

Rozwinąć skrzydła

Nie tylko o dorosłych dzieciach alkoholików

młodym, którzy nie poznali radości dzieciństwa...

Recenzent:
Prof. dr hab. Ewa Syrek

Projekt okładki i ilustracje:
Małgorzata Wrona-Morawska

Wydawca:
Wydawnictwo KAGA
Katowice, ul. Sarmacka 7
tel./fax 032 255-34-18, 032 209-05-48
e-mail: kaga@kaga.x.pl

Druk:
KAGA-DRUK, Katowice

ISBN 978-83-927066-2-5

Ks. Grzegorz Polok

Rozwinąć skrzydła

Nie tylko o dorosłych dzieciach alkoholików

Katowice 2009

Spis treści:

Od autora	7
Wstęp	9
1. Źródło problemów	17
2. Tajemnica rodzinna	23
3. Odgrywane role	27
4. Uczucia, zachowania, postawy	31
5. Sens cierpienia	41
6. Przemiana życia	45
7. Zaufać Bogu	55
Zamiast zakończenia...	63
Bibliografia	73
Nota o autorze	77

Od autora

Od kilku lat jestem pracownikiem naukowo-dydaktycznym Akademii Ekonomicznej w Katowicach i duszpasterzem akademickim dla środowiska związanego z tą uczelnią. W tym okresie miałem możliwość spotkania się na uczelni bądź w duszpasterstwie ze studentami, nauczycielami akademickimi czy pracownikami administracji „mojej” szkoły wyższej. Wspólne z nimi modlitwy, rozmowy i podejmowane działania pozwoliły mi dostrzec w nich wspaniałych ludzi z dużą osobistą wrażliwością, wieloma pokładami dobra w ich sercach. Jednocześnie u wielu z nich, a zwłaszcza u studentów, zauważyłem smutek, silne lęki i głęboki niepokój powiązany z bardzo niskim poczuciem własnej wartości czy wręcz zupełnym brakiem akceptacji siebie. Niektórzy z nich odważyli się przełamać swój strach, pokonać wstyd, przerwać wieloletnie milczenie i czasami pierwszy raz „obcemu” przedstawić swoje sytuacje rodzinne. W dramatycznych wypowiedziach młodzieży akademickiej, często okupionych bólem i łzami, odkrywałem, że ich dzisiejsze trudności, lęki, brak akceptacji siebie, ucieczka w osamotnienie, mają korzenie w ich rodzinach, w postawie rodziców wobec nich.

Nie mogłem na to „morze cierpienia” pozostać obojętnym i zacząłem szukać dróg pomocy dla „moich” tak poranionych życiowo żaków. Sam za dbałem o swoją intensywną edukację w tym temacie. Dotarło do mnie mocno, że wiele polskich rodzin jest tzw. dysfunkcyjnych, czyli takich, które nie spełniają wobec swoich dzieci podstawowych funkcji i zadań, jakie przynależą rodzinie. Uświadomiłem sobie, że powoduje to w dzieciach wywodzących się z takich rodzin negatywne skutki w ich pełnoletnim życiu, a literatura przedmiotu określa takie osoby mianem dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (skrót: DDD). Moja dalsza edukacja, wraz z długimi rekolekcyjnymi rozmowami z młodzieżą akademicką, która pochodziła z rodzin z problemem alkoholowym, pozwoliła na odkrycie istnienia dużej grupy osób określanych mianem „dorosłe dzieci alkoholików” (skrót: DDA). Osoby te w sposób szczególny doświadczyły dysfunkcyjności swojej rodziny ze względu na nadużywających bądź uzależnionych od alkoholu jednego lub obojga rodziców. Dane mi też było zaobserwować, iż studenci, którzy doświadczyli silnej dysfunkcji w swojej rodzinie, która nie była powiązana z problemem alkoholowym, ale na przykład z chorobą psychiczną rodzica, jego śmiercią, rozwodem, przemocą czy stałą emocjonalną lub fizyczną jego nieobecnością w domu odczuwali podobne skutki, jak ich rówieśnicy z rodzin z problemem alkoholowym. Uzyskana wiedza dodała mi odwagi do zorganizowania w 2001 roku w Duszpasterstwie Akademickim „Zawodzie” w Katowicach

rocznej terapii dla studentów DDD i DDA. Coroczne zajęcia terapeutyczne są dalej organizowane, a mnie przypada zaszczyt opieki duchowej nad grupą terapeutyczną.

Możliwość spotkania tak wielu wspaniałych młodych ludzi – dorosłych dzieci alkoholików, zobaczenia trudów ich codziennego życia zintensyfikowała moje rozmowy o nich w środowisku akademickim. W ich trakcie ujawnił się niski stan świadomości wspólnoty akademickiej w odniesieniu do zjawiska studentów, pracowników dorosłych dzieci alkoholików. Dlatego postanowiłem szeroko informować o tym problemie w dostępny sposób. Mówiąc o nim staram się pokazać przynajmniej niektóre możliwe drogi pomocy potrzebującym jej oraz sposoby przeciwdziałania dysfunkcji rodziny. Zachęcony przez moich studentów oraz przyjaciół wraz z nimi podjąłem wyzwanie napisania tej książki. Mam świadomość, iż nie jestem specjalistą w dziedzinie, której dotyczy ta publikacja, jednak mam odwagę podjąć się tego zadania ze względu na tych wszystkich moich kochanych dorosłych dzieci alkoholików, którzy obdarzyli mnie swoim zaufaniem i wsparli mnie na mojej drodze życiowej. Dziękuję wszystkim, którzy podjęli się pracy nad książką pro publico bono, w sposób szczególny jej recenzentowi, pani prof. dr hab. Ewie Syrek z Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Mam nadzieję, że choć trochę będzie ona wsparciem dla tych, którzy zechcą ją przeczytać i przyniesie im promyk nadziei.

