



Dr. Drago Jerebic

Da imamo Slovenci težave z alkoholom, je malodane splošno znano. Radi prevečkrat in pregloboko pogledamo v kozarec, do česar smo kot družba izjemno tolerantni. Zakaj nekdo postane alkoholik, je pogosto zapisano v njegovih družinskih odnosih. Kolikšen je vpliv matere na kasnejšo sinovo zasvojenost z alkoholom – s tem vprašanjem se je v svoji doktorski nalogi ukvarjal Drago Jerebic, specialist zakonske in družinske terapije, teolog in asistent na katedri za zakonsko in družinsko terapijo ter psihologijo in sociologijo religije na teološki fakulteti v Ljubljani, kjer so ga študenti prav letos razglasili za najbolj priljubljenega asistenta. Z ženo sta pred devetimi leti v Celju ustanovila Družinski inštitut Bližina, v katerem se največ ukvarjata s težavami v partnerskem odnosu, starševstvom in problemi zasvojenosti.

Tekst: **MARIJA ŠELEK**
Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

Temelj naših odnosov je doma in stabilni odnosi v družini delajo človeka močnega. Raziskave o zasvojenosti govorijo, da ji pogosteje podležejo ljudje, ki so v odnosih bolj tesnobni, izogibajoči se, kot pa tisti, ki se v odnosih počutijo kot riba v vodi. Če se moški dobro počuti v odnosu z ženo in

reče partnerki: pojdi v sobo in ko se boš umirila, pridi nazaj.

● **Torej ne podpirate, da pošiljamo otroke v sobo na »ohladitev«?**

Ali vi podpirate, da mož ženo pošlje v spalnico, rekoč, ko se umiriš, pridi nazaj?

● **Res, bila bi strašno jezna.**

Si bo otrok upal pokazati to jezo?

sem kakšno besedo narobe rekla, se ti opravičujem, ampak igrache bo še vedno treba pospraviti in nalogo bo treba opraviti. Varno navezan otrok si doma upa protestirati. Pubertetnik, ki ne poskrbi, da se mami in atu dvakrat tedensko dvigne »plafon« – ne govorim o travi, alkoholu, hujših prestopkih – za takega nas mora

POPIVANJE

obratno, bo imel manj potreb po iskanju neke pomiritve.

Ko bo ob problemih takšna ženska poklicala prijateljico, bo v redu, ne bo pa v redu, ko se bo ob problemih podajala v nakupovanje, igrice, iskanje stika z otroki in bo bolj mama, bolj malo pa žena. To deluje, dokler ne gredo otroci od doma, potem ko otroci odidejo, pa njihovi starši pogosto pridejo na terapijo, ker ne vedo, kako naprej.

● **Ali lahko starši v odnosih v družini in do otrok na kaj pazimo, se lahko česa zavestno izogibamo?**

Lahko. Pazite na to, da ste res povezani z otrokom. Saj bodo prišle pubertetniške provokacije, ampak bodo znotraj nekih okvirov, ki niso tako zelo nevarni. Če sta starša povezana, če lahko govorita o svojih čustvih, kako se doživljata ob otrocih, če se lotita neke skupne vzgojne strategije, sta tako rekoč nezmotljiva; ob takih starših se bo otrok počutil zelo varno. Pri razvezanih starših je pomembno, da se odločijo, da bodo živel naprej, da bodo poskrbeli za svoje zdravje, da otrok ne bo skrbelo, da se bodo vedli tako, da jih bodo otroci lahko spoštovali. In da stvari človek sproti prežvekuje. Najpomembnejši je stik z otrokom in med partnerjema – v takem okolju se lahko otrok hitro pomiri, pomirjen otrok pa ne bo delal velike »štale«. Pomembno je, da znata mož in žena drug ob drugem pomirjati čustvene viharje in ustaviti prepire na neki pravi meri, se opravičiti ter obnoviti stik – da se znata po prepiru čim prej ponovno povezati. Lahko se morda pošalita: »Smo še jezni na oni strani?« Taka starša bosta lažje skrbela, da ohranjata neprekinjen stik z otrokom. Prekinjen stik z otrokom je na primer, ko otroka pošljemo v sobo in mu rečemo, naj se pomiri. To je tako, kot če partner

