljicah. V terapevtu nisem našla takšne podpore, kot sem si jo takrat želela. Imela sem eno dobro prijateljico. Druge podpore ni bilo, razen prijateljev. Tudi v službo sem rada šla, da sem malo pozabila. Najbolj so mi pomagale knjige. Sem brala, jokala, pisala. To me je najbolj umirilo, sicer pa sem bila raztreščena na tisoč koščkov. Knjige so me sestavile, pisanje in jokanje. Veliko sem jokala in pisala. Nato sem začela jok spreminjati v

glasbo ob igranju instrumenta. Poleg tega sem obiskovala jogo, ki mi je pomagala, da sem se notranje umirila.

Pa vendarle vas je kljub vsemu vleklo naprej. Kaj vas je motiviralo?

Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje. Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkrožali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja. Ob vsem tem pa se je sčasoma začela prebujati strast v meni, strast do življenja, do odkrivanja nečesa novega, do učenja.

Kdaj ste to začutili?

Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, takrat pa sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.

Je bila ta strast glavno vodilo? Na kaj ste se še opirali?

Najprej je bila to druga terapevtska skupina, sem prvo leto, ko sem vstopila vanjo, sem samo poslušala, nisem nič govorila, ker nisem zmoгла govoriti, bila sem prestrašena, zakrknjena, zamrznjena. Potem pa sem se počasi začela odpirati. Spet sem začela delati iste napake, čeprav sem bila vključena v terapevtski proces, a sem očitno morala ponoviti tudi tiste napake. Na neki točki pa sem si rekla, da je tega dovolj. Takrat sem se že razšla z bivšim partnerjem in sem se še nekaj časa valjala v lastni žalosti in lastnih napakah. V bistvu sem se potem sam pri sebi odločila, da si dam priložnost spoznavati ljudi, spoznavati moške. Nisem imela realne predstave o njih in se tudi nisem znala vesti do njih. Sem pa imela zelo jasno izdelano idejo, kaj hočem in česa nočem. In sem se tudi preko tega brusila. Začela sem hoditi na zmenke in spoznavati ljudi. Sem se še tudi zavozlala in sem padla, a sem šla naprej. Ko sem spoznala sedanjega partnerja, pa je bilo pa drugače. Sem začutila, da je to ena druga oseba. Ob njem sem bila popolnoma mirna. Pred tem je bila vedno prisotna neka energija, ko me je kar nekako nosilo. Tukaj pa je bilo drugače. Umirjen, lep pogovor in odnos. Sem se dobro počutila. Prej je bilo pri drugih vedno neko vznemirjenje, kot neka drama. Tukaj pa je bilo precej drugače. Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo, čeprav mi je bil privlačen. Tako sem se odločila čisto po knjigah. In se mi je to tudi obrestovalo. Ta odnos je bil super in se je nadaljeval. Še traja in je zelo lep.

Če se osredotočite na vzorce, ste poleg tega, da ste najprej ponovili dinamiko odnosa iz primarne družine, potem pa se spremenili do te mere, da ste vstopili v drugačen partnerski odnos, prepoznali še kakšen vzorec ali več njih?

Vse se je prepletalo. Dolgo časa nisem vsega prepoznala. Zelo me je na primer bolelo, ko sem druge videla v parih. Nisem jim bila nevoščljiva. Ampak mene je to grozno bolelo. Takrat sem se izolirala od ljudi in sem naredila veliko napako. V domačem okolju sem se izolirala od ljudi in mogoče to ni bilo prav. Imela sem tu in tam kakšno prijateljico, ampak to je bilo vse. Pa knjige in pisanje. Preveč sem se izolirala in mi je še danes žal. Tudi na otroke sem malo pozabila, da obstajajo. Tako zelo globoko sem bila ujeta v tej svoji bolečini.

Ampak ste vseeno pogledali čez njo in našli pot ven. Kaj vas je spodbujalo, motiviralo?

Sem se še vseeno zapletala. Naprej me je vleklo, da sem si pa končno enkrat želela ustvariti eno pravo družino. Postavila sem si cilj, da sem vredna ljubezni. Ves čas je bila prisotna ta želja, najti človeka, ki bi me imel res rad. Pa tudi druge ljudi, ki bi me imeli radi. Pri meni je bil močno prisoten ta manko ljubezni. To se je ves čas kazalo. In to mi je bil cilj, najti si človeka, ki me bo

imel resnično rad. Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Bila mi je zelo močan zgled.

Omenili ste, da ste še nihali in delali napake, da ste se zapletali. Kaj vas je odvrčalo od tega oziroma kaj vas je držalo pokonci, ko bi morda klonili?

Dolgo časa se nisem zavedala, da sem vse, kar se mi je hudega zgodilo, takoj izbrisala iz svojega spomina. In potem sem si morala pisati. Sem si morala vse pisati, da sem lahko začela prepoznavati, če mi je kdo rekel kaj žaljivega itd., sicer sem to vse sproti pozabila. Bila sem pripravljena takoj oprostiti, tudi če je kdo hodil po meni. Pri svojem bivšem možu se marsikdaj nisem spomnila na primer. Kasneje pa sem to res ozaveščala s tem, ko sem brala. Vsak dan sproti, vse sproti, večkrat sem morala prebrati in ozaveščati. Vztrajala sem vsak dan posebej. Pri tem so mi zelo pomagale knjige in me krepile, da sem zmogla vsak dan sproti. To je bilo tak občutek, kot da si na drogi, vztrajati v tej drugačnosti, ker bi te kar vleklo nazaj. Terapevtska skupina in prijatelji ter knjige so mi dali moč. Cilj pa je bil ves čas jasno zastavljen.

Kako ste prepoznavali nove možnosti, nove vzorce?

Nisem samo čakala, če mi je dano. Rekla sem si, bom poskusila drugače. Da lahko svojo usodo tudi malo sama spreminjam. Ne bom samo čakala, kaj mi je dano. Sem šla tukaj drugače. Malo sem tudi po naravi trmasta, malo delam po svoje, saj ne delam vedno prav, ampak neke stvari pa že, kajti vsak človek je svojstven, edinstven. In če smo tako, lahko poskusim, dodam nekaj svojega. Iz pozitivnih izkušenj sem izluščila bistvo in sem vedela, kaj si želim v življenju in česa ne. Sem šla v življenje z odprtimi kartami, poštena predvsem do sebe in do drugih. Zelo pomembno se mi zdi tudi, da ti terapevt dopusti tudi neke tvoje želje, hotenja, ko čutiš, da si na pravi poti, da ti omogoči, da ti malo drugače izpelješ zadevo, da se ne držiš točno tistega, kar piše v knjigah, ampak da na podlagi svojih izkušenj vključiš tudi lastne ideje. Da upošteva tudi tvojo idejo, ki je morda drugačna od njegove. Da se upošteva tudi moja dognanja. V mojem kontekstu, na moji poti. Da lahko imam tudi svobodo, saj se vsak po svoje odloča, ker nam je dano, da imamo svobodno voljo. In da lahko izrazimo svojo voljo na svoj način.

Kako pa ste prepoznavali razliko med starim in novim vedenjem?

Prepoznala sem tako, da sem si točno zapomnila besede točno določenih moških, sem postala zelo pozorna, da sem se naučila prepoznavati škodljive vzorce pri njih. Začela sem to prepoznavati in si tudi upala postaviti mejo. Začela sem prepoznavati te razlike in sem točno vedela, kaj si želim in česa nočem. Okrepila sem zavedanje, da pa je na svetu vendarle še veliko dobrih ljudi. Tudi dobrih moških. Če imam eno slabo izkušnjo, se svet ne bo končal, če jaz končam razmerje. In sem vedno jaz vlekla te korake in naredila vsemu konec. Čeprav mi je bilo potem hudo, ampak enostavno si nisem mogla dovoliti, da bi ponovila vzorec in da bi še enkrat tako trpela. Pri nekom sem recimo videla, da me ne ceni dovolj in da se mi ni pripravljen popolnoma nič prilagoditi, poleg tega me je spravljal v nevarnost. Jaz sem se pa njemu na primer zelo prilagajala. Sem to prepoznala. Sem ves čas jasno sledila svojim zastavljenim ciljem. Rekla sem si, da mora obstajati nekaj, kar me bo bolj zadovoljilo, kar bo zadovoljilo te moje želje po enem lepem odnosu, da bi še kaj sveta videla, da bi kam še šla, da bi se imela lepo, da bi me človek spoštoval, da me bo videl kot človeka, razumel, da bo pripravljen na kompromise. Te cilje sem imela zelo jasno pred seboj. Želela sem si spoznati nekoga, da se ne bi postarala sama.

Iz česa ste črpali moč pri iskanju in uresničevanju ciljev?

To je neka taka pozitivna jeza, ki je tudi motivator. Kot otrok nikoli nisem smela biti jezna in sem imela v sebi toliko potlačene jeze. Obrnila sem jo v pozitivno jezo. Vse, kar je bilo zame uporabnega, sem prebrala. Zelo sem iskala vire informacij, od revij, knjig, do tega, kar sem slišala v terapevtski skupini. V sebi sem imela neko radovednost. Ves čas me je nekaj gnalo. Nikoli nisem izgubila volje. Volja je bila pomembna. Informacije so mi pomagale v potrjevanju, ali sem na pravi poti. Knjige, informacije, podporne skupine in to, da sem borec, me je vleklo naprej. Predvsem pa

izkušnje. Nikoli nisem klonila. Mogoče sem dobila sto negativnih izkušenj, ampak sem tako globoko verjela in vedela, da mi bo pa enkrat uspelo. Življenje je tako, da smo zelo na preizkušnji, ampak nikoli ne smeš odnehati. Pri nobeni stvari. Za vse je zelo dobro, da se boriš, da ne obupaš. Toliko tega pozitivnega sem prebrala in imela okoli sebe, vse tiste dobre in pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so bile zapisane, zgledi, pogovori, zgodbe, prijateljica mi je bila en tak močan zgled. Ta zgled me je najbolj vlekel. Ona mi je bila ena taka moja zvezda in še tudi ostale prijateljice, da se da neke stvari urediti, verjela sem tudi v terapevtko.

Kaj vam je pomagalo vzdržati težke preizkušnje?

Knjige so bile močna opora. Razumevanje in sočutje s strani terapevte v težkih trenutkih. To je bila ena varnost, kot da je tam ena mama, ki mi pomaga, ker je jaz doma nisem imela. Bila je varnost, sprejetost, lahko sem zaupala. Čeprav na začetku nisem bila toliko zaupljiva, bilo me je sram, sčasoma pa sem videla, da je to najbolj varno okolje, kjer lahko zaupam. Ker sem navadno prej zaupala ravno ljudem, ki jim ni bilo za zaupati. In sem se morala naučiti, kdaj je varno zaupati in kdaj ne. Da je to zelo varno okolje, da je tukaj lahko zaupam in sem tisto, kar sem. Tudi, če sem naredila napako, me ni nihče obsojal. Se mi je postavilo mejo, a kljub temu sem bila sprejeta. Počutila sem se varno in imela sem občutek zaščite. Pa sem naredila veliko napak, pa me nikoli nihče ni obsojal. Ker doma so me vedno obsojali. Sprejeli so me takšno kot sem in s tem, kolikor v danem trenutku zmorem. In tudi moj partner me sprejema takšno kot sem, nikoli ni bil žaljiv do mene. Tako sem tudi krepila občutek lastne vrednosti.

Po čem ste vedeli, da se dogajajo spremembe? Da ste se spremenili?

Postala sem bolj vesela, umirjena. Prej je moje razpoloženje zelo nihalo. Sem bila na primer zelo navdušena in potem čisto na tleh. Čeprav mi partner reče, da je še to čutiti, ampak precej manj kot v preteklosti. Tudi sicer opažam spremembo, da so drugi okrog mene bolj umirjeni, ker prej niso bili. Ves čas je bilo nekaj, vsi so bili naelektreni okrog mene. Ne vem, kaj sem vzbujala v drugih ljudeh. Bila sem zamorjena, v nekem krču, nisem se zmogla izražati, čustev nisem znala izražati, to mi je bilo najtežje, in govoriti o svojih čustvih. V vlogi žrtve sem veliko tarnala. Partner mi včasih reče, da spet samo tarnam. Ampak tega še ne prepoznavam najbolje. Še znam kdaj zapasti v črnogledost. Pa me partner zna spodbuditi in me bodri, da se zmorem ozreti za pozitivnimi stvarmi.

Če se ozrete na vse te vzorce, kaj je osnova, kaj je tisto izhodišče za spremembe?

Spremembe se prepletajo. Dejansko je tako. Ko začneš čistiti umazano posodo, je tako, da najprej na vrh priplavajo vse smeti. In to čistiš zelo dolgo. In šele čez čas so uspehi. In moraš dolgo vztrajati v tem. Ko sem prej rekla, da sem bila borec in da sem vztrajala. Da se nisem dala. Tudi preklinjala sem kdaj vmes. To je bila ta pozitivna jeza, ki me je vlekla naprej. Najhuje je bilo, ko sem bila v žrtvi. Mene mora zagrabit tisti pozitivna jeza, ko vstanem in rečem, dovolj je bilo. In da začnem nekaj delati. Včasih me mora dobro udariti, da začnem delati, ker drugače zelo hitro zaspim. Sem pa veliko bolj umirjena, kar drugi še bolj opazijo kot jaz. Okolica je opazila, da sem se spremenila. Tudi postaviti se znam bolj zase. Čeprav še imam kdaj probleme s postavljanjem pravih meja, kako na primer komunicirati, da drugega na drugi strani ne odrežeš, to je še problem. Lažje je pri partnerju meje postavljati, ker mi dovoli in vem, da je varno. Tega se najbolj učim pri njemu. Najbolj so vlekli pozitivni zgledi. Iz knjig sem se ogromno naučila, potem sem dodatno obiskala še enega terapevta. On me je ohrabil v smislu, da že vse vem, da naj začnem živeti. Da sem si upala bolj. Tudi on mi je rekel, naj ozavestim, kaj vse si želim, in sem to še bolj ozavestila.

Kako se počutite danes?

Izredno svobodno. Vesela sem. To je to. Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt. Partnerski odnos je tako varen, da sem oživela in začela rasti v njem. Postala sem veliko bolj samozavestna, imam še zadržke, ampak si veliko več upam kot nekoč. Vesela sem, veliko sva naokoli. To me je čisto prebudilo. To je bila dejansko odskočna deska, da se je v meni prebudila strast do življenja, do službe, do raziskovanja novih stvari, do vsega. Osnovna varnost, sprejemanje. Ker sem že v puberteti rekla, da bi se rada

čim prej poročila, da bi bila varna. On me nikoli ne zaslišuje, nadzira, sem svobodna. Prej me ni nič več zanimalo, sem bila otopela, sedaj sem se prebudila in se je zgodila čarovnija in je obratno. V prejšnjem življenju me je bilo strah, samo strah. In ta strah me je popolnoma ohromil, in ko mi je zdajšnji partner dal občutek oziroma priložnost, da sem se vključila med ljudi, ki so bili čisto v redu, je mnogo bolje. Se dobro počutim. Prej sem bila namreč prepričana, da so ljudje zelo slabi. Sem imela vedno neko distanco, si nisem upala iti med ljudi, se sprostiti. Kamorkoli me je peljal, sem se dobro počutila in sem bila srečna, sem se sprostila. Ko je človek sproščen, prihaja na plano ta njegova notranja ustvarjalnost. Sproščena, varna, umirjena, zadovoljna, srečna, z zavedanjem, da tam je nekdo, ko vem, da če se mi bo nekaj hudega zgodilo, mi bo pomagal. Prej nisem imela volje, zdaj imam neverjetno voljo.

(i4) Intervju 4: zapis pogovora

Prepoznate morda pri sebi katerega od vzorcev vedenja, razmišljanja in/ali čustvovanja, za katerega menite, da je posledica odraščanja v družini, kjer je bila prisotna zasvojenost z alkoholom?

Oče je bil alkoholik in nasilnež. Zase sem hotela nekaj boljšega, v svojem življenju. Pri sedemnajstih sem spoznala svojega bivšega partnerja. Bila sem zaljubljena in nisem videla opozorilnih znakov. Tega na primer, da je bil vsak dan v gostilni in kar naprej s prijatelji. Vse to se mi je zdelo še vedno sprejemljivo. Ker ni bil nasilen do mene. Se pa spomnim, ko se je prvi otrok rodil, so se pa začeli kazati prvi znaki nasilja. Prišla sem domov iz bolnice in me je začel napadati zaradi mojega dnevnika, ki sem ga takrat pisala, in ga je prebral. Tako se je začelo in vsakič si je upal več. Najprej žaljivke, sledile so klofute, tepež. Povsod, le enkrat v obraz, sicer pa povsod in ob tem je bil porogljiv, da se mi tako ali tako nikjer ne pozna. Je prišel domov in me za noge povlekel iz postelje, ker ni bilo v redu skuhanu na primer. In je zabil še par nožev v kuhinjske elemente. Preklinjal cele noči. Jaz sem morala zjutraj vstati, odpeljati otroke v šolo, on je lahko spal vse dopoldne. Ko smo prišli domov, pa je bilo, kot da se ni nič zgodilo.

Kaj se je moralo zgoditi, da ste si rekli, da je morda treba kaj spremeniti? Kaj vas je spodbudilo?

To se je pri meni kar nekaj časa kuhalo, zadnja tri leta. Imel je navado vse noči razgrajati, me obtoževati za stvari, ki jih nisem nikoli naredila. Bil je ljubosumen. V kopici sena je našel iglo in se ni prestavil z mesta. In jaz sem na neki način dobila do vsega odpor. Zakaj me krivi za stvari, če pa hočem najboljše za našo družino. Ampak ni in ni nehal. Ni bilo spoštovanja. Sem hotela vse najboljše zanj, on pa je vedno našel razlog, da hočem vse najslabše zanj. Pomembni so mu bili samo prijatelji in zunanji videz. Zadnja tri leta se je kuhalo. Bil je vedno bolj predrzen. Trezen, čeprav sem videla, da ga nekaj žre, ni govoril o problemih, o sebi, o svojih čustvih. Pa je šel od doma. Sem vedela, da bi že moral priti do kosila, pa ga ni bilo. Prišel je šele pozno zvečer. Včasih prej, včasih kasneje, odvisno, koliko je bil opit. Takrat je izbruhnil. Vse je šlo navzdol. Tudi finančno, karkoli je bilo, sem bila jaz kriva. On ni imel redne službe. Je bil sicer zelo priden in veliko stvari je znal narediti, res lepe delovne navade. Občasno je delal in lepo zaslužil, a kaj, ko je vse zapil. In tako se je začelo. Ko se je gostilna zaprla, je prišel domov, cele noči je sledilo maltretiranje, poniževanje, nasilje. Na koncu je začel kritizirati in žaliti že otroke.

Kdaj se je zgodila tista prelomna točka oziroma kaj vas je motiviralo, vam dalo zagon, da ste odšli iz tega partnerskega odnosa?

Dobila sem odpor, a sem iz te nemoči nekako nabrala moč. Enega večera je bil tako pijan, ko se je fizično spravil name, da je zbrcal otroka, ki je priskočil na pomoč. Nisem hotela več, da moji otroci živijo v tem strahu. To me je najbolj motiviralo. Kar je šlo čez mejo, je šlo čez mejo. Otroci niso spali ponoči. Bilo jih je strah. Otroci so bili največja motivacija, da sem to naredila. Strah me je bilo zelo, bala sem se zanje. Ob vseh teh čustvih sem začela toniti vedno globlje. Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim. Pa dati svojim otrokom najboljše, kar še lahko dobijo. Vem, da bodo imeli oni tudi posledice. Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.

Ste iskali pomoč? Ste dobili podporo, ko ste se odločili za ta korak? Kdo vam je stal ob strani?

Iz nemoči, jeze, upora je dozorela odločitev, da grem. Osnovno podporo sem si kar vzela, sem šla kar k moji mami. Vedela sem, da ima eno sobo prosto. Tudi ona je ločena od mojega očeta alkoholika in ima sedaj v redu partnerja. In sem šla k njej. Tiste osnovne čustvene podpore pa nisem dobila v moji družini, ampak od ljudi, ki sem jih prej sicer poznala le bežno. Posebej od ene starejše kolegice, ki je preživela podobno situacijo. Ta mi je res ogromno pomagala. Ob pripovedovanju svoje zgodbe mi je povedala, kaj me čaka. Ob pripovedovanju njene zgodbe pa so se celile tudi moje rane. Da sem videla, da nisem sama. Res mi je dala ogromno življenjskih in

uporabnih nasvetov. Predvsem me je naučila strpnosti in potrpežljivosti, da se stvari lahko začnejo reševati.

Na kaj ste se še lahko oprli in kako ste se počutili?

Kar naenkrat je bilo ogromno ljudi, ki so mi rekli, super. Da sem se prav odločila in me podprli v moji odločitvi. Pa še sem dobila tu in tam kako zgodbo in spodbudo, kako so zmogle druge, ki so bile v podobni situaciji. Po kakšnih dveh treh mesecih, ko so videli, da resno mislim, je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. So me tudi spraševali, zakaj je prišlo do tega in sem povedala, ko je bil trezen je bil čudovit, ko je bil pijan, pa nasilen, psihično in fizično. In sem govorila o tem, nisem skrivala. Ta opora mi je dala moč. Sem bila pa vseeno previdna pri ljudeh. Sem že po obrazih videla, kateri je resničen in kateri ne. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.

Kaj vas je motiviralo, da ste vztrajali na tej poti? Ste se kdaj spraševali, ali ste naredili prav ali ne?

Ne, nikoli se nisem spraševala, ker sem vedela, da je to prav. Imela sem jasno postavljen cilj, kam želim priti. Otroci me motivirajo. In tudi sama sem motivirana. Ker hočem živeti, ker sem bila toliko časa obkrožena s posledicami alkoholizma, najprej s strani očeta, kasneje partnerja. Tega nočem, preprosto nočem več, niti zase niti za svoje otroke. Nisem mogla več, sem vedela, da bi sebe uničila, če bi ostala v tem odnosu. Sem samo hotela ven, vse življenje sem hotela samo ven iz tega. Samo to me je gnalo naprej. Bilo je grozno težko, ampak me je gnalo. Grozna jeza. Če sem bila negotova vase ali glede kakšne stvari, sem se samo teh stvari spominjala, to me je gnalo naprej, na svoji poti. Čeprav te lomi včasih, ampak sem imela tisti svoj jasen cilj. Hočem to zase narediti, moram to zase narediti. To mi je bila glavna motivacija. Moja velika želja od nekdaj je bila: imeti lepo družino, super izobrazbo, poklic, da si lahko privoščiš počitnice, da nisi ujetnik revščine. To hočem imeti za svoje otroke. Jaz se nisem izsolala zaradi domačih razmer, ni bilo možnosti, da bi šla študirat, delala sem od štirinajstega leta. To si želim za svoje otroke, da bi imeli boljše možnosti, kot sem jih imela sama. Dovolj sem imela vsega. Že od otroštva naprej sem želela najti v sebi neki mir. Spoštovanje. In ko se je vse to nabralo. To je kot ena eksplozija, se naredi v tebi. Ne vem, kako naj opišem ta čustva. To je toliko ene jeze, tesnobe, žalosti, vse skupaj. In če ne bi šla ven iz te veze, ne vem, kaj bi se zgodilo. Mogoče bi se mi utrgalo, mogoče bi se zapila še sama. Tista prvinska želja po življenju, preživetju. Nekaj takega. Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.

Kaj pa si želite zase? Ste si morda postavili cilje, kako si želite živeti od tukaj naprej?

Zase? Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni. Ne sme piti, kaditi. V odnosu do mene pa je osnova spoštovanje, dobra komunikacija, iskrenost. To mora biti. Če tega ni, potem ničesar nimaš. Da te razume in sprejme tudi, ko imaš slab dan, ko boš reagiral drugače, kot pa na dober dan. Pomembna je komunikacija, en iskren odnos, ne pa zlagan, narejen. To je osnova. Spoštovanje mora biti na prvem mestu. Želim si nasprotno od tega, kar je bilo do sedaj. Če bom in ko bom na tisti točki in pripravljena na to. Trenutno si najbolj želim službe, da bi lahko normalno skrbela za otroke. Stanovanje imamo.

Prepričana sem, da vam bo uspelo. Samo pogledjte, kaj vse ste zmogli in preživeli. Zapomnite si, kaj si želite. Omenili ste okolico, ljudi, ki so vas spodbujali. Kako ste se počutili ob njih?

Ko sem se ločila, je bilo veliko teh ljudi, a sem jih nekako znala razbrati, tiste pozitivne. Čutila se je pristnost. Bili so ljudje, ki so imeli podobne zgodbe. Pa tudi moški in ženske, ki imajo v redu družine. Obkrožati sem se začela z ljudmi. Imela sem eno osebo, gospo, ki mi je govorila svojo zgodbo, znala mi je pokazati realno sliko, bolečino, ki jo ob tem doživiš, kaj ti prinese potem skozi življenje. Ona mi je povedala stvari na dolgi rok, kakšno pot prehodiš. Ona mi je odigrala vlogo moje mame. Počutila sem se varno. In ji še sedaj rečem, ti sploh ne veš, kaj si meni dala takrat, ko si sama prišla do mene. Ob pravem času je bila na pravem mestu. Začutila sem jo. Zelo jo

spoštujem, res mi je pomagala. Si nisem prej nikoli mislila, da je ona kaj podobnega preživela v svojem življenju. Sprejela me je takšno, kot sem, me potrdila v tem, kar sem. Na neki način me je dvignila, prišla je ravno ob pravem času, ne vem, od kod. Včasih se stvari tako uredijo, da si še sam ne misliš, kako. To mi je bilo super. Ona me je dobila v izjemnem trenutku nemoči, ko je šlo vse tako zelo navzdol, ko nisem imela nikjer druge podpore, tudi doma ne. In nisem vedela, kam se naj obrnem, in mi je povedala svojo zgodbo, kako se je njena odvila. Naučila me je tudi potrpežljivosti.

Morda prepoznate še kakšen vzorec vedenja, razmišljanja, čustvovanja, ki je posledica odraščanja v alkoholični družini in vas je začel ovirati, morda ni bil več najustreznejši?

Ja. Pogosto sem se počutila krivo, kadar sem se postavila zase. To je bilo pri meni ves čas prisotno. Obsedena sem bila tudi s čiščenjem. Vedno sem morala ugajati drugim in nisem znala reči ne. To je danes drugače, sem se spremenila. Imela sem zelo nizko samopodobo, sploh nisem vedela na primer, kaj je samozavest. Imela sem močno potrebo po popolnosti. Ko sem začela dobivati na samozavesti in ko sem razčistila sama sabo, kaj želim in kaj ne. Spremeniti sem morala svoja prepričanja oziroma miselnost.

Kako vam je to uspelo?

To je kar naenkrat prišlo. Spontano. Pozitivne izkušnje so bile tiste, ki so me spodbudile. Prej sem imela ves čas ta strah v sebi, če nisem drugim ustregla. Njihovo prošnjo sem razumela kot zahtevo, nisem tega prepoznala, da lahko jaz odločam. Na tak način. V čisto vsakdanjih situacijah. Ko sem nekaj delala in mi je nekdo rekel, naj nekaj naredim, sem mislila, da moram to narediti. Dati prednost drugim, tudi če moram sama urediti še sto stvari. Zdaj je drugače. Vmes pa, dokler še nisem znala najbolje reči ne, sem si vzela čas za razmislek in sem rekla, počakaj, da vidim, če lahko. Na tak način. Potem sem večkrat rekla, da lahko ali pa ne. Tudi če sem rekla ne, je bila še vedno možnost, da bi si lahko premislila. Z izkušnjami sem se krepila. Naučila sem se prepoznavati, kdaj me izkoriščajo. Na primer, da bi se jaz lahko zgarala, da bi drugim ugodila. Ko sem enkrat znala reči ta ne, sem rekla ne in sem si vzela čas zase. Rekla sem si, zakaj ne bi zase poskrbela, ko si tudi jaz zaslužim počitek. In potem sem na teh izkušnjah gradila. Ko sem se umirila, sem jasneje videla, kaj si želim. In ob vsem tem sem se zelo dobro počutila, kar me je spodbudilo, da sem vztrajala.

Od kje ste črpali moč, da ste spreminjali odnos do sebe?

Najbolj so me dvignile zgodbe drugih, podpora prijateljev. Je pa še nekaj. Takole je. Prebolela sem bulimijo. Čisto sama. Brez pomoči. Nihče ni vedel. Moja mama je močnejše postave in moj oče je te stvari obsojal, tudi partnerja sem dobila takšnega, ki je obsojal te stvari. Pet let sem imela bulimijo. In sem jo vmes, tudi med vsem tem hudim, premagala. Z zdravjem sem bila že čisto na koncu, se mi je poznalo. Trajalo je potem kakšni dve leti, da sem popolnoma prekinila z bruhanjem. Zobe sem imela uničene, težave z želodcem. Takrat se je zgodil prelom, da sem nehala.

Čisto sami? Na kaj ste se opirali? Kako ste zdržali krize?