Ks. Grzegorz Polok

Wstęp

Wśród wielu problemów dotyczących przestrzeni współczesnej rodziny jako szczególnie ważne zagadnienie jawi się zjawisko coraz powszechniejszego nadużywania alkoholu, czy wręcz alkoholizmu jednego lub dwóch rodziców¹. Znaczącą konsekwencją takich postaw jest rosnące w coraz większej liczbie pokolenie dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Są to pełnoletnie osoby, które wychowywały się w rodzinie alkoholowej i w związku z tym doświadczają w swoim dorosłym życiu trudności, których korzenie tkwią w doświadczeniach wyniesionych z rodziny alkoholowej². Z dostępnych szacunkowych danych wynika, iż DDA stanowią około 40 procent dorosłej populacji Polaków³. Te dane oraz rosnące z roku na rok spożycie alkoholu w Polsce⁴ stanowią współczesne wyzwanie, aby temu problemowi poświęcić znaczną uwagę zarówno na płaszczyźnie teoretycznej, jak i praktycznej.

Wydaje się, że tym zagadnieniem powinno się zająć szeroko pojęte środowisko akademickie, czyli uczelnie, instytuty badawcze, różne organizacje studenckie, stowarzyszenia uniwersyteckie czy wspólnoty duszpasterstwa akademickiego. Da się bowiem zauważyć, że w obecnej rzeczywistości naszego kraju uczelniom wyższym, z uwagi na rolę, jaką pełnią w rozwoju społeczno-gospodarczym państwa, stawiane są wysokie wymagania co do sposobu realizowania swojej misji, a także w odniesieniu do działań na rzecz społeczeństwa. Wśród zadań, które powinna realizować wspólnota akademicka, jako priorytetowe jawi się działanie na rzecz dobra wspólnego⁵. Tym wspólnym dobrem całego naszego społeczeństwa jest przede wszystkim rodzina. Jest ona swoistym zwierciadłem społeczeństwa, a przemiany, które w niej zachodzą są niezmiennie najważniejszym wskaźnikiem rozwoju kulturowego, instytucjonalnego danego kraju czy kontynentu. Stąd to istotne zadanie, aby środowisko akademickie uważnie obserwowało dynamikę przemian zachodzących w rodzinie, podejmowało potrzebne w tym zakresie badania czy inicjatywy przyczyniające się do wzmocnienia rodziny w realizacji jej podsta-

¹ Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych szacuje, że w Polsce żyje prawie 4 miliony dzieci, których rodzice nadużywają alkoholu oraz około 1,5 miliona dzieci alkoholików. Zob. M. Kucińska, w: *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006, s. 25.

² Por. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998, s. 7-13.

³ Por. M. Kucińska, *Dorośle Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

⁴ W 2008 roku Polacy na alkohol wydali ponad 25 miliardów złotych, co w odniesieniu do 2007 roku oznacza wzrost wydatków aż o 16 procent. W 2008 roku na piwo Polacy wydali niemal 13 miliardów, na wódkę około 10 miliardów, a pozostała kwota na wino i tzw. drinki gotowe. Zob. *Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej*, www.dziennik.pl, 23.05.09.

⁵ Z przeprowadzonych w grudniu 2002 roku badań na reprezentatywnej, ogólnopolskiej grupie osób powyżej 18 roku życia wynika, że uczelnie wyższe i instytuty akademickie postrzegane są przez respondentów jako te, które najbardziej działają dla dobra społeczeństwa. Zob. *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl, 13.06.09, s. 8.

wowych zadań⁶. Należy sądzić, że w tej perspektywie środowisko akademickie powinno intensywnie podejmować konkretne przedsięwzięcia informacyjne, edukacyjne i organizacyjne, które mogą się przyczyniać do tworzenia w całym kraju miejsc, gdzie dorosłe dzieci alkoholików uzyskają konkretną pomoc i wsparcie. Taka postawa będzie ze strony środowiska akademickiego wyrazem troski o polską rodzinę i przejawem realizacji działań na rzecz dobra wspólnego.

Ujawniające się obecnie zjawisko kryzysu polskiej rodziny powoduje między innymi to, że wywodzi się z niej coraz liczniejsza grupa studentów określana mianem dorosłych dzieci alkoholików. Dostrzeżenie tego zjawiska jest też ważne dla samego środowiska akademickiego w jego wewnętrznej przestrzeni, ponieważ na uczelni przychodzą zdobywać wiedzę studenci obciążeni syndromem DDA. Nie można tych studentów pozostawić w całym procesie edukacyjnym bez konkretnej pomocy. Do takich działań obliguje ustawa o szkolnictwie wyższym, wskazująca wyraźnie, że każda uczelnia w naszym kraju i wszyscy nauczyciele akademicy mają obowiązek nie tylko kształcić studentów, ale także ich wychowywać. Wydaje się to ważne z jeszcze jednego powodu. Czas studiów jest szczególnym okresem w cyklu życiowym człowieka. Zwłaszcza z punktu widzenia wychowania i edukacji jest to najbardziej wartościowy i wymagający okres dla osób studiujących, ponieważ jest to okres, w którym dochodzi do ciągłej optymalizacji rozwoju osobowości studenta, która w przyszłości zadecyduje o możliwościach realizacji przez niego istotnych zadań społecznych, zawodowych, rodzinnych czy obywatelskich. Na tym etapie rozwoju studenta szkoła wyższa staje się dla niego przestrzenią życiową o podstawowym znaczeniu, w którym poza wiedzą zawodową kształtuje swoją osobowość, nawyki, postawy, przekonania oraz zachowania⁷. Stąd tak ważne jest zapewnienie studentom wywodzącym się z rodzin dysfunkcyjnych, mającym w związku z tym w sobie określone obciążenia psychiczne, profesjonalnej pomocy, która pozwoli na pełny rozwój osobowości tej grupie żaków.

Wydaje się to szczególnie ważnym zadaniem, ponieważ, jak można się spodziewać, pewna grupa dorosłych dzieci alkoholików zacznie nadużywać alkoholu⁸, część z nich zwiąże się w swoim życiu z osobami uzależnionymi, a inne będą unikać myślenia o tym, co się wydarzyło w dzieciństwie. Niestety,

⁶ Por. Jan Paweł II, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademickich*, www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii, 25.05.07.

⁷ Por. I. Kowalewski, *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl, 10.07.09.

⁸ Prawdopodobieństwo, że dzieci alkoholików same zostaną również alkoholikami jest cztery razy większe niż w przypadku innych dzieci. W przypadku wnuków alkoholików ryzyko wzrasta trzykrotnie. Zob. B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998, s. 17.

według danych uzyskanych z przeprowadzonych badań, prawie połowa DDA nie zdecyduje się na stały, zalegalizowany związek, a wiele zawartych przez nich małżeństw (około 1/3) skończy się rozwodem.