Dr. Drago Jerebic, terapevt in teolog, o zasvojenostih in odnosih



» Ljubkovanje majhnega otroka je enako pomembno kot hranjenje in previjanje. Tudi najstnika moramo crkljati – ne telesno, temveč z besedami in pogledi. Naučiti se moramo objemati z besedami. «

Če mu bo uspelo izraziti jezo, je to pohvalno, saj pomeni, da se ob starših počuti zelo sproščeno. Veliko otrok pa si bo mislilo: aha, tukaj je vladar in moram se pokoriti njegovim pravilom.

● **Torej je dobro, da se mi otrok upira, je jezen name, kriči od togote?**

Absolutno. Saj bo mama rekla: hudo mi je, če sem te prizadela, če

skrbeti. Otrok si upa protestirati in si misli: tudi če sem nemogoč, me bo moja mami imela še vedno rada. Drugič, kot pubertetnik še ne moreš sam predelati vseh občutij, saj še nisi čustveno razsoden in potrebuješ to, da jezo, strah in prizadetost, ki jih s svojimi dejanji na neki način daješ staršem, oni namesto tebe predelajo in v prežvečeni obliki vrnejo.

● **Glede na to, da sta oba z ženo terapevta, najbrž znata zelo dobro reševati zakonske krize, če sploh pride do njih?**

Jaz se bojim idealnih zakoncev. Otrok iz take družine bo zagotovo razvil kakšno motnjo, da bo preživel. Težko je živeti ob idealnih starših, saj se lahko počutiš krive-

ga, ker kot otrok ne dosega materinih ali očetovih idealov. V Sloveniji nas je veliko parov terapevtov in če bi bili idealni, ne bi študirali teh stvari; je pa res, da morda lažje nekatere reči uvidiš in se nanje pripraviš. Kaj ločuje srečne od nesrečnih zakoncev, sodeč po raziskavah? Ne število preprirov, tem-

● **Pa je res naše vedenje tako določeno s primarnimi odnosi? Odnos očeta do hčerke vpliva na odnos s kasnejšim partnerjem, mamin odnos do sina pa spet vpliva na drug način?**

Že v naravi je tako, da nezaceljene reči stremijo k celjenju. Tudi psiha deluje podobno: nezaceljene stvari iz preteklosti bodo nehote težile k ce-

šnji generaciji. Tudi z zasvojenostjo, samomori in zlorabami je podobno. Glede določenosti s primarnimi odnosi: še vedno je človek svoboden, da se odloči za zavestno življenje – danes je aktualen koncept čuječnosti. Če je imela hči, katere oče je varal, dober odnos s svojo mamo in ji je ta lahko pomagala prežvečiti občutke,

JE KLIC PO OČETU

ljenju. Psiha nam narekuje dejanja, ki bodo poustvarila delček preteklosti, z upanjem, da bomo doživeli drugačno rešitev. Zato se bosta dva naroda toliko časa tepla, dokler ne bo globinske pomiritve. Zato bosta zakonca toliko časa ponavljala iste vzorce, dokler ne bo res globinske pomiritve. Zato se zasvojenost prenasa iz roda v rod toliko časa, dokler se ne ustavimo in rečemo: Kaj

je taka hči prišla z veliko manj bremena v življenje kot otrok, ki je ostal v teh občutkih prezrt. Pomembno je, da se tako dekle v kasnejšem partnerskem odnosu ne prestraši konfliktov. Partnerski odnos je najbolj primarno področje, kjer se bodo prebudile vse nezaceljene stvari našega življenja. Da je ne bo strah, ali si je izbrala napačnega, temveč naj bo pozorna na to, ali se bo ta partner z njo pripravljen pogovarjati, se z njo sprehoditi skozi te občutke. To bo lahko zanju dobra odskočna deska – to spada na področje tako imenovane posttravmatske rasti – pri nekom, ki je v življenju doživel čustveno prasko, je lahko prav ta praska vir kasnejših blagoslovov v življenju.