Na vero. Molila sem vsak večer, pa čeprav ne vem, če sem čisto zares verna. Molila sem, da bi zbrala moč, da bi zmogla premagati bulimijo, da bi zdržala, da ne bi šla bruhat. Dejansko, da bi se ta moj cel življenjski slog končal. Na to sem se opirala, da sem zdržala. Tega sem se držala kot pijanec plota. Zdravje sem imela tako načeto, da sem vedela, da moram nehati. To je enako, kot da bi dal zasvojenega na odvajanje. Vedela sem, en mesec bo hudo, potem bo bolje. In res, po enem mesecu je bilo bolje. Mogoče v tistem enem mesecu sem šla mogoče še dvakrat, trikrat bruhat. Imela sem grozne bolečine v želodcu in dejansko je bilo potem že po enem mesecu bolje. Zobje so me boleli. Prideš do ene točke, ko si rečeš, da tako ne bo šlo, ko moraš sam sebe strezniti. In si reči, to je zaključeno, gremo naprej. In samo to, to me je gnalo, da sem gledala, da sem zdravo jedla in sem videla, da sem lahko srečna tudi, če imam dva, tri kilograme več, kot pa dva, tri kilograme premalo, pa bom bruhala zaradi tega. Ne. Preprosto sem se morala pogledati v ogledalo in reči: ej, pa saj si super. In to te žene naprej. Potreba po popolnosti je bila povezana s tem. Pri drugih stvareh sem krize zdržala tudi s športom. To mi je pomagalo, da sem se odmaknila od dane situacije in

imela čas, da v samoti pretehtam vse pluse in minuse desetkrat o isti stvari in prideš do nekega zaključka. Nazaj prideš lažji in z nekim občutkom svobode.

Kako ste vedeli, da je izzvenelo, kako danes gledate na to izkušnjo?

Sem se spomnila, kaj vse sem dala takrat čez. Želja je tako močna, ne veš, od kje pride moč. Če si res nekaj tako močno in dolgo želiš, se mora zgoditi. Pomagala je vsaka mala pozitivna izkušnja, ko mi je uspelo zdržati. Prvi mesec je bil kritičen, ko sem se pogledala in sem si rekla, pa kaj potem, če imam tri kilograme več. Sprejela sem sama sebe takšno, kot sem, to je bilo ključno. To sem potem pozabila, je izzvenelo. Ko eno stvar predelaš, to ni več pomembno. Človeka ne izoblikuje, kar je zunaj, ampak kar je znotraj.

Omenili ste tudi obsedenost s čiščenjem in da ste tudi to vedenje spremenili. Kako? Kaj vas je motiviralo?

Deset let nazaj sem čistila po dve uri na dan. S tem sem sproščala stres, da sem se dobro počutila, da sem nekaj dobro naredila, samopotrđitev. Čiščenje je bil tudi način, da bi ugajala drugim. Če si priden in veliko narediš, si dober. To mi je predstavljalo samopotrđitev, kar je povezano s samopodobo. To se je začelo sočasno dogajati kot prebolevanje bulimije. Mogoče malo kasneje. Začela sem se zavedati, da ni treba, da sem suženj sama sebi. Posoda je pomita, lahko počaka, ni treba, da jo sedaj pospravim. Merilo tega, da sem dobra žena, je bilo, da ugajaš, da vse narediš, da je vse super in da zaradi tega ne bo prišlo do problemov, pa ni bilo tako, problemi so še vedno ostali. Tako sem spoznala, da problem ostaja in da ni v meni, ampak drugje. Ko sam pri sebi razčistiš, začneš drugače gledati na te stvari. Lahko sem naredila vse popolno, pa še ni bilo dovolj. Bivšemu možu na primer. Toliko negativnih stvari je bilo naenkrat. Če sem hotela sama splavati, sem morala najti tiste pozitivne točke, da sem se oprla nanje. To so mi bili otroci na primer. Meni so vse, kar sem in imam. Z njimi sem rasla in dobila na samozavesti. Kar sem si želela za njih, sem začela pri sebi uresničevati na primer. Ker sem videla, da moram biti zgled. Da ne morem nekaj prodajati in delati, sama pa ne stati za tem. Ne gre, moraš biti zgled. Pa nočem, da delajo iste napake, kot sem jih jaz. Jaz nisem imela učitelja za življenje. Moja mama je bila dobra mama, ampak me ni znala voditi čez življenje. Jaz bi rada svoje otroke vodila skozi življenje, in zato sem se morala naučiti tudi sama. Pomembna sta iskrena komunikacija in zgled.

(i5) Intervju 5: zapis pogovora

Pravite, da se najdete v tem, da ste ponovili vzorec v prejšnjem partnerskem razmerju. Zdaj pa ste izbrali drugače. Kako ste prepoznali, da je bivši mož zasvojen z alkoholom in da ste pravzaprav ponovili vzorec?

Pri možu se je začelo zaradi službe, ko so ga premestili. Pri očetu je bilo samo občasno. Tudi karakterno sta bila povsem različna. Oče je bil v primerjavi z bivšim možem optimist. Kot otroka me je prizadelo to, da ni prišel pravočasno iz službe, sem točno vedela, da so šli popivat. Da bo spet prišel kasneje in da bo mama nanj jezna, da se bo držala. Bi bilo bolje, če bi se skregala. Tisto ozračje je bilo napeto, da bi ga lahko rezal. Ni bilo varnosti. Jaz sem kasneje v svojem partnerskem razmerju drugačna, sem s svojim bivšim možem poskušala takoj razčistiti, zakaj in kako. Mogoče je zaradi tega potem začel lagati. Zame do takrat, dokler ni sam rekel, da preveč pije, sploh ni bilo problema. Jaz sem sprejemala to za normalno. To je bil verjetno vzorec od doma. Tudi, če je prišel malo okajen domov, se mi je to zdelo normalno, ker so menda vsi tako. Tako sem gledala na to in nisem delala iz tega problema. Nisem pa reagirala tako kot moja mama, ki je bila tiho, ampak sem se skušala takoj pogovoriti. Pri možu se je odražala psihična zasvojenost. Imel je tudi samomorilska nagnjenja. Tega moj oče ni imel. Pri očetu je bila družba tista, ki ga je potegnila v popivanje, pri možu pa je bilo tako, da je šel v družbi čez mejo toliko, da je bil potem tečen. Oče pa je bil do konca vesel. Sem pa že pred mojim možem imela fanta, ki sem ga pustila, zato ker je pil. Pri njem sem to videla, pri možu pa ne, se je to kasneje začelo. Mogoče tudi zato ker sta mož in oče delala v isti službi, so se družili že tam, vendar je alkohol različno deloval na očeta kot na moža. Moj bivši mož ni znal prekiniti. Se je začel izogibati družbe. Oče je pil v družbi, ni nikoli skrival tega, mož je pa začel skrivati. Ni več hodil v družbo, ampak domov prišel pravočasno in vedno našel kakšen razlog za izhod, da je šel. Je bila pa veliko hujša ta prikrita oblika. Okolica, razen nas domačih, ni nihče vedel, da pije. Pri očetu, tudi kadar je prišel, ostali tudi niso vedeli, ga niso imeli za alkoholika. Tudi zanesljiv je bil kljub vsemu. Oče čez vikende ni pil, smo bili skupaj kot družina.

Vzorec se je ponovil. Kaj vas je motiviralo, da ste sedanjega moža izbrali drugače? Kaj se je moralo zgoditi?

Ko sem spoznala zdajšnjega moža, mi je padlo v oči, ko je ob kavi pil mineralno vodo. In sem takoj zaznala, da ni naročil piva. Bila sem zelo nezaupljiva, če mi morda skriva, da pije. Potem sva se pogovarjala in sem ga spraševala, če mineralno pije in je pojasnil, da navadno ja. To je bilo meni čisto nekaj novega. Ker moj mož je moral na primer spiti pivo, kamorkoli smo šli. Tukaj pa je bil že ta prvi stik drugačen. Ko sva se začela pogovarjati, sem mu rekla, da mi je čudno, zato ker sem imela drugačno izkušnjo z možem. In sem mu že na začetku tudi povedala, da bi mu vedno lahko pomagala, če bi zbolel, karkoli bi bilo, in stala ob strani, razen pri zasvojenosti z alkoholom ne, ker je bil pokojni mož štirikrat na zdravljenju in štirikrat sem mu stala ob strani, pa se ni izšlo. To je bil pogoj. No, in sedanjega moža v vseh teh letih še nisem videla, da bi bil pijan.

Vas je bilo strah, da bi se ponovilo? Kaj je pretehtalo, na kaj ste bili pozorni?

Strah je bil na nek način motivator, da sem bila pozorna na druge stvari kot v preteklosti. Ker mi je bil všeč, sem izbirala po tem tudi prav gotovo, ampak če bi morda takrat pivo naročil, bi bilo to najino zadnje srečanje. Jaz sem si samo želela, da mi ne bi bilo treba iti spet čez vse to. Želela sem si, da bi lahko zaupala, ker bivšemu možu nisem mogla več zaupati, nisem čutila nobene varnosti več. Pri sedanjem možu pa sem čutila, da me ima resnično rad, ampak to sem sicer tudi pri bivšem možu, kadar je bil trezen. Ampak ta ljubezen se zdaj drugače čuti, temelji na zaupanju, spoštovanju, varnosti. Česar prej ni bilo. Ne zaupanja ne varnosti. Pravzaprav sem vedela, kaj si želim in temu sem sledila. Ves čas.

Kaj vas je torej motiviralo, vodilo k osebnostnim spremembam?

Tri leta po moževi smrti sem si rekla, da pa bi mogoče poskusila s kom živeti. Ves ta čas vmes sem predelovala, opazovala. Spremljala in sem potem nekako vedela, kaj hočem. Rekla sem, da

abstinenta nočem oziroma zdravljenega alkoholika. Ali je zdravljen ali se pretvarja, da bo potem udarilo ven. Nisem zaupala. Želela sem si enega normalnega človeka, da lahko greš, da mogoče kozarček vina spiješ, nisem pa hotela, da pri nas ne bo pijače. Ker to sem delala, pa zato ni bilo nič boljše. Vse sem poskušala, da bi bilo bolje.

Kakšna je razlika med tema dvema odnosoma z bivšim in sedanjim partnerjem?

Prvi mož ni prenesel družbe, smo šli na primer na rojstni dan, ampak pod pogojem, da gremo čez dve uri, ko bomo tam, domov. Otroci so bili majhni. Potem on nikoli ni rekel, sem jaz rekla in sem vedno jaz izpadla zoprna. Bila sem pod njegovo komando. Z zdajšnjim možem pa imam sproščenost, svobodo, lahko rečem karkoli, sprejemava drug drugega, tudi čustva, sva, dokler sva, tukaj in zdaj, je medsebojna varnost, spoštovanje, zaupanje. To je bila osnova, varnost, zaupanje, iskrenost, ki sem jo tako pogrešala. Skromnost in optimizem, ker bivši mož je bil zelo pesimističen. On je videl vse slabo. Zdajšnji mož, četudi je imel težko pot za sabo, pa je optimist. Ima jasno načrtano pot naprej. Bivši mož pa ne, pa sem ga morala ves čas vleči naprej. Čeprav sta oba, prejšnji in zdajšnji mož, imela slabo samopodobo.

Kašne cilje ste si zadali, kaj si želite v prihodnosti, ko ste, kot ste omenili, predelovali stvari?

Vedela sem, kaj hočem, če grem v eno vezo. In ves čas me je to vodilo. Da si želim, ko pridem domov iz službe, kako bo, da vem, kakšen bo človek. Ker sem tolikokrat doživela, ko sem domov prišla, da je bil mož pijan. Ali pa prej oče. Imela sem dovolj. Želela sem si nekoga, ki bi mi lahko zaupala. Ali pa sem si toliko želela zaupati in se ne obremenjevati. Sem enostavno zaupala. Medtem ko bivšemu možu, ko je šel na primer v trgovino, sem že videla sliko, kaj bo naprej, da bo spet zavil v gostilno. Potem pa je šel ali ni šel. Ampak ker je to nekajkrat naredil, sem imela to sliko pred očmi in sem izgubila zaupanje. Če mi zdajšnji mož reče, mu popolnoma zaupam. Nisem tudi pomislila, da bi zavil, na primer v gostilno. Sem si močno želela zaupati. Sem delala napake, če tako pomislim, zelo rada hitro zaupam in hitro verjamem, tudi svojemu bivšemu možu sem tako, vsakič ko je prišel z zdravljenja, štirikrat sem mu zaupala, in se vsakič znova sesula. Nisem pa nikoli primerjala, na primer mojega očeta, bivšega moža in zdajšnjega, da bi jih primerjala drugega z drugim.

Se je, kot pravite, pretirana zaupljivost spremenila?

Sem na splošno še vedno zelo zaupljiva. Preveč sem zaupljiva, mogoče vse vidim boljše ali lepše, kot je. Zaupaš. Pa drugi govorijo, kako in kaj. Ampak jaz, dokler sama ne občutim ali ne spoznam človeka, se me ne bi prijelo, imam svoje mišljenje in predstavo o človeku. Vidim ga v dobri luči. Če imam slabe izkušnje, pa v slabši luči. Ne vpliva pa name okolica. Tako sem tudi svojega bivšega moža videla, dobro v njem. Kadar ni pil, je bil čisto druga oseba. Pri očetu na primer ni bilo teh sprememb. Je bil bolj ali manj ves čas tudi prisoten v vlogi očeta in imel neko konsistentno podobo ali osebnost.

Kako ste premagali strah?

Ko je oče prišel domov, se je smejal. Strah je bil pri obeh. Mož pa je prihajal drugačen. Od moževe smrti sem imela dovolj časa, da sem si rekla, saj niso vsi isti. Če bi zdajšnji takrat pivo naročil, vprašanje, ali bi šla midva naprej. Strah od prvega pogovora, ko sem mu lahko zaupala, česa si ne želim, je izzvenel. Ker mi tega enostavno ni treba več.

Kako se je ob vsem tem spreminjala vaša samopodoba?

Nizko samopodobo sem imela že v otroštvu, težko rečem, da samo zaradi tega, ker se je oče kdaj pa kdaj napil. Čutila sem ves čas v družini, ker je bila sestra mlajša, da sem mogoče rabila več na čustvenem področju, tukaj mi je ves čas nekaj manjkalo. Ko sem očetu rekla, da samo želim, da ima obe enako rad, me je udaril. Češ, kaj se grem, da ima obe enako rad. Tako sem čutila. Bila sem takšna, da bi bila vsem pomagala, nazaj pa se mi zdi, da nisem ničesar dobila, da sem bila izkoriščana. Tudi v šoli, in sicer, najtežje obdobje je bilo v gimnaziji. Potem sem tudi kmalu bivšega moža spoznala. Zelo sem si želela, da bi lahko bila zapustila bivšega moža, a nisem

zmogla. Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz. Prej ni bilo tako, sem bila kot senca bivšega moža. Če je bil dobre volje, sem bila tudi jaz, če ni bil, sem imela otroke in sem jim morala biti samo jaz na voljo, ker njega ni bilo. Ampak tako je vplivalo, bila sva zelo povezana, čutila sem, da mu moram pomagati, videla sem njegove dobre lastnosti, in potem sem na te slabe vsakič znova kar pozabila. Jih izbrisala. Ker mi je bilo tako lažje iti naprej, živeti.

Če se kdaj zgodi, da vas zamaje v vaših prepričanjih, čustvih? Kaj vas vleče naprej?

Najprej je to mož, res mu lahko povem čisto vse. On me posluša in me zna povleči naprej, ali pa svetovati in mi dati možnost, da jaz odločam. On mi reče, kako bi on naredil, a odločam jaz. In jaz potem razmišljam, saj res. Če me na primer kakšna stvar prizadene, mu rečem, pa mi reče, tako si si ti to zamislila, a če pogledaš z druge strani, lahko vidiš drugo sliko. Zna me motivirati in jaz njega.

So se nizka samopodoba, nezaupanje, strah, jeza, krivda začeli spreminjati ravno v tem odnosu? So se spremenili? Kako to občutite?

Sram je bil prisoten zaradi situacije, v kateri smo bili, in ga ni več. Strahu ni več, prej me je bilo strah, ker še nisem dovolj poznala zdajšnjega moža. Samopodoba se je izboljšala. Tudi s starši ob bivšem možu nikoli nisem mogla razčistiti ali jim povedati, da sem čutila to razliko med sestro in mano. Ob prejšnjem možu nikoli nisem zbrala poguma, da bi to povedala, razčistila, kar me je toliko časa bolelo. Ves čas sem čutila to razliko. Imeli so me za močno, da bom že zmogla. Šele ob sedanjem možu sem zbrala dovolj moči, da sem to razčistila in uredila te odnose. Ker sem čutila tisto oporo, steber moža za mano, sem to zmogla. Ko sem čutila, da imam to oporo, varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila. Tudi, kako želim za naprej. Od takrat naprej so se odnosi zelo spremenili na bolje. Mogoče bi lahko že prej, če bi imela to oporo, a je nisem imela v bivšem možu. Ni bilo te varnosti.

So pomembne pohvale, spodbude? Kaj vaju vleče naprej?

Tudi pohvale, spodbude. Karkoli se dela ali če so težave, sedeva in se pogovoriva, kaj in kako se bo delalo, reševalo težave. Si pomagava, se spodbujava, ozaveščava. Upoštevana se. Lahko se na miren način vse dogovoriva. Nisva se še enkrat resno skregala, odkar se poznavava. Poveva svoje mnenje, ni pa vpitja, poniževanja. Ni tega, kar sem prej doživljala.

Kdaj ste se zavedli, da ste drugačni, da ste se spremenili?

Vse je drugače. Ni več strahu, sem sproščena, to je res povsem drugačno življenje. Res sem ponosna na svojega moža. In srečna, kaj imam. Imam vse. Sem hvaležna zanj in zase.

7.2 Odprto in osno kodiranje za posamezno sinergetično generično načelo (kategorijo)

SGN1: ustvarjanje okoliščin za stabilnost

Izjave (enote kodiranja)		Odprto kodiranje	Osno kodiranje
1 (i1)	<i>Najprej sem se obrnila na taščo, kratek čas smo z otroki živeli pri njej.</i>	začasno zatočišče	začasna bivanjska stabilnost
2 (i1)	<i>V tistem trenutku in situaciji sem njo videla kot osebo, ki bi mi lahko pomagala in ponudila začasno zavetišče.</i>	opora v tašči	podpora socialnega okolja
3 (i1)	<i>Nato sem poiskala stanovanje.</i>	trajna bivanjska rešitev	trajna bivanjska stabilnost
4 (i1)	<i>Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.</i>	finančna pomoč opora v strokovnih delavcih	začasna finančna stabilnost podpora socialnega okolja
5 (i1)	<i>Imela sem pa še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev.</i>	opora v bivši delodajalki redna zaposlitev opora v prijateljih	podpora socialnega okolja trajna finančna stabilnost
6 (i1)	<i>Sem tudi imela podporo okolja, celo še večjo kot drugič.</i>	podpora okolja	podpora socialnega okolja
7 (i1)	<i>Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila.</i>	bivanjska rešitev	trajna bivanjska stabilnost
8 (i1)	<i>Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.</i>	podpora soljudi upanje na uspeh sodelovanja zanesljivost, pomoč	podpora socialnega okolja stabilni/varni medosebni odnosi
9 (i1)	<i>Zdravstvena služba, policija, CSD, občina, prijatelji. Celotna okolica me je podprla, da delam prav in to me je gnalo naprej.</i>	podpora in pomoč okolja, institucij, strokovni delavci, prijatelji	podpora podpora socialnega okolja
10 (i1)	<i>Razumevanje, podpora, priskočili so na pomoč, ko je bilo treba.</i>	razumevanje, podpora, zanesljivost, odzivnost	stabilni/varni medosebni odnosi
11 (i1)	<i>S seboj sem vedno nosila solzivec, mogoče mi je to dajalo za nekaj časa vsaj malo občutka varnosti.</i>	potencialna fizična varnost	fizična varnost
12 (i1)	<i>... poleg tega sem se tolažila, da lahko kadarkoli pokličem policijo. Da je blizu policijska postaja, zdravstveni dom, so ljudje, ki pridejo mimo. Doma, v bloku so ljudje, so sosedje. Z njimi sem se povezala, tako da sem se počutila bolj varno.</i>	krepitev občutka varnosti varnostna mreža ljudi v okolju,	podpora socialnega okolja
13 (i1)	<i>Nekako sem si ustvarila mrežo ljudi, ki so mi dajali občutek varnosti.</i>	upanje na pomoč soljudi /uspeh sodelovanja	stabilni/varni medosebni odnosi
14 (i1)	<i>Novi krog prijateljev me je podpiral, me je sprejemal takšno kot sem. Ti ljudje so me poslušali, povedali so svoje iskreno mnenje.</i>	opora v prijateljih pogovor znati poslušati in slišati, iskrenost	podpora socialnega okolja stabilni/varni medosebni odnosi
15 (i1)	<i>... sem se morala najprej zdravstveno opomoči.</i>	okrevanje po poškodbah	zdravstvena stabilnost
16 (i1)	<i>Ta novi krog prijateljev pa je bil takšen, da sem se lahko oprla na njih, ko mi je bilo hudo.</i>	opora v prijateljih opora v najhujših trenutkih	podpora socialnega okolja
17 (i1)	<i>Sem čutila, da me razumejo in sem črpala</i>	krepitev občutka lastne	stabilni/varni

	<i>tudi iz tega moč za naprej.</i>	vrednosti razumevanje/empatija	medosebni odnosi
18 (i1)	<i>Imela sem tudi razne svetovalne pogovore, kolikor sem sama želela. Predvsem, da bi se dvignila, da bi zmogla. Zdaj imam novi krog prijateljev in z njimi sem rasla. Prvi pa je bil CSD, kjer mi je svetovalka pomagala prek pogovorov.</i>	krepitev občutka lastne vrednosti opora v prijateljih, strokovni delavki	podpora socialnega okolja podpora pomembne druge osebe
19 (i1)	<i>Svetovalka mi je bila kot druga mama. Nasmejana, dobrovoljna, pozitivno naravnana. Sprejela me je takšno, kot sem. Tista toplina, občutek varnosti. Lahko sem se ji zaupala. Bila je pozitivna, znala je prisluhniti, bila je zelo sočutna.</i>	odnos, podoben materinskemu (toplina, občutek varnosti, sprejemanje, ni dajanja sodb, sočutje, znati poslušati in slišati), pozitivna naravnost/odprtost za sočloveka	stabilni/varni medosebni odnosi
20 (i1)	<i>Vedno si rečem, da se želim z njim postarati.</i>	opora v partnerskem odnosu	podpora pomembne druge osebe
21 (i1)	<i>Je spoštljiv. Čutila sem varnost.</i>	spoštovanje občutek varnosti	stabilni/varni medosebni odnosi
22 (i1)	<i>Pomembno je, da me ima rad takšno, kot sem, da ima rad moje otroke, da jih je sprejel kot svoje.</i>	opora v partnerskem odnosu sprejemanje otrok sprejemanje brez dajanja sodb	stabilni/varni medosebni odnosi
23 (i1)	<i>Zdajšnji partner mi daje razumevanje, podporo, toplino, da se lahko oprem nanj. Ob njem mi je lepo. Sprejema me takšno kot sem, ko mi je težko, mi ponudi roko. Me razume, je nežen, me spodbuja in bodri, me potrjuje v tem, kar sem in kar si želim.</i>	opora v partnerskem odnosu podpora/krepitev občutka lastne vrednosti, toplina, sprejemanje brez dajanja sodb, razumevanje/empatija, nežnost, spodbujanje in opogumljanje za tveganje	podpora pomembne druge osebe stabilni/varni medosebni odnosi
24 (i1)	<i>Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem še vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči.</i>	sprejemanje brez dajanja sodb	stabilni/varni medosebni odnosi
25 (i1)	<i>To je prišlo z novim partnerstvom. Ta opora.</i>	trajnejša/stalnejša opora v partnerskem odnosu	podpora pomembne druge osebe
26 (i1)	<i>Drugače je to, da imaš nekoga ob sebi, ki te podpira in sprejema.</i>	sprejemanje	stabilni/varni medosebni odnosi
27 (i2)	<i>Podporo sem imela v nekaterih prijateljih, iskati pa sem začela tudi pomoč podpornih skupin. Sem se pa že prej vključevala v podporne skupine.</i>	opora v prijateljih opora v podpornih skupinah	podpora socialnega okolja
28 (i2)	<i>In potem sem našla knjigo, ki je bila moj angel varuh, na katerega sem računala, še preden sem se vključila v proces psihoterapije. Avtorica je namreč psihoterapevtka.</i>	psihoterapevtka	podpora pomembne druge osebe
29 (i2)	<i>Ključno je bilo morda ravno to, da sem prebrala knjigo, iz katere je vela čistost, avtentičnost, iskrenost, dobronamernost in to me je vleklo, da sem se vključila v proces psihoterapije. To, o čemer je pisala, ni bilo nekaj iz glave, ampak iz najglobljih</i>	avtentičnost, pristnost, iskrenost, empatija, kompetentnost, zaupanje	stabilni/varni medosebni odnosi

	<i>globin duše. Začutila sem, da je to nekdo, ki je res kompetenten, avtentičen in da mu lahko zaupam.</i>		
30 (i2)	<i>Mogoče je bila bistvena celo ta predaja, ko nisem zmogla več, da sem spustila boga (višjo silo) v svoje življenje.</i>	višja sila, bog	stabilni/varni medosebni odnosi
31 (i2)	<i>Kljub temu, da nisem bila verna in nisem hodila v cerkev sem dobesedno rekla: »Prosim, ti naredi nekaj, ker jaz ne morem več. Naj se nekaj zgodi, naj strela udari, ne morem več tako. Ne morem se niti premakniti.«</i>	upanje na pomoč zaupanje	stabilni/varni medosebni odnosi
32 (i2)	<i>Oporo sem našla v dvanajstkoračnih skupinah in prijateljih. V teh, ki so vedeli, za kaj gre.</i>	opora v podpornih skupinah opora v prijateljih	podpora socialnega okolja
33 (i2)	<i>Rabila sem podporo ljudi. Potem tudi podporne skupine in večina ljudi iz podpornih skupin, ki so vedeli za kaj gre. V njih sem našla oporo in jim zaupala.</i>	opora v soljudeh opora v podpornih skupinah zaupanje	podpora socialnega okolja stabilni/varni medosebni odnosi
34 (i2)	<i>Predvsem moja terapevtka mi je bila takšna močna opora, ta nek steber ali vodilo.</i>	opora v terapevtki	podpora pomembne druge osebe
35 (i2)	<i>Posebna je bila tudi ta energija, ki sem jo občutila ob njej. Eno čistost, mehkost, odprtost. Ta odnos je bil zame svet. Poiskala sem si zase najboljšo možno terapevtko, odlično strokovnjakinjo in veliko Žensko. Ob njej sem se počutila varno, v njenih očeh sem videla, da sem jaz v redu in da je svet varen prostor in da me ona lahko popelje na to potovanje, v katerem bom tudi jaz izkusila in živela to, kar je bilo takrat zame nepredstavljivo. In kar je izredno pomembno, je to, da je tudi ona meni vedno zaupala in videla v meni potenciala, ki se jih še sama nisem zavedala. Odločilno je bilo to, da mi je zaupala.</i>	medsebojno zaupanje, trden zgled, spontanost, povezanost, iskrenost, odprtost, nežnost (mehkost), strokovnost, občutek varnosti (svet je varen, jaz sem varen), upanje na uspeh in da se bo sodelovanje odvijalo v želeni smeri, spodbujanje potencialov	stabilni/varni medosebni odnosi
36 (i2)	<i>... bila sem brez službe in v takšni situaciji sem zanosila. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka</i>	dokončanje študija trajna bivanjska rešitev finančni vir zaposlitev	trajna bivanjska stabilnost trajna finančna stabilnost
37 (i3)	<i>Prva oporna točka, ko sem še bila v partnerskem odnosu, je bila terapevtska skupina.</i>	opora v terapevtski skupini	podpora socialnega okolja
38 (i3)	<i>Imela sem jo v terapevtski skupini in v prijateljicah (podporo). V terapevtu nisem našla takšne podpore, kot sem si jo takrat želela. Imela sem eno dobro prijateljico. Druge podpore ni bilo, razen prijateljev.</i>	podpora v terapevtski skupini opora v prijateljicah	podpora socialnega okolja
39 (i3)	<i>... je bila to druga terapevtska skupina.</i>	opora v novi terapevtski skupini	podpora socialnega okolja