Piotr (lat 24): Tego typu statystyki wprowadzały mnie w zniechęcenie przed zajęciem się swoimi problemami. Na początku działało to na mnie demotywująco. Myślałem sobie, że jeśli te liczby są tak szokujące i tak pesymistyczne, to nie mam zbyt wielu szans na lepsze życie. Jednak po dłuższym przemyśleniu stwierdziłem, że jeśli części osób się udaje, to i ja mam szansę na udane życie. Poza tym nie mogłem nie wykorzystać możliwości, jaką miałem, czyli zrobienia terapii. Inni tej szansy często nie mają.

Julia (lat 24): W trudnych sytuacjach musiałam sobie jakoś poradzić, byłam bardzo odpowiedzialna, brałam na siebie coraz to więcej obowiązków, pomagałam dużo w domu, wszystko po to, żeby jak najdłużej było spokojnie i nawet udawało się. Nigdy nie miałam problemów w szkole czy na uczelni, byłam bardzo dobrą uczennicą, studentką, udzielałam się społecznie i wydawałoby się, że wszystko jest super. Jednak przyciągałam do siebie chłopaków z problemami, w części również DDA, z wieloma byłam w związkach, ponieważ brakowało mi uczucia, szukałam go prawie na każdym kroku. Jak się już wydawało, że znalazłam to, czego potrzebuje, po dłuższym lub krótszym czasie i tak zrywałam, bo dochodziłam do wniosku, że coś mi przeszkadza. Chłopak nie spełnia do końca moich kryteriów, sama do końca nie wiem, czemu tak się to toczyło.

Dzieje się tak między innymi dlatego, że dorosłe dzieci alkoholików przy nawiązaniu bliższej relacji starają się nikomu nie ufać, a ich wewnętrzna tożsamość, wyniesiona z dysfunkcyjnej rodziny, zbudowana jest wokół tego, jacy powinni być, a nie jacy są. Dorosłe dzieci alkoholików zasadniczo nie potrafią budować bliskości z innymi i wynikającego z niej związku, gdyż w ich pełnoletnim życiu ujawniają się w nich niezaspokojone wcześniej dziecięce emocje i pragnienia. W bliskiej relacji z drugim człowiekiem DDA często nie potrafią mówić o sobie i o swoich potrzebach, co może przyczynić się do tego, że nie umieją znaleźć kompromisu między tym, czego sami chcą a tym, czego pragną ich partnerzy. Dorosłe dzieci alkoholików nie posiadły także umiejętności takiego słuchania i mówienia, aby się efektywnie porozumieć z drugą osobą. Dlatego im bliższa relacja tworzona przez DDA z drugim człowiekiem, tym dla nich trudniejszy kontakt i duże oczekiwanie na to, że ten „drugi” pozytywnie rozwiąże zaistniałe trudności. Nieumiejętność wyrażania przez dorosłe dzieci alkoholików tego, co naprawdę czują doprowadza je bardzo często do niedomówień, zwłaszcza z bliskimi im osobami, co skutkuje nowymi wzajemnymi urazami, żalem czy pretensjami. Szybko też wtedy ujawnia się, znane dorosłym dzieciom alkoholików z dzieciństwa, poczucie

krzywdy, co ugruntowuje w nich przekonanie o doznawanej krzywdzie w sytuacjach, kiedy pozwolą innym ludziom być blisko siebie. Taka niezdolność komunikacji interpersonalnej może przyczynić się także do tego, że wielu dorosłych dzieci alkoholików nie odnajdzie się w pełni w roli rodzica bądź w ogóle nie zdecyduje się na posiadanie potomstwa⁹.

Ala (lat 23): Często, a nawet do pewnego momentu zawsze, w relacjach z innymi chciałam sprawiać jak najmniej problemu, po prostu być „idealna”. Zawsze na wszystko, co mi zlecano do wykonania, się godziłam. Po prostu nie umiałam odmawiać i nieważne czy miałam czas czy nie, czy miałam ochotę czy nie, ktoś mnie o coś prosił, a ja to robiłam. Miałam trudność z podejmowaniem decyzji, nie umiałam nazwać tego, czego chcę i wolałam, żeby ktoś decydował za mnie. Bałam się chcieć czegoś dla siebie, a z drugiej strony, gdy już czegoś zapragnęłam, czułam się zawiedziona i zła, gdy rodzice się nie domyslili czego potrzebuje. Do tej pory przed rodzicami mam problem mówienia o swoich potrzebach, czuję się zawsze winna, gdy proszę ich o pieniądze na studia czy na inne wydatki.

Julia: Czasami w dzieciństwie ponosiłam zbyt ciężką karę w stosunku do przewinienia i czułam wtedy ogromną krzywdę, smutek, nie rozumiałam, czemu tak się dzieje. Starłam się zataić każdą głupią rzecz, bo nigdy nie można było przewidzieć, czy rodzice zareagują spokojnie, czy od razu w nerwach. Jak było coś nie tak, to w domu był krzyk. Słowa krytyki tak bolały, że teraz jest mi trudno przyjmować jakiekolwiek uwagi. Czasami stosowane były niemile uogólnienia, które spowodowały, że nie jestem pewna siebie, przyjąłam je jako prawdziwe, ponieważ dziecko wszystko przyjmuje łatwo, bez zastanowienia. W momencie wytykania mi błędów nie umiem do tego podejść jak do słów, które są dla mojego dobra, bardzo nie lubię, jak są powtarzane, bo ja i tak zdaje sobie sprawę z moich niedoskonałości, a to mnie jeszcze bardziej dobija, gdyż czasami nie wiem, jak sobie z daną rzeczą poradzić”.

