

LAPSE MÕISTMISE LUGU VI

LAPSE ARENG JA ALKOHOLISM PERES

Alkoholism on meil muutunud igapäevaseks nähtuseks. See probleem ei pane enam kedagi imestama. Ent asjata, see probleem on suur murekoht alkohoolikute peres kasvavate laste jaoks.

Ei tohi unustada, et alkoholism on raske ja krooniline haigus. See on haigus, mille all ei kannata üksnes alkohoolik ise, vaid ka tema lähedased. Ning otse loomulikult — eelkõige lapsed!

Mis siis lapsega sellises perekonnas ikkagi toimub? Mida tunnevad alkohoolikute lapsed?

Täiskasvanuks saamine on alati keeruline protsess. Kasvada aga alkohooliku kodus on väljakannatamatult raske. Suur osa naisi ja mehi on kasvanud peredes, kus elu suunas alkohol. Väga paljud lapsed elavad ka praegu sellistes peredes. Alkoholismi põdevate vanemate lapsed kannatavad sellise stressi all, mida saab võrrelda lähedase inimese kaotusega. Need lapsed on sageli sunnitud valima, kelle poolel sõdida — ema või isa poolel.

Sageli juhtub ka nii, et lapsel on kergem suhelda joova vanemaga kui kaassõltuvuse all kannatava kaine vanemaga. Nn kained vanemad on kergesti ärrituvad, närvilised ja väsinud alaliste lahingute pidamisest. Nad kannavad alateadlikult oma tunded lastele üle. Väikseimastki eksimusest piisab, et selline vanem muutuks närviliseks ja kurjaks.

Kaassõltlastest vanemad võitlevad meeleheitlikult selle eest, et perekonnas oleks kõik normaalne. Nad on niivõrd haaratud oma kodus korra kehtestamisest, et sellele kulub kogu nende energia ja tähelepanu. Ebaõnnestumise korral tabab neid aga taas masendushoog. Siis võivad nad demonstreerida laste suhtes täielikku ükskõiksust. Näiteks: „Tee, mida tahad, ainult jäta mind rahule”. Kogu tähelepanu koondub alkohoolikule, kogu elu keerleb kodus vaid tema ja tema probleemide ümber. Ning lapsed tunnevad end mahajäetutena, soovimatutena, armastusest ilmajäetutena.

Lapse psüühika on kui plastiliin, millest alkohooliku pereelu voolib teatud iseloomu.

Mis siis sellest välja tuleb? Mille poolest erinevad sellised lapsed oma eakaaslastest?

1. Madal enesehinnang

Lapsel areneb eneseväärikuse ja unikaalsuse tunne vaid tingimusel, kui vanemad jagavad talle nii palju tähelepanu, kui ta vajab. Tähelepanu, mida saavad alkohoolikutest vanemate lapsed, on segatud mürgiste emotsioonidega. Last kiidetakse vähe ja kritiseeritakse palju. Nii kujuneb tal enda kohta negatiivne ettekujutus: „Ma olen neil pidevalt jalus, ma tekitan teistele probleeme, mulle ei pööra keegi tähelepanu ...“

NB! Piisab vaid mõnest sellisest kinnitusest, et lapsel kujuneks madal enesehinnang, sest kõike seda kuuleb ta kõige lähedasematelt inimestelt — vanematelt.

2. Pole õigust eksida

Tervelt toimivates perekondades lubatakse teha vigu. Õpitakse ju vigadest. Nendest ülesaamine aitab kaasa arengule. Pereliikmed innustavad nii täiskasvanuid kui lapsi uurima elu tundmatuid külgi.

Alkohoolikute lapsed näevad maailma läbi vanemate tuhmunud pilgu. Nendes peredes on vead lihtsalt keelatud. Alkohol lahustab inimese austuse enese ja ka kõikide pereliikmete vastu. Lapsed ei teagi, kas neil on pinnas jalge all, kuna nende juured — vanemad — on haiged ja nõrgad. Iseäranis nõrgaks võivad lapsed pidada kainen vanemat. Lapsed ei mõista, miks kaine vanem olukorra muutmiseks midagi ette ei võta. Ebakindlus pole mitte üksnes homse ees, vaid ka selle ees, mis hakkab toimuma täna õhtul. See aga teeb lastest nn tunnimehed, kes peavad alatasa vahipostil seisma, et olla valmis probleeme vastu võtma ja ennast kaitsma. Kui alkoholismiga kaasneb vägivald, siis tekivad lastel ka hirmud selle pärast, mis toimub kodus sel ajal, kui nad koolis on ja nad ei saa keskenduda õppetööle.

Kui alkohoolikute peredes võib üldse ühtsust täheldada, siis on see negatiivne ühtsus, mis on kokku segatud kriitikast, vägivallast, ebapüsivusest, eitusest ja tohutust stressist. Lapse isiksuse kasv peatub. Tekib ebaadekvaatsuse ja alandatuse tunne. See takistab edaspidises elus teha valikud, vastu võtta otsuseid, lahendada probleeme.

3. Kriitika

Peredes, kus alkohol ei otsusta pere elustiili, on vanemate tähelepanu alati pööratud sellele, mida laps teeb. Seejuures on vanemate ootused realistlikud, kiitus ja tugi aga pidevad. Alkohoolikute peredes saavad lapsed tunnustust ja kiitust sõltuvalt vanemate tujust ja alkohoolikust vanema seisundist. Siin domineerib kriitika, mitte kiitus. Võimalikud on solvangud ja vägivald — füüsiline, emotsionaalne, seksuaalne. Ootused sõltuvad alkoholi tasemest veres.

4. Eitus

Perekond ignoreerib alkoholismi ja lubab alkohoolikul vastutustundetult käituda. Eitus kui psühholoogilise kaitse vorm aitab valuga hakkama saada. Vanem eitab seda, mida laps oma silmadega näeb. Laps on segaduses ja ei usalda enam reaalsust. Kuni 9-nda eluaastani reageerivad lapsed enamasti maailmale läbi vanemate silmade. Nad kahtlevad ja eitavad seda, mida näevad, seejärel aga õpivad valetama nii endale kui ka maailmale.

Lapsed üritavad olla need, kes nad peavad vanemate meelest olema - olematu normaalse pere visiitkaardid. Need on fassaadpered. Väljast paistab kõik normaalne, sees aga valitseb täielik košmaar. Ning see on muutunud harjumuspäraseks eluviisiks.

Olukorra eitamise või minimaliseerimise asemel tuleks abi otsida spetsialistidelt.

5. Raev

See on laste enamlevinud emotsioon, mis tekib vastusena vanemate alkoholismile. Raevu ilmutamine on neile tavaliselt keelatud, kuigi täiskasvanud ise lubavad seda endile. Laps teab, et ei tohi vihastada, et see on vale. Sageli peidab ta oma viha teeseldud naeratuse taha. Kõige selle tagajärjeks on vaesunud ja segased tunded.

6. Allasurutus

Alkohoolikute peredes elavad lapsed kirjeldavad oma lapsepõlve tavaliselt õnnetuna. Täiskasvanuna kannatavad nad kaks korda sagedamini depressiooni all. Ent ilmselgelt tunnevad end palju paremini need lapsed, kelle vanemad ravivad end ning saavutavad alkohooliga võideldes ka edu.

7. Hirm

Vanemate ootuste ja reaktsioonide ettearvamatus kutsub esile hirmu teadmatuse ees. Alatasa karjub keegi kellegi peale ja keegi süüdistab pidevalt kedagi. Sageli peksavad pereliikmed üksteist. Vaadates seda kõike pealt õpib laps vältima vastuseisu, et mitte õli tulle visata.

8. Süütunne

Alkohoolikute peredes elavad lapsed tunnevad end sageli süüdi ja vastutavatena vanemate joomise pärast. Mõned neist arvavad isegi, et just nende pärast vanem joobki. Sageli mõtlevad lapsed, et nad on võimelised vanema joomist pidurdama. Ent see on paraku üksnes illusioon. Saanud täiskasvanuks tunnetavad nad pidevat süütunnet. See tunne tekib sageli kõige erinevates olukordades. Kui siis keegi juhtub neid süüdistama, nõustuvad nad otsekohe oma süüd tunnistama. Alkohooliku kaootilises kodus ei ole midagi kindlat, ohutut ega kontrollile alluvat.

9. Häbi ja isolatsioon

Lapsed varjavad oma isa või ema purjutamist. Nad ei kutsu endale külla sõpru. Paljud neist ehitavad nähtamatuid müüre enda ümber ning elavad enamasti unistustes ja fantaasiates, mitte reaalsuses. Nad otsekui sulgevad oma tunded ega ava neid enne 30-40 aastat.

10. Mure ja kaotus

Need tunded võivad lastel esineda erinevatel tasemetel. Aeg-ajalt ilmutavad need end hilisemaski elus. Muretu ja rõõmsa lapsepõlve kaotus võib põhjustada pidevat muret ja kurbust. Lapse ei teadvusta endale oma mure põhjusi kuni teismelise eani. See tunne takistab nooruki identiteedi arengut. Ta ei oska endale selgeks teha, et on unikaalne, oma eneseväärikusega isiksus. Kõik need kibedad tunded võivad tumestada kogu tema edaspidist elu ja takistada ka oma pere loomist.

Mürgitatud lapsepõlve tagajärjed

Omandatud on vähemalt neli kibedat teadmist.

1. Ma ei oska mitte midagi nagu kord ja kohus teha.
2. Ma ei oska õigesti mõelda.
3. Ma ei saa kedagi usaldada peale iseenda.
4. Ma ei tohi midagi tunda või oma tundeid väljendada.

Kõik see aga takistab isiksuse arengut. Lisaks annab lapsele halva elustiili ja paarisuhte mudeli.

Ene Paadimeister

Vändra Gümnaasium

psühholoog

Kasutatud materjal:

ajakiri Psihhologija, psühhiaater-narkoloog professor Valentina Moskalenko