40 (i3)	<i>Razumevanje in sočutje s strani terapevke v težkih trenutkih. To je bila ena varnost, kot da je tam ena mama, ki mi pomaga, ker je jaz doma nisem imela. Bila je varnost, sprejetost, lahko sem zaupala. Čeprav na začetku nisem bila toliko zaupljiva, bilo me je sram, sčasoma pa sem videla, da je to najbolj varno okolje, kjer lahko zaupam. Da je to zelo varno okolje, da tukaj lahko zaupam in sem tisto, kar sem. Tudi, če sem naredila napako, me ni nihče obsojal. Se mi je postavilo mejo, a kljub temu sem bila sprejeta. Počutila sem se varno in imela sem občutek zaščite.</i>	opora v terapevki odnos, podoben materinskemu (varnost, sprejetost brez dajanja sodb, zaupanje) občutek varnosti občutek zaščite	stabilni/varni medosebni odnosi
41 (i3)	<i>... verjela sem tudi v terapevko.</i>	upanje, da bo medsebojni odnos prinesel dosego cilja	stabilni/varni medosebni odnosi
42 (i3)	<i>In tudi moj partner me sprejema takšno kot sem, nikoli ni bil žaljiv do mene. Tako sem tudi krepila občutek lastne vrednosti.</i>	opora v partnerskem odnosu krepitev občutka lastne vrednosti	podpora pomembne druge osebe stabilni/varni medosebni odnosi
43 (i3)	<i>Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt. Partnerski odnos je tako varen, da sem oživela in začela rasti v njem. Postala sem veliko bolj samozavestna, imam še zadržke, ampak si veliko več upam, kot nekoč. Vesela sem, veliko sva naokoli. To me je čisto prebudilo. Osnovna varnost, sprejemanje. Ker sem že v puberteti rekla, da bi se rada čim prej poročila, da bi bila varna. On me nikoli ne zaslišuje, nadzira, sem svobodna. Prej me ni nič več zanimalo, sem otopela, sedaj sem se prebudila in se je zgodila čarovnija in je obratno. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost. Sproščena, varna, umirjena, zadovoljna, srečna, z zavedanjem, da tam je nekdo, ko vem, da če se mi bo nekaj hudega zgodilo, mi bo pomagal.</i>	opora v partnerskem odnosu sprejemanje brez dajanja sodb globoka povezanost varnost spodbuda krepitev občutka lastne vrednosti volja, veselje do življenja svoboda sproščenost umirjenost zadovoljstvo zanesljivost	podpora pomembne druge osebe stabilni/varni medosebni odnosi
44 (i4)	<i>Osnovno podporo sem si kar vzela, sem šla kar k moji mami.</i>	začasna bivanjska varnost /stabilnost	začasna bivanjska stabilnost
45 (i4)	<i>Tiste osnovne čustvene podpore pa nisem dobila v moji družini, ampak od ljudi, ki sem jih prej sicer poznala le bežno.</i>	podpora ljudi	podpora v socialnem okolju
46 (i4)	<i>Posebej od ene starejše kolegice, ki je preživela podobno situacijo. Ta mi je res ogromno pomagala. Ob pripovedovanju svoje zgodbe mi je povedala, kaj me čaka.</i>	opora v prijateljici	podpora pomembne druge osebe
47 (i4)	<i>Da sem videla, da nisem sama. Ona mi je odigrala vlogo moje mame. Počutila sem se varno. Zelo jo spoštujem, res mi je pomagala. Sprejela me je takšno kot sem, me potrdila v tem, kar sem. Na nek način me je dvignila. Ona me je dobila v izjemnem trenutku nemoči, ko je šlo vse tako zelo navzdol, ko nisem imela nikjer drugje podpore, tudi doma ne. In nisem</i>	pripovedovanje zgodb (predvidljivost) odnos, podoben materinskemu (varnost, spoštovanje, sprejetost brez dajanja sodb, spodbuda, (po)moč, zaupanje, krepitev občutka lastne vrednosti,	stabilni/varni medosebni odnosi

	<i>vedela, kam se naj obrnem in mi je povedala svojo zgodbo, kako se je njena odvila. Naučila me je tudi potrpežljivosti.</i>	potrpežljivost)	
48 (i4)	<i>Obkrožati sem se začela z ljudmi. Kar naenkrat je bilo ogromno ljudi, ki so mi rekli, super. Da sem se prav odločila in me podprli v moji odločitvi ... je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. Ta opora mi je dala moč. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.</i>	podpora okolja stabilnost za nove spremembe spodbuda krepitev občutka lastne vrednosti	podpora socialnega okolja stabilni/varni medosebni odnosi
49 (i5)	<i>Ampak ta ljubezen se zdaj drugače čuti, temelji na zaupanju, spoštovanju, varnosti. Česar prej ni bilo. Ne zaupanja ne varnosti.</i>	trajna opora v partnerskem odnosu zaupanje, spoštovanje, varnost	podpora pomembne druge osebe stabilni/varni medosebni odnosi
50 (i5)	<i>Ko sem čutila, da imam to oporo (v partnerju), varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila. Tudi, kako želim za naprej.</i>	partnerski odnos opora varnost	podpora pomembne druge osebe
51 (i5)	<i>Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz. Z zdajšnjim možem pa imam sproščenost, svobodo, lahko rečem karkoli, sprejemava drug drugega, tudi čustva, sva, dokler sva, tukaj in zdaj, je medsebojna varnost, spoštovanje, zaupanje. To je bila osnova, varnost, zaupanje, iskrenost, ki sem jo tako pogrešala. Skromnost in optimizem.</i>	partnerski odnos krepitev občutka lastne vrednosti spoštovanje sprejemanje brez dajanja sodb sproščenost svoboda izražanje čustev zaupanje iskrenost razumevanje (empatija) optimizem	podpora pomembne druge osebe stabilni/varni medosebni odnosi

SGN 2: prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

Izjave (enote kodiranja)		Odprto kodiranje	Osno kodiranje
1 (i1)	<i>V primarni družini, kjer sem odraščala, je bil z alkoholom zasvojen očim. Tudi moj partner, s katerim sem si ustvarila družino, je bil zasvojen z alkoholom in nasilen.</i>	odnos z zasvojenim partnerjem	stari (problemski) vzorec
2 (i1)	<i>Od njega sem odšla ...</i>	razhod	izjema – drugačno ravnanje
3 (i1)	<i>... in kasneje izbrala drugačnega partnerja.</i>	drugačen odnos s partnerjem	novi vzorec
4 (i1)	<i>Opustila sem iluzijo, da bo (v tem odnosu) bolje.</i>	opustitev iluzije	izjema – drugačno ravnanje
5 (i1)	<i>Ni me bilo več sram povedati pri zdravniku, kaj se je zgodilo. Povedala sem resnico.</i>	drugačno ravnanje	izjema – drugačno ravnanje
6 (i1)	<i>Prej sem vedno tajila, ko sem iskala zdravniško pomoč zaradi udarcev in poškodb. Vse drugo je bilo krivo, razen to, kar je bilo v resnici, da me je partner pretepal in se izživljal nad mano.</i>	laž o nasilju	stari (problemski) vzorec
7 (i1)	<i>Šele kasneje, ko sem odšla, sem se začela</i>	zaupanje	potencialni novi

	<i>odpirati.</i>		vzorec
8 (i1)	<i>Prej nikomur nisem zaupala svojih težav.</i>	nezaupanje	stari (problemski) vzorec
9 (i1)	<i>Močnejša sem bila oziroma okrepila sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše. Opustila sem iluzijo, da bo bolje.</i>	stvarnejši pogled na življenje	izjema – drugačno ravnanje
10 (i1)	<i>Bolj kot sem krepila svoj jaz, bolj sem bila tudi uporniška, bolj sem se zase postavljala, posledično je bilo še vse slabše, ker nisem bila več ponižna in čisto podrejena. ... sčasoma drugače razmišljam. Rečeš si, da ti tega res ni treba. Prej me je usmerjala mama, kasneje sem to vlogo prepustila njemu.</i>	ponižnost, podrejenost drugim, usmerjanje prepustila drugim krepitev lastnega jaza upala si je vedno več spreminjanje mišljenja	stari (problemski) vzorec izjema – drugačno ravnanje
11 (i1)	<i>Nisem bila prepričana, da bom s svojo plačo zmogla preživeti sebe in otroke. Šli smo brez vsega.</i>	negotovost	stari (problemski) vzorec
12 (i1)	<i>Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.</i>	potencialni tveganje, zaupanje, pogum	potencialni novi vzorec
13 (i1)	<i>Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem.</i>	strah	stari (problemski) vzorec
14 (i1)	<i>... tega strahu mu nisem pokazala.</i>	ni pokazala strahu	izjema – drugačno ravnanje
15 (i1)	<i>Mogoče je potem tudi videl, da sem trdna, da sem odločena. Zelo sem se bala za našo varnost. Kasneje je strah izzvenel.</i>	pokazala trdnost, odločnost	potencialni novi vzorec
16 (i1)	<i>... da znam danes mogoče kdaj reči ne, kar prej nisem..</i>	nisem znala reči ne znam reči ne	stari (problemski) vzorec novi vzorec
17 (i1)	<i>Vedno sem si vzela čas za premislek in nisem reagirala na prvo žogo, kot kdaj v preteklosti.</i>	čas za razmislek	izjema – drugačno ravnanje
18 (i1)	<i>Bom jim pokazala, da zmorem. Bivšemu partnerju in vsem ostalim. Da lahko živim boljše, kot sem živela.</i>	želja po dokazovanju boljše življenje, da zmore,	stari (problemski) vzorec
19 (i1)	<i>Čas je pomagal, da je izzvenela. Ko sem dovolj trdno stala na svojih nogah in verjela vase. Sčasoma je spontano izzvenela ta potreba, da se ne rabim drugim dokazovati.</i>	krepitev občutka lastne vrednosti	novi vzorec
20 (i1)	<i>Nezaupanje in strah sta bila nekaj časa prisotna ...</i>	nezaupanje in strah	stari (problemski) vzorec
21 (i1)	<i>a sem ju prek spoznavanja in pozitivnih izkušenj počasi premagovala. Tudi v tistem letu sem tudi jaz po svoje šla naokoli, da vidim, kako bo on, ko jaz grem, ali me bo nadziral ali ne. Tega si ne dovolim.</i>	preizkušala drugačno ravnanje	izjema – drugačno ravnanje
22 (i1)	<i>Sem videla, da ni tega. Na ta način sem spet lahko začela zaupati.</i>	zaupanje	novi vzorec
23 (i1)	<i>Če pride nesporazum, ga zna on v mirnem tonu rešiti, jaz bi se mogoče kdaj skregala. Mogoče se umakne, pa pride</i>	eksplozivnost	stari (problemski) vzorec

	<i>nazaj, ko se že ohladim.</i>		
24 (i1)	<i>Tudi jaz se učim strpnosti.</i>	strpnost	potencialni novi vzorec
25 (i1)	<i>Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem že vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči. Iz napak se vendar učimo.</i>	popustljivost do sebe	potencialni novi vzorec
26 (i1)	<i>Mogoče na začetku sem si mislila, kako uboga sem.</i>	žrtev	stari (problemski) vzorec
27 (i1)	<i>Pa sem hitro negirala te misli in si rekla, ne nisem.</i>	drugačno razmišljanje	izjema – drugačno ravnanje
28 (i1)	<i>To se mi je zgodilo, dala sem čez, potegnila iz tega slabo in dobro.</i>	optimizem, ni oziranja v preteklost	potencialni novi vzorec
29 (i1)	<i>Ja, trpela sem, kolikor sem pač trpela, a sem šla naprej. Zdaj sem pa to popravila in živim, tako kot jaz želim. Ne obžalujem tistega časa. Sem šla naprej.</i>	kreator življenja, ni oziranja, obžalovanja preteklosti osredotočenost na prihodnost	novi vzorec
30 (i1)	<i>Vedno so me samo grajali, nikoli me nihče ni pohvalil in nikoli ni bilo nič dovolj dobro.</i>	težko sprejema pohvale	stari (problemski) vzorec
31 (i1)	<i>Kasneje, ko me je kdo pohvalil, mi je bilo lepo, čeprav sem še vedno mogoče dvomila v to.</i>	krepitev občutka lastne vrednosti	potencialni novi vzorec
32 (i1)	<i>Zdaj jih pa sprejemam (pohvale).</i>	sprejemanje pohval	novi vzorec
33 (i1)	<i>Od sebe vedno zelo veliko pričakujem. Včasih sploh nisem pomislila, da bi sedla, poležala, počivala. Ves čas je bilo na vidiku delo in še enkrat delo. Vse je moralo biti pospravljeno, vse čisto. Vse je bilo, da moram.</i>	visoka pričakovanja do sebe	stari (problemski) vzorec
34 (i1)	<i>Da se znam ustaviti, me je naučil sedanji partner. Najprej sem imela slabo vest, nekajkrat, in je vedno lažje. V tem partnerstvu to utrjujem.</i>	znati se ustaviti	potencialni novi vzorec
35 (i1)	<i>Naučila sem se, da lahko nekatere stvari tudi počakajo in da je treba tudi počivati. Pomisliti tudi nase. Zdaj si šele vzamem čas zase.</i>	skrb zase	novi vzorec
36 (i1)	<i>Sem se v stiski umikala v delo in se slepila s svetlimi trenutki, ki so bili le vsake toliko. Z umikanjem v delo pa sem si prikrivala realnost. Na ta način sem se odmikala tudi od sebe. Tako se nisem ukvarjala in soočila sama sabo in le še bolj poglobljala v delo. V bistvu sem se s tem zamotila, da se mi ni bilo treba soočiti z dejansko situacijo.</i>	umik/soočenje umik v delo	stari (problemski) vzorec
37 (i1)	<i>Prej sem se umikala v delo, sedaj rešujemo stvari. Na lep način rešujemo. Povem, kaj bi rada. Se še učim.</i>	reševanje morebitnih težav na konstruktiven način	potencialni novi vzorec
38 (i2)	<i>Če primerjam, je bil prej moj odnos do sebe, ne da bi se tega zavedala, samouničujoč v vseh pogledih.</i>	uničujoč odnos do sebe	stari (problemski) vzorec
39 (i2)	<i>In zame najpomembnejša sprememba je ravno v tem, da se sedaj mnogo bolj cenim in tudi zaznavam se drugače. V meni ni več tiste globoke, črne, močne, uničujoče sile.</i>	spoštovanje in drugačno zaznavanje sebe	novi vzorec

40 (i2)	<i>Na to pa so se nalagale zasvojenosti. Zasvojenost s hrano, sanjarjenje, zloraba cigaret in občasno alkohola.</i>	zasvojenosti	stari (problemski) vzorec
41 (i2)	<i>Da sem se sploh zavedala, kaj vse se skriva pod tem, sem morala naprej prekiniti s temi t.i. zunanjimi vedenji, ki so me tlačila in ki so mi pomagala, da sem s tem prepričanem, ki sem ga imela globoko zakoreninjenega v sebi o sebi, sploh lahko preživela.</i>	po prekinitvi vedenj so se izrazili problemski čustveni in miselni vzorci	izjema – drugačno ravnanje
42 (i2)	<i>In tako sem že takrat takoj nehala kaditi, nehala piti in sem se na polno aktivirala, da sem se začela izkopavati iz tega.</i>	nehala piti in kaditi aktivacija h kakovostnejšemu življenju	potencialni novi vzorec
43 (i2)	<i>Da sem zasvojena s hrano, pa sploh nisem vedela oziroma se tega nisem zavedala. Še ko sem bila v procesu terapije, nisem vedela, da sem. Sem pa vedela, kaj je treba narediti in da bom to naredila.</i>	zasvojenost s hrano kajenje uživanje alkohola	stari (problemski) vzorec
44 (i2)	<i>Te zunanje oblike oziroma moja ravnanja so bile toliko v neskladju z mojimi prepričanji in tem, kar dejansko sem, da enostavno nisem mogla s tem živeti. Da počnem stvari, ki so v nasprotju s tem, kar jaz v resnici sem. Da kadim, čeprav mi vse smrdi, da pijem, čeprav se mi vse upira, da se vedem na načine, ki teptajo moje osnovne vrednote in da sama sebi škodim. Dejansko v sebi nisem mogla s tem živeti.</i>	prepletanje problemskih vzorcev	potencialni novi vzorec
45 (i2)	<i>Nehala sem piti in kaditi, nisem se več spogledovala z moškimi in nisem več dovolila drugim, da so me izkoriščali. Pod vsem tem je bila globoka depresija, povezana z zapovedjo, da ne smem obstajati in cel kup hudih travm.</i>	prenehanje s starimi vedenji, ukrepanje v smislu iskanja pomoči	potencialni novi vzorec
46 (i2)	<i>Alternativna vedenja so bila nov, zdrav način življenja, napolnjen z uporabo vseh terapevtskih sredstev za zdravljenje zasvojenosti (meditacija, tek, branje, pisanje ...)</i>	utrjevanje alternativnih vzorcev meditacija tek branje pisanje	novi vzorec
47 (i2)	<i>Ko sem odstrla to zgornjo plast zelo očitnih vedenj in ravnanj ter z njimi prekinila, sem uvidela, da mi lahko pomaga terapija. Takrat sem šele začela prepoznavati, kaj so moji problemi. In sem si potem začela iskati pomoč oziroma terapevtske in podporne skupine, ki so se ukvarjale prav s temi oblikami vedenj in terapijo. Gre bolj za to, kaj potem narediti, ko s tem nehaš. Ne gre za to, da najdeš boljše vedenje, ampak kako vzdržati, da tega ne ponoviš, zato ker je spodaj nekaj, kar te žene v to.</i>		izjema – drugačno ravnanje
48 (i2)	<i>Iz tistega prepričanja, da ne zmoreš nič, je prišlo to prepričanje, da zmorem mnogo več kot zmore povprečen človek. Pri meni je ta vidik gotovo zelo močan, da</i>	ne zmore nič zmore več kot povprečen človek	stari (problemski) vzorec potencialni novi vzorec

	<i>jaz nekaj zmorem.</i>		
49 (i2)	<i>V odnosu do drugih ljudi sem pa jaz šef, tako mojega telesa, kot misli, občutkov, čustev in vsega, kar je moje. Pomembno je, da znam razmejiti, kaj je moje in kaj ni.</i>	postavljanje meja drugim	novi vzorec
50 (i2)	<i>Občutek, ko si obdan z božjo milostjo-težko je to ubesediti. Kot en navpičen tunel, ki sega navzgor v neskončnost in v katerem sem, obdana s »tem«. In ko sem v »tem«, sem »to« in vem. V tem sem umirjena in umirjenost, modrost, ničesar ne potrebujeta, po ničemer ne hrepenim in ne hlepim, ker vse že imam, ker vse že sem. Nebeško. Zdaj vem, da je to tisto, po čemer sem hrepenela.</i>	umirjenost modrost zadovoljstvo	novi vzorec
51 (i3)	<i>Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ...</i>	zasledovanje	stari (problemski) vzorec
52 (i3)	<i>In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti. Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti.</i>	želja po boljšem življenju, spremembi drugačno razmišljanje	izjema – drugačno ravljanje
53 (i3)	<i>Šele nato se je začela odvijati še moja plat medalje, ko sem spoznala, da sem zelo soodvisna. Sesul se mi je svet. Podiral se je kar nekaj let. Veliko sem jokala, valjala sem se v vlogi žrtve in iz te vloge kar nekaj časa nisem mogla priti ven.</i>	žrtev soodvisnost	stari (problemski) vzorec
54 (i3)	<i>Takrat sem se že razšla z bivšim partnerjem in sem se še nekaj časa valjala v lastni žalosti in lastnih napakah. V bistvu sem se potem sama pri sebi odločila, da si dam priložnost spoznavati ljudi, spoznavati moške. Nisem imela realne predstave o njih in se tudi nisem znala vesti do njih. Sem pa imela zelo jasno izdelano idejo, kaj hočem in česa nočem. In sem se tudi preko tega brusila. Začela sem hoditi na zmenke in spoznavati ljudi. Sem se še tudi zavozlala in sem padla, a sem šla naprej.</i>	prepoznavanje razlik, dati si različne priložnosti, poskušati različne stvari jasen cilj, kaj hoče in kaj ne	razvojne oblike potencialnih vzorcev
55 (i3)	<i>Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo. Tako sem se odločila čisto po knjigah.</i>	želja po kakovostnem partnerskem odnosu jasno in odločno sledenje zastavljenim ciljem	potencialni novi vzorec
56 (i3)	<i>In se mi je to tudi obrestovalo. Ta odnos je bil super in se je nadaljeval. Še traja in je zelo lep.</i>	kakovosten partnerski odnos	novi vzorec
57 (i3)	<i>Sem se še vseeno zapletala..</i>	variacije, preizkušanje ravljanj	razvojne oblike potencialnih vzorcev
58 (i3)	<i>Naprej me je vleklo, da sem si pa končno enkrat želela ustvariti eno pravo družino. Postavila sem si cilj, da sem vredna ljubezni. Ves čas je bila prisotna ta želja, najti človeka, ki bi me imel res rad. Pa</i>	spremenjeno razmišljanje	potencialni novi vzorec

	<i>tudi druge ljudi, ki bi me imeli radi. Pri meni je bil močno prisoten ta manko ljubezni. To se je ves čas kazalo. In to mi je bil cilj, najti si človeka, ki me bo imel resnično rad. Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled</i>		
59 (i3)	<i>Dolgo časa se nisem zavedala, da sem vse, kar se mi je hudega zgodilo, takoj izbrisala iz svojega spomina. Kasneje pa sem to res ozaveščala s tem, ko sem brala. Vsak dan sproti, vse sproti, večkrat sem morala prebrati in ozaveščati.</i>	pozabljanje, pisanje dogodkov in doživljanja, ozaveščanje	stari (problemški) vzorec
60 (i3)	<i>In potem sem si morala pisati. Sem si morala vse pisati, da sem lahko začela prepoznavati, če mi je kdo rekel kaj žaljivega itd., sicer sem to vse sproti pozabila. Bila sem pripravljena takoj oprostiti, tudi če je kdo hodil po meni. Pri svojem bivšem možu se marsikdaj nisem spomnila na primer.</i>	pisala, da je jasneje videla, razlikovala problemske načine ravnanja in alternativne	razvojne oblike potencialnih vzorcev
61 (i3)	<i>Nisem samo čakala, če mi je dano. Rekla sem si, bom poskusila drugače. Da lahko svojo usodo tudi malo sama spreminjam. Ne bom samo čakala, kaj mi je dano. Sem šla tukaj drugače. Sem zglela tudi malo po naravi tudi trmasta, malo delam po svoje, saj ne delam vedno prav, ampak neke stvari pa že, kajti vsak človek je svojstven, edinstven. In če smo tako, lahko poskusim, dodam nekaj svojega. Iz pozitivnih izkušenj sem izluščila bistvo in sem vedela, kaj si želim v življenju in česa ne.</i>	preizkušanje različnih možnosti, upoštevanje posameznikovega konteksta	razvojne oblike potencialnih novih vzorcev
62 (i3)	<i>Prepoznala sem tako, da sem si točno zapomnila besede točno določenih moških, sem postala zelo pozorna, da sem se naučila prepoznavati škodljive vzorce pri njih. Začela sem to prepoznavati in si tudi upala postaviti mejo. Začela sem prepoznavati te razlike in sem točno vedela, kaj si želim in česa nočem.</i>	razlikovanje škodljivih vzorcev preizkušanje postavljanja meja	razvojne oblike potencialnih novih vzorcev
63 (i3)	<i>Okrepila sem zavedanje, da je pa na svetu vendarle še veliko dobrih ljudi. Tudi dobrih moških.</i>	sprememba mišljenja	potencialni novi vzorec
64 (i3)	<i>Če imam eno slabo izkušnjo, se svet ne bo končal, če jaz končam razmerje. In sem vedno jaz vlekla te korake in naredila vsemu konec. Čeprav mi je bilo potem hudo, ampak enostavno si nisem mogla dovoliti, da bi ponovila vzorec in da bi še enkrat tako trpela.</i>	preizkušanje drugačnih ravnanj ves čas vedela, kaj si želi jasen cilj in trdna usmerjenost nanj	razvojne oblike potencialnih novih vzorcev
65 (i3)	<i>Sem ves čas jasno sledila svojim zastavljenim ciljem. Rekla sem si, da mora obstajati nekaj, kar me bo bolj zadovoljilo, kar bo zadovoljilo te moje želje po enem lepem odnosu, da bi še kaj sveta videla, da bi kam še šla, da bi se imela lepo, da bi me človek spoštoval, da</i>	sledila ciljem glede zelenega partnerskega odnosa sprememba mišljenja	potencialni novi vzorec

	<i>me bo videl kot človeka, razumel, da bo pripravljen na kompromise. To cilje sem imela zelo jasno pred seboj. Želela sem si spoznati nekoga, da se ne bi postarala sama.</i>		
66 (i3)	<i>Postala sem bolj vesela, umirjena.</i>	veselje do življenja, umirjenost	novi vzorec
67 (i3)	<i>Prej je moje razpoloženje zelo nihalo. Sem bila na primer zelo navdušena in potem čisto na tleh.</i>	nihanje razpoloženja	stari (problemski) vzorec
68 (i3)	<i>Čeprav še imam kdaj probleme s postavljanjem pravih meja, kako na primer komunicirati, da drugega na drugi strani ne odrežeš, to je še problem. Lažje je pri partnerju meje postavljati, ker mi dovoli in vem, da je varno. Tega se najbolj učim pri njemu.</i>	učenje postavljanja meja	potencialni novi vzorec
69 (i3)	<i>Izredno svobodno. Vesela sem. To je to. Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt.</i>	želen partnerski odnos	novi vzorec
70 (i4)	<i>Oče je bil alkoholik in nasilnež. Zase sem hotela nekaj boljšega, v svojem življenju. Pri sedemnajstih sem spoznala svojega bivšega partnerja. Bila sem zaljubljena in nisem videla opozorilnih znakov. Tega na primer, da je bil vsak dan v gostilni in kar naprej s prijatelji. Vse to se mi je zdelo še vedno sprejemljivo. Ker ni bil nasilen do mene. Se pa spomnim, ko se je prvi otrok rodil, so se pa začeli kazati prvi znaki nasilja.</i>	partner, zasvojen z alkoholom	stari (problemski) vzorec
71 (i4)	<i>Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim.</i>	strah, negotovost odločnost, premik k spremembi	izjema – drugačno ravnanje
72 (i4)	<i>Zase? Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni. Ne sme piti, kaditi. V odnosu do mene pa je osnova spoštovanje, dobra komunikacija, iskrenost. To mora biti. Če tega ni, potem ničesar nimaš. Da te razume in sprejme tudi, ko imaš slab dan, ko boš reagiral drugače, kot pa na dober dan. Pomembna je komunikacija, en iskren odnos, ne pa zlagan, narejen. To je osnova. Spoštovanje mora biti na prvem mestu. Želim si nasprotno od tega, kar je bilo do sedaj. Če bom in ko bom na tisti točki in pripravljena na to.</i>	želja po šolanju, kakovostni partnerski odnos, lastnosti kakovostnega odnosa	potencialni novi vzorec
73 (i4)	<i>Ja. Pogosto sem se počutila krivo, kadar sem se postavila zase. To je bilo pri meni ves čas. Vedno sem morala ugajati drugim in nisem znala reči ne.</i>	občutek krivde postaviti se zase ugajati drugim	stari (problemski) vzorec
74 (i4)	<i>To je danes drugače, sem se spremenila. Imela sem zelo nizko samopodobo, sploh nisem vedela na primer, kaj je</i>	samozavest sprememba prepričanj in miselnosti	novi vzorec

	<i>samozavest. Imela sem močno potrebo po popolnosti. Ko sem začela dobivati na samozavesti in ko sem razčistila sama sabo, kaj želim in kaj ne. Spremeniti sem morala svoja prepričanja oziroma miselnost.</i>		
75 (i4)	<i>Ko sem se umirila, sem jasneje videla, kaj si želim.</i>	umirjenost	potencialni novi vzorec
76 (i4)	<i>Prebolela sem bulimijo.</i>	bulimija	stari (problemski) vzorec
77 (i4)	<i>In samo to, to me je gnalo, da sem gledala, da sem zdravo jedla in sem videla, da sem lahko srečna tudi, če imam dva, tri kilograme več, kot pa dva, tri kilograme premalo.</i>	zdrava prehrana krepitev občutka lastne vrednosti	potencialni novi vzorec
78 (i4)	<i>Obsedena sem bila tudi s čiščenjem. Deset let nazaj sem čistila po dve uri na dan. S tem sem sproščala stres, da sem se dobro počutila, da sem nekaj dobro naredila, samopotrditve. Čiščenje je bil tudi način, da bi ugajala drugim. Če si priden in veliko narediš, si dober. Predstavljalo mi je to samopotrditve, kar je povezano s samopodobo.</i>	sproščanje stresa s čiščenjem način samopotrditve ugajanje drugim	stari (problemski) vzorec
79 (i4)	<i>Začela sem se zavedati, da ni treba, da sem suženj sama sebi.</i>	zavedanje	izjema – drugačno ravnanje
80 (i4)	<i>Tako sem spoznala, da problem ostaja in da ni v meni, ampak drugje. Ko sam pri sebi razčistiš, začneš drugače gledati na te stvari.</i>	krepitev občutka lastne vrednosti sprememba mišljenja	novi vzorec
81 (i5)	<i>Pri očetu je bila družba tista, ki ga je potegnila v popivanje, pri možu pa je bilo tako, da je šel v družbi čez mejo toliko, da je bil potem tečen. Oče pa je bil do konca vesel. Sem pa že pred mojim možem imela fanta, ki sem ga pustila zato, ker je pil. Pri njemu sem to videla, pri možu pa ne, se je to kasneje začelo.</i>	ponovitev vzorca partnerskega odnosa	stari (problemski) vzorec
82 (i5)	<i>Vedela sem kaj hočem, če grem v eno zvezo. In ves čas me je to vodilo. Da si želim, ko pridem domov iz službe, kako bo, da vem, kakšen bo človek. Ker sem tolikokrat doživela, ko sem domov prišla, da je bil mož pijan. Ali pa prej oče. Imela sem dovolj. Želela sem si nekoga, ki bi mi lahko zaupala. Ali pa sem si toliko želela zaupati in se ne obremenjevati.</i>	usmerjenost na lastnosti bodočega partnerja	potencialni novi vzorec
83 (i5)	<i>Nizko samopodobo sem imela že v otroštvu ...</i>	nizka samopodoba krepitev občutka lastne vrednosti	stari (problemski) vzorec
84 (i5)	<i>Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz.</i>	samozavest	novi vzorec