Magda (lat 26): Od samego dzieciństwa mam problemy z relacjami. Problemy te mogę nazwać problemami wewnętrznymi, gdyż dla osób otaczających jestem osobą żywą, radosną i pomocną. Wewnątrz jednak jestem ciągle zastraszoną dzieckiem, bojącym się utracić akceptację osób z zewnątrz. Moje życie jest właśnie takim bieganym za akceptacją – mało robię dla siebie, wiele dla innych. Nie wypływa to jednak często z dobrego serca – wypływa to ze strachu, że jeśli nie pomogę, nie poprę – nie będę już potrzebna. Relacje z płcią przeciwną również bazują na tej zasadzie – moją osobą rządzi ciągły strach przed odrzuceniem. Czasami mam wrażenie, że dopasowuję swoje marzenia do marzeń bliskiej mi osoby – wmawiam sobie, że pragnę tego, co ona, bo

⁹ Por. 12 *Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996, s. 5-6; Zob. także: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 25-29 i 65-67.

tak jest łatwiej. Jednak kiedy budzę się pośrodku nocy, napada mnie myśl, że oszukuję sama siebie, że moje pragnienia są zepchnięte w podświadomość i tylko w ciszy mogą przemówić. Nad rankiem jednak znów zaczynam się oszukiwać, robię wszystko, by nie mieć czasu na myślenie i tak powoli wpadam w pracoholizm. Nawet swojemu chłopakowi nie mówię o swoich pragnieniach z obawy przed tym, że nie będą zgodne z jego – a wtedy on mnie zostawi. Przytłapuję się na tym, że wyrzekam się samej siebie, byleby poczuć się choć przez chwilę kochana.

Wstydząc się w okresie dzieciństwa i dorastania faktu, że mają nadużywających lub uzależnionych od alkoholu jednego lub obojga rodziców, DDA w swoim pełnoletnim życiu odczuwają także wstyd za swojego partnera życiowego i czują się często winne za sytuacje, które dzieją się w założonych przez nich rodzinach. Dorosłe dzieci alkoholików rzadko przeżywają radość w swoim codziennym życiu, a wręcz mają skłonności do powagi i nie potrafią się zrelaksować, nabierając przy tym dystansu do swojej osoby, wykonywanych działań czy otaczającej ich rzeczywistości. W dzieciństwie dorosłe dzieci alkoholików, ze względu na swoje dysfunkcyjne środowisko rodzinne, nie zbudowały w sobie silnego poczucia własnej wartości, co powoduje w ich pełnoletnim życiu radykalnie niską samoocenę, uznawanie siebie za osoby bezwartościowe oraz bardzo krytyczne ocenianie siebie i innych. Wychowywanie się dorosłych dzieci alkoholików w silnie zaburzonej rodzinie, w której nie wspierano kształtowania poczucia ich własnej wartości przyczyniło się do tego, że szukają one potwierdzenia siebie na zewnątrz w podejmowanych działaniach. Dlatego dorosłe dzieci alkoholików w tym, co robią, chcą być najlepsze, aby poprzez to postrzegać siebie jako osoby bardziej wartościowe, nie szukając przy tym ani nie przyjmując pomocy innych ludzi. DDA prawie we wszystkim co czynią chcą radzić sobie samodzielnie, mając z tego powodu trudności we współpracy z innymi osobami w podejmowanych wspólnie pracach. Dorosłym dzieciom alkoholików trudno jest także być elastycznym w podejmowanych przez siebie działaniach, gdy zaś realizują już jakieś zadania, a nie idą one zgodnie z przyjętym przez nich planem, odczuwają często silny lęk, mogący skutkować niekończeniem raz rozpoczętych czynności.

Magda: Często spotykam się z tym, że jeśli nie gram pierwszych skrzypiec w towarzystwie (pojawia się jakaś ładniejsza dziewczyna, ktoś bardziej elokwentny) – wolę w ogóle nie być „częścią orkiestry”. Każdy lepszy jest podświadomie moim wrogiem, bo stanowi zagrożenie. Nie umiem nie być najlepsza. Na zewnątrz uśmiecham się, ale w środku czuję się bezwartościowa... Bardzo ciężko jest mi dostosować się do innych, potrafię mieć zniszczony cały dzień, jeśli ktoś zburzy mój plan. Bardzo ciężko jest mi przyjąć jakieś sugestie lub krytykę, nawet jeśli jest ona wypowiedziana bardzo łagodnie.

Ala: Od najmłodszych lat po wykonywaniu jakiegos zadania zawsze szukałam potwierdzenia czy to, co zrobiłam było dobrze. Chciałam po prostu usłyszeć pochwałę. Często przeproszałam za to, że popełniłam choćby mały błąd. Chciałam zrobić wszystko jak najlepiej. Bałam się prosić o pomoc, chyba że już po prostu nie umiałam inaczej. Prośba o pomoc w moim dziecięcym odczuciu ukazywała moją słabość. W towarzystwie czułam się o wiele gorsza, choć byłam ogólnie dobrze traktowana, akceptowana i doceniana. Gdy ktoś mi mówił, że powinnam bardziej wierzyć w siebie, to mówiłam, że wiem, ale wcale nie czułam się przez to lepiej, a raczej gorzej. „Nawet wierzyć w siebie nie umiem” – myślałam sobie. Ciągłe czułam się, że coś jest ze mną nie tak, jak być powinno, nie umiałam wyjaśnić, co to jest, co mnie tak blokuje wewnątrz. Wyznaczałam sobie wysokie cele, ale rzadko udawało mi się zrealizować je do końca. Czułam, że powinnam ciągle się starać, dobrze się uczyć, być zorientowaną we wszystkich dziedzinach, ale nie umiałam odpowiedzieć sobie na pytanie „po co?”. Nie umiałam także odpoczywać nawet na wakacjach, bo to marnowanie czasu. Ciągły bieg, ciągły lęk przed tym, że powinnam coś więcej zrobić, choć nic nie było już do zrobienia.

Weronika (lat 25): Bardzo często, przeżywając jakiegokolwiek trudności czy borykając się z problemami, nie potrafiłam przyjąć pomocy innych. Uciekałam w samotność i nie pozwalałam sobie pomóc, co chyba głównie wynikało z braku wiary w to, że ktokolwiek może mi pomóc. Niestety raniłam tym inne osoby, które chciały mi ulżyć. Ponadto bardzo krytycznie oceniałam siebie, odczuwając wielką złość i ból w momencie, gdy coś potoczyło się nie po mojej myśli lub gdy „coś zawałiłam”. Zdarzało się też, że odczuwałam niechęć lub wręcz negatywne uczucia wobec spotkanych przypadkowo ludzi, których nawet zupełnie nie znałam. Nie potrafiłam wytłumaczyć dlaczego?!? Było we mnie wtedy chyba trochę zazdrości pomieszanej z gniewem i złością. Nie chciałam tak czuć, ale też nie potrafiłam inaczej”.