GOSPODARSKI PESIMIZEM V SLOVENIJI

Slovenci bi lahko poskusili izvesti eksperiment: preprosto bi se odločili, da bomo en mesec srečni, optimistični, gospodarstveniki se bodo zgledovali po optimističnih kolegih, ki ne tarnajo nad birokratskimi ovirami, ampak jih vidijo kot nujen del posla, ljudje ne bomo tarnali – pa bomo videli, kam nas bo to pripeljalo. »Tudi posameznik se mora odločiti, da se bo imel dobro. Taka odločitev te žene, da začneš sprejemati odločitve v taki smeri. Tudi v odnosih je tako – raziskave so pokazale, da je uspešnost terapije v 40 odstotkih odvisna od človekove motivacije in ne toliko od izbranega terapevta. Če si dedič vzorcev in naučene nemoči, če so ti govorili, da iz tebe ne bo nič, boš na terapiji LAHKO jezen, če bo kdo verjel vate.«

se dogaja?! Zasvojenost pomeni, da je v ozadju nepomirjeno občutje sramu in žalosti ali pa je ena generacija zavržena s strani političnega sistema, druga generacija s strani staršev (nekateri otroci se počutijo potisnjeni na stran), tretja na področju partnerskih odnosov. Tega je v Sloveniji veliko. Ko gledaš družinsko drevo in je v eni generaciji prevara, se je po vsej verjetnosti prevara zgodila že v prej-

● **Ima zgodnji odhod otroka od doma (npr. pri 18) kakšno vlogo pri kasnejšem vzpostavljanju partnerskega odnosa?**

Da, če gre od doma na zdrav način. Saj ni zdravo biti do 30. leta doma. Odhod od doma je veliko lažji, če veš, da bosta starša dobro: da imata svojo družbo, svoje dejavnosti ... Če je drugače, se otrok v študiju in svojem samostojnem življenju ne more toliko sprostiti in bo imel morebiti močnejšo potrebo po ekscesnem žuriranju (vsakodnevna omama).

● **Zakaj si naredijo očetje hčere za ljubice, mame pa sinove za nadomestne partnerje?**

Čustveni incest je, če kot moški svoje potrebe zadovoljuješ v odnosu ▶

Kaj lahko starši podarite otroku?

Prvo darilo: Starši lahko dajo izjemno darilo otrokom s tem, da so spoštljivi drug do drugega. Otroci bodo radi prihajali domov.

Drugo darilo: Vedno znova naj starš prihaja v otrokov svet. Starši naj delajo vedno prvi korak k otroku: mati naj pokliče svojo odraslo hčer in jo preprosto samo povpraša, kako je. Starši, ne čakajte, da bodo otroci prihajali k vam. Ne čakajte, da pride pubertetnik iz sobe, ampak organizirajte druženje z njim – morda gresta skupaj na badminton, vmes pa si dasta priložnost za pogovor. Ne čakajte, da vam bo otrok sam povedal, če bo kaj narobe.

več čas, kako hitro se po preprirova dva zakonca povežeta.

● **Kaj pa je hitro ali dolgo povezovanje po preprirova?**

Kadar si v stiski, ni nikoli prehitro. Za nekoga sta lahko že dve minuti tišine preveč. Tako imenovani tihi dnevi ali tedni so za zakonca sicer mučni, ampak bosta preživela, medtem ko je to za otroke grozljivka – to je izčrpavanje. Tihi tedni so absolutno splošen trend v zahodnem svetu. Kaj to pomeni? Mene je nekaj tako prizadelo, ranilo, da se vklopi nezavedna reakcija, ko se s tišino zaščitim – če mi prideš preblizu, sem zopet ogrožen.



s hčerko in mama s sinom svoje ženske potrebe (ne materinske!) – po tem, da je v stiku, ali pa potrebo po objemu. Dobro bi bilo, da bi po objem najprej šla k partnerju, možu, ne k otroku. Če otrok želi objemov, po navadi kar leze vate ali po tebi; kadar pa potrebuje ta objem starš, si reče otrok: Se bom pustil objeti. Ko se tak moški nato poroči, si reče: Zdaj pa stop! Ne bom se več pustil objemati. In se po nekem času svoji ženi ne pusti objemati ne poljubljati. Ker je bil nekoč morda preveč poljubljan ali preveč objeman. Imate primere, ko tak moški žene ne more objeti ali poljubiti, mamo pa lahko. Na mamo se nikoli ni upal jeziti, na ženo se pa lahko. Kvantitativne raziskave za mojo doktorsko nalogo so presenetljivo pokazale, da naj bi imeli zdravljeni alkoholiki boljši odnos z mamo kakor skupina moških, ki ni imela težav z odvisnostjo. To je seveda posle-

to narobe, so začeli malce drugače gledati tudi na nasilna dejanja svoje mame. Večina raziskav o alkoholizmu v svetu je usmerjena na očete in zelo malo na mame. Verjetno zaradi kulturne norme, da se o mamah ne govori slabo.

●Kakšna je vaša glavna ugotovitev? Zanimalo vas je, koliko so bili zdravljeni alkoholiki v otroštvu slišani in razumljeni pri mamah.

To je bila moja hipoteza. Kjer je zasvojenost, je vedno neko pomanjkanje čustvene pomirjenosti. Kdo pa je sinonim za čustveno pomirjenost? Od mame želiš, da te pomiri. In temu

se nikoli ne odpovemo. Če tega ne dobiš od nje, ker je bila mama veliko odsotna (ker je morala delati v tur-nusih, ker jo je mož sekiral, ker s tem morda ni bila opremljena iz svojega odnosa z mamo ...), si ljudje iščejo nadomestke – to je prezgodnje popivanje pri mladostnikih, to je kajenje trave. Ali ste vedeli, da nekateri mladi imenujejo marihuano mama? Niso mogli najti boljšega poimenovanja! Ker to je funkcija mame – da te pomiri.

●Pri nas je veliko prezgodnjega popivanja. Kaj lahko torej sklepamo o naši družbi?

MAME ZDRAVLJENIH ALKOHOLIKOV

Izkazalo se je, da prevladujejo trije tipi mam:

- čustveno odsotna mama (cankarjanska, preobremenjena, ranjena)
- depresivna mama (ne more se povezati z otrokom)
- hladna mama (vsiljiva, avtoritarna)

ŽENSKÉ IN LJUBEZENSKI ROMANI

Zakaj ženske že leta hlatajo po ljubezenskih romanih, filmih, nadaljevankah?

Ker je tam čustveno intenzivno doživljanje. Če tega doma ni, mi da to roman ali mehiška nadaljevanka. Povejte mi, koliko žensk v Sloveniji pa ima doma odnos, kjer se dogaja »čustveni wellness«?

Je zato 50 odtenkov sive taka uspešnica, ker ženskam primanjkuje dobrega seksa?

Eno je čustvena, drugo pa telesna povezanost. Si 16-letnica želi spolnih odnosov? Kaj pa če je to edini način, da prideš nato do čustvenega stika? Telesni dotik je v tem primeru nadomestilo za čustveni stik. Sicer pa bo ženska hotela, da se z moškim najprej čustveno povežeta, ko se bo udobno počutila ob njem, pa se bo želela telesno povezati. To je lahko tudi krik iz obupa – da lahko iz telesa iztisneš tisto, česar nisi mogel na čustveni ravni.

Je to odgovor za prezgodnje spolne odnose, ki so zdaj že pravzaprav trend pri mladostnikih?

Imam delavnice po osnovnih šolah in opažam, da je treba tem dekletom samo dati dovoljenje, da jim v spolne odnose ni treba tako hitro. Ponudim jim tri zgodbe o Mihi in Mancu, ki sta stara 15 in 16 let. V prvi zgodbi se samo sprehajata ob Ljubljani, si delita komplimente, sprehajata psa, gresta v kino. V drugi zgodbi ju zanima tudi prosta soba za spolne odnose, v tretji zgodbi iščeta samo še sobo. Dekleta vprašam: kaj si Manca želi? Vedno jih tri četrtine dvigne roko za prvo zgodbo. Ne glede na to, na kateri šoli sem: srednji ali osnovni, katoliški ali ne. Na koncu jim rečem, naj si to zapomnijo in naj dvignejo standarde. Enako rečem razvezanim gospem: dvignite standarde. Če moški ne ustreza standardom, adijo!

dica zanikanja in idealizacije. Hkrati je večina teh alkoholikov imela težave v odnosu z ženo. Vzporedno sem eno leto spremljal tudi skupino zdravljenih alkoholikov. Tam se je po nekaj srečanjih pokazalo, ko so padli obrambni mehanizmi zanikanja in idealiziranja, da ta dobri odnos z mamo vključuje tudi njeno čustveno odsotnost, zaušnice, predvsem pa sinovo neobremenjevanje mame, kar pomeni, da ti moški nikoli niso razvili sočutja do sebe. Ko sem jih usmeril k razmišljanju o tem, da svojih otrok pa oni ne pretepajo, ker se jim zdi

Mi smo zelo tolerantni do alkohola in popivanja v javnosti. V puberteti se ti možgani na neki način na novo »resetirajo« in ponovno oblikujejo. Zakaj se v puberteti malo bolj čudno obnašaš? Ker ti pade dopamin in si ga hočeš zvišati. Od tiste substance, s katero si boš v puberteti dvigoval dopamin, se boš zelo težko poslovil kasneje v življenju. Če začne popivati študent ali pa absolvent, bo težje postal zasvojen, kot če bo začel popivati devetošolec ali srednješolec. To je problem.

●Pri nas vidimo mladostnike, ki se opijajo vsak petek in soboto. Je to normalno?

Oni imajo neko potrebo, ki je normalna. Zadovoljujejo pa jo na neustrezen način.

●Potemtakem imamo hordo nezadovoljnih in neustrežno pomirjenih najstnikov?

Točno tako. Prevečkrat starši dvignejo roke od pubertetnika, češ da ne morejo ničesar več narediti. Terapevtski odgovor na to je: kje so očetje? Ko pride taka družina na pogovor, rečemo očetu: ob osmih ali devetih zvečer

v soboto boste doma in če otroka ne bo, se boste usedli v avto ter ga poiskali. Dobili boste številke vseh staršev prijateljev, s katerimi se vaš otrok druži, in ga izsledili. Ampak ne boste mu pridigali, samo domov ga boste odpeljali. Ko bo oče to dvakrat naredil – pomembno je, da to naredi oče – bo malo verjetno, da bo otrok nadaljeval tako početje. To potrjuje klinična praksa. Otroci namreč želijo, da jih starši najdejo. Če me oče pride iskat, bom sicer prijateljem rekel, da je moj oče smotan, ampak šel bom domov. Vikend bo pokvarjen, doma se bomo igrali »pubertetnik ne jezi se«, ampak otroku bomo s tem pokazali, da je za nas pomemben. Pubertetnik prav tako potrebuje starše, da ga pomirijo, kot enoleten otrok. Za tega je razumljivo, da ga moramo pomiriti, medtem ko pubertetnik na zunaj kaže samostojnost, navznoter pa je zelo negotov. Ekscesno popivanje je klic po očetu: oče, pomiri me, ti me uvedi v ta svet, daj mi gotovost vate.

●Res iz prakse vidite, da je oče tako pomemben?

Zagotovo. Tam, kjer dobiš na terapijo zraven tudi očeta, je napredek zagotovljen. Mama ti da notranji termostat pomirjenosti, oče pa ti da vero vase, strukturo, da približno veš, kaj hočeš, da imaš neko smer. Tudi pri posvojenih otrocih je zelo pomembno, da mu čim prej povedo, kdo je, od kod izvira.

●Kaj pa matere samohranilke?

Pomembno je, da mati samohranilka ne nadomešča očeta in da dovoli otroku, da žaluje za očetom. Če se oče za otroka ne zanima, naj dopusti otroku jezo. Po takem izbruhu naj pa vseeno zmore reči, da ga ima rada in da ga nikoli ne bo zapustila. Ravno zdaj vodim skupino razvezanih, kjer poudarjamo razmejitev starševskega in partnerskega odnosa: lahko smo jezni na partnerja, ampak hkrati spoštujemo očeta svojih otrok. Pomembno je, da ne govorimo nič žallega o materi ali očetu, da otroka ne zaslišujemo. Otroku ima še vedno oba starša, le na različnih koncih. ■