SGN 3: upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe

	Izjave (enote kodiranja)	Odprto kodiranje	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>A sem si v naslednjem trenutku rekla, mlada si še, ne moreš nadaljevati takšnega življenja ...</i>	ne more nadaljevati	prepričanje
2 (i1)	<i>... otroke imaš, drugi otroci spijo ponoči, tvoji ne, nekaj bo treba ukreniti</i>	boljši pogoji za otroke potreba po ukrepanju	pričakovanje
3 (i1)	<i>Naprej me je gnala misel na otroke ...</i>	naprej gnala misel	prepričanje
4 (i1)	<i>... da si zaslužiš boljše življenje.</i>	boljše življenje za otroke	pričakovanje
5 (i1)	<i>Močnejša sem bila oziroma okrepila sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše.</i>	boljše življenje prepričanje, da ni treba	pričakovanje prepričanje
6 (i1)	<i>Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje.</i>	boljše življenje zanjo in za otroke res ni treba tako	pričakovanje prepričanje
7 (i1)	<i>Sem si govorila, da bom nekako izpeljala, da bo šlo.</i>	upala, da bo šlo	prepričanje
8 (i1)	<i>Kolikokrat se je zgodilo, da niso ponoči spali, pa sem si rekla, drugi mirno spijo, moji pa ne morejo. A jim je res tega treba? Ne, ni jim treba. Bom. Zaradi njih, da bodo imeli vsaj nekaj od življenja, da bodo za začetek imeli vsaj mir, če že drugega ne.</i>	mir za otroke vsaj nekaj od življenja	pričakovanje
9 (i1)	<i>Bom. Zaradi njih.</i>	bo, zaradi njih	prepričanje
10 (i1)	<i>Bom jim pokazala, da zmorem. Bivšemu partnerju in vsem ostalim.</i>	dokazati, da zmore živeti bolje	prepričanje
11 (i1)	<i>Da lahko živim boljše, kot sem živela.</i>	boljše življenje	pričakovanje
12 (i1)	<i>Nekje nekoč bo nekdo, ki bo mogoče v redu. Ki me bo imel rad, me bo spoštoval in bo imel rad moje otroke.</i>	prepričanje, da bo nekje nekoč nekdo, ki bo v redu	pričakovanje upanje
13 (i1)	<i>Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela.</i>	ne bo več trpljenja zaradi posledic zasvojenosti in nasilja	pričakovanje prepričanje
14 (i1)	<i>... da me bo spoštoval, da bo imel rad moje otroke in mene, kakršno sem.</i>	spoštovanje in ljubezen	pričakovanje
15 (i1)	<i>Verjela sem, da mora biti bolje, saj slabše že skorajda ne bi moglo biti. Slabše ne more biti, lahko je samo boljše. Bilo je hrepenenje po boljšem življenju. Da mora nekoč biti bolje.</i>	upanje, hrepenenje po boljšem življenju prepričanje, da ne more biti slabše	pričakovanje prepričanje
16 (i1)	<i>Vem, da ko bom prišla nazaj, bom boljše volje, bolj nasmehana, če si vzamem čas zase in poskrbim zase, to vpliva tudi na otroke in na partnerstvo, smo vsi boljše volje potem. Jaz rastem in se spreminjam, se gradim kot samostojna oseba.</i>	zavedanje/zaupanje, da skrb zase vpliva na partnerstvo in otroke, vsi so boljše volje	prepričanje
17 (i2)	<i>Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej.</i>	zavedanje, da mora poskrbeti za otroka	pričakovanje prepričanje
18 (i2)	<i>Po letih in letih, da sem si končno priznala, da ne morem več. Kljub temu, da nisem bila verna in nisem hodila v cerkev sem dobesedno rekla: »Prosim, ti naredi nekaj, ker jaz ne morem več. Naj</i>	opustitev iluzije in upanje, da se kaj spremeni prošnja višji sili	upanje

	<i>se nekaj zgodi, naj strela udari, ne morem več tako. Ne morem se niti premakniti.« Mislim, da je bilo bistveno to, ko nisem mogla več, da sem spustila boga v svoje življenje in s tem se je odprla neka nova perspektiva.</i>		
19 (i2)	<i>Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati. Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo. To je bila na nek način manifestacija.</i>	boljše življenje, boljši pogoji za otroka	prepričanje pričakovanje
20 (i2)	<i>Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale.</i>	dosedanje pozitivne izkušnje	pričakovanje
21 (i2)	<i>Včasih so bili to trenutki, ki so mi pomenili globoko duhovno izkušnjo. Bilo jih je več. Zdaj te izkušnje niso take. Takrat so bile tako ekstremne, da sem bila res navdušena, da se za to pa splača živeti. So bile zelo izjemne. To sem si tako razložila, da bog poskrbi za to, kar te potegne naprej. In mene je to res potegnilo naprej. Da sem bila res navdušena in ganjena. Jih je težko z besedami opisati. Toliko jih je in težko je reči, kaj je bolj pomembno.</i>	posamezne izjemne (navdušujoče) izkušnje	pričakovanje
22 (i3)	<i>Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti. Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje. Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkročali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja.</i>	ne-ponavljanje istih napak zaupanje vizualizacija cilja	prepričanje pričakovanje
23 (i3)	<i>Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, takrat pa sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.</i>	prepričanje, da ji bo uspelo strast do življenja vizualizacija cilja	prepričanje
24 (i3)	<i>Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled.</i>	zgled (potrjuje, da se nekaj da, upanje in zaupanje)	upanje
25 (i3)	<i>Rekla sem si, da mora obstajati nekaj, kar me bo bolj zadovoljilo, kar bo zadovoljilo te moje želje po enem lepem odnosu, da bi še kaj sveta videla, da bi kam še šla, da bi se imela lepo, da bi me človek spoštoval,</i>	prepričanje, želja po boljšem partnerskem odnosu zaupanje, verjeti	prepričanje

	<i>da me bo videl kot človeka, razumel, da bo pripravljen na kompromise. To cilje sem imela zelo jasno pred seboj. Želela sem si spoznati nekoga, da se ne bi postarala sama.</i>		
26 (i3)	<i>Toliko tega pozitivnega sem prebrala in imela okoli sebe, vse tiste dobre in pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so bile zapisane, zgledi, pogovori, zgodbe, prijateljica mi je bila en tak močan zgled. Ta zgled me je najbolj vlekel. Ona mi je bila ena taka moja zvezda in še tudi ostale prijateljice, da se da neke stvari urediti, verjela sem tudi v terapevtko.</i>	zgledi (pozitivne izkušnje drugih ljudi, pogovori, zgodbe)	pričakovanje
27 (i4)	<i>Nisem hotela več, da moji otroci živijo v tem strahu. To me je najbolj motiviralo. Kar je šlo čez mejo, je šlo čez mejo. Otroci niso spali ponoči. Bilo jih je strah.</i>	boljše življenje za otroke	pričakovanje
28 (i4)	<i>Ker hočem živeti...</i>	hotenje po boljšem življenju	prepričanje
29 (i4)	<i>To si želim za svoje otroke, da bi imeli boljše možnosti, kot sem jih imela sama. Dovolj sem imela vsega. Že od otroštva naprej sem želela najti v sebi nek mir. Spoštovanje.</i>	boljše možnosti za otroke upanje po boljšem življenju	upanje
30 (i4)	<i>Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.</i>	želja po boljšem življenju za vse	pričakovanje
31 (i4)	<i>Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni.</i>	želja, cilj, upanje	upanje pričakovanje
32 (i4)	<i>Dejansko sem si želela, da bi se ta moj cel življenjski slog končal. Zdravje sem imela tako načeto, da sem vedela, da moram nehati.</i>	želja, upanje	upanje
33 (i4)	<i>Pa nočem, da delajo iste napake, kot sem jih jaz. Jaz nisem imela učitelja za življenje. Moja mama je bila dobra mama, ampak me ni znala voditi čez življenje. Jaz bi rada svoje otroke vodila skozi življenje in zato sem se morala naučiti tudi sama. Iskrena komunikacija in zgled.</i>	da ne bi otroci ponovili njenih napak	pričakovanje
34 (i4)	<i>Želja je tako močna, ne veš od kje pride moč. Če si res nekaj tako močno in dolgo želiš, se mora zgoditi.</i>	trdno verjeti, da se bo ugodilo, zaupanje	prepričanje
35 (i5)	<i>Želela sem si enega normalnega človeka.</i>	želja po boljšem partnerskem odnosu	upanje

SGN 4: nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem)

	Izjave (enote kodiranja)	Odprto kodiranje	Osno kodiranje
1 (i1)	<i>Odločilna za ta korak, da bo pa zdaj res treba nekaj narediti, da gremo, je bila mila prošnja mojega otroka: mami,</i>	prošnja otroka	prošnja otroka

	<i>gremo. To je bil trenutek, ko sem se res trdno odločila, da gremo. In sem začela delati na tem.</i>		
2 (i1)	<i>Odločitev je bila tako trdna, da me nič in nihče me ne bi mogel premakniti. Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj. Ves čas me je vodila misel na otroke, da bo njim bolje. Če bo bolje njim, bo tudi meni.</i>	boljše življenje za otroke	močna želja po kakovostnejšem življenju za otroke
3 (i1)	<i>Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem. Zelo sem se bala za našo varnost.</i>	strah pred nasiljem in posledicami za otroke	strah pred posledicami nasilja
4 (i1)	<i>CSD me je zelo dvignil, posledično tudi okolica. Prijatelji. Novi prijatelji, ne stari. Sem čutila, da me razumejo in sem črpala tudi iz tega moč za naprej.</i>	razumevanje in podpora okolja	podpora
5 (i1)	<i>Bom. Bom jim pokazala, da zmorem. Da lahko živim boljše, kot sem živela.</i>	dokazati se izboljšanje kakovosti življenja	dokazati, da nekaj zmore
6 (i1)	<i>Potem, kasneje sem se šele odprla, v novi družbi. Bila sem ves čas v družbi. Nisem se zapirala sama vase, skrivala in ne pogovarjala. To je pomagalo. Pogovori. Izmenjava izkušenj.</i>	podpora okolja	podpora
7 (i1)	<i>Prej sem se umikala v delo, sedaj rešujemo stvari. Na lep način rešujemo. Povem, kaj bi rada. Se še učim.</i>	skuša na lep način reševati težave	izboljšanje kakovosti družinskih odnosov
8 (i2)	<i>Kaj se je moralo zgoditi, da sem se tega zavedla? Ni šlo vse naenkrat. Mogoče je bil del tega, da tako niti nisem mogla niti želela več živeti.</i>	ni želela več tako živeti	nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem
9 (i2)	<i>Ravno zavedanje, da pod srcem nosim bitje, pa je bilo kot atomska bomba, ki me je odneslo iz popolne otopelosti v zavedanje, da moram.</i>	izvedela za nosečnost	pozitivni dogodek
10 (i2)	<i>Zase takrat nisem čutila motiva, da bi živela. Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej. To je bil motiv, ki me je iz brezna povlekel navzgor. Zelo močna motivacija mi je bila, da moram na vsak način preživeti za svojega otroka. To je bilo osnovno.</i>	boljše življenje za otroka	močna želja po kakovostnejšem življenju za otroka
11 (i2)	<i>In potem sem našla knjigo, ki je bila moj angel varuh, na katerega sem računala, še preden sem se vključila v proces psihoterapije. Avtorica je namreč psihoterapevtka. Ključno je bilo morda ravno to, da sem prebrala knjigo, iz katere je vela čistost, avtentičnost, iskrenost, dobronamernost in to me je vleklo, da sem se vključila v proces psihoterapije. Ob prebiranju knjige pa</i>	zglede zgodbe	zglede pripovedovanje zgodb

	<i>sem uvidela, kdo bi me lahko peljal v življenje.</i>		
12 (i2)	<i>Ena taka neustavljiva želja, mogoče tudi nekaj več, po življenju. To je nekaj tako globokega, prvobitno hrepenenje po preživetju in življenju, tako elementarno, do kosti, ki nima veze z zunanjim svetom. Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati.</i>	preživeti za otroka	močna želja po kakovostnejšem življenju za otroka
13 (i2)	<i>Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo.</i>	preprečiti medgeneracijski prenos vzorcev, strah, da bi se otroku ponovilo, kar se je zgodilo njej	strah pred prenosom negativnih vzorcev na otroka
14 (i2)	<i>Me je pa gnalo zavedanje, da imam otroka in da moram temu otroku zagotoviti normalno življenje. Moram. In to mi je bila motivacija. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka. S tem, da poskrbim tudi zase in posledično zanj. In to je bilo tisto, kar me je vlekelo in da moram.</i>	poskrbeti za otroka kakovostnejše bivanjske in materialne razmere	močna želja po kakovostnejšem življenju za otroka
15 (i2)	<i>Terapevtka mi je bila ves čas kot nek trden zgled, kako se da živeti. Temu zgledu sem sledila, da si želim biti tudi jaz toliko prisotna, toliko avtentična, toliko spontana.</i>	zgled	zgled
16 (i2)	<i>Posebna je bila tudi ta energija, ki sem jo občutila ob njej.</i>	podpora osebe	podpora
17 (i2)	<i>In kar je izredno pomembno, je to, da je tudi ona meni vedno zaupala in videla v meni potencial, ki se jih še sama nisem zavedala. Odločilno je bilo to, da mi je zaupala.</i>	spodbuda, da nekdo vidi potencial v tebi	spodbuda
18 (i2)	<i>Name vsekakor deluje zgled. Ko vidim človeka, tudi hitro vidim, kakšen je. Ali je konsistenten v vedenju, govorjenju in v tem, kdo je. In če je, grem samo za tistim. To je to, zgled. Prav gotovo. Že kot majhna deklica sem občudovala globoke ljudi. In jih iskala, v bistvu sem iskala ogledala, v katerih bi videla sebe. Globoke, umirjene, z velikim srcem, predane, avtentične. Ena takšnih oseb iz mojega odraslega življenja pred vključitvijo v terapijo je bila gotovo moja terapevtka.</i>	zgled iskrenost globina avtentičnost	zgled
19 (i2)	<i>Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristnega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj »s polno paro« naprej, svoji svobodi naproti.</i>	zaznavanje velikih, kvalitativnih sprememb	sprememba sproži spremembe
20 (i2)	<i>Včasih so bili to trenutki, ki so mi pomenili globoko duhovno izkušnjo. Bilo</i>	posamezne izjemne izkušnje	pozitivni dogodek

	<i>jih je več. Zdaj te izkušnje niso take. Takrat so bile tako ekstremne, da sem bila res navdušena, da se za to pa splača živeti. So bile zelo izjemne. To sem si tako razložila, da bog poskrbi za to, kar te potegne naprej. In mene je to res potegnilo naprej. Da sem bila res navdušena in ganjena. Jih je težko z besedami opisati.</i>		
21 (i2)	<i>In ti občutki, da jaz to zmorem. In to me je krepilo, me navduševalo. Iz tistega prepričanja, da ne zmoreš nič, je prišlo to prepričanje, da zmorem mnogo več kot zmore povprečen človek. Bilo je še ogromno takih globoko doživetih izkušenj. Pri meni je ta vidik gotovo zelo močan, da jaz nekaj zmorem. Okrepil se je občutek jaza, da sem močna, ta občutek jaza, ki je bil čisto poteptan. In tudi ta občutek, da jaz nekaj sem. Ko sem na primer pretekla svoj prvi maraton, sem spala z medaljo okoli vratu, tako sem bila srečna. Občutek moči, da zmorem, je bil zame zelo pomemben.</i>	ponos na dosežek in občutek, da nekaj zmore	dosežek
22 (i3)	<i>Bila sem čisto na robu. Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ... In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti.</i>	želja po spremembi dogodek	negativni dogodek
23 (i3)	<i>Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti in takrat sem se potem vključila v terapevtsko skupino.</i>	želja po spremembi, po boljšem življenju	nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem
24 (i3)	<i>Pa me partner zna spodbuditi in me bodri, da se zmorem ozreti za pozitivnimi stvarmi.</i>	spodbujanje in prepoznavanje potenciala	spodbuda
25 (i3)	<i>Odpravljali smo se na eno praznovanje. Ker mu nisem želela zlikati srajce, sva se tako skregala, da sem mu povedala vse za nazaj in naprej, čeprav sem se ga sicer zelo bala, ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem tako izbruhnila, njegova reakcija pa je bila, da je skočil vame in me začel stiskati za vrat in takrat je vstopil otrok, ki je rekel, da sva nora, da naj nehava in greva narazen, ker nisva za skupaj. In takrat sem vrgla prstan. Tako se je sprožilo vse skupaj.</i>	dogodek	negativni dogodek
26 (i2)	<i>... ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem tako izbruhnila ...</i>	globoko razočaranje in jeza	razočaranje jeza
27 (i3)	<i>Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti.</i>	ni bilo možno več tako živeti	nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem
28 (i3)	<i>Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč</i>	želja po boljšem življenju	nezadovoljstvo z dosedanjim

	<i>bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje.</i>		življenjem
29 (i3)	<i>Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkrožali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja. Ob vsem tem pa se je sčasoma začela prebujati strast v meni, strast do življenja, do odkrivanja nečesa novega, do učenja.</i>	želja po boljšem življenju	močna želja po kakovostnejšem življenju
30 (i3)	<i>Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.</i>	pričakovanje, da je lahko nekaj v življenju še bolje	močna želja po kakovostnejšem življenju
31 (i3)	<i>Tukaj pa je bilo drugače. Umirjen, lep pogovor in odnos. Sem se dobro počutila. Prej je bilo pri drugih vedno neko vznemirjenje, kot neka drama. Tukaj pa je bilo precej drugače. Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo, čeprav mi je bil privlačen.</i>	želja po kakovostnem odnosu z ljubo osebo	močna želja po kakovostnem odnosu z ljubo osebo
32 (i3)	<i>To je bila ta pozitivna jeza, ki me je vlekla naprej. Najhuje je bilo, ko sem bila v žrtvi. Mene mora zgrabiti tisti pozitivna jeza, ko vstanem in rečem, dovolj je bilo. In da začnem nekaj delati. Včasih me mora dobro udariti, da začnem delati, ker drugače zelo hitro zaspim.</i>	pozitivna jeza	jeza
33 (i4)	<i>Dobila sem odpor, a sem iz te nemoči nekako nabrala moč. Enega večera je bil tako pijan, ko se je fizično spravil name, da je zbrcal otroka, ki je priskočil na pomoč.</i>	nasilni dogodek	negativni dogodek
34 (i4)	<i>Nisem hotela več, da moji otroci živijo v tem strahu. To me je najbolj motiviralo. Kar je šlo čez mejo, je šlo čez mejo. Otroci niso spali ponoči. Bilo jih je strah. Otroci so bili največja motivacija, da sem to naredila. Strah me je bilo zelo, bala sem se zanje.</i>	bala se je za otroke	strah pred posledicami nasilja
35 (i4)	<i>Ob vseh teh čustvih sem začela toniti vedno globlje. Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim.</i>	želja po boljšem življenju	močna želja po boljšem življenju
36 (i4)	<i>Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.</i>	boljša kakovost življenja za otroke	nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem
37 (i4)	<i>Ta mi je res ogromno pomagala. Ob pripovedovanju svoje zgodbe mi je povedala, kaj me čaka. Ob pripovedovanju njene zgodbe pa so se celile tudi moje rane. Da sem videla, da nisem sama.</i>	pomoč bližnje osebe	podpora
38 (i4)	<i>Pa še sem dobila tu in tam kako zgodbo in</i>	pripovedovanje zgodb,	zglede

	<i>spodbudo, kako so zmogle druge, ki so bile v podobni situaciji. Po kakšnih dveh treh mesecih, ko so videli, da resno mislim, je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.</i>	spodbuda in pripovedovanje drugih ljudi, kako so zmogli	(pripovedovanje zgodb)
39 (i4)	<i>Ne vem kako naj opišem ta čustva. To je toliko ene jeze, tesnobe, žalosti, vse skupaj.</i>	jeza, žalost, tesnoba	jeza
40 (i4)	<i>In če ne bi šla ven iz te veze, ne vem, kaj bi se zgodilo. Mogoče bi se mi utrgalo, mogoče bi se zapila še sama. Tista prvinska želja po življenju, preživetju. Nekaj takega. Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.</i>	boljše življenjske okoliščine za vse	nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem
41 (i4)	<i>Zobe sem imela uničene, težave z želodcem. Takrat se je zgodil prelom, da sem nehala.</i>	strah pred boleznijo in posledicami	strah pred poslabšanjem zdravstvenega stanja
42 (i4)	<i>Če sem hotela sama splavati, sem morala najti tiste pozitivne točke, da sem se oprla nanje.</i>	pozitivne izkušnje, dosežki	dosežek
43 (i5)	<i>Partner me zna motivirati in jaz njega.</i>	spodbuda v partnerskem odnosu	spodbuda
44 (i5)	<i>Šele ob sedanjem možu sem zbrala dovolj moči, da sem to razčistila in uredila te odnose. Ker sem čutila tisto oporo, steber moža za mano, sem to zmogla. Ko sem čutila, da imam to oporo, varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila.</i>	podpora v partnerskem odnosu	podpora

SGN 5: destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo parametra nadzora

Izjave (enote kodiranja)		Odprto kodiranje	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>Nisem bila prepričana, da bom s svojo plačo zmogla preživeti sebe in otroke. Šli smo brez vsega. Da smo res preživeli z minimumom. In sem. Zmogla sem.</i>	strah, negotovost preračunavanje, ali bo zmogla finančna negotovost	strah, negotovost
2 (i1)	<i>Pisala sem si listke in računala, kako bom zmogla skozi mesec. Kolikokrat sem preračunavala, ali bom zmogla.</i>	načrtovanje, kako bo finančno zmogla preživeti čez mesec	načrtovanje korakov
3 (i1)	<i>In tudi z vsako to izkušnjo sem se sama krepila in premagovala strah. Imela sem pa vsaj to oporo, da je blizu policijska postaja, zdravstveni dom, so ljudje, ki pridejo mimo, pa solzivec. Ko pa sem bila doma, pa tudi. V bloku so ljudje, so sosedje. Z njimi sem se povezala, tako da sem se počutila bolj varno. Nekako sem si ustvarila mrežo ljudi, ki so mi dajali občutek varnosti.</i>	majhni pozitivni koraki, izkušnje	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
4 (i1)	<i>Sicer sem se še velikokrat borila sama s seboj, ali sem naredila prav ali ne, eden od otrok je popustil v šoli in sem se spraševala, kaj pa če je to krivo, ker sem šla?</i>	negotovost	negotovost

5 (i1)	<i>Ko sem se omajala v prepričanju, ali sem naredila prav, sem si rekla ne, ne bom popustila, prišel je pač padec, bo treba delati na tem, da se poberemo, da bo izboljšamo uspeh v šoli in čez čas bo bolje.</i>	si je rekla, da ne bo popustila	pozitivne afirmacije
6 (i1)	<i>Zelo pomembna mi je bila potrditev, da sem na pravi poti, ko sem bila negotova, tudi sama sem to počasi čutila. Sčasoma je bilo vedno boljše, vedno bolj jasen in izrazit občutek. Po drugi strani sem videla, da sem na pravi poti. Pri otrocih se pokaže, da jih prav vzgajaš. Tudi iz šole so bili pozitivni odzivi. Ko je toliko pozitivnih odzivov, res vidiš, da si na pravi poti.</i>	pozitivna potrditev oziroma odzivi okolice krepitev lastnega občutka za pozitivne premike	potrditev/odziv okolja
7 (i1)	<i>Tudi meni je bilo bolje, sem napredovala. Tudi, ko smo bile sami z otroki, smo se znali nasmejati, si narediti izlet tudi iz nič denarja. Bilo nam je preprosto lepo. Smo naravne stvari poiskali. Uživali smo v majhnih, skromnih in preprostih stvareh. Ko smo se konec dneva ozrli po preživetem dnevu, smo ugotavljali, kako lepo je bilo.</i>	opiranje na majhne, pozitivne izkušnje, premike	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
8 (i1)	<i>Pa tudi nasveti, kako preseči stisko. Še danes slišim svetovalko, ki mi je rekla: »Poglej se vsako jutro v ogledalo, pa si reci: lepa sem, dobra sem.«.</i>	nasveti, spodbuda, podpora okolja pogled v ogledalo	spodbuda okolja
9 (i1)	<i>Spodbuda, kako se pobrati in iti naprej.</i>	iti naprej	spodbuda okolja
10 (i1)	<i>Takrat ko ne veš, ko si čisto na dnu, pa se pogledaš v ogledalo in si rečeš: v redu sem.</i>	si reče, da je v redu	pozitivne afirmacije
11 (i1)	<i>Ko sem bila sama, ko mi je bilo res hudo ...</i>	osamljena	osamljenost in žalost
12 (i1)	<i>... mi je pomagalo, da sem šla res naprej, da si nisem pustila, da bi me to dotolklo. Da zmorem. Bom. Bom jim pokazala, da zmorem.</i>	si ni pustila, da bi jo dotolklo	pozitivne afirmacije
13 (i1)	<i>Delala sem korak po korak.</i>	korak po korak	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
14 (i1)	<i>Velikokrat sem si rekla: bom in zmorem. Bila sem vztrajna, odločna.</i>	rekla si je, da zmore	pozitivne afirmacije
15 (i1)	<i>Ne dopustim si več, da bi me kdo dajal v nič.</i>	oziranje nazaj na preživeto, česa ne želi več	spomin na preteklost
16 (i1)	<i>Nisem še bila toliko močna. Še vedno sem verjela njegovim obljubam, ko mi je v joku obljubljal, da se bo potrudil, da bo bolje. In sem verjela. In tudi to, da ne bi potem sebe krivila, da sem šla in da mi nisem dala še ene možnosti. Ampak ni bilo bolje. Se je vse skupaj ponovilo in to v mnogo hujši obliki. Morda sem se tudi bala tega, kaj bodo rekli drugi. Ob tem je bilo s strani nasilnega partnerja tudi veliko različnih groženj, zato me je bilo strah, kaj če bo vse tisto, kar je</i>	verjela obljubam, negotovost, strah pred grožnjami nasilnega partnerja, strah pred tem, kaj bodo rekli drugi, ni čutila dovolj moči	negotovost strah

	<i>napovedoval, tudi uresničil. Prvič, ko sem se odločala, da bi šla, sem si sama rekla, da tako ne morem več živeti in da grem, ampak še nisem bila dovolj močna, zrela, da bi naredila ta korak.</i>		
17 (i1)	<i>Ti ljudje so me poslušali, sprejemali takšno, kot sem, povedali so svoje iskreno mnenje. Dobila sem potrditev, da delam prav.</i>	potrditev okolja, da dela prav	potrditev/odziv okolja
18 (i1)	<i>Partner je drugačen, tudi okolica. Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem še vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči. Iz napak se vendar učimo.</i>	podpora in sprejetost kljub napakam	podpora kljub napakam
19 (i1)	<i>Že sam pogovor je bil drugačen. Drugačne besede je izbiral. Spoštljive. V njegovem besednjaku ni bilo nikoli grdih, žaljivih besed. Vedno, ko sem rekla, da grem, me ni zasliševal ali nadziral, kam grem in kdaj pridem. Dve leti sem bila sama vmes in sem takrat veliko delala na sebi. Rekla sem si, da če bom imela kdaj partnerja, si tega, kar je bilo do sedaj, ne bom več dovolila. Bom takšna kot sem, če mu bo všeč, bo, sicer pa žal. In si nisem pustila, da bi mi kdo gledal na uro, kdaj pridem in grem, vem pa kaj smem in ne smem. Nisem si dovolila, da bi me še kdo kdaj nadziral, me poniževal, trpinčil ...</i>	primerjava vedenj zelenega in neželenega ne bo dovolila več, da se bi preteklost ponovila	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer primerjava z začrtanimi cilji spomin na preteklost (da se ta ne bi ponovila) nezaupanje
20 (i1)	<i>Najprej sem bila negotova vase.</i>	negotovost	negotovost
21 (i1)	<i>Več pohval kot dobivaš, potem pa je res nekaj v redu, če te nekdo tolikokrat pohvali in reče.</i>	pohvale	podpora/potrditev okolja
22 (i1)	<i>Ta seznam me je vodil.</i>	seznam želja	načrt korakov
23 (i1)	<i>Poleg tega sem si risala diagram. Ko si že na vrhu in malo padeš dol, pa se spet nekaj zgodi, ko ti je lepo, in ta diagram počasi raste in raste in vidiš, da si na pravi poti in da si sam močnejši.</i>	rastoči diagram	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
24 (i1)	<i>Tudi okolica te podpira in vsi ostali, delaš prav in potem veš, da delaš prav in da si na dobri poti. Vse to so bile potrditve, da delam prav, kadar nisem bila prepričana vase.</i>	okolica jo je podpirala ni bila prepričana vase	podpora/potrditev okolja negotovost
25 (i1)	<i>Ko sem na primer rekla, da grem v trgovino. Je rekel, v redu. Ni me spraševal. Vedno mi je bilo težko. Kupila sem si nove čevlje, čeprav jih nisem rabila, in sem hitro imela slabo vest, ker nisem vedela, ali mu lahko povem ali ne. Bilo me je strah, kako bo reagiral. Prej je bil vedno pogoj nuja. Če rabiš, ja, sicer ne. Nato sem povedala in je reagiral, da je to super. Reakcija je bila čisto drugačna od tiste, ki sem je bila vajena. To je le en primer. A s takimi izkušnjami je strah bledelel, naraščal pa občutek varnosti.</i>	majhni premiki, koraki strah	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer strah

26 (i2)	<i>Redno sem tekla, redno hodila na terapevtsko in podporno skupino, redno sem pisala utrinke, redno hodila na delavnice. Hodila na izlete skupine, tkala prijateljske vezi s člani skupine, v zvezek zapisovala zame vsa pomembna dejstva, vsak dan in več kot 10 let (in še zmeraj): koliko spim, kdaj in kaj jem, kakšni so moji načrti za vsak mesec posebej in za vsak dan, meditirala sem, vse to mi je pomagalo vzdržati.</i>	tek, podporne in terapevtske skupine, pisanje utrinkov, v stiski podpora v prijateljih, izleti, pisanje načrtov za vsak dan, vsak mesec meditacija	načrtovanje korakov meditacija tek zapiski
27 (i2)	<i>Dovolj mi je bil jasno začrtan cilj. Zdaj mi je to predstavlja bog, v smislu: ti mi povej, kam naj grem in bom šla. Nisem rabila konkretnih korakov. Vedno sem pa morala vedeti, kam grem. In to je to, tja me je vleкло. Mogoče sem tudi zato tako intuitivna, da zmorem prepoznavati in videti, kaj moram v danem trenutku narediti, kam moram iti. V smislu, da bi vse to predalčkala, pa sem teh informacij rabila zelo malo. Mogoče zato, ker sem že sicer zelo organizirana in če dobim le nekaj informacij, lahko izdelam celotni sistem. Ko pa mi zmanjka, pa bo dovolj spet nekaj informacij in bom šla naprej. Nisem rabila kaj dosti informacij, sem samo videla, kaj deluje in sem šla naprej.</i>	jasno začrtan cilj (dolgoročni, dolgoročna usmerjenost, kam želi priti) opora na pozitivne izkušnje korak po korak	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
28 (i2)	<i>In naporno, ker nisem imela nekega zaledja oziroma podpore v družini, bila sem sama z otrokom. Zame je bil to projekt, biti sam s hudo travmatično preteklostjo, brez podpore v ožjem okolju in brez jasne slike, kdo sploh sem. Mogoče ravno to in niti ne bi rekla, da sem kolebala med enim in drugim, ali bi bila to ali to, ko sem gledala na primer druge v terapiji, ki so. Jaz sem bila vedno jasno usmerjena, tja hočem iti. Ampak včasih sem pod težo bremen enostavno klecnila in potem recimo se prenajedla sladkarij, mogoče zapadla v sanjarjenje, zgolj v tem smislu, drugih zdrsov nisem imela.</i>	nemoč, pomanjkanje podpore, finančna šibkost, prepričanje, da je slaba, da ji ne bo uspelo žalost ob oziranju v preteklost	pomanjkanje podpore oziranje v preteklost
29 (i2)	<i>Vse skupaj je bilo bolj v smislu, kako priti na Triglav. Ko ti malo zdrsne in greš spet naprej.</i>	zaznavanje korakov	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
30 (i2)	<i>Večinoma pomanjkanje moči. Mogoče ta prepoved, da ne smem obstajati. Morda je ravno to ponotranjeno prepričanje, ki so mi ga naložili, protiutež, ki me vleče nazaj, ko hočem naprej. Kar me je nazaj kdaj potegnilo, je bilo morda tudi to zavedanje: vedno bolj, ko sem sestavljala delčke svojega življenja in resnice, ko sem to videla in včasih še sedaj, ko to vidim, se mi zdi, da sem tako žalostna, da bi lahko umrla od te žalosti. Mogoče je to še</i>	žalost zaradi preteklosti	oziranje v preteklost

	<i>del preteklosti, ki se mora izteči, da bom lahko šla potem naprej.</i>		
31 (i2)	<i>Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristinega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj »s polno paro« naprej, svoji svobodi naproti. Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem, pravem mestu.</i>	majhni koraki, premiki k zelenemu vedenju dodatna motivacija spremenjen način življenja, večje zadovoljstvo s seboj več stvari se je uredilo v skladu s pričakovanji	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
32 (i2)	<i>Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale. Zame je to proces. Proces, ko je dobro, in potem pridem do nečesa, kar je spet slabo, in potem spet delujem iz preteklosti, in potem spet pridem okoli in je boljše kot je bilo prej. Vedno boljše je in ko je slabše, je manj slabše kot je bilo prej.</i>	zaznavanje korakov, pozitivnih premikov, da je vedno boljše	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
33 (i2)	<i>In že to, da vedno bolj znam samo obmirovati in to videti, mi je super. Pa da znam uživati in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje. Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, boljše enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean.</i>	zaznavanje pozitivnih izkušenj	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
34 (i2)	<i>Po drugi strani pa je bila ves čas globoko v meni prisotna želja po živeti. In ta razlika je to: vsakič, ko sem za nekaj časa živela - to pomeni, da se mi ni bilo treba boriti, da bi preživela, da mi ni bilo treba biti na adrenalinu, da mi ni bilo treba se skriti in da mi ni bilo treba zmrzniti - ampak sem enostavno lahko bila. Takšna kot sem. Samo bila. Vsakič, ko sem samo lahko bila, je bil fantastičen občutek, pa tudi če je trajal le pet minut. Tudi na duhovni ravni sem doživela prav posebne izkušnje. Kot da bi prišel v en nov svet, kjer se dogaja vsak dan nekaj, kar sploh ne veš, da se ti bo dogajalo. In to ni ponavljanje tistega, kar je bilo v prejšnjem življenju, ko je bilo vse usmerjeno v to, da se zgolj preživi. Ko se samo ponavlja in natanko veš, kaj moraš narediti, da boš preživel.</i>	pozitivne izkušnje, korak po koraku, majhni premiki	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
35 (i3)	<i>Šla sem v knjižnico po dodatne knjige, da se pripravim, kaj vse mu bom povedala. Predvsem, da bi se rada z njim čisto mirno in lepo razšla. Nato sem si napisala oporne točke.</i>	pisanje opornih točk	načrtovanje korakov
36 (i3)	<i>Ko sem spoznala sedanjega partnerja, je bilo pa drugače. Sem začutila, da je to</i>	zaznavanje razlik, primerjava z zelenimi	zaznavanje premikov

	<i>ena druga oseba. Ob njem sem bila popolnoma mirna. Pred tem je bila vedno prisotna neka energija, ko me je kar nekako nosilo. Tukaj pa je bilo drugače. Umirjen, lep pogovor in odnos. Sem se dobro počutila. Prej je bilo pri drugih vedno neko vznemirjenje, kot neka drama. Tukaj pa je bilo precej drugače.</i>	cilji, majhni koraki	(korakov) v zeleno smer
37 (i3)	<i>Vse se je prepletalo. Dolgo časa nisem vsega prepoznala. Zelo me je na primer bolelo, ko sem druge videla v parih. Nisem jim bila nevoščljiva. Ampak mene je to grozno bolelo. Takrat sem se izolirala od ljudi in sem naredila veliko napako. V domačem okolju sem se izolirala od ljudi in mogoče to ni bilo prav. Imela sem tu in tam kakšno prijateljico, ampak to je bilo vse. Pa knjige in pisanje. Preveč sem se izolirala in mi je še danes žal. Tudi na otroke sem malo pozabila, da obstajajo. Tako zelo globoko sem bila ujeta v tej svoji bolečini.</i>	izolacija, bolečina, žalost	izolacija, bolečina, žalost
38 (i3)	<i>In potem sem si morala pisati. Sem si morala vse pisati, da sem lahko začela prepoznavati, če mi je kdo rekel kaj žaljivega itd., sicer sem to vse sproti pozabila. Bila sem pripravljena takoj oprostiti, tudi če je kdo hodil po meni.</i>	pisanje, zapiski	načrtovanje korakov zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
39 (i3)	<i>Prepoznala sem tako, da sem si točno zapomnila besede točno določenih moških, sem postala zelo pozorna, da sem se naučila prepoznavati škodljive vzorce pri njih. Začela sem to prepoznavati in si tudi upala postaviti mejo. Začela sem prepoznavati te razlike in sem točno vedela, kaj si želim in česa nočem. Okrepila sem zavedanje, da je pa na svetu vendarle še veliko dobrih ljudi. Tudi dobrih moških. Če imam eno slabo izkušnjo, se svet ne bo končal, če jaz končam razmerje. In sem vedno jaz vlekla te korake in naredila vsemu konec. Čeprav mi je bilo potem hudo, ampak enostavno si nisem mogla dovoliti, da bi ponovila vzorec in da bi še enkrat tako trpela. Pri nekom sem recimo videla, da me ne ceni dovolj in da se mi ni pripravljen popolnoma nič prilagoditi, poleg tega me je spravljal v nevarnost. Jaz sem se pa njemu na primer zelo prilagajala. Sem to prepoznala. Sem ves čas jasno sledila svojim zastavljenim ciljem.</i>	prepoznavanje razlik in osredotočanje na pozitivne cilje dopuščanje izbire možnosti oziranje na slabo v smislu, da si tega ne želiš več	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
40 (i3)	<i>Postala sem bolj vesela, umirjena. Prej je moje razpoloženje zelo nihalo.</i>	zaznavanje napredka oziroma razlik v vedenju	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
41 (i3)	<i>Sem pa veliko bolj umirjena, kar drugi še bolj opazijo kot jaz.</i>	potrditev oziroma odzivnost okolja	potrditev/odziv okolja
42 (i3)	<i>Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova</i>	pozitivna izkušnja	zaznavanje

	<i>notranja ustvarjalnost.</i>		premikov (korakov) v zeleno smer
43 (i3)	<i>Kasneje pa sem to res ozaveščala s tem, ko sem brala. Vsak dan sproti, vse sproti, večkrat sem morala prebrati in ozaveščati. Vztrajala sem vsak dan posebej. Pri tem so mi zelo pomagale knjige in me krepile, da sem zmogla vsak dan sproti. To je bilo tak občutek, kot da si na drogi, vztrajati v tej drugačnosti, ker bi te kar vleklo nazaj. Terapevtska skupina in prijatelji ter knjige so mi dali moč. Cilj pa je bil ves čas jasno zastavljen.</i>	opora na informacije, knjige opora na terapevtsko skupino opiranje na jasno začrtan cilj negotovost	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
44 (i3)	<i>Vse, kar je bilo zame uporabnega, sem prebrala. Zelo sem iskala vire informacij, od revij, knjig, do tega, kar sem slišala v terapevtski skupini. Informacije so mi pomagale v potrjevanju, ali sem na pravi poti. Knjige, informacije, podporne skupine in to, da sem borec, me je vleklo naprej. Predvsem pa izkušnje. Nikoli nisem klonila. Mogoče sem dobila sto negativnih izkušenj, ampak sem tako globoko verjela in vedela, da mi bo pa enkrat uspelo. Življenje je tako, da smo zelo na preizkušnji, ampak nikoli ne smeš odnehati. Pri nobeni stvari. Za vse je zelo dobro, da se boriš, da ne obupaš.</i>	opora in iskanje potrditve v informacijah, knjigah, podpornih skupinah	zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer

SGN 6: upoštevanje in opazovanje kairósa

Izjave (enote kodiranja)		Odprte kode	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>Mila prošnja mojega otroka: mami, gremo; odločilno ravno to, ko te lastni otrok prosi, gremo. Vse mi je padlo dol, tako rekoč. Nisem vedela, kaj bi, a nekaj v meni se je premaknilo, da to res ni v redu in da bo treba nekaj ukreniti.</i>	močna motivacija za spremembo (besedna metafora)	preokvirjenje pomena situacije
2 (i2)	<i>Ravno zavedanje, da pod srcem nosim bitjece, pa je bilo kot atomska bomba, ki me je odneslo iz popolne otopelosti v zavedanje, da moram. Zase takrat nisem čutila motiva, da bi živel. Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej, ki me je iz brezna povlekel navzgor.</i>	močna motivacija za spremembo	preokvirjenje pomena situacije
3 (i4)	<i>In ji še sedaj rečem, ti sploh ne veš, kaj si meni dala, takrat ko si sama prišla do mene. Ob pravem času je bila na pravem mestu. Začutila sem jo.</i>	močna motivacija za spremembo	trenutek uglašenosti
4 (i5)	<i>Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, boljše enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean.</i>	spremenjen način doživljanja	trenutek uglašenosti

SGN 7: omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

Izjave (enote kodiranja)		Odperto kodiranje	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>Vedela sem, da ni prav, kar se dogaja ... Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje. ... da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše.</i>	močna želja po boljšem življenju zanjo in za otroke	dolgoročni cilj (splošni)
2 (i1)	<i>Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj.</i>	močna želja po boljšem življenju za otroke	dolgoročni cilj (splošni)
3 (i1)	<i>res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje</i>	boljše življenje zanjo in za otroke	dolgoročni cilj (splošni)
4 (i1)	<i>Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela. Ne! To sem si sama pri sebi rekla, da tega več nočem. Pristala bom samo še na tisto, kar si jaz želim. To ja, sicer pa ne. Ker nam je bilo lepo tudi, ko smo bili sami z otroki.</i>	ne bo si več dopustila, da bi trpela kot v preteklosti usmerjenost na tisto, kar si sama želi	dolgoročni cilj (splošni)
5 (i1)	<i>Ko si rečeš, prav delaš, si na pravi poti, se krepí tudi samozavest. Sama sem imela celo napisano na listku, kaj si želim in česa ne, nato sem se osredotočila na tisto, kar si želim. Česar si ne želim, sem črtala in ostalo je to, kar si želim. Prevladovale so moje želje in potem sem vedela, kaj moram storiti, da bo tako.</i>	krepitev občutka lastne vrednosti zapisovanje ciljev, kaj si želi in kaj ne osredotočenost na želje	dolgoročni cilj (splošni)
6 (i2)	<i>Motivacija mi je pa bila vedno, da moram, moram in moram priti iz tega. Čeprav takrat še niti nisem vedela najbolje, kaj pomeni priti ven iz tega.</i>	motivacija za boljše življenje	dolgoročni cilj (splošni)
7 (i2)	<i>To je bila ta moja zelo huda stiska in iz nje prošnja, obrnjena k bogu, vesolju, naj se nekaj zgodi, ker tako ne morem več.. Zelo močna motivacija mi je bila, da moram na vsak način preživeti za svojega otroka. To je bilo osnovno.</i>	močna želja po boljšem življenju	dolgoročni cilj (splošni)
8 (i2)	<i>Nehala sem piti in kaditi, nisem se več spogledovala z moškimi in nisem več dovolila drugim, da so me izkoriščali. Pod vsem tem je bila globoka depresija, povezana z zapovedjo, da ne smem obstajati in cel kup hudih travm. Ko sem odstrla to zgornjo plast zelo očitnih vedenj in ravnanj ter z njimi prekinila, sem uvidela, da mi lahko pomaga terapija. Takrat sem šele začela prepoznavati, kaj so moji problemi. In sem si potem začela iskati pomoč oziroma terapevtske in podporne skupine, ki so se ukvarjale prav s temi oblikami vedenj in terapijo.</i>	prepletanje problemskih vzorcev prenehanje s starimi vedenji, ukrepanje v smislu iskanja pomoči utrjevanje alternativnih vzorcev	kratkoročni cilj (konkretni)
9 (i2)	<i>Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje,</i>	cilji, kratkoročni in dolgoročni	kratkoročni cilj (konkretni)

	<i>poskrbeti za otroka. S tem, da poskrbim tudi zase in posledično zanj. In to je bilo tisto, kar me je vleklo in da moram.</i>		dolgoročni cilj (splošni)
10 (i2)	<i>Hotela sem priti nazaj domov k sebi. K sebi, v sebe in s tem začutiti tisto enost z »višjo silo«, ki sem jo čutila kot otrok.</i>	čutenje povezanosti z višjo silo	dolgoročni cilj (splošni)
11 (i3)	<i>Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ... In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti. Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti.</i>	zasledovanje želja po boljšem življenju, spremembi	dolgoročni cilj (splošni)
12 (i3)	<i>Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, takrat pa sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka.</i>	upanje, prepričanje, da ji bo uspelo, usmerjenost na cilj, da je tam nekje nekaj boljšega	dolgoročni cilj (splošni)
13 (i3)	<i>Takrat sem se že razšla z bivšim partnerjem in sem se še nekaj časa valjala v lastni žalosti in lastnih napakah. V bistvu sem se potem sama pri sebi odločila, da si dam priložnost spoznavati ljudi, spoznavati moške. Nisem imela realne predstave o njih in se tudi nisem znala vesti do njih. Sem pa imela zelo jasno izdelano idejo, kaj hočem in česa nočem. In sem se tudi preko tega brusila. Začela sem hoditi na zmenke in spoznavati ljudi. Sem se še tudi zavozlala in sem padla, a sem šla naprej.</i>	prepoznavanje razlik, dati si različne priložnosti, poskušati različne stvari jasen cilj, kaj hoče in kaj ne	dolgoročni cilj (splošni)
14 (i3)	<i>Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo, čeprav mi je bil privlačen. Tako sem se odločila čisto po knjigah. In se mi je to tudi obrestovalo. Ta odnos je bil super in se je nadaljeval. Še traja in je zelo lep.</i>	želja po kakovostnem partnerskem odnosu jasno in odločno sledenje zastavljenim ciljem	dolgoročni cilj (splošni)
15 (i3)	<i>Sem se še vseeno zapletala. Naprej me je vleklo, da sem si pa končno enkrat želela ustvariti eno pravo družino. Postavila sem si cilj, da sem vredna ljubezni. Ves čas je bila prisotna ta želja, najti človeka, ki bi me imel res rad. Pa tudi druge ljudi, ki bi me imeli radi. Pri meni je bil močno prisoten ta manko ljubezni. To se je ves čas kazalo. In to mi je bil cilj, najti si človeka, ki me bo imel resnično rad. Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled.</i>	variacije zastavljenih ciljev jasnost ciljev pozitiven zgled določene osebe	kratkoročni cilj (konkretni)
16 (i3)	<i>Življenje je tako, da smo zelo na preizkušnji, ampak nikoli ne smeš odnehati. Pri nobeni stvari. Za vse je zelo</i>	pozitivni zgledi zgled in usmerjenost na cilj vztrajnost in cilj, da se je	dolgoročni cilj (splošni)

	<i>dobro, da se boriš, da ne obupaš. Toliko tega pozitivnega sem prebrala in imela okoli sebe, vse tiste dobre in pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so bile zapisane, zgledi, pogovori, zgodbe, prijateljica mi je bila en tak močan zgled. Ta zgled me je najbolj vlekel. Ona mi je bila ena taka moja zvezda in še tudi ostale prijateljice, da se da neke stvari urediti, verjela sem tudi v terapevtko.</i>	treba boriti in nikoli odnehati	
17 (i3)	<i>Najbolj so vlekli pozitivni zgledi. Iz knjig sem se ogromno naučila, potem sem dodatno obiskala še enega terapevta. On me je ohrabil v smislu, da že vse vem, da naj začnem živeti. Da sem si upala bolj. Tudi on mi je rekel, naj ozavestim, kaj vse si želim, in sem to še bolj ozavestila.</i>	ozaveščanje želja	dolgoročni cilj (splošni)
18 (i4)	<i>Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim. Pa dati svojim otrokom najboljše, kar še lahko dobijo.</i>	strah, negotovost odločnost, premik k spremembi, odhod močna želja po boljšem življenju zase in za otroke	dolgoročni cilj (splošni)
19 (i4)	<i>Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.</i>	boljši pogoji za otroke	kratkoročni cilj (konkretni)
20 (i4)	<i>Ker hočem živeti, ker sem bila toliko časa obkrožena s posledicami alkoholizma, najprej s strani očeta, kasneje partnerja. Tega nočem, preprosto nočem več, niti zase niti za svoje otroke. Nisem mogla več, sem vedela, da bi sebe uničila, če bi ostala v tem odnosu. Sem samo hotela ven, vse življenje sem hotela samo ven iz tega.</i>	močna želja po boljšem življenju zase in za otroke	dolgoročni cilj (splošni)
21 (i4)	<i>Tista prvinska želja po življenju, preživetju. Nekaj takega. Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.</i>	močna želja po boljšem življenju	dolgoročni cilj (splošni)
22 (i4)	<i>Zase? Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni. Ne sme piti, kaditi. V odnosu do mene pa je osnova spoštovanje, dobra komunikacija, iskrenost. To mora biti. Če tega ni, potem ničesar nimaš. Da te razume in sprejme tudi, ko imaš slab dan, ko boš reagiral drugače, kot pa na dober dan. Pomembna je komunikacija, en iskren odnos, ne pa zlagan, narejen. To je osnova. Spoštovanje mora biti na prvem mestu. Želim si nasprotno od tega, kar je bilo do sedaj. Če bom in ko bom na tisti točki in pripravljena na to. Trenutno si najbolj želim službe, da bi lahko normalno skrbela za otroke.</i>	želja po šolanju, kakovostni partnerski odnos, lastnosti kakovostnega odnosa	kratkoročni cilji (konkretni)
23 (i4)	<i>Hočem to zase narediti, moram to zase narediti. To mi je bila glavna motivacija.</i>	imeti lepo družino, super	dolgoročni cilji (splošni)

	<i>Moja velika želja od nekdaj je bila: imeti lepo družino, super izobrazbo, poklic, da si lahko privoščiš počitnice, da nisi ujetnik revščine. To hočem imeti za svoje otroke. Jaz se nisem izšolala zaradi domačih razmer, ni bilo možnosti, da bi šla študirat, delala sem od štirinajstega leta. To si želim za svoje otroke, da bi imeli boljše možnosti, kot sem jih imela sama. Dovolj sem imela vsega. Že od otroštva naprej sem želela najti v sebi nek mir.</i>	izobrazbo, finančno varnost boljše možnosti za otroke	
24 (i5)	<i>Tri leta po moževi smrti sem si rekla, da pa bi mogoče poskusila s kom živeti. Ves ta čas vmes sem predelovala, opazovala. Spremljala in sem potem nekako vedela, kaj hočem.</i>	usmerjenost na želje	dolgoročni cilj (splošni)
25 (i5)	<i>Vedela sem kaj hočem, če grem v eno zvezo. In ves čas me je to vodilo. Da si želim, ko pridem domov iz službe, kako bo, da vem, kakšen bo človek. Ker sem tolikokrat doživela, ko sem domov prišla, da je bil mož pijan. Ali pa prej oče. Imela sem dovolj. Želela sem si nekoga, ki bi mu lahko zaupala. Ali pa sem si toliko želela zaupati in se ne obremenjevati.</i>	usmerjenost na lastnosti bodočega partnerja	dolgoročni cilj (splošni)

SGN 8: stabiliziranje novonastalih vzorcev

	Izjave (enote kodiranja)	Odrpto kodiranje	Oсно kodiranje
1 (i1)	<i>Ampak na splošno gledano gre vse v življenju samo navzgor.</i>	boljša kakovost življenja, vse gre na bolje, navzgor (bilanca življenja)	zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja
2 (i1)	<i>Dobila sem potrditev, da delam prav.</i>	potrditev okolja	potrditev okolja
3 (i1)	<i>Kasneje je strah izzvenel.</i>	čutenje je izzvenelo	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
4 (i1)	<i>Danes živim tako, kot si želim. Super je. Vse je drugače. Partner je drugačen, tudi okolica. Počutim se sprejeto takšna, kot sem. S seboj in življenjem sem zadovoljna. To je glavni napredek.</i>	odziv okolice drugačen pogled na svet in sebe v njem občutek sprejetosti zadovoljstvo s seboj, življenjem, uresničitev vizije, ciljev	spremenjeno doživljanje sebe in sveta potrditev okolja
5 (i1)	<i>Ko sem dovolj trdno stala na svojih nogah in verjela vase, je sčasoma spontano izzvenela ta potreba, da se ne rabim drugim dokazovati.</i>	okrepljen občutek lastne vrednosti ni bilo več potrebe, izzvenela (sprememba čutenja, vedenja)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
6 (i2)	<i>Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem,</i>	spremenjen način življenja, večje zadovoljstvo s seboj (sprememba čutenja, vedenja)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja

	<i>pravem mestu.</i>		
7 (i2)	<i>V novem načinu življenju me utruje občutek, da sem prišla domov k sebi.</i>	sprememba občutka	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
8 (i2)	<i>To so božanski občutki tega, kako je živeti bolj svobodno. Znotraj sebe. Kako je gledati in videti drugače, jasno, brez tistih petdesetih kopren sivine. Občutek svobode. In ta razlika med komaj preživeti oziroma biti napol mrtev in resnično živeti.</i>	občutek svobode, jasnejši pogled na svet (sprememba mišljenja)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
9 (i2)	<i>Sedaj doživljam, da se čutim z neko radovednostjo in veseljem do učenja in življenja, kot da sem mnogo mlajša.</i>	veselje do učenja in življenja (sprememba doživljanja, vedenja)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
10 (i2)	<i>Pa da znam uživati in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje.</i>	čuti, da skozi teče življenje (sprememba čustvenega vzorca, doživljanje sebe)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
11 (i3)	<i>Postala sem bolj vesela, umirjena. Prej je moje razpoloženje zelo nihalo. Sem bila na primer zelo navdušena in potem čisto na tleh. Čeprav mi partner reče, da je še to čutiti, ampak precej manj kot v preteklosti. Tudi sicer opažam spremembo, da so drugi okrog mene bolj umirjeni, ker prej niso bili. Ves čas je bilo nekaj, vsi so bili naelektreni okrog mene. Ne vem, kaj sem vzbujala v drugih ljudeh. Bila sem zamorjena, v nekem krču, nisem se zmoгла izražati, čustev nisem znala izražati, to mi je bilo najtežje, in govoriti o svojih čustvih.</i>	opazila spremembo v odnosu in doživljanju sebe do drugih in spremenjen odziv drugih	spremenjeno doživljanje sebe in sveta potrditev okolja
12 (i3)	<i>Okolica je opazila, da sem se spremenila</i>	odziv okolja	potrditev okolja
13 (i3)	<i>Kamorkoli me je peljal, sem se dobro počutila in sem bila srečna, sem se sprostita. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost</i>	prepoznavanje sproščenosti in rezultata ustvarjalnosti	spremenjeno doživljanje sebe in sveta zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja
14 (i4)	<i>Sprejela sem sama sebe takšno kot sem, to je bilo ključno. Ko eno stvar predelaš, to ni več pomembno. Človeka ne izoblikuje, kar je zunaj, ampak kar je znotraj.</i>	ni bilo več pomembno (sprememba čustvovanja)	spremenjeno doživljanje sebe in sveta
15 (i5)	<i>Vse je drugače. Ni več strahu, sem sproščena, to je res povsem drugačno življenje. Res sem ponosna na svojega moža. In srečna, kaj imam. Imam vse. Sem hvaležna zanj in zase.</i>	vse je drugače, sproščenost, občutek drugačno življenje zadovoljstvo hvaležnost sreča	spremenjeno doživljanje sebe in sveta zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja

7.3 Urejanje izjav po kodah za posamezno sinergetično generično načelo (kategorijo)

SGN 1: Ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost

Začasna bivanjska stabilnost:

- 1 (i1) Najprej sem se obrnila na taščo, kratek čas smo z otroki živeli pri njej.
- 44 (i4) Osnovno podporo sem si kar vzela, sem šla kar k moji mami.

Podpora socialnega okolja:

- 2 (i1) V tistem trenutku in situaciji sem njo videla kot osebo, ki bi mi lahko pomagala in ponudila začasno zavetišče.
- 4 (i1) Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.
- 5 (i1) Imela sem pa še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev.
- 6 (i1) Sem tudi imela podporo okolja, celo še večjo kot drugič.
- 8 (i1) Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.
- 9 (i1) Zdravstvena služba, policija, CSD, občina, prijatelji. Celotna okolica me je podprla, da delam prav in to me je gnalo naprej.
- 12 (i1) ... poleg tega sem se tolažila, da lahko kadarkoli pokličem policijo. Da je blizu policijska postaja, zdravstveni dom, so ljudje, ki pridejo mimo. Doma, v bloku so ljudje, so sosede. Z njimi sem se povezala, tako da sem se počutila bolj varno.
- 14 (i1) Novi krog prijateljev me je podpiral, me je sprejemal takšno kot sem. Ti ljudje so me poslušali, povedali so svoje iskreno mnenje.
- 16 (i1) Ta novi krog prijateljev pa je bil takšen, da sem se lahko oprla na njih, ko mi je bilo hudo.
- 18 (i1) Imela sem tudi razne svetovalne pogovore, kolikor sem sama želela. Predvsem, da bi se dvignila, da bi zmogla. Zdaj imam novi krog prijateljev in z njimi sem rasla. Prvi pa je bil CSD, kjer mi je svetovalka pomagala prek pogovorov.
- 27 (i2) Podporo sem imela v nekaterih prijateljih, iskati pa sem začela tudi pomoč podpornih skupin. Sem se pa že prej vključevala v podporne skupine.
- 32 (i2) Oporo sem našla v dvanajstkoračnih skupinah in prijateljih. V teh, ki so vedeli, za kaj gre.
- 33 (i2) Rabila sem podporo ljudi. Potem tudi podporne skupine in večina ljudi iz podpornih skupin, ki so vedeli za kaj gre. V njih sem našla oporo in jim zaupala.
- 37 (i3) Prva oporna točka, ko sem še bila v partnerskem odnosu, je bila terapevtska skupina.
- 38 (i3) Imela sem jo v terapevtski skupini in v prijateljicah (podporo). V terapevtu nisem našla takšne podpore, kot sem si jo takrat želela. Imela sem eno dobro prijateljico. Druge podpore ni bilo, razen prijateljev.
- 39 (i3) ... je bila to druga terapevtska skupina.
- 45 (i4) Tiste osnovne čustvene podpore pa nisem dobila v moji družini, ampak od ljudi, ki sem jih prej sicer poznala le bežno.
- 48 (i4) Obkrožati sem se začela z ljudmi. Kar naenkrat je bilo ogromno ljudi, ki so mi rekli, super. Da sem se prav odločila in me podprli v moji odločitvi ... je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. Ta opora mi je dala moč. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.

Trajna bivanjska stabilnost:

- 3 (i1) Nato sem poiskala stanovanje.
- 7 (i1) Stanovanje sem dobila v treh dneh, ko bi se lahko odselila.
- 36 (i2) ... bila sem brez službe in v takšni situaciji sem zanosila. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otoka.

Začasna finančna stabilnost:

- 4 (i1) Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.

Institucionalna podpora:

- 4 (i1) Poleg občine so mi pomagali tudi na centru za socialno delo, tako finančno kot psihično.
- 9 (i1) Zdravstvena služba, policija, CSD, občina, prijatelji. Celotna okolica me je podprla, da delam prav in to me je gnalo naprej.

Trajna finančna stabilnost:

5 (i1) Imela sem pa še podporo v službi, bivša delodajalka mi je zelo stala ob strani. In tudi takrat tisti ozek krog prijateljev.

36 (i2) ... bila sem brez službe in v takšni situaciji sem zanosila. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka.

Stabilni/varni medosebni odnosi:

8 (i1) Vedela, sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.

10 (i1) Razumevanje, podpora, priskočili so na pomoč, ko je bilo treba.

13 (i1) Nekako sem si ustvarila mrežo ljudi, ki so mi dajali občutek varnosti.

14 (i1) Novi krog prijateljev me je podpiral, me je sprejemal takšno kot sem. Ti ljudje so me poslušali, povedali so svoje iskreno mnenje.

17 (i1) Sem čutila, da me razumejo in sem črpala tudi iz tega moč za naprej.

19 (i1) Svetovalka mi je bila kot druga mama. Nasmejana, dobrovoljna, pozitivno naravnana. Sprejela me je takšno, kot sem. Tista toplina, občutek varnosti. Lahko sem se ji zaupala. Bila je pozitivna, znala je prisluhniti, bila je zelo sočutna.

21 (i1) Je spoštljiv. Čutila sem varnost.

22 (i1) Pomembno je, da me ima rad takšno, kot sem, da ima rad moje otroke, da jih je sprejel kot svoje.

23 (i1) Zdajšnji partner mi daje razumevanje, podporo, toplino, da se lahko oprem nanj. Ob njem mi je lepo. Sprejema me takšno kot sem, ko mi je težko, mi ponudi roko. Me razume, je nežen, me spodbuja in bodri, me potrjuje v tem, kar sem in kar si želim.

24 (i1) Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem še vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči.

26 (i1) Drugače je to, da imaš nekoga ob sebi, ki te podpira in sprejema.

29 (i2) Ključno je bilo morda ravno to, da sem prebrala knjigo, iz katere je vela čistost, avtentičnost, iskrenost, dobronamernost in to me je vleкло, da sem se vključila v proces psihoterapije. To, o čemer je pisala, ni bilo nekaj iz glave, ampak iz najglobljih globin duše. Začutila sem, da je to nekdo, ki je res kompetenten, avtentičen in da mu lahko zaupam.

31 (i2) Kljub temu, da nisem bila verna in nisem hodila v cerkev sem dobesedno rekla: »Prosim, ti naredi nekaj, ker jaz ne morem več. Naj se nekaj zgodi, naj strela udari, ne morem več tako. Ne morem se niti premakniti.«

33 (i2) Rabila sem podporo ljudi. Potem tudi podporne skupine in večina ljudi iz podpornih skupin, ki so vedeli za kaj gre. V njih sem našla oporo in jim zaupala.

35 (i2) Posebna je bila tudi ta energija, ki sem jo občutila ob njej. Eno čistost, mehkost, odprtost. Ta odnos je bil zame svet. Poiskala sem si zase najboljšo možno terapevtko, odlično strokovnjakinjo in veliko Žensko. Ob njej sem se počutila varno, v njenih očeh sem videla, da sem jaz v redu in da je svet varen prostor in da me ona lahko popelje na to potovanje, v katerem bom tudi jaz izkusila in živela to, kar je bilo takrat zame nepredstavljivo. In kar je izredno pomembno, je to, da je tudi ona meni vedno zaupala in videla v meni potencialne, ki se jih še sama nisem zavedala. Odločilno je bilo to, da mi je zaupala.

40 (i3) Razumevanje in sočutje s strani terapevte v težkih trenutkih. To je bila ena varnost, kot da je tam ena mama, ki mi pomaga, ker je jaz doma nisem imela. Bila je varnost, sprejetost, lahko sem zaupala. Čeprav na začetku nisem bila toliko zaupljiva, bilo me je sram, sčasoma pa sem videla, da je to najbolj varno okolje, kjer lahko zaupam. Da je to zelo varno okolje, da tukaj lahko zaupam in sem tisto, kar sem. Tudi, če sem naredila napako, me ni nihče obsojal. Se mi je postavilo mejo, a kljub temu sem bila sprejeta. Počutila sem se varno in imela sem občutek zaščite.

41 (i3) ... verjela sem tudi v terapevtko.

42 (i3) In tudi moj partner me sprejema takšno kot sem, nikoli ni bil žaljiv do mene. Tako sem tudi krepila občutek lastne vrednosti.

43 (i3) Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt. Partnerski odnos je tako varen, da sem oživela in začela rasti v njem. Postala sem veliko bolj samozavestna, imam še zadržke, ampak si veliko več upam, kot nekoč. Vesela sem, veliko sva naokoli. To me je čisto prebudilo. Osnovna varnost, sprejemanje. Ker sem že v puberteti rekla, da bi se rada čim prej poročila, da bi bila varna. On me nikoli ne zaslišuje, nadzira, sem svobodna. Prej me ni nič več zanimalo, sem otopela, sedaj sem se prebudila in se je zgodila čarovnija in je obratno. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost. Sproščena, varna, umirjena, zadovoljna, srečna, z zavedanjem, da tam je nekdo, ko vem, da če se mi bo nekaj hudega zgodilo, mi bo pomagal.

47 (i4) Da sem videla, da nisem sama. Ona mi je odigrala vlogo moje mame. Počutila sem se varno. Zelo jo spoštujem, res mi je pomagala. Sprejela me je takšno kot sem, me potrdila v tem, kar sem. Na nek način me je dvignila. Ona me je dobila v izjemnem trenutku nemoči, ko je šlo vse tako zelo navzdol, ko nisem imela

nikjer drugje podpore, tudi doma ne. In nisem vedela, kam se naj obrnem in mi je povedala svojo zgodbo, kako se je njena odvila. Naučila me je tudi potrpežljivosti.

48 (i4) Obkrožati sem se začela z ljudmi. Kar naenkrat je bilo ogromno ljudi, ki so mi rekli, super. Da sem se prav odločila in me podprli v moji odločitvi ... je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. Ta opora mi je dala moč. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.

49 (i5) Ampak ta ljubezen se zdaj drugače čuti, temelji na zaupanju, spoštovanju, varnosti. Česar prej ni bilo. Ne zaupanja ne varnosti.

51 (i5) Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz. Z zdajšnjim možem pa imam sproščenost, svobodo, lahko rečem karkoli, sprejemava drug drugega, tudi čustva, sva, dokler sva, tukaj in zdaj, je medsebojna varnost, spoštovanje, zaupanje. To je bila osnova, varnost, zaupanje, iskrenost, ki sem jo tako pogrešala. Skromnost in optimizem.

Fizična varnost:

11 (i1) S seboj sem vedno nosila solzivec, mogoče mi je to dajalo za nekaj časa vsaj malo občutka varnosti.

Zdravstvena stabilnost:

15 (i1) ... sem se morala najprej zdravstveno opomoči.

Podpora pomembne druge osebe:

18 (i1) Imela sem tudi razne svetovalne pogovore, kolikor sem sama želela. Predvsem, da bi se dvignila, da bi zmogla. Zdaj imam novi krog prijateljev in z njimi sem rasla. Prvi pa je bil CSD, kjer mi je svetovalka pomagala prek pogovorov.

20 (i1) Vedno si rečem, da se želim z njim postarati.

23 (i1) Zdajšnji partner mi daje razumevanje, podporo, toplino, da se lahko oprem nanj. Ob njem mi je lepo. Sprejema me takšno kot sem, ko mi je težko, mi ponudi roko. Me razume, je nežen, me spodbuja in bodri, me potrjuje v tem, kar sem in kar si želim.

25 (i1) To je prišlo z novim partnerstvom. Ta opora.

28 (i2) In potem sem našla knjigo, ki je bila moj angel varuh, na katerega sem računala, še preden sem se vključila v proces psihoterapije. Avtorica je namreč psihoterapevtka.

30 (i2) Mogoče je bila bistvena celo ta predaja, ko nisem zmogla več, da sem spustila boga (višjo silo) v svoje življenje.

34 (i2) Predvsem moja terapevtka mi je bila takšna močna opora, ta nek steber ali vodilo.

42 (i3) In tudi moj partner me sprejema takšno kot sem, nikoli ni bil žaljiv do mene. Tako sem tudi krepila občutek lastne vrednosti.

43 (i3) Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt. Partnerski odnos je tako varen, da sem oživila in začela rasti v njem. Postala sem veliko bolj samozavestna, imam še zadržke, ampak si veliko več upam, kot nekoč. Vesela sem, veliko sva naokoli. To me je čisto prebudilo. Osnovna varnost, sprejemanje. Ker sem že v puberteti rekla, da bi se rada čim prej poročila, da bi bila varna. On me nikoli ne zaslišuje, nadzira, sem svobodna. Prej me ni nič več zanimalo, sem otopela, sedaj sem se prebudila in se je zgodila čarovnija in je obratno. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost. Sproščena, varna, umirjena, zadovoljna, srečna, z zavedanjem, da tam je nekdo, ko vem, da če se mi bo nekaj hudega zgodilo, mi bo pomagal.

46 (i4) Posebej od ene starejše kolegice, ki je preživela podobno situacijo. Ta mi je res ogromno pomagala. Ob pripovedovanju svoje zgodbe mi je povedala, kaj me čaka.

49 (i5) Ampak ta ljubezen se zdaj drugače čuti, temelji na zaupanju, spoštovanju, varnosti. Česar prej ni bilo. Ne zaupanja ne varnosti.

50 (i5) Ko sem čutila, da imam to oporo (v partnerju), varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila. Tudi, kako želim za naprej.

50 (i5) Ko sem čutila, da imam to oporo (v partnerju), varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila. Tudi, kako želim za naprej.

51 (i5) Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz. Z zdajšnjim možem pa imam sproščenost, svobodo, lahko rečem karkoli, sprejemava drug drugega, tudi čustva, sva, dokler sva, tukaj in zdaj, je medsebojna varnost, spoštovanje, zaupanje. To je bila osnova, varnost, zaupanje, iskrenost, ki sem jo tako pogrešala. Skromnost in optimizem.

SGN 2: Prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

Stari (problemski) vzorec:

- 1 (i1) V primarni družini, kjer sem odraščala, je bil z alkoholom zasvojen oče. Tudi moj partner, s katerim sem si ustvarila družino, je bil zasvojen z alkoholom in nasilen.
- 6 (i1) Prej sem vedno tajila, ko sem iskala zdravniško pomoč zaradi udarcev in poškodb. Vse drugo je bilo krivo, razen to, kar je bilo v resnici, da me je partner pretepal in se izživljal nad mano.
- 8 (i1) Prej nikomur nisem zaupala svojih težav.
- 10 (i1) ... ponižna in čisto podrejena. Prej me je usmerjala mama, kasneje sem to vlogo prepustila njemu.
- 11 (i1) Nisem bila prepričana, da bom s svojo plačo zmogla preživeti sebe in otroke. Šli smo brez vsega.
- 13 (i1) Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem.
- 17 (i1) ... da znam danes mogoče kdaj reči ne, kar prej nisem..
- 19 (i1) Bom jim pokazala, da zmorem. Bivšemu partnerju in vsem ostalim. Da lahko živim boljše, kot sem živela.
- 21 (i1) Nezaupanje in strah sta bila nekaj časa prisotna ...
- 24 (i1) Če pride nesporazum, ga zna on v mirnem tonu rešiti, jaz bi se mogoče kdaj skregala. Mogoče se umakne, pa pride nazaj, ko se že ohladim.
- 27 (i1) Mogoče na začetku sem si mislila, kako uboga sem.
- 31 (i1) Vedno so me samo grajali, nikoli me nihče ni pohvalil in nikoli ni bilo nič dovolj dobro.
- 34 (i1) Od sebe vedno zelo veliko pričakujem. Včasih sploh nisem pomislila, da bi sedla, poležala, počivala. Ves čas je bilo na vidiku delo in še enkrat delo. Vse je moralo biti pospravljeno, vse čisto. Vse je bilo, da moram.
- 37 (i1) Sem se v stiski umikala v delo in se slepila s svetlimi trenutki, ki so bili le vsake toliko. Z umikanjem v delo pa sem si prikrivala realnost. Na ta način sem se odmikala tudi od sebe. Tako se nisem ukvarjala in soočila sama sabo in le še bolj poglobljala v delo. V bistvu sem se s tem zamotila, da se mi ni bilo treba soočiti z dejansko situacijo.
- 39 (i2) Če primerjam, je bil prej moj odnos do sebe, ne da bi se tega zavedala, samouničujoč v vseh pogledih.
- 41 (i2) Na to pa so se nalagale zasvojenosti. Zasvojenost s hrano, sanjarjenje, zloraba cigaret in občasno alkohola.
- 44 (i2) Da sem zasvojena s hrano, pa sploh nisem vedela oziroma se tega nisem zavedala. Še ko sem bila v procesu terapije, nisem vedela, da sem. Sem pa vedela, kaj je treba narediti in da bom to naredila.
- 49 (i2) Iz tistega prepričanja, da ne zmoreš nič, je prišlo to prepričanje, da zmorem mnogo več kot zmore povprečen človek. Pri meni je ta vidik gotovo zelo močan, da jaz nekaj zmorem.
- 52 (i3) Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ...
- 54 (i3) Šele nato se je začela odvijati še moja plat medalje, ko sem spoznala, da sem zelo soodvisna. Sesul se mi je svet. Podiral se je kar nekaj let. Veliko sem jokala, valjala sem se v vlogi žrtve in iz te vloge kar nekaj časa nisem mogla priti ven.
- 60 (i3) Dolgo časa se nisem zavedala, da sem vse, kar se mi je hudega zgodilo, takoj izbrisala iz svojega spomina.
- 68 (i3) Prej je moje razpoloženje zelo nihalo. Sem bila na primer zelo navdušena in potem čisto na tleh.
- 71 (i4) Oče je bil alkoholik in nasilnež. Zase sem hotela nekaj boljšega, v svojem življenju. Pri sedemnajstih sem spoznala svojega bivšega partnerja. Bila sem zaljubljena in nisem videla opozorilnih znakov. Tega na primer, da je bil vsak dan v gostilni in kar naprej s prijatelji. Vse to se mi je zdelo še vedno sprejemljivo. Ker ni bil nasilen do mene. Se pa spomnim, ko se je prvi otrok rodil, so se pa začeli kazati prvi znaki nasilja.
- 74 (i4) Ja. Pogosto sem se počutila krivo, kadar sem se postavila zase. To je bilo pri meni ves čas. Vedno sem morala ugajati drugim in nisem znala reči ne.
- 77 (i4) Prebolela sem bulimijo.
- 79 (i4) Obsedena sem bila tudi s čiščenjem. Deset let nazaj sem čistila po dve uri na dan. S tem sem sproščala stres, da sem se dobro počutila, da sem nekaj dobro naredila, samopotrditev. Čiščenje je bil tudi način, da bi ugajala drugim. Če si priden in veliko narediš, si dober. Predstavljalo mi je to samopotrditev, kar je povezano s samopodobo.
- 82 (i5) Pri očetu je bila družba tista, ki ga je potegnila v popivanje, pri možu pa je bilo tako, da je šel v družbi čez mejo toliko, da je bil potem tečen. Oče pa je bil do konca vesel. Sem pa že pred mojim možem imela fanta, ki sem ga pustila zato, ker je pil. Pri njemu sem to videla, pri možu pa ne, se je to kasneje začelo.
- 84 (i5) Nizko samopodobo sem imela že v otroštvu ...

Izjema (drugačno ravnanje):

- 2 (i1) Od njega sem odšla ...
- 4 (i1) Oпустиła sem iluzijo, da bo (v tem odnosu) bolje.
- 5 (i1) Ni me bilo več sram povedati pri zdravniku, kaj se je zgodilo. Povedala sem resnico.
- 9 (i1) Močnejša sem bila oziroma okreplila sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše. Oпустиła sem iluzijo, da bo bolje.
- 10 (i1) Bolj kot sem krepila svoj jaz, bolj sem bila tudi uporniška, bolj sem se zase postavljala, posledično je bilo še vse slabše, ker nisem bila več ponižna in čisto podrejena. ... sčasoma drugače razmišljam. Rečeš si, da ti tega res ni treba. Prej me je usmerjala mama, kasneje sem to vlogo prepustila njemu.
- 15 (i1) ... tega strahu mu nisem pokazala.
- 18 (i1) Vedno sem si vzela čas za premislek in nisem reagirala na prvo žogo, kot kdaj v preteklosti.
- 22 (i1) a sem ju prek spoznavanja in pozitivnih izkušenj počasi premagovala. Tudi v tistem letu sem tudi jaz po svoje šla naokoli, da vidim, kako bo on, ko jaz grem, ali me bo nadziral ali ne. Tega si ne dovolim.
- 28 (i1) Pa sem hitro negirala te misli in si rekla, ne nisem.
- 42 (i2) Da sem se sploh zavedala, kaj vse se skriva pod tem, sem morala naprej prekiniti s temi t.i. zunanjimi vedenji, ki so me tlačila in ki so mi pomagala, da sem s tem prepričanjem, ki sem ga imela globoko zakoreninjenega v sebi o sebi, sploh lahko preživela.
- 48 (i2) Ko sem odstrla to zgornjo plast zelo očitnih vedenj in ravnanj ter z njimi prekinila, sem uvidela, da mi lahko pomaga terapija. Takrat sem šele začela prepoznavati, kaj so moji problemi. In sem si potem začela iskati pomoč oziroma terapevtske in podporne skupine, ki so se ukvarjale prav s temi oblikami vedenj in terapijo. Gre bolj za to, kaj potem narediti, ko s tem nehaš. Ne gre za to, da najdeš boljše vedenje, ampak kako vzdržati, da tega ne ponoviš, zato ker je spodaj nekaj, kar te žene v to.
- 53 (i3) In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti. Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti.
- 72 (i4) Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim.
- 80 (i4) Začela sem se zavedati, da ni treba, da sem suženj sama sebi.

Potencialni novi vzorec:

- 7 (i1) Šele kasneje, ko sem odšla, sem se začela odpirati.
- 12 (i1) Vedela sem, da se lahko zanesem na pomoč soljudi, da bom nekako zaživela na samem začetku.
- 16 (i1) Mogoče je potem tudi videl, da sem trdna, da sem odločena. Zelo sem se bala za našo varnost. Kasneje je strah izzvenel.
- 25 (i1) Tudi jaz se učim strpnosti. strpnost potencialni novi vzorec.
- 26 (i1) Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem že vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči. Iz napak se vendar učimo.
- 29 (i1) To se mi je zgodilo, dala sem čez, potegnila iz tega slabo in dobro.
- 32 (i1) Kasneje, ko me je kdo pohvalil, mi je bilo lepo, čeprav sem še vedno mogoče dvomila v to.
- 35 (i1) Da se znam ustaviti, me je naučil sedanji partner. Najprej sem imela slabo vest, nekajkrat, in je vedno lažje. V tem partnerstvu to utrjujem.
- 38 (i1) Prej sem se umikala v delo, sedaj rešujemo stvari. Na lep način rešujemo. Povem, kaj bi rada. Se še učim.
- 43 (i2) In tako sem že takrat takoj nehala kaditi, nehala piti in sem se na polno aktivirala, da sem se začela izklopavati iz tega.
- 45 (i2) Te zunanje oblike oziroma moja ravnanja so bile toliko v neskladju z mojimi prepričanji in tem, kar dejansko sem, da enostavno nisem mogla s tem živeti. Da počnem stvari, ki so v nasprotju s tem, kar jaz v resnici sem. Da kadim, čeprav mi vse smrdi, da pijem, čeprav se mi vse upira, da se vedem na načine, ki teptajo moje osnovne vrednote in da sama sebi škodim. Dejansko v sebi nisem mogla s tem živeti.
- 46 (i2) Nehala sem piti in kaditi, nisem se več spogledovala z moškimi in nisem več dovolila drugim, da so me izkoriščali. Pod vsem tem je bila globoka depresija, povezana z zapovedjo, da ne smem obstajati in cel kup hudih travm.
- 56 (i3) Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo. Tako sem se odločila čisto po knjigah.
- 59 (i3) Naprej me je vleklo, da sem si pa končno enkrat želela ustvariti eno pravo družino. Postavila sem si cilj, da sem vredna ljubezni. Ves čas je bila prisotna ta želja, najti človeka, ki bi me imel res rad. Pa tudi druge ljudi, ki bi me imeli radi. Pri meni je bil močno prisoten ta manko ljubezni. To se je ves čas kazalo. In to mi je bil cilj, najti si človeka, ki me bo imel resnično rad. Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled.
- 64 (i3) Okrepila sem zavedanje, da je pa na svetu vendarle še veliko dobrih ljudi. Tudi dobrih moških.

66 (i3) Sem ves čas jasno sledila svojim zastavljenim ciljem. Rekla sem si, da mora obstajati nekaj, kar me bo bolj zadovoljilo, kar bo zadovoljilo te moje želje po enem lepem odnosu, da bi še kaj sveta videla, da bi kam še šla, da bi se imela lepo, da bi me človek spoštoval, da me bo videl kot človeka, razumel, da bo pripravljen na kompromise. To cilje sem imela zelo jasno pred seboj. Želela sem si spoznati nekoga, da se ne bi postarala sama.

69 (i3) Čeprav še imam kdaj probleme s postavljanjem pravih meja, kako na primer komunicirati, da drugega na drugi strani ne odrežeš, to je še problem. Lažje je pri partnerju me postavljat, ker mi dovoli in vem, da je varno. Tega se najbolj učim pri njemu.

73 (i4) Zase? Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni. Ne sme piti, kaditi. V odnosu do mene pa je osnova spoštovanje, dobra komunikacija, iskrenost. To mora biti. Če tega ni, potem ničesar nimaš. Da te razume in sprejme tudi, ko imaš slab dan, ko boš reagiral drugače, kot pa na dober dan. Pomembna je komunikacija, en iskren odnos, ne pa zlagan, narejen. To je osnova. Spoštovanje mora biti na prvem mestu. Želim si nasprotno od tega, kar je bilo do sedaj. Če bom in ko bom na tisti točki in pripravljena na to.

76 (i4) Ko sem se umirila, sem jasneje videla, kaj si želim.

78 (i4) In samo to, to me je gnalo, da sem gledala, da sem zdravo jedla in sem videla, da sem lahko srečna tudi, če imam dva, tri kilograme več, kot pa dva, tri kilograme premalo.

83 (i5) Vedela sem kaj hočem, če grem v eno zvezo. In ves čas me je to vodilo. Da si želim, ko pridem domov iz službe, kako bo, da vem, kakšen bo človek. Ker sem tolikokrat doživela, ko sem domov prišla, da je bil mož pijan. Ali pa prej oče. Imela sem dovolj. Želela sem si nekoga, ki bi mu lahko zaupala. Ali pa sem si toliko želela zaupati in se ne obremenjevati.

Novi vzorec:

3 (i1) ... in kasneje izbrala drugačnega partnerja.

20 (i1) Čas je pomagal, da je izzvenela. Ko sem dovolj trdno stala na svojih nogah in verjela vase. Sčasoma je spontano izzvenela ta potreba, da se ne rabim drugim dokazovati.

23 (i1) Sem videla, da ni tega. Na ta način sem spet lahko začela zaupati.

30 (i1) Ja, trpela sem, kolikor sem pač trpela, a sem šla naprej. Zdaj sem pa to popravila in živim, tako kot jaz želim. Ne obžalujem tistega časa. Sem šla naprej.

33 (i1) Zdaj jih pa sprejemam (pohvale).

36 (i1) Naučila sem se, da lahko nekatere stvari tudi počakajo in da je treba tudi počivati. Pomisliti tudi nase. Zdaj si šele vzamem čas zase.

40 (i2) In zame najpomembnejša sprememba je ravno v tem, da se sedaj mnogo bolj cenim in tudi zaznavam se drugače. V meni ni več tiste globoke, črne, močne, uničujoče sile.

47 (i2) Alternativna vedenja so bila nov, zdrav način življenja, napolnjen z uporabo vseh terapevtskih sredstev za zdravljenje zasvojenosti (meditacija, tek, branje, pisanje ...)

50 (i2) V odnosu do drugih ljudi sem pa jaz šef, tako mojega telesa, kot misli, občutkov, čustev in vsega, kar je moje. Pomembno je, da znam razmejiti, kaj je moje in kaj ni.

51 (i2) Občutek, ko si obdan z božjo milostjo-težko je to ubesediti. Kot en navpičen tunel, ki sega navzgor v neskončnost in v katerem sem, obdana s »tem«. In ko sem v »tem«, sem »to« in vem. V tem sem umirjena in umirjenost, modrost, ničesar ne potrebujeta, po ničemer ne hrepenim in ne hlepim, ker vse že imam, ker vse že sem. Nebeško. Zdaj vem, da je to tisto, po čemer sem hrepenela.

57 (i3) In se mi je to tudi obrestovalo. Ta odnos je bil super in se je nadaljeval. Še traja in je zelo lep.

67 (i3) Postala sem bolj vesela, umirjena.

70 (i3) Izredno svobodno. Vesela sem. To je to. Našla sem nekoga. Prvič v življenju sem našla nekoga, ki me je zares sprejel, ki me vidi kot osebo, ne zgolj kot objekt.

75 (i4) To je danes drugače, sem se spremenila. Imela sem zelo nizko samopodobo, sploh nisem vedela na primer, kaj je samozavest. Imela sem močno potrebo po popolnosti. Ko sem začela dobivati na samozavesti in ko sem razčistila sama sabo, kaj želim in kaj ne. Spremeniti sem morala svoja prepričanja oziroma miselnost.

81 (i4) Tako sem spoznala, da problem ostaja in da ni v meni, ampak drugje. Ko sam pri sebi razčistiš, začneš drugače gledati na te stvari.

85 (i5) Po drugi strani pa čutim, da sem samozavestna šele, odkar poznam svojega zdajšnjega moža. Tudi on mi poleg občutka varnosti daje tudi občutek vrednosti. Me spoštuje, me upošteva, da sem res lahko jaz.

Razvojne oblike potencialnih vzorcev:

55 (i3) Takrat sem se že razšla z bivšim partnerjem in sem se še nekaj časa valjala v lastni žalosti in lastnih napakah. V bistvu sem se potem sama pri sebi odločila, da si dam priložnost spoznavati ljudi, spoznavati moške. Nisem imela realne predstave o njih in se tudi nisem znala vesti do njih. Sem pa imela zelo jasno

izdelano idejo, kaj hočem in česa nočem. In sem se tudi preko tega brusila. Začela sem hoditi na zmenke in spoznavati ljudi. Sem se še tudi zavozlala in sem padla, a sem šla naprej.

58 (i3) Sem se še vseeno zapletala.

61 (i3) In potem sem si morala pisati. Sem si morala vse pisati, da sem lahko začela prepoznavati, če mi je kdo rekel kaj žaljivega itd., sicer sem to vse sproti pozabila. Bila sem pripravljena takoj oprostiti, tudi če je kdo hodil po meni. Pri svojem bivšem možu se marsikdaj nisem spomnila na primer.

62 (i3) Nisem samo čakala, če mi je dano. Rekla sem si, bom poskusila drugače. Da lahko svojo usodo tudi malo sama spreminjam. Ne bom samo čakala, kaj mi je dano. Sem šla tukaj drugače. Sem zглеda tudi malo po naravi tudi trmasta, malo delam po svoje, saj ne delam vedno prav, ampak neke stvari pa že, kajti vsak človek je svojstven, edinstven. In če smo tako, lahko poskusim, dodam nekaj svojega. Iz pozitivnih izkušenj sem izluščila bistvo in sem vedela, kaj si želim v življenju in česa ne.

63 (i3) Prepoznala sem tako, da sem si točno zapomnila besede točno določenih moških, sem postala zelo pozorna, da sem se naučila prepoznavati škodljive vzorce pri njih. Začela sem to prepoznavati in si tudi upala postaviti mejo. Začela sem prepoznavati te razlike in sem točno vedela, kaj si želim in česa nočem.

65 (i3) Če imam eno slabo izkušnjo, se svet ne bo končal, če jaz končam razmerje. In sem vedno jaz vlekla te korake in naredila vsemu konec. Čeprav mi je bilo potem hudo, ampak enostavno si nisem mogla dovoliti, da bi ponovila vzorec in da bi še enkrat tako trpela.

SGN 3: Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe

Pričakovanje:

2 (i1) ... otroke imaš, drugi otroci spijo ponoči, tvoji ne, nekaj bo treba ukreniti

4 (i1) ... da si zaslužijo boljše življenje.

5 (i1) Močnejša sem bila oziroma okrepljena sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše.

6 (i1) Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje.

8 (i1) Kolikokrat se je zgodilo, da niso ponoči spali, pa sem si rekla, drugi mirno spijo, moji pa ne morejo. A jim je res tega treba? Ne, ni jim treba. Bom. Zaradi njih, da bodo imeli vsaj nekaj od življenja, da bodo za začetek imeli vsaj mir, če že drugega ne.

11 (i1) Da lahko živim boljše, kot sem živela.

12 (i1) Nekje nekoč bo nekdo, ki bo mogoče v redu. Ki me bo imel rad, me bo spoštoval in bo imel rad moje otroke.

13 (i1) Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela.

14 (i1) ... da me bo spoštoval, da bo imel rad moje otroke in mene, kakršno sem.

15 (i1) Verjela sem, da mora biti bolje, saj slabše že skorajda ne bi moglo biti. Slabše ne more biti, lahko je samo boljše. Bilo je hrepenenje po boljšem življenju. Da mora nekoč biti bolje.

17 (i2) Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej.

19 (i2) Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati. Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo. To je bila na nek način manifestacija.

20 (i2) Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale.

21 (i2) Včasih so bili to trenutki, ki so mi pomenili globoko duhovno izkušnjo. Bilo jih je več. Zdaj te izkušnje niso take. Takrat so bile tako ekstremne, da sem bila res navdušena, da se za to pa splača živeti. So bile zelo izjemne. To sem si tako razložila, da bog poskrbi za to, kar te potegne naprej. In mene je to res potegnilo naprej. Da sem bila res navdušena in ganjena. Jih je težko z besedami opisati. Toliko jih je in težko je reči, kaj je bolj pomembno.

22 (i3) Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti. Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje. Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkrožali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja.

26 (i3) Toliko tega pozitivnega sem prebrala in imela okoli sebe, vse tiste dobre in pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so bile zapisane, zgledi, pogovori, zgodbe, prijateljica mi je bila en tak močan zgled. Ta zgled me je najbolj vlekel. Ona mi je bila ena taka moja zvezda in še tudi ostale prijateljice, da se da neke stvari urediti, verjela sem tudi v terapevtko.

27 (i4) Nisem hotela več, da moji otroci živijo v tem strahu. To me je najbolj motiviralo. Kar je šlo čez mejo, je šlo čez mejo. Otroci niso spali ponoči. Bilo jih je strah.

30 (i4) Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.

31 (i4) Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni.

33 (i4) Pa nočem, da delajo iste napake, kot sem jih jaz. Jaz nisem imela učitelja za življenje. Moja mama je bila dobra mama, ampak me ni znala voditi čez življenje. Jaz bi rada svoje otroke vodila skozi življenje in zato sem se morala naučiti tudi sama. Iskrena komunikacija in zgled.

Prepričanje:

1 (i1) A sem si v naslednjem trenutku rekla, mlada si še, ne moreš nadaljevati takšnega življenja ...

3 (i1) Naprej me je gnala misel na otroke ...

5 (i1) Močnejša sem bila oziroma okrepila sem prepričanje, da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše.

6 (i1) Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje.

7 (i1) Sem si govorila, da bom nekako izpeljala, da bo šlo.

9 (i1) Bom. Zaradi njih.

10 (i1) Bom jim pokazala, da zmorem. Bivšemu partnerju in vsem ostalim.

13 (i1) Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela.

15 (i1) Verjela sem, da mora biti bolje, saj slabše že skorajda ne bi moglo biti. Slabše ne more biti, lahko je samo boljše. Bilo je hrepenenje po boljšem življenju. Da mora nekoč biti bolje.

16 (i1) Vem, da ko bom prišla nazaj, bom boljše volje, bolj nasmejana, če si vzamem čas zase in poskrbim zase, to vpliva tudi na otroke in na partnerstvo, smo vsi boljše volje potem. Jaz rastem in se spreminjam, se gradim kot samostojna oseba.

17 (i2) Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej.

19 (i2) Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati. Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo. To je bila na nek način manifestacija.

22 (i3) Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti. Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje. Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkrožali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja.

23 (i3) Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, takrat pa sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.

25 (i3) Rekla sem si, da mora obstajati nekaj, kar me bo bolj zadovoljilo, kar bo zadovoljilo te moje želje po enem lepem odnosu, da bi še kaj sveta videla, da bi kam še šla, da bi se imela lepo, da bi me človek spoštoval, da me bo videl kot človeka, razumel, da bo pripravljen na kompromise. To cilje sem imela zelo jasno pred seboj. Želela sem si spoznati nekoga, da se ne bi postarala sama.

28 (i4) Ker hočem živeti...

34 (i4) Želja je tako močna, ne veš od kje pride moč. Če si res nekaj tako močno in dolgo želiš, se mora zgoditi.

Upanje:

12 (i1) Nekje nekoč bo nekdo, ki bo mogoče v redu. Ki me bo imel rad, me bo spoštoval in bo imel rad moje otroke.

18 (i2) Po letih in letih, da sem si končno priznala, da ne morem več. Kljub temu, da nisem bila verna in nisem hodila v cerkev sem dobesedno rekla: »Prosim, ti naredi nekaj, ker jaz ne morem več. Naj se nekaj zgodi, naj strela udari, ne morem več tako. Ne morem se niti premakniti.« Mislim, da je bilo bistveno to, ko nisem mogla več, da sem spustila boga v svoje življenje in s tem se je odprla neka nova perspektiva.

24 (i3) Za zgled sem si postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled.

29 (i4) To si želim za svoje otroke, da bi imeli boljše možnosti, kot sem jih imela sama. Dovolj sem imela vsega. Že od otroštva naprej sem želela najti v sebi nek mir. Spoštovanje.

31 (i4) Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni.

32 (i4) Dejansko sem si želela, da bi se ta moj cel življenjski slog končal. Zdravje sem imela tako načeto, da sem vedela, da moram nehati.

35 (i5) Želela sem si enega normalnega človeka.

SGN 4: Nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem)

Negativni dogodek:

22 (i3) Bila sem čisto na robu. Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ... In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti.

25 (i3) Odpravljali smo se na eno praznovanje. Ker mu nisem želela zlikati srajce, sva se tako skregala, da sem mu povedala vse za nazaj in naprej, čeprav sem se ga sicer zelo bala, ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem tako izbruhnila, njegova reakcija pa je bila, da je skočil vame in me začel stiskati za vrat in takrat je vstopil otrok, ki je rekel, da sva nora, da naj nehava in greva narazen, ker nisva za skupaj. In takrat sem vrgla prstan. Tako se je sprožilo vse skupaj.

33 (i4) Dobila sem odpor, a sem iz te nemoči nekako nabrala moč. Enega večera je bil tako pijan, ko se je fizično spraval name, da je zbrcal otroka, ki je priskočil na pomoč.

Močna želja po kakovostnejšem življenju (za otroke, zase):

2 (i1) Odločitev je bila tako trdna, da me nič in nihče me ne bi mogel premakniti. Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj. Ves čas me je vodila misel na otroke, da bo njim bolje. Če bo bolje njim, bo tudi meni.

10 (i2) Zase takrat nisem čutila motiva, da bi živela. Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej. To je bil motiv, ki me je iz brezna povlekel navzgor. Zelo močna motivacija mi je bila, da moram na vsak način preživeti za svojega otroka. To je bilo osnovno.

12 (i2) Ena taka neustavljiva želja, mogoče tudi nekaj več, po življenju. To je nekaj tako globokega, prvobitno hrepenenje po preživetju in življenju, tako elementarno, do kosti, ki nima veze z zunanjim svetom. Potem, ko sem zanosila, za mojega otroka je ni bilo ovire, ki je ne bi zmogla premagati.

14 (i2) Me je pa gnalo zavedanje, da imam otroka in da moram temu otroku zagotoviti normalno življenje. Moram. In to mi je bila motivacija. Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka. S tem, da poskrbim tudi zase in posledično zanj. In to je bilo tisto, kar me je vleklo in da moram.

29 (i3) Sem pa nekako vedela, da bom nekoč našla pravega človeka, da bom odkrila prave ljudi, s katerimi se bom obdala, ker so me obkrožali že v terapevtski skupini. Predvsem sem vedela, da bom nekoč našla dobrega partnerja. Ob vsem tem pa se je sčasoma začela prebujati strast v meni, strast do življenja, do odkrivanja nečesa novega, do učenja.

30 (i3) Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Toliko sem imela v sebi močno to prepričanje, da mi bo uspelo.

Nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem:

8 (i2) Kaj se je moralo zgoditi, da sem se tega zavedla? Ni šlo vse naenkrat. Mogoče je bil del tega, da tako niti nisem mogla niti želela več živeti.

23 (i3) Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti in takrat sem se potem vključila v terapevtsko skupino.

27 (i3) Vztrajala sem, ker ni bilo več možno tako živeti.

28 (i3) Korenito zavedanje, da ne želim ponavljati istih napak, ker me je preveč bolelo in sem izgubljala energijo, izgubljala sem svoje življenje.

36 (i4) Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.

40 (i4) In če ne bi šla ven iz te veze, ne vem, kaj bi se zgodilo. Mogoče bi se mi utrgalo, mogoče bi se zapila še sama. Tista prvinska želja po življenju, preživetju. Nekaj takega. Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.

Strah pred poslabšanjem zdravstvenega stanja:

41 (i4) Zobe sem imela uničene, težave z želodcem. Takrat se je zgodil prelom, da sem nehala.

Močna želja po kakovostnem odnosu z ljubo osebo:

31 (i3) Tukaj pa je bilo drugače. Umirjen, lep pogovor in odnos. Sem se dobro počutila. Prej je bilo pri drugih vedno neko vznemirjenje, kot neka drama. Tukaj pa je bilo precej drugače. Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo, čeprav mi je bil privlačen.

Razočaranje:

26 (i2) ... ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem tako izbruhnila ...

Jeza:

26 (i2) ... ampak takrat je začelo iz mene bruhati in sem bila neprijazna, nasilna, groba, vse se mi je nabralo. Nabralo sem mi je za vsa leta zveze za nazaj in sem tako izbruhnila ...

32 (i3) To je bila ta pozitivna jeza, ki me je vlekla naprej. Najhuje je bilo, ko sem bila v žrtvi. Mene mora zagrabit tisti pozitivna jeza, ko vstanem in rečem, dovolj je bilo. In da začnem nekaj delati. Včasih me mora dobro udariti, da začnem delati, ker drugače zelo hitro zaspim.

39 (i4) Ne vem kako naj opišem ta čustva. To je toliko ene jeze, tesnobe, žalosti, vse skupaj.

Strah pred prenosom negativnih vzorcev na otroka:

13 (i2) Sama sebi sem obljubila, da nikoli v življenju ne bom dopustila, da bi se komu to dogajalo, kar se je meni, za mojega otroka bom vse naredila, da se mojemu otroku kaj takšnega ne bo zgodilo.

Strah pred posledicami nasilja:

3 (i1) Bilo me je zelo strah. Strah vsega. Da me bo bivši partner napadel, da me bo ubil, kako bi bilo potem z otroki, kje bi pristali? Da ne bi mogla obraniti svojih otrok pred nasiljem. Zelo sem se bala za našo varnost.

34 (i4) Nisem hotela več, da moji otroci živijo v tem strahu. To me je najbolj motiviralo. Kar je šlo čez mejo, je šlo čez mejo. Otroci niso spali ponoči. Bilo jih je strah. Otroci so bili največja motivacija, da sem to naredila. Strah me je bilo zelo, bala sem se zanje.

Podpora:

4 (i1) CSD me je zelo dvignil, posledično tudi okolica. Prijatelji. Novi prijatelji, ne stari. Sem čutila, da me razumejo in sem črpala tudi iz tega moč za naprej.

Potem, kasneje sem se šele odprla, v novi družbi. Bila sem ves čas v družbi. Nisem se zapirala sama vase, skrivala in ne pogovarjala. To je pomagalo. Pogovori. Izmenjava izkušenj.

16 (i2) Posebna je bila tudi ta energija, ki sem jo občutila ob njej.

37 (i4) Ta mi je res ogromno pomagala. Ob pripovedovanju svoje zgodbe mi je povedala, kaj me čaka. Ob pripovedovanju njene zgodbe pa so se celile tudi moje rane. Da sem videla, da nisem sama.

44 (i5) Šele ob sedanjem možu sem zbrala dovolj moči, da sem to razčistila in uredila te odnose. Ker sem čutila tisto oporo, steber moža za mano, sem to zmogla. Ko sem čutila, da imam to oporo, varnost, sem mirno lahko povedala vse za nazaj in se pogovorila.

Spodbuda:

17 (i2) In kar je izredno pomembno, je to, da je tudi ona meni vedno zaupala in videla v meni potencialne, ki se jih še sama nisem zavedala. Odločilno je bilo to, da mi je zaupala.

24 (i3) Pa me partner zna spodbuditi in me bodri, da se zmorem ozreti za pozitivnimi stvarmi.

43 (i5) Partner me zna motivirati in jaz njega.

1 (i1) Odločilna za ta korak, da bo pa zdaj res treba nekaj narediti, da gremo, je bila mila prošnja mojega otroka: mami, gremo. To je bil trenutek, ko sem se res trdno odločila, da gremo. In sem začela delati na tem.

Izboljšanje kakovosti družinskih odnosov:

7 (i1) Prej sem se umikala v delo, sedaj rešujemo stvari. Na lep način rešujemo. Povem, kaj bi rada. Se še učim.

Pozitivni dogodek:

9 (i2) Ravno zavedanje, da pod srcem nosim bitjece, pa je bilo kot atomska bomba, ki me je odneslo iz popolne otopelosti v zavedanje, da moram.

20 (i2) Včasih so bili to trenutki, ki so mi pomenili globoko duhovno izkušnjo. Bilo jih je več. Zdaj te izkušnje niso take. Takrat so bile tako ekstremne, da sem bila res navdušena, da se za to pa splača živeti. So bile zelo izjemne. To sem si tako razložila, da bog poskrbi za to, kar te potegne naprej. In mene je to res potegnilo naprej. Da sem bila res navdušena in ganjena. Jih je težko z besedami opisati.

Dosežek:

21 (i2) In ti občutki, da jaz to zmorem. In to me je krepilo, me navduševalo. Iz tistega prepričanja, da ne zmoreš nič, je prišlo to prepričanje, da zmorem mnogo več kot zmore povprečen človek. Bilo je še ogromno takih globoko doživetih izkušenj. Pri meni je ta vidik gotovo zelo močan, da jaz nekaj zmorem. Okrepil se je

občutek jaza, da sem močna, ta občutek jaza, ki je bil čisto poteptan. In tudi ta občutek, da jaz nekaj sem. Ko sem na primer pretekla svoj prvi maraton, sem spala z medaljo okoli vratu, tako sem bila srečna. Občutek moči, da zmorem, je bil zame zelo pomemben.

42 (i4) Če sem hotela sama splavati, sem morala najti tiste pozitivne točke, da sem se oprla nanje.

Zgled (pripovedovanje zgodb):

11 (i2) In potem sem našla knjigo, ki je bila moj angel varuh, na katerega sem računala, še preden sem se vključila v proces psihoterapije. Avtorica je namreč psihoterapevtka. Ključno je bilo morda ravno to, da sem prebrala knjigo, iz katere je vela čistost, avtentičnost, iskrenost, dobronamernost in to me je vleklo, da sem se vključila v proces psihoterapije. Ob prebiranju knjige pa sem uvidela, kdo bi me lahko peljal v življenje.

15 (i2) Terapevtka mi je bila ves čas kot nek trden zgled, kako se da živeti. Temu zgledu sem sledila, da si želim biti tudi jaz toliko prisotna, toliko avtentična, toliko spontana.

18 (i2) Name vsekakor deluje zgled. Ko vidim človeka, tudi hitro vidim, kakšen je. Ali je konsistenten v vedenju, govorjenju in v tem, kdo je. In če je, grem samo za tistim. To je to, zgled. Prav gotovo. Že kot majhna deklica sem občudovala globoke ljudi. In jih iskala, v bistvu sem iskala ogledala, v katerih bi videla sebe. Globoke, umirjene, z velikim srcem, predane, avtentične. Ena takšnih oseb iz mojega odraslega življenja pred vključitvijo v terapijo je bila gotovo moja terapevtka.

38 (i4) Pa še sem dobila tu in tam kako zgodbo in spodbudo, kako so zmogle druge, ki so bile v podobni situaciji. Po kakšnih dveh treh mesecih, ko so videli, da resno mislim, je bilo ogromno ljudi, ki so me spodbujali, saj boš zmogla, vse bo šlo na bolje. Sicer pa ja, rasteš s tem, ob tej podpori. Super se počutiš.

Sprememba sproži spremembe:

19 (i2) Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristnega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj »s polno paro« naprej, svoji svobodi naproti.

Dokazati se:

5 (i1) Bom. Bom jim pokazala, da zmorem. Da lahko živim boljše, kot sem živela.

SGN 5: Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora

Strah, negotovost:

1 (i1) Nisem bila prepričana, da bom s svojo plačo zmogla preživeti sebe in otroke. Šli smo brez vsega. Da smo res preživeli z minimumom. In sem. Zmogla sem.

4 (i1) Sicer sem se še velikokrat borila sama s seboj, ali sem naredila prav ali ne, eden od otrok je popustil v šoli in sem se spraševala, kaj pa če je to krivo, ker sem šla?

16 (i1) Nisem še bila toliko močna. Še vedno sem verjela njegovim obljubam, ko mi je v joku obljubljal, da se bo potrudil, da bo bolje. In sem verjela. In tudi to, da ne bi potem sebe krivila, da sem šla in da mu nisem dala še ene možnosti. Ampak ni bilo bolje. Se je vse skupaj ponovilo in to v mnogo hujši obliki. Morda sem se tudi bala tega, kaj bodo rekli drugi. Ob tem je bilo s strani nasilnega partnerja tudi veliko različnih groženj, zato me je bilo strah, kaj če bo vse tisto, kar je napovedoval, tudi uresničil. Prvič, ko sem se odločala, da bi šla, sem si sama rekla, da tako ne morem več živeti in da grem, ampak še nisem bila dovolj močna, zrela, da bi naredila ta korak.

20 (i1) Najprej sem bila negotova vase.

24 (i1) Tudi okolica te podpira in vsi ostali, delaš prav in potem veš, da delaš prav in da si na dobri poti. Vse to so bile potrditve, da delam prav, kadar nisem bila prepričana vase.

Pomanjkanje podpore:

28 (i2) In naporno, ker nisem imela nekega zaledja oziroma podpore v družini, bila sem sama z otrokom. Zame je bil to projekt, biti sam s hudo travmatično preteklostjo, brez podpore v ožjem okolju in brez jasne slike, kdo sploh sem. Mogoče ravno to in niti ne bi rekla, da sem kolebala med enim in drugim, ali bi bila to ali to, ko sem gledala na primer druge v terapiji, ki so. Jaz sem bila vedno jasno usmerjena, tja hočem iti. Ampak včasih sem pod težo bremen enostavno klecnila in potem recimo se prenajedla sladkarij, mogoče zapadla v sanjarjenje, zgolj v tem smislu, drugih zdrsov nisem imela.

Oziranje v preteklost:

28 (i2) In naporno, ker nisem imela nekega zaledja oziroma podpore v družini, bila sem sama z otrokom. Zame je bil to projekt, biti sam s hudo travmatično preteklostjo, brez podpore v ožjem okolju in brez jasne slike, kdo sploh sem. Mogoče ravno to in niti ne bi rekla, da sem kolebala med enim in drugim, ali bi bila to ali to, ko sem gledala na primer druge v terapiji, ki so. Jaz sem bila vedno jasno usmerjena, tja hočem iti. Ampak včasih sem pod težo bremen enostavno klecnila in potem recimo se prenajedla sladkarij, mogoče zapadla v sanjarjenje, zgolj v tem smislu, drugih zdrsov nisem imela.

30 (i2) Večinoma pomanjkanje moči. Mogoče ta prepoved, da ne smem obstajati. Morda je ravno to ponotranjeno prepričanje, ki so mi ga naložili, protiutež, ki me vleče nazaj, ko hočem naprej. Kar me je nazaj kdaj potegnilo, je bilo morda tudi to zavedanje: vedno bolj, ko sem sestavljala delčke svojega življenja in resnice, ko sem to videla in včasih še sedaj, ko to vidim, se mi zdi, da sem tako žalostna, da bi lahko umrla od te žalosti. Mogoče je to še del preteklosti, ki se mora izteči, da bom lahko šla potem naprej.

Načrtovanje korakov:

2 (i1) Pisala sem si listke in računala, kako bom zmogla skozi mesec. Kolikokrat sem preračunavala, ali bom zmogla.

22 (i1) Ta seznam me je vodil.

26 (i2) Redno sem tekla, redno hodila na terapevtsko in podporno skupino, redno sem pisala utrinke, redno hodila na delavnice. Hodila na izlete skupine, tkala prijateljske vezi s člani skupine, v zvezek zapisovala zame vsa pomembna dejstva, vsak dan in več kot 10 let (in še zmeraj): koliko spim, kdaj in kaj jem, kakšni so moji načrti za vsak mesec posebej in za vsak dan, meditirala sem, vse to mi je pomagalo vzdržati.

35 (i3) Šla sem v knjižnico po dodatne knjige, da se pripravim, kaj vse mu bom povedala. Predvsem, da bi se rada z njim čisto mirno in lepo razšla. Nato sem si napisala oporne točke.

38 (i3) In potem sem si morala pisati. Sem si morala vse pisati, da sem lahko začela prepoznavati, če mi je kdo rekel kaj žaljivega itd., sicer sem to vse sproti pozabila. Bila sem pripravljena takoj oprostiti, tudi če je kdo hodil po meni.

Zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer:

3 (i1) In tudi z vsako to izkušnjo sem se sama krepila in premagovala strah. Imela sem pa vsaj to oporo, da je blizu policijska postaja, zdravstveni dom, so ljudje, ki pridejo mimo, pa solzivec. Ko pa sem bila doma, pa tudi. V bloku so ljudje, so sosedeje. Z njimi sem se povezala, tako da sem se počutila bolj varno. Nekako sem si ustvarila mrežo ljudi, ki so mi dajali občutek varnosti.

7 (i1) Tudi meni je bilo bolje, sem napredovala. Tudi, ko smo bile sami z otroki, smo se znali nasmejati, si narediti izlet tudi iz nič denarja. Bilo nam je preprosto lepo. Smo naravne stvari poiskali. Uživali smo v majhnih, skromnih in preprostih stvareh. Ko smo se konec dneva ozrli po preživetem dnevu, smo ugotavljali, kako lepo je bilo.

13 (i1) Delala sem korak po korak.

19 (i1) Že sam pogovor je bil drugačen. Drugačne besede je izbiral. Spoštljive. V njegovem besednjaku ni bilo nikoli grdih, žaljivih besed. Vedno, ko sem rekla, da grem, me ni zasliševal ali nadziral, kam grem in kdaj pridem. Dve leti sem bila sama vmes in sem takrat veliko delala na sebi. Rekla sem si, da če bom imela kdaj partnerja, si tega, kar je bilo do sedaj, ne bom več dovolila. Bom takšna kot sem, če mu bo všeč, bo, sicer pa žal. In si nisem pustila, da bi mi kdo gledal na uro, kdaj pridem in grem, vem pa kaj smem in ne smem. Nisem si dovolila, da bi me še kdo kdaj nadziral, me poniževal, trpinčil ...

23 (i1) Poleg tega sem si risala diagram. Ko si že na vrhu in malo padeš dol, pa se spet nekaj zgodi, ko ti je lepo, in ta diagram počasi raste in raste in vidiš, da si na pravi poti in da si sam močnejši.

25 (i1) Ko sem na primer rekla, da grem v trgovino. Je rekel, v redu. Ni me spraševal. Vedno mi je bilo težko. Kupila sem si nove čevlje, čeprav jih nisem rabila, in sem hitro imela slabo vest, ker nisem vedela, ali mu lahko povem ali ne. Bilo me je strah, kako bo reagiral. Prej je bil vedno pogoj nuja. Če rabiš, ja, sicer ne. Nato sem povedala in je reagiral, da je to super. Reakcija je bila čisto drugačna od tiste, ki sem je bila vajena. To je le en primer. A s takimi izkušnjami je strah bledelel, naraščal pa občutek varnosti.

27 (i2) Dovolj mi je bil jasno začrtan cilj. Zdaj mi je to predstavlja bog, v smislu: ti mi povej, kam naj grem in bom šla. Nisem rabila konkretnih korakov. Vedno sem pa morala vedeti, kam grem. In to je to, tja me je vleklo. Mogoče sem tudi zato tako intuitivna, da zmorem prepoznavati in videti, kaj moram v danem trenutku narediti, kam moram iti. V smislu, da bi vse to predalčkala, pa sem teh informacij rabila zelo malo. Mogoče zato, ker sem že sicer zelo organizirana in če dobim le nekaj informacij, lahko izdelam celotni sistem. Ko pa mi zmanjka, pa bo dovolj spet nekaj informacij in bom šla naprej. Nisem rabila kaj dosti informacij, sem samo videla, kaj deluje in sem šla naprej.

29 (i2) Vse skupaj je bilo bolj v smislu, kako priti na Triglav. Ko ti malo zdrsne in greš spet naprej.

31 (i2) Moja pot je bila takšna, da sem zelo hitro zaznavala velike, kvalitativne spremembe, občutke pristnega veselja, ponosa nase, stanj zavesti, za katere si nisem predstavljala, da jih je mogoče doživeti. In

vsaka taka novost je bila zame velik dodaten motiv, da sem šla še bolj »s polno paro« naprej, svoji svobodi naproti. Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem, pravem mestu.

32 (i2) Takšno je tudi zavedanje, da je boljše na vsakem delčku spirale. Zame je to proces. Proces, ko je dobro, in potem pridem do nečesa, kar je spet slabo, in potem spet delujem iz preteklosti, in potem spet pridem okoli in je boljše kot je bilo prej. Vedno boljše je in ko je slabše, je manj slabše kot je bilo prej.

33 (i2) In že to, da vedno bolj znam samo obmirovati in to videti, mi je super. Pa da znam uživati in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje. Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, bolje enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean.

34 (i2) Po drugi strani pa je bila ves čas globoko v meni prisotna želja po živeti. In ta razlika je to: vsakič, ko sem za nekaj časa živela - to pomeni, da se mi ni bilo treba boriti, da bi preživela, da mi ni bilo treba biti na adrenalinu, da mi ni bilo treba se skriti in da mi ni bilo treba zmrzniti - ampak sem enostavno lahko bila. Takšna kot sem. Samo bila. Vsakič, ko sem samo lahko bila, je bil fantastičen občutek, pa tudi če je trajal le pet minut. Tudi na duhovni ravni sem doživela prav posebne izkušnje. Kot da bi prišel v en nov svet, kjer se dogaja vsak dan nekaj, kar sploh ne veš, da se ti bo dogajalo. In to ni ponavljanje tistega, kar je bilo v prejšnjem življenju, ko je bilo vse usmerjeno v to, da se zgolj preživi. Ko se samo ponavlja in natanko veš, kaj moraš narediti, da boš preživel.

36 (i3) Ko sem spoznala sedanjega partnerja, je bilo pa drugače. Sem začutila, da je to ena druga oseba. Ob njem sem bila popolnoma mirna. Pred tem je bila vedno prisotna neka energija, ko me je kar nekako nosilo. Tukaj pa je bilo drugače. Umirjen, lep pogovor in odnos. Sem se dobro počutila. Prej je bilo pri drugih vedno neko vznemirjenje, kot neka drama. Tukaj pa je bilo precej drugače.

39 (i3) Prepoznala sem tako, da sem si točno zapomnila besede točno določenih moških, sem postala zelo pozorna, da sem se naučila prepoznavati škodljive vzorce pri njih. Začela sem to prepoznavati in si tudi upala postaviti mejo. Začela sem prepoznavati te razlike in sem točno vedela, kaj si želim in česa nočem. Okrepila sem zavedanje, da je pa na svetu vendarle še veliko dobrih ljudi. Tudi dobrih moških. Če imam eno slabo izkušnjo, se svet ne bo končal, če jaz končam razmerje. In sem vedno jaz vlekla te korake in naredila vsemu konec. Čeprav mi je bilo potem hudo, ampak enostavno si nisem mogla dovoliti, da bi ponovila vzorec in da bi še enkrat tako trpela. Pri nekom sem recimo videla, da me ne ceni dovolj in da se mi ni pripravljen popolnoma nič prilagoditi, poleg tega me je spravljal v nevarnost. Jaz sem se pa njemu na primer zelo prilagajala. Sem to prepoznala. Sem ves čas jasno sledila svojim zastavljenim ciljem.

40 (i3) Postala sem bolj vesela, umirjena. Prej je moje razpoloženje zelo nihalo.

42 (i3) Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost.

43 (i3) Kasneje pa sem to res ozaveščala s tem, ko sem brala. Vsak dan sproti, vse sproti, večkrat sem morala prebrati in ozaveščati. Vztrajala sem vsak dan posebej. Pri tem so mi zelo pomagale knjige in me krepile, da sem zmogla vsak dan sproti. To je bilo tak občutek, kot da si na drogi, vztrajati v tej drugačnosti, ker bi te kar vleklo nazaj. Terapevtska skupina in prijatelji ter knjige so mi dali moč. Cilj pa je bil ves čas jasno zastavljen.

44 (i3) Vse, kar je bilo zame uporabnega, sem prebrala. Zelo sem iskala vire informacij, od revij, knjig, do tega, kar sem slišala v terapevtski skupini. Informacije so mi pomagale v potrjevanju, ali sem na pravi poti. Knjige, informacije, podporne skupine in to, da sem borec, me je vleklo naprej. Predvsem pa izkušnje. Nikoli nisem klonila. Mogoče sem dobila sto negativnih izkušenj, ampak sem tako globoko verjela in vedela, da mi bo pa enkrat uspelo. Življenje je tako, da smo zelo na preizkušnji, ampak nikoli ne smeš odnehati. Pri nobeni stvari. Za vse je zelo dobro, da se boriš, da ne obupaš.

Pozitivne afirmacije:

5 (i1) Ko sem se omajala v prepričanju, ali sem naredila prav, sem si rekla ne, ne bom popustila, prišel je pač padec, bo treba delati na tem, da se pobere, da bo izboljšamo uspeh v šoli in čez čas bo bolje.

10 (i1) Takrat ko ne veš, ko si čisto na dnu, pa se pogledaš v ogledalo in si rečeš: v redu sem.

12 (i1) ... mi je pomagalo, da sem šla res naprej, da si nisem pustila, da bi me to dotolklo. Da zmorem. Bom. Bom jim pokazala, da zmorem.

14 (i1) Velikokrat sem si rekla: bom in zmorem. Bila sem vztrajna, odločna.

Spomin na preteklost:

15 (i1) Ne dopustim si več, da bi me kdo dajal v nič.

Osamljenost in žalost:

11 (i1) Ko sem bila sama, ko mi je bilo res hudo ...

37 (i3) Vse se je prepletalo. Dolgo časa nisem vsega prepoznala. Zelo me je na primer bolelo, ko sem druge videla v pari. Nisem jim bila nevoščljiva. Ampak mene je to grozno bolelo. Takrat sem se izolirala od ljudi

in sem naredila veliko napako. V domačem okolju sem se izolirala od ljudi in mogoče to ni bilo prav. Imela sem tu in tam kakšno prijateljico, ampak to je bilo vse. Pa knjige in pisanje. Preveč sem se izolirala in mi je še danes žal. Tudi na otroke sem malo pozabila, da obstajajo. Tako zelo globoko sem bila ujeta v tej svoji bolečini.

Potrditev/odziv okolja:

6 (i1) Zelo pomembna mi je bila potrditev, da sem na pravi poti, ko sem bila negotova, tudi sama sem to počasi čutila. Sčasoma je bilo vedno boljše, vedno bolj jasen in izrazit občutek. Po drugi strani sem videla, da sem na pravi poti. Pri otrocih se pokaže, da jih prav vzgajaš. Tudi iz šole so bili pozitivni odzivi. Ko je toliko pozitivnih odzivov, res vidiš, da si na pravi poti.

8 (i1) Pa tudi nasveti, kako preseči stisko. Še danes slišim svetovalko, ki mi je rekla: »Poglej se vsako jutro v ogledalo, pa si reci: lepa sem, dobra sem.«

9 (i1) Spodbuda, kako se pobrati in iti naprej.

17 (i1) Ti ljudje so me poslušali, sprejemali takšno, kot sem, povedali so svoje iskreno mnenje. Dobila sem potrditev, da delam prav.

21 (i1) Več pohval kot dobivaš, potem pa je res nekaj v redu, če te nekdo tolikokrat pohvali in reče.

24 (i1) Tudi okolica te podpira in vsi ostali, delaš prav in potem veš, da delaš prav in da si na dobri poti. Vse to so bile potrditve, da delam prav, kadar nisem bila prepričana vase.

41 (i3) Sem pa veliko bolj umirjena, kar drugi še bolj opazijo kot jaz.

Podpora kljub napakam:

18 (i1) Partner je drugačen, tudi okolica. Počutim se sprejeto takšna, kot sem. Tudi, če kdaj naredim kakšno napakico, sem še vedno sprejeta. Nihče me ne obsoja, trpinči. Iz napak se vendar učimo.

SGN 6: Upoštevanje in opazovanje kairósa

Preokvirjenje pomena situacije:

1 (i1) Mila prošnja mojega otroka: mami, gremo; odločilno ravno to, ko te lastni otrok prosi, gremo. Vse mi je padlo dol, tako rekoč. Nisem vedela, kaj bi, a nekaj v meni se je premaknilo, da to res ni v redu in da bo treba nekaj ukreniti.

2 (i2) Ravno zavedanje, da pod srcem nosim bitjece, pa je bilo kot atomska bomba, ki me je odneslo iz popolne otopelosti v zavedanje, da moram. Zase takrat nisem čutila motiva, da bi živela. Ampak to, da moram živeti in poskrbeti za tega otroka, ker nihče drug ne bo mogel, je bil tisti motiv, ki me je gnal naprej. To je bil motiv, ki me je iz brezna povlekel navzgor.

Trenutek uglašenosti:

3 (i4) In ji še sedaj rečem, ti sploh ne veš, kaj si meni dala, takrat ko si sama prišla do mene. Ob pravem času je bila na pravem mestu. Začutila sem jo.

4 (i5) Pred kratkim, po bolezni, sem doživela globoko izkušnjo povezanosti, boljše enosti, da sem kot kapljica ocena, res vse, kar je ocean.

SGN 7: Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

Dolgoročni cilji (splošni):

1 (i1) Vedela sem, da ni prav, kar se dogaja ... Na koncu sem si rekla, da res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje. ... da mi ni treba živeti takšnega življenja, da je lahko boljše.

2 (i1) Naprej me je gnala misel na otroke, da si zaslužijo boljše življenje. Ves čas sem imela to pred seboj.

3 (i1) res ni treba ne meni ne otrokom tako živeti, pač pa lahko bolje

4 (i1) Zaradi negativne izkušnje iz preteklosti sem si prisegla, se odločila, da si ne bom nikoli več v življenju dopustila, da bi trpela ali da se ponovi, kar sem že enkrat preživela. Ne! To sem si sama pri sebi rekla, da tega več nočem. Pristala bom samo še na tisto, kar si jaz želim. To ja, sicer pa ne. Ker nam je bilo lepo tudi, ko smo bili sami z otroki.

5 (i1) Ko si rečeš, prav delaš, si na pravi poti, se krepi tudi samozavest. Sama sem imela celo napisano na listku, kaj si želim in česa ne, nato sem se osredotočila na tisto, kar si želim. Česar si ne želim, sem črtala in ostalo je to, kar si želim. Prevladovale so moje želje in potem sem vedela, kaj moram storiti, da bo tako.

6 (i2) Motivacija mi je pa bila vedno, da moram, moram in moram priti iz tega. Čeprav takrat še niti nisem vedela najbolje, kaj pomeni priti ven iz tega.

7 (i2) To je bila ta moja zelo huda stiska in iz nje prošnja, obrnjena k bogu, vesolju, naj se nekaj zgodi, ker tako ne morem več.. Zelo močna motivacija mi je bila, da moram na vsak način preživeti za svojega otroka. To je bilo osnovno.

10 (i2) Hotela sem priti nazaj domov k sebi. K sebi, v sebe in s tem začutiti tisto enost z »višjo silo«, ki sem jo čutila kot otrok.

11 (i3) Bili so že podobni dogodki pred tem, da sem ga zasledovala z avtom, ga klicala ... In takrat sem si rekla, kam sem prišla, zdaj je pa tega dovolj. Tako ne morem več živeti. Tudi ni rešitev, da nekoga zasleduješ, je treba nekaj spremeniti.

12 (i3) Že skozi terapije, po tistih hudih zadevah, ki sem jih doživljala, udarce za udarcem, in ko sem bila res čisto na tleh, takrat pa sem se zavedla, da je treba nekaj temeljito spremeniti, in sem tudi nekako čutila, da mi bo uspelo. Kot da me je gnala tista strast do življenja, da me tam nekje čaka nekaj boljšega. Kar je bilo prej, je bila grozljivka.

13 (i3) Takrat sem se že razšla z bivšim partnerjem in sem se še nekaj časa valjala v lastni žalosti in lastnih napakah. V bistvu sem se potem sama pri sebi odločila, da si dam priložnost spoznavati ljudi, spoznavati moške. Nisem imela realne predstave o njih in se tudi nisem znala vesti do njih. Sem pa imela zelo jasno izdelano idejo, kaj hočem in česa nočem. In sem se tudi preko tega brusila. Začela sem hoditi na zmenke in spoznavati ljudi. Sem se še tudi zavozlala in sem padla, a sem šla naprej.

14 (i3) Odločila sem se, da si želim enkrat v življenju ustvariti odnos, ki bo v prvi vrsti temeljil na prijateljstvu, na spoštovanju in tistega človeka na drugi strani dobro spoznati. To mi je bilo prvo in glavno vodilo, čeprav mi je bil privlačen. Tako sem se odločila čisto po knjigah. In se mi je to tudi obrestovalo. Ta odnos je bil super in se je nadaljeval. Še traja in je zelo lep.

16 (i3) Življenje je tako, da smo zelo na preizkušnji, ampak nikoli ne smeš odnehati. Pri nobeni stvari. Za vse je zelo dobro, da se boriš, da ne obupaš. Toliko tega pozitivnega sem prebrala in imela okoli sebe, vse tiste dobre in pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki so bile zapisane, zgledi, pogovori, zgodbe, prijateljica mi je bila en tak močan zgled. Ta zgled me je najbolj vlekel. Ona mi je bila ena taka moja zvezda in še tudi ostale prijateljice, da se da neke stvari urediti, verjela sem tudi v terapevtko.

17 (i3) Najbolj so vlekli pozitivni zgledi. Iz knjig sem se ogromno naučila, potem sem dodatno obiskala še enega terapevta. On me je ohrabil v smislu, da že vse vem, da naj začnem živeti. Da sem si upala bolj. Tudi on mi je rekel, naj ozavestim, kaj vse si želim, in sem to še bolj ozavestila.

18 (i4) Ne, zakaj bi me moral imeti en človek v pesti. Zakaj ne bi smela živeti svojega življenja, saj konec koncev samo enkrat živim. Pa dati svojim otrokom najboljše, kar še lahko dobijo. Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.

20 (i4) Ker hočem živeti, ker sem bila toliko časa obkrožena s posledicami alkoholizma, najprej s strani očeta, kasneje partnerja. Tega nočem, preprosto nočem več, niti zase niti za svoje otroke. Nisem mogla več, sem vedela, da bi sebe uničila, če bi ostala v tem odnosu. Sem samo hotela ven, vse življenje sem hotela samo ven iz tega.

21 (i4) Tista prvinska želja po življenju, preživetju. Nekaj takega. Boljše življenjske okoliščine za vse nas. Pa da dobiš neko mirnost, varnost, da zmoreš vse.

23 (i4) Hočem to zase narediti, moram to zase narediti. To mi je bila glavna motivacija. Moja velika želja od nekdanj je bila: imeti lepo družino, super izobrazbo, poklic, da si lahko privoščiš počitnice, da nisi ujetnik revščine. To hočem imeti za svoje otroke. Jaz se nisem izsolala zaradi domačih razmer, ni bilo možnosti, da bi šla študirat, delala sem od štirinajstega leta. To si želim za svoje otroke, da bi imeli boljše možnosti, kot sem jih imela sama. Dovolj sem imela vsega. Že od otroštva naprej sem želela najti v sebi nek mir.

24 (i5) Tri leta po moževi smrti sem si rekla, da pa bi mogoče poskusila s kom živeti. Ves ta čas vmes sem predelovala, opazovala. Spremljala in sem potem nekako vedela, kaj hočem.

25 (i5) Vedela sem kaj hočem, če grem v eno zvezo. In ves čas me je to vodilo. Da si želim, ko pridem domov iz službe, kako bo, da vem, kakšen bo človek. Ker sem tolikokrat doživela, ko sem domov prišla, da je bil mož pijan. Ali pa prej oče. Imela sem dovolj. Želela sem si nekoga, ki bi mu lahko zaupala. Ali pa sem si toliko želela zaupati in se ne obremenjevati.

Kratkoročni cilj (konkretni):

8 (i2) Nehala sem piti in kaditi, nisem se več spogledovala z moškimi in nisem več dovolila drugim, da so me izkoriščali. Pod vsem tem je bila globoka depresija, povezana z zapovedjo, da ne smem obstajati in cel kup hudih travm. Ko sem odstrla to zgornjo plast zelo očitnih vedenj in ravnanj ter z njimi prekinila, sem uvidela, da mi lahko pomaga terapija. Takrat sem šele začela prepoznavati, kaj so moji problemi. In sem si potem začela iskati pomoč oziroma terapevtske in podporne skupine, ki so se ukvarjale prav s temi oblikami vedenj in terapijo.

9 (i2) Zastavila sem si cilj dokončati študij, poiskati službo, odkupiti stanovanje, poskrbeti za otroka. S tem, da poskrbim tudi zase in posledično zanj. In to je bilo tisto, kar me je vlekel in da moram.

15 (i3) Sem se še vseeno zapletala. Naprej me je vlekel, da sem si pa končno enkrat želela ustvariti eno pravo družino. Postavila sem si cilj, da sem vredna ljubezni. Ves čas je bila prisotna ta želja, najti človeka, ki bi me imel res rad. Pa tudi druge ljudi, ki bi me imeli radi. Pri meni je bil močno prisoten ta manko ljubezni. To se je ves čas kazalo. In to mi je bil cilj, najti si človeka, ki me bo imel resnično rad. Za zgled sem si

postavila osebo, ki mi je bila zelo blizu in ji je uspelo si ustvariti tako družino. Ona mi je bila zelo močan zgled.

19 (i4) Otroci so bili na prvem mestu in glavna motivacija, da sem zbrala moč in premagala strah ter odšla od njega.

22 (i4) Zase? Da mogoče še šolo naredim, definitivno hočem, ko bom zopet pripravljena, da bi si našla enega v redu partnerja, ki me bo imel rad takšno, kot sem, ker so mi partnerski odnosi zelo pomembni. Ne sme piti, kaditi. V odnosu do mene pa je osnova spoštovanje, dobra komunikacija, iskrenost. To mora biti. Če tega ni, potem ničesar nimaš. Da te razume in sprejme tudi, ko imaš slab dan, ko boš reagiral drugače, kot pa na dober dan. Pomembna je komunikacija, en iskren odnos, ne pa zlagan, narejen. To je osnova. Spoštovanje mora biti na prvem mestu. Želim si nasprotno od tega, kar je bilo do sedaj. Če bom in ko bom na tisti točki in pripravljena na to. Trenutno si najbolj želim službe, da bi lahko normalno skrbela za otroke.

SGN 8: Stabiliziranje novonastalih vzorcev

Zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja:

1 (i1) Ampak na splošno gledano gre vse v življenju samo navzgor.

6 (i2) Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem, pravem mestu.

13 (i3) Kamorkoli me je peljal, sem se dobro počutila in sem bila srečna, sem se sprostila. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost

15 (i5) Vse je drugače. Ni več strahu, sem sproščena, to je res povsem drugačno življenje. Res sem ponosna na svojega moža. In srečna, kaj imam. Imam vse. Sem hvaležna zanj in zase.

Potrditev okolja:

2 (i1) Dobila sem potrditev, da delam prav.

12 (i3) Okolica je opazila, da sem se spremenila

Spremenjeno doživljanje sebe in sveta:

3 (i1) Kasneje je strah izzvenel.

4 (i1) Danes živim tako, kot si želim. Super je. Vse je drugače. Partner je drugačen, tudi okolica. Počutim se sprejeto takšna, kot sem. S seboj in življenjem sem zadovoljna. To je glavni napredek.

5 (i1) Ko sem dovolj trdno stala na svojih nogah in verjela vase, je sčasoma spontano izzvenela ta potreba, da se ne rabim drugim dokazovati.

6 (i2) Napredek je potekal v obliki spirale in poglobljanja duhovne povezanosti z nečim višjim od mene, navzven pa je bil seveda opazen v spremenjenem načinu življenja, večjem zadovoljstvu s seboj, v tem, da je bilo na vseh področjih mojega življenja vse več »stvari« na svojem, pravem mestu.

7 (i2) V novem načinu življenju me utrjuje občutek, da sem prišla domov k sebi.

8 (i2) To so božanski občutki tega, kako je živeti bolj svobodno. Znotraj sebe. Kako je gledati in videti drugače, jasno, brez tistih petdesetih kopren sivine. Občutek svobode. In ta razlika med komaj preživeti oziroma biti napol mrtev in resnično živeti.

9 (i2) Sedaj doživljam, da se čutim z neko radovednostjo in veseljem do učenja in življenja, kot da sem mnogo mlajša.

10 (i2) Pa da znam uživati in ko se zbudim, ko čutim, da skozi mene teče življenje.

11 (i3) Postala sem bolj vesela, umirjena. Prej je moje razpoloženje zelo nihalo. Sem bila na primer zelo navdušena in potem čisto na tleh. Čeprav mi partner reče, da je še to čutiti, ampak precej manj kot v preteklosti. Tudi sicer opažam spremembo, da so drugi okrog mene bolj umirjeni, ker prej niso bili. Ves čas je bilo nekaj, vsi so bili naelektreni okrog mene. Ne vem, kaj sem vzbujala v drugih ljudeh. Bila sem zamorjena, v nekem krču, nisem se zmogla izražati, čustev nisem znala izražati, to mi je bilo najtežje, in govoriti o svojih čustvih.

13 (i3) Kamorkoli me je peljal, sem se dobro počutila in sem bila srečna, sem se sprostila. Ko je človek sproščen, prihaja ta njegova notranja ustvarjalnost

14 (i4) Sprejela sem sama sebe takšno kot sem, to je bilo ključno. Ko eno stvar predelaš, to ni več pomembno. Človeka ne izoblikuje, kar je zunaj, ampak kar je znotraj.

15 (i5) Vse je drugače. Ni več strahu, sem sproščena, to je res povsem drugačno življenje. Res sem ponosna na svojega moža. In srečna, kaj imam. Imam vse. Sem hvaležna zanj in zase.

7.4 Opredelitev podkategorij znotraj posamičnega sinergetičnega generičnega načela (kategorije)

SGN 1: Ustvarjanje okoliščin oziroma pogojev za stabilnost

Urejene stanovanjske razmere:

- Začasna bivanjska stabilnost
- Trajna bivanjska stabilnost

Urejeno finančno stanje

- Začasna finančna stabilnost
- Trajna finančna stabilnost

Fizična varnost

Zdravstvena stabilnost

Institucionalna podpora

Medosebni odnosi

- Podpora socialnega okolja
- Podpora pomembne druge osebe
- Značilnosti medosebnih odnosov

SGN 2: Prepoznavanje oziroma razlikovanje vzorcev relevantnega sistema

Stari (problemski) vzorec

Potencialni novi vzorec

- Izjema (drugačno ravnanje)
- Razvojne oblike potencialnih vzorcev

Novi vzorec

SGN 3: Upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe

Pričakovanje

- Prepričanje
- Upanje

SGN 4: Nadzorni parametri (kaj energizira, destabilizira sistem)

Energizirajoči dejavniki (sprožilci) z negativnim predznakom:

- Negativni dogodek
- Strah pred poslabšanjem zdravstvenega stanja
- Razočaranje
- Jeza
- Strah pred prenosom negativnih vzorcev na otroka
- Strah pred posledicami nasilja
- Nezadovoljstvo z dosedanjim življenjem

Energizirajoči dejavniki (sprožilci) s pozitivnim predznakom:

- Močna želja po kakovostnem odnosu z ljubo osebo
- Podpora
- Spodbuda
- Izboljšanje kakovosti družinskih odnosov
- Pozitivni dogodek
- Dosežek
- Zgled (pripovedovanje zgodb)

- Sprememba sproži spremembe
- Dokazati se
- Močna želja po kakovostnejšem življenju (za otroke, zase)

SGN 5: Destabiliziranje vzorca – krepitev odklona s pomočjo spremenljivke nadzora

Dejavniki tveganja

- Strah, negotovost
- Pomanjkanje podpore
- Oziranje v preteklost
- Osamljenost in žalost

Dejavniki krepitev odklona

- Načrtovanje korakov
- Zaznavanje premikov (korakov) v zeleno smer
- Pozitivne afirmacije
- Spomin na preteklost (*op. česa si ne želijo več*)
- Potrditev/odziv okolja
- Podpora kljub napakam

SGN 6: Upoštevanje in opazovanje kairósa

Preokvirjenje pomena situacije
Trenutek uglašenosti

SGN 7: Omogočanje prekinitve simetrije med starimi in novimi vzorci

Dolgoročni (splošni) cilj
Kratkoročni (konkretni) cilj

SGN 8: Stabiliziranje novonastalih vzorcev

Zaznavanje izboljšanja kakovosti življenja
Potrditev okolja
Spremenjeno doživljanje sebe in sveta

7.5 Polstrukturiran vprašalnik (intervju)

Spoštovani,

najprej se vam res iskreno zahvaljujem za vašo pripravljenost za sodelovanje.

V magistrskem delu z naslovom *Odrasli otroci alkoholikov: Sinergetika procesa okrevanja* bom s pomočjo sinergetičnih generičnih načel proučevala **okoliščine**, ki tako spodbudno delujejo oziroma součinkujejo na odrasle otroke alkoholikov, da ti spontano oz. samodejno opustijo navade vedenja, čustvovanja ali načine razmišljanja, za katere sami ocenjujejo, da jim škodujejo ali jih ovirajo v življenju ter z njimi ne (z)morejo ustrezno odgovoriti na aktualno življenjsko situacijo, zato na osnovi alternativnih (novih) izkušenj razvijejo nove, učinkovitejše vzorce ravnanja.

Miselni, čustveni ali vedenjski vzorci, ki jih otroci razvijejo ob odraščanju v alkoholični družini, nastanejo kot povsem normalen odgovor na nenormalne okoliščine, ki vladajo v takšnih družinah, in so v otroštvu pomenili strategijo preživetja. Kasneje, v odraslosti, pa se lahko ti isti vzorci izkažejo za škodljive, nas ovirajo v življenju, povzročajo stiske in težave.

Vljudno vas prosim, če lahko pred intervjujem razmislite, katere vzorce (vedenja, razmišljanja, čustvovanja) ste v nekem obdobju svojega življenja prepoznali kot manj učinkovite, morda neustrezne, škodljive, in ste jih spremenili ter nadomestili z ustrežnejšimi ali pa se še trudite, da bi jih spremenili.

Zgolj v pomoč bom navedla le nekaj primerov miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev, ki jih lahko razvijejo odrasli otroci alkoholikov. Ob tem naj vam ta seznam ne predstavlja omejitve pri prepoznavanju vam lastnih miselnih, čustvenih, vedenjskih vzorcev, dodate lahko katerokoli navado oziroma vzorec vedenja, ki ste ga uspešno spremenili ali se ga trudite spreminjati. Zanimalo me bo namreč, v kakšnih okoliščinah se ljudje začnemo spreminjati, kaj vse se je moralo zgoditi oziroma katere pogoje potrebujemo, da se odločimo in začnemo opuščati npr. svoje vedenje.

Nekaj miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev odraslih otrok alkoholikov:

- težko se veselijo, jemljejo se precej resno,
- so pretirano odgovorni ali povsem neodgovorni,
- s težavo izpeljejo karkoli do konca,
- imajo težave v partnerskih (intimnih) razmerjih (bojijo se, da bi jih partner zapustil),
- v življenju se jim ponavljajo vzorci partnerskih razmerij,
- lahko se poročijo z alkoholikom (ali kako drugače zasvojen osebo), lahko sami postanejo alkoholiki (zasvojeni s kakšno drugo substanco) ali oboje
- lahko postanejo zasvojeni z vedenjem (npr. zasvojenost z delom, čiščenjem, nakupovanjem, hrano, igrami na srečo, seksualnostjo, odnosi ...); pri čemer zasvojenost pomeni, da z vedenjem ne morejo prenehati, četudi bi želeli
- počutijo se krive, kadar se postavijo zase
- da bi ugajali drugim (da bi jih drugi odobraval), ne znajo reči ne
- imajo zelo nizko samopodobo
- nenehno iščejo potrditve in pohvale drugih, ker si jih sami ne znajo dati, po drugi strani pa težko sprejemajo tako pohvale kot kritike
- strah pred zaupanjem: težko zaupajo vase in v druge
- potreba po popolnosti (strah pred tem, da ne bi naredili česa narobe)
- nenehno se sprašujejo, kaj je normalno in kaj ne,
- težko izražajo čustva ...
-

Ko se bomo pogovarjali o vedenju, načinu razmišljanja ali navadi čustvovanja, ki ste jo uspešno spremenili, me bodo zanimale predvsem okoliščine spreminjanja teh vzorcev. Vprašanja so zgolj okvirna, ker je vsak posameznik edinstven, tako tudi njegova izkušnja in njeno doživljanje.

- Ali prepoznavate pri sebi katerega od vzorcev vedenja, razmišljanja, čustvovanja, za katerega menite, da je posledica odraščanja v alkoholični družini?
- Kaj vas je motiviralo, da ste se odločili spremeniti vedenje? Kako ste se počutili?
- Ko ste izbrali alternativno vedenje namesto ustaljenega: kakšno je bilo, kdaj se je to zgodilo, kje, kako, kako ste razmišljali, kaj je bilo takrat drugače?
- Se spomnite kakšnih posebnih trenutkov na poti sprememb?
- Kaj vam je dajalo moč in vas motiviralo, da ste vztrajali pri spremembi vedenja?
- Kaj vam je dajalo upanje, vas vlekle naprej k spremembam? Kaj vam je pomagalo premagati trenutke šibkosti, ko bi spet ravnali po stari navadi?
- Ste imeli podporo – čigavo, kakšno, v kakšni obliki?
- Po čem ste vedeli, da se spreminjate oziroma ste se spremenili?

...

Zavezujem se, da bom spoštovala varstvo osebnih podatkov in pravico do zasebnosti. Intervjuji bodo objavljeni v magistrskem delu, in sicer brez kakršnih koli osebnih podatkov, kar zagotavlja anonimnost. Uporabljeni bodo zgolj v raziskovalne namene. Pred objavo vam bodo intervjuji poslani v avtorizacijo, zaradi zagotavljanja avtentičnosti vaših izjav in opredelitve morebitnih vsebinskih opisov, zaradi katerih bi lahko bila razkrita vaša identiteta. Magistrska dela so namreč podatkovno zabeležena v sistemu Cobiss, vsebina pa je javno dostopna prek svetovnega spleta. Če imate ob takšni objavi kakršne koli pomisleke ali se zaradi nje ne bi počutili dobro, lahko zaprosim, da je vsebina magistrskega dela dostopna samo na Fakulteti za socialno delo (vsebina bo še vedno javna, vendar dostopna zgolj na fakulteti).

S spoštovanjem,
Sabina Mrlak