Dorośle dzieci alkoholików mają także silne poczucie swojej nieadekwatności życiowej, stąd często mogą się tylko domyślać co jest normalne, a co nie w ich dorosłym życiu. Potwierdzeniem silnej nieakceptacji samych siebie jest podejmowanie prób różnych form autodestrukcji. Może się to przejawiać między innymi odmawianiem sobie wszelkich praw, skłonnościami do wchodzenia w różnorakie uzależnienia (od osób czy używek), popadaniem w choroby psychosomatyczne czy zaburzenie łaknienia. Dorosłym dzieciom alkoholików, ze względu na środowisko, w którym były wychowywane, z dużym wysiłkiem przychodzi mówienie o sobie, postrzegają otaczającą je rzeczywistość w biało-czarnych kolorach, w wielu przypadkach nie odnajdując w swoim życiu głębszego sensu¹⁰.

¹⁰ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s.13-22 i 37-42.

Ala: Do pewnego momentu nie chciałam mówić o sobie przy innych. Bałam się, że odkryją, jaka jestem i po prostu mnie nie zaakceptują. Dużo mi tu pomogła przynależność do wspólnoty, gdzie byłam w grupie, przy której mogłam się otworzyć i mówić o mojej relacji z Bogiem. O tematach alkoholu w rodzinie jednak nie mówiłam nigdy. Miałam także duże problemy z bezsennością, objawiały się one najczęściej w sytuacjach stresowych (przed egzaminem, przed rozmową itp.). Jednak od pewnego momentu problem z zasypianiem się nasilał i nie umiałam spać ze stresu, z lęku. Nie umiałam zdefiniować, czym w danej chwili się denerwuję.

Julia: Nie umiem się bardzo cieszyć ze swoich sukcesów, np. zdania matury, dostania się na studia, dobrej oceny z egzaminu itp. Największym marzeniem jest wyzdrowienie uzależnionego rodzica, poprawa stosunków między mamą i tatą, poczucie spokoju i szczęścia każdego członka rodziny. O gdyby dało się tego nauczyć, jak do kolokwium, to byłoby po prostu wspaniale.



1. Źródło problemów

Drogą do odnalezienia głównych przyczyn trudności, jakich doświadczają w pełnoletnim życiu dorosłe dzieci alkoholików jest przyjrzenie się okresowi ich dzieciństwa. Przebiegało ono w określonej sytuacji rodzinnej, której skutki w mniejszej lub większej mierze DDA odczuwają przez całe życie. Przecież to właśnie czas bycia dzieckiem jest okresem w rozwoju tożsamości każdego człowieka. Dzieci, doświadczając własnej bezradności, powinny w swoich rodzinach przejść od symbiotycznej do niezależnej relacji z rodzicami. Mają się przy tym uczyć wielu umiejętności niezbędnych do przetrwania i poukładania życia tak, aby czuły się szczęśliwe i spełnione. W rodzinie, która zaspokaja emocjonalne potrzeby dzieci, gdzie dominują przejrzyste zasady i reguły, rozwija się spójna i silna ich tożsamość. Dzięki temu dzieci nabywają także umiejętności koegzystencji z innymi ludźmi, która pozwoli im na realizację siebie w ciągu całego życia. Podstawą takiego funkcjonowania rodziny jest małżeństwo, którego wspornikiem jest wzajemna miłość kobiety i mężczyzny, dla wielu z nich mająca źródło w Bogu. W małżeństwie, które pozwala na spełnianie się i rozwijanie obojga małżonków, poprzez postawę dojrzałej miłości rodzi się odpowiedzialność za szczęście swoje i innych, co daje szansę na to, aby stało się ono przestrzenią dla pełnego rozwoju rodziny i rodzających się dzieci¹¹.

Inaczej wygląda sytuacja dzieci w rodzinie określanej mianem dysfunkcyjnej. Jest to bowiem taka wspólnota rodzinna, która nie potrafi właściwie wypełnić głównych funkcji rodziny (ekonomicznej, społecznej, socjopsychologicznej) oraz nałożonych na nią podstawowych zadań, jakimi są opieka i wychowanie. Ujawniająca się, w mniejszym lub większym stopniu, w rodzinie dysfunkcyjnej niezdolność do realizacji jej podstawowych zadań wpływa na każdego z jej członków. Rodzina jest przecież systemem, w którym zaburzone funkcjonowanie czy nierealizowanie określonych powinności nawet przez jednego z jej członków uderza w cały system rodziny, zwłaszcza w jego najdelikatniejsze ogniwo – dzieci. Rodzina dysfunkcyjna jest zamknięta w sobie, ponieważ często jej członkowie żyją w izolacji od świata zewnętrznego, pozbawieni jakiegokolwiek nici przyjaźni czy bliskich kontaktów towarzyskich. Jeżeli natomiast takie kontakty się pojawiają, są powierzchowne, oparte na pozorach, pozbawione prawdziwych uczuć, nieszczerze. W takiej rodzinie nie mówi się prawdy o problemach jej członków, dokonując przy tym zafałszowania i zniekształcania rzeczywistości, w której ona żyje. Zaburzona jest także komunikacja między poszczególnymi członkami rodziny i raczej

¹¹ Por. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, s. 8-12; Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982, s. 99-114.

nie można liczyć na ich wzajemną pomoc. Co więcej, każdy z tej wspólnoty rodzinnej jest przeważnie skoncentrowany na sobie, ignorując problemy swoich bliskich. W rodzinie dysfunkcyjnej sztywno określony jest podział ról, jakie się w niej pełni, a u jej członków ma miejsce nieadekwatne widzenie rzeczywistości własnego domu i określonych w nim zachowań. Dzieci mają w niej niewiele spójnych, budujących doświadczeń i wzorów rodzicielskich pozwalających na kształtowanie przez nie pozytywnych postaw wobec siebie, innych czy świata. Taka wspólnota życia nastawiona jest przede wszystkim na utrzymanie systemu rodzinnego, nie zaś na rozwój swoich członków. Dysfunkcyjna rodzina, której skutki dotyczą wychowywanych w niej dzieci może przybierać różne formy. Nierzadkim powodem dysfunkcyjności rodziny jest nadużywanie alkoholu czy alkoholizm jednego lub obojga rodziców bądź inne uzależnienia, albo choroba psychiczna kogoś z członków rodziny. Często tej formie dysfunkcyjności rodziny może towarzyszyć stosowana wobec dzieci lub współmałżonka przemoc fizyczna lub psychiczna, a nawet maltretowanie i wykorzystywanie seksualne¹².

O rodzinie dysfunkcyjnej możemy mówić także wtedy, gdy ze strony jednego lub obojga rodziców ma miejsce fizyczne czy psychiczne opuszczenie dzieci, ich nieobecność emocjonalna albo też chłód emocjonalny okazywany własnym pociechom. Zachowanie jednego lub obojga rodziców, które może mocno zaburzyć osobowość dzieci, to wyrażana przez nich trwale w słowach, czynach, czy w całej postawie nieakceptacja, dewaluowanie lub wręcz odrzucanie swoich dzieci. Formą dysfunkcji, która dotyka dzieci w ich rodzinach mogą być także nadużycia emocjonalne, czyli wykorzystywanie dzieci przez dorosłego do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych, na przykład przez uczynienie z nich powiernika spraw dorosłych albo tworzenie koalicji z dziećmi jednego z rodziców przeciw drugiemu. Objawem dysfunkcyjności rodziny jest także stawianie dzieciom przez jednego lub obojga rodziców wymagań nieadekwatnych do ich etapu rozwoju i posiadanych możliwości. Taka dysfunkcja może się objawiać w trwałych działaniach rodziców, które infantylizują ich dzieci lub określają wobec nich nadmierne wymagania i oczekiwania, niemożliwe przez nie do spełnienia. Ponadto, ujawniający się ze strony rodziców przerost wymagań nad okazywaniem miłości i czułości czy nadopiekuńczość powiązana z nadmierną kontrolą mogą się przyczynić do dysfunkcyjności wychowywanych dzieci¹³.

Współcześnie pełnoletnie osoby, które doświadczyły w swojej rodzinie, w procesie wzrastania w niej, jednego bądź wielu wymienionych powyżej prze-

¹² Jak wynika ze sprawozdania z realizacji Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w 2007 roku 36 procent Polaków ujawniło, że co najmniej raz doświadczyli jakiejś formy przemocy w rodzinie, a co piąty z naszych rodaków przyznaje się do tego, że był sprawcą przemocy wobec członków swojej rodziny. Zob. *Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie*, www.info.wiara.pl, 20.10.08.

¹³ Por. J. Bradshaw, *Toksyczny ustyd*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 38-62.

jawów dysfunkcyjności określa się mianem dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej (DDD). Szczególnie trudna, ze względu na skutki, jakie ujawniają się w dorosłym życiu, jest sytuacja, w której dzieci wychowywane były w rodzinie, gdzie jedno bądź dwoje rodziców nadużywa alkoholu bądź są już od niego uzależnieni. W tym przypadku przyjęło się określać takie osoby mianem dorosłych dzieci z rodzin alkoholowych (DDA).

Zauważono, że doświadczenie przez dzieci silnych przejawów dysfunkcyjności ich rodziny, które nie było związane z problemem alkoholowym rodziców powoduje często w ich dorosłym życiu skutki podobne do tych, które ujawniają się u dzieci z rodziny alkoholowej. Dlatego część dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej w swoim procesie zdrowienia będzie potrzebowała takiej samej pomocy, jak dorośle dzieci alkoholików. Ze względu na skalę problemu i wynikające z tego konsekwencje dla dzieci, które wychowywały się w rodzinie z problemem alkoholowym skoncentrujemy się na nich w dalszej części publikacji. Należy jednak stale mieć w pamięci, iż silne skutki wynikające z dysfunkcji rodziny, a ujawniające się w DDD, podobne są do tych, jakie mają DDA, stąd drogi pomocy dla tych grup osób będą zbliżone do siebie¹⁴.

W rodzinie z problemem alkoholowym ujawnia się sytuacja permanentnego kryzysu związanego z ciągłym nadużywaniem alkoholu przez jednego czy dwojga rodziców, a pod znakiem zapytania staje przetrwanie systemu rodzinnego. W takim przypadku cała rodzina musi się przystosować do sytuacji, gdy matka czy ojciec lub matka i ojciec często wyłączają się z działań zaspokajania potrzeb własnej rodziny. Ma to miejsce przeważnie przez nieobecność fizyczną jednego albo obojga rodziców, wtedy gdy spożywają (on, ona, oni) w nadmiernych ilościach alkohol poza domem rodzinnym, lub nieobecność psychiczną, kiedy są (lub jedno z nich jest) obecni w domu, ale w stanie zamroczenia alkoholowego. Takie formy nieobecności trwają zazwyczaj wiele lat, powodując, że dzieci trwają w ciągłym stresie, co wymusza na nich zachowania trudne lub raniące, ale pozwalające im na przetrwanie w tak dysfunkcyjnej rodzinie. Atmosfera domu alkoholowego związana jest także ze stanem swoistego napięcia powiązanego z nieprzewidywalnością tego, co może się wydarzyć, z narastającym gniewem, złością, pretensjami, co powoduje u dzieci doświadczenie stanów głębokiego niepokoju. Konsekwencją emocjonalnego opuszczenia dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym jest jego bardzo niskie poczucie wartości czy nawet bezwartościowości¹⁵.

¹⁴ Por. J. Woititz, *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, s. 5.

¹⁵ Por. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; E. Woydyłło, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, s. 51-89.

Piotr: W mojej rodzinie życie nie miało większej logiki ani sensu. Znaczna część czynności i działań była związana z tym, żeby „jakoś” przeżyć. Powoduje to ciągły stres, obawy przed tym, co się dziś wydarzy i lęk przed jutrem. Mając świadomość tego, że tak dzieje się od dawna miałem przekonanie graniczące z pewnością, że tak będzie zawsze. A to zabijało nadzieję i czyniło moje życie bezsensownym. Myśli się wtedy tylko o tym, żeby mieć „święty” spokój i żeby się nie bać. Stres doświadczany w domu przekładał się u mnie na wszystkie inne sfery życia. Byłem już potem zdenerwowany i napięty prawie zawsze i wszędzie. Z permanentnego stresu zaczęły pojawiać się u mnie problemy zdrowotne m.in. problemy ze snem, bóle brzucha, rozkojarzenie czy brak koncentracji.

Ala: W mojej rodzinie rodzice byli obecni fizycznie cały czas. Jednak silnie z perspektywy czasu odczuwam ich nieobecność psychiczną w okresie mojego dzieciństwa i dorastania. Mama choć piła bardzo dużo pracowała, praktycznie od rana do wieczora, aby nas utrzymać. Nie miała czasu porozmawiać, często nie miała czasu nawet ugotować obiadu. Była mi kimś obcym. Tata natomiast pochłonięty był cały czas słuchaniem muzyki i czytaniem książek, tak odreagowywał swoją samotność związaną z alkoholizmem mamy. Bywało tak, że przychodziłam do któregoś z rodziców z pytaniem, a on mówił później, albo był tak pochłonięty swoim zajęciem, że nie zwracał na mnie uwagi. To chyba było najboleśniej, bo czułam się taka nic nieznacząca. Wtedy sobie przyrzekałam, że będę sobie radzić sama, że nie będę prosić już nikogo o pomoc.

Ania (34 lata): Jestem DDA, a czuję się dalej jak 8-letnia dziewczynka, która uciekała przed swym zapijaczonym ojcem wokół stołu w kuchni, zaraz po tym jak powiedziała mu, że jak chce to może mnie zabić, a ja i tak nie zrobię tego, co mi każe. Sięgając pamięcią wstecz zawsze buntowałam się przeciwko temu co działo się w domu, chyba dlatego, że wydawało mi się, że to ja mogę obronić matkę przed agresywnym zachowaniem ojca. To była tylko iluzja, ale wtedy wydawała mi się prawdziwa i jedynie słuszna. O każdej porze dnia i nocy byłam gotowa stanąć w „obronie” matki, to dawało mi poczucie kontroli nad sytuacją. Ojciec pokrzyczał, zwymyślał mnie i matkę od idiotek i matp, a potem kładł się spać na kolejne pół dnia lub nocy. Innym razem do mnie należało odwrócić uwagę ojca, rozbawić go, położyć do łóżka. Pełniłam różne role, w zależności od potrzeb.

Co ciekawe „wojownikiem” byłam tylko w domu, poza nim byłam zawsze przyjacielsko nastawiona do ludzi. To prawda, nigdy nikomu nie odmawiałam pomocy, zawsze zaangażowana, hiperaktywna, radosna, wręcz dusza towarzystwa, uparta w swojej cholerycznej naturze.

Nie pamiętam, czy moi koledzy i koleżanki ze szkoły i podwórka wiedzieli, że ojciec pije. Wiedzieli tylko moja przyjaciółka, która przeżywała to samo co ja, ale nigdy o tym nie rozmawialiśmy. To działo się jakby poza nami.

Julia: Czułam się strasznie, gdyż z jednej strony w trudnych sytuacjach byłam Osobą, która pomoże je jakoś rozwiązać, będzie sprawować później kontrolę nad chorym Rodzicem i wysłucha tego drugiego, czyli jak odpowiedzialna dorosła osoba, z drugiej jednak jest się nadmiernie kontrolowanym, traktowanym jak dziecko. W momentach najwyższego stresu człowiek podejmował sam ważne decyzje, a potem w błahych sprawach Rodzice nie ufali mi i czułam się pozbawiona możliwości brania odpowiedzialności za swoje czyny.

Weronika: Od dzieciństwa nie doświadczyłam właściwie bliskości i emocjonalnego związku z rodzicami. Częściowo z powodu sporej różnicy wiekowej (w momencie moich narodzin rodzice mieli po 40 lat), częściowo natomiast z takiego modelu funkcjonowania rodziny. Mieszkając z rodzicami i rodzeństwem pod jednym dachem tak naprawdę nie potrafiliśmy się prawdziwie spotkać i przebywać z sobą. O sprawach ważnych i istotnych w domu albo się nie dyskutowało albo też wymieniano się spostrzeżeniami w przelocie i pośpiechu. Zamiast ciepła domowego ogniska panował chłód emocjonalny, który we mnie samej zderzył się z wielkim i pięknym pragnieniem Miłości.



2. Tajemnica rodzinna

Głównym, jak się wydaje, powodem braku informacji na temat sytuacji rodzinnej dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym są przekazy, jakie one w niej otrzymują. W swojej rodzinie dzieci uczą się trzech rzeczy na „nie”: nie ufać, nie mówić, nie odczuwać, których przestrzeganie staje się ich życiową koniecznością. Postawa nieufności jest konkluzją życia w chaosie i reakcją wobec urazów, jakie funduje dzieciom rodzina z problemem alkoholowym. Dzieci, na początku swego istnienia, ufności i porządku świata uczą się od rodziców i poprzez rodziców. W przypadku rodzica czy rodziców z problemem alkoholowym następuje brak oparcia w nich, co pozbawia dzieci pewności siebie i rozeznania życiowego. Niedotrzymywanie obietnic, umów, niespójność działań oraz niekonsekwencje wychowawcze ze strony pijącej matki lub ojca czy ich obojga nie sprzyjają kształtowaniu w dzieciach postawy ufności¹⁶. Ponadto brak jasnych reguł funkcjonowania w rodzinie z problemem alkoholowym, permanentny „nieporządek” powodują u wychowywanych w niej dzieci silne zaburzenie życia uczuciowego.

Piotr: Po pewnym czasie nie ufa się już nikomu. Z tym wiąże się silne poczucie niepewności. Żyjąc tak przez długi czas, zaczyna się nie ufać nawet samemu sobie.

Kolejny silny przekaz, jaki otrzymują dzieci od dorosłych w rodzinie dysfunkcyjnej jest następujący: nie mówić w jakikolwiek sposób o sprawach związanych z problemem alkoholowym. Nie mówić o tym, że pije jedno lub dwoje rodziców, nie wspominać o ich złym samopoczuciu, niedyspozycji lub złej kondycji psychicznej lub fizycznej. Taka postawa oznacza zamknięcie się na tematy związane z rodziną wobec obcych. Na zewnątrz rodziny nie opowiada się o tym, co trudnego dzieje się w domu, a co ma związek z nadużywaniem czy alkoholizmem rodziców. Często dzieci nie mówią komukolwiek na temat tego, co się dzieje w ich rodzinie ze wstydu, strachu i w nadziei, że będzie lepiej, że coś się zmieni i że nie jest aż tak źle. Taka postawa permanentnego dziecięcego zaprzeczania skutkuje czasem ogromną samotnością dziecka w rodzinie alkoholowej, gdyż wszelkie tabu paralizujące pole otwartej i intymnej komunikacji w rodzinie powoduje ich pustkę samotności¹⁷.

¹⁶ Por. J. Woititz, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, s. 45–57.

¹⁷ Por. T.L. Cernak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 7-9.

Piotr: Niemówienie o problemie jaki jest w rodzinie, jest według mnie jednym z największych błędów, bo to utrwała przekonanie, że nic się nie stało, przecież „wszyscy” piją. Takie postępowanie zamyka całą rodzinę z problemem w środku i znacznie utrudnia jego rozwiązanie. W mojej rodzinie nie mówiło się o problemie. Każdy o tym wiedział, ale nikt o tym głośno nie mówił. Dalsza rodzina nie chciała się mieszać w sprawy naszej rodziny, żeby nie mieć problemu. Dzieciom nie wolno było źle mówić o rodzicach, a jak już podjęto się ten temat to w odpowiedzi słyszało się „inni mają jeszcze gorzej”.

Magda: U mnie piła/je mama. Jesteśmy postrzegani za wspaniałą rodzinę, a to, że problem alkoholu u nas występuje jest zaskoczeniem nawet dla najbliższych kuzynek, którym się zwierzyłam. Nigdy nie postrzegałam swojej mamy jako alkoholiczki, bo mimo picia potrafiła utrzymywać nasz dom, była zaradna. Nie umiała okazywać uczuć, nigdy nie usłyszałam: „kocham Cię”. Nie było jednak tak, że odczuwałam wstręt do mamy za to, że pije. Kiedy czasami wracała do domu nad ranem, a my przez całą noc się o nią martwiliśmy – sam dźwięk klucza w zamku oznaczającego jej powrót prowadził mnie do modlitwy dziękczynnej Bogu, że mama wróciła i jest cała i zdrowa.

Zachowania, jak te wspomniane powyżej, ze strony jednego lub obojga rodziców nadużywających alkoholu powodują w życiu dziecka silne stany emocjonalne uporczywej złości, nienawiści czy gniewu wobec nich. Grozi to w rozumieniu dziecka odebraniem rodzicielskiej miłości i stanowi bardzo trudną dla niego psychologicznie sytuację. Dlatego zaczyna ono przekonywać siebie samego, że nie doświadcza takich stanów emocjonalnych.

Piotr: Wtedy zaczyna się oszukiwanie samego siebie i zaklinanie rzeczywistości. Oszukując siebie po jakimś czasie nie byłem już pewny, co jest prawdą, a co tylko wyobrażeniem. Takie myślenie wchodzi w nawyk, prowadzi do takiego stanu, że niczego już nie byłem pewny na 100%.

Działania tego rodzaju, dające dzieciom jakieś subiektywne poczucie bezpieczeństwa, zbyt często powtarzane, mogą powodować odłączenie się ich od świata własnych emocji i utratę świadomości o najgłębszych poruszeniach emocjonalnych swego serca. Rodzące się z takich sytuacji fałszowanie wewnętrznej rzeczywistości powoduje osłabienie lub nawet wyłączenie czujnika emocjonalnego dzieci, potrzebnego w życiu do orientacji w świecie i w sobie samym. Skutkuje to swoistym „zamrożeniem emocjonalnym” i stałą walką o ich opanowanie, co się wiąże z postawą „niczego w swoim życiu nie odczuwać”¹⁸.

¹⁸ Por. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005, s. 42-44; K. Cholna i M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 95-97.

Piotr: Dopiero na terapii dowiedziałem się, że człowiek może doświadczyć aż tylu uczuć. Wcześniej nie wiedziałem, jak je nazywać ani jak sobie z nimi radzić, ponieważ nikt mnie tego wcześniej nie nauczył. Do tej pory dominującą emocją był strach.

Ala: Przez długi czas wmawiałam sobie, że to, że mama pije, wcale mnie nie dotyczy. Nie zdawałam sobie sprawy, że staję się coraz bardziej zamknięta w sobie. Przy tacie mówienie o mamie, że pije, jak on nie zaczął praktycznie było niemożliwe, bo on się wkurzał i krzyczał. Sam chciał przede mną i przed moją siostrą długo to ukrywać nawet jak już byliśmy pełnoletnie. Przed rodziną się ukrywało problem, gdy na imprezach mama wypila za dużo, to wszyscy zachowywaliśmy się normalnie, a potem tata np. przez 2 tygodnie był obrażony i nic nie jadł, co mama ugotowała czy kupiła, nie wychodzili razem nigdzie, siedział sam zamknięty w pokoju i myślał. Był to przerażająco smutny widok. Ja zawsze byłam silniej przywiązana do mamy i z nią rozmawiałam na temat tego, że ona sobie nie radzi. Powodem jej picia jak mówiła było to, że tata ją stresuje i że ona musi zarabiać na całą rodzinę i ciągle słyszy pretensje od niego, że nie zrobiła mu obiadu, lub że jest nieporządek w kuchni, że jest złą żoną itp. Potem piła, tata był zły i obrażony i tak w kółko. A ja miałam mętlik w głowie, bo nie wiedziałam, która strona jest bardziej poszkodowana. Sama unikałam wkurzania mamy czy sprzeciwiania się jej, żeby nie piła.



3. Odgrywane role

Problemy dorosłych dzieci alkoholików w ich pełnoletnim życiu wiążą się także z rolami społecznymi, jakie odgrywały one w swojej rodzinie z problemem alkoholowym. Wyróżnia się cztery typy takich ról społecznych: bohater rodziny, kozioł ofiarny, dziecko-maskotka, niewidzialne dziecko¹⁹.

„Bohaterem rodziny” są dzieci, które dostarczają rodzinie dysfunkcyjnej poczucia wartości, dumy i sukcesu. Takie dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym biorą zazwyczaj na siebie różne obowiązki i w działaniu „na zewnątrz” świetnie sobie z nimi radzą. „Bohater rodziny” staje się tym w rodzinie dysfunkcyjnej, który załatwia sporą część spraw dorosłych, jak na przykład: sprzątanie, gotowanie czy wychowywanie młodszego rodzeństwa. Postrzega się takie dzieci jako dzielne, zaradne, opanowane czy pełne poświęcenia i gotowości do rezygnacji z siebie dla najbliższych. Widząc takie działania podejmowane przez dzieci, u jego rodziców rodzi się przekonanie o wychowaniu przez nich odpowiedzialnych i odnoszących sukcesy młodych ