

## Copii cu parinti adictivi/dependenti

Oberstaufen, ICASSI, 2006

Adictie = Creativitate

Adictia se refera la dezvoltarea unui comportament repetitiv ales. Scopul acestui comportament este de a scapa de frica existentiala. Comportamentele adictive sunt extrem de creative. Fiecare om este creativ cu scopul de a colabora, de a apartine grupului sau sau societatii in general. In cazul in care sentimentul de a apartine nu este atins pe cai pozitive el poate fi atins printr-un comportament distructiv/adictiv . Scopul este acela de a scapa de suferinta de a nu apartine.

Copii care au parinti alcoolici gaseasc cai extrem de creative pentru a suporta mediul in care traiesc. Cu timpul aceste metode devin adictii. Adictiile sunt procese holistice prin natura lor si de aceea ele sunt fizice, psihologice si cognitive.

Cum sa faci sa admiti ca exista ceva in comportamentul tau asupra caruia nu detii controlul si ca este alegerea ta sa admiti sa renunti la acest comportament distructiv. Procesul este indelungat, incepe ca un dans lent, gradat devenind pe parcurs un proces intens.

### **Efectul adictiilor asupra sistemului familial si mai ales asupra copiilor cu parinti cu adictii**

- adeseori concediile, sarbatorile devin un dezastru
- adeseori adictia devine un secret teribil
- adeseori exista confuzii in legatura cu ce este bine sau rau

- adeseori nu exista limite
- adeseori viata copiilor cu parinti cu adictie este imprevizibila.

Cultura familie cu adictii este aceea de a tine secreta adictia. Nu pot fi adusi prieteni in casa, nu exista reuniuni in familie, sau intalniri cu prieteni de familie. Copilul intelege ca trebuie sa pastreze secretul. In cele din urma trage concluzia ca este ceva in neregula cu el si cu familia sa. El poate deveni retras, se poate restrange din grupul de prieteni, poate deveni secretos.

Fiecare vacanta a copilului este un motiv de speranta, ca pana in cele din urma acestea sa se spulbere de fiecare data. Sa zicem ca atunci cand tatal copilului bea este mai bun, mai vesel si mai vorbaret iar atunci cand nu bea este mai retras, mai aspru, sau nu poti vorbi cu el. Bea in felul bun sau in felul rau ? Ce este rau si ce este bine ? Viata devine un proces in care comportamentele sunt imprevizibile. Intrebarile lui pot fi : ce voi gasi atunci cand voi ajunge acasa ? voi servi masa ? va fi cineva acasa cu care sa pot vorbi ? este cineva care ma va ajuta la lectii ? ce familie voi gasi acasa atunci cand ma voi intoarce acasa de la scoala ? daca plec de acasa cu ei ma mai intorc sau ma vor uita pe undeva ? trebuie sa am grija de mine ?

Nu trebuie sa uitam ca exista un procent crescut al abuzului sexual, fizic, psihologic, neglijenta, zgomote, stres, stima de sine scazuta, lupta, cearta.

Metode creative de supravietuire a copiilor cu parinti cu adictii

- copilul ar putea dezvolta metode pentru a putea fi in control tot timpul
- copilul isi poate asuma responsabilitatea pentru sine si pentru ceilalti

- copilul isi poate crea un taram fantastic, un mediu imaginar astfel incat sa se protejeze ; este o descoperire sa vedem ce creativi sunt copii in a-si procura spatiul.

Cand aceste metode devin si ele adictii copii nu isi dau seama ca exista si alte cai de a face fata situatiei.

### **Scopurile adictiilor**

- toate comportamentele adictive au un scop
- scopul lor este acela de a simti ca apartii
- scopul poate fi evitarea durerii de a fi rejectat
- scopul lor este acela de a evita situatiile neplacute din viata

### **Scopurile constientizate sau nu ale copiilor cu parinti cu adictii sunt :**

- sa faca pe plac
- sa tina secretul familiei
- sa evite relatiile intime pentru ca in relatiile intime este greu sa tii secrete
- sa- si nege sentimentele si trairile (nu recunoaste)

Interesul social este nevoia de a contribui la bunastarea grupului. Ea duce la dezvoltarea sentimentului ca semnificam, ca valoram ceva in ochii nostrii si in ochii celorlalti. Cand sentimentul comunitatii sociale nu este incurajat poate duce la adictii.

Pentru Copii cu Parinti cu Adictii este foarte important sa simta ca contribuie. Copii cu parinti cu adictii sunt cei mai expusi ca la randul lor sa dezvolte adictii. Pentru CPA cel mai important este sa-si tina familia impreuna. Adeseori acest lucru se intampla cu costuri mari de energie si cu scaderea stimei de sine.

**Incurajarea** este utila in toate stadiile terapeutice mai ales cand se lucreaza cu CPA. Incurajarea este semnificativa atunci cand se potriveste cu stilul de viata al celui incurajat. Scopul terapeutului care lucreaza cu CPA este acela de a-i descoperi stilul vietii, cum s-au dezvoltat abilitatile, talentele, inabilitatile, slabiciunile, relatiile cu altii. Apoi scopul este de a urmari cat de creativ este . Scopul terapiei este ca individul sa inteleaga ca nu este nevoie sa fie permanent in control.

### **Scopul psihoterapiei adleriene :**

#### **stadiul 1:**

- analiza stilului de viata
- dezvaluirea scopurilor ascunse pentru a gasi alternative la adictie
- grupuri de suport

#### **Stadiul 2**

- schimbarea instrumentelor cu care isi atinge scopul
- psihoterapia de grup
- psihoterapia de cuplu si/sau de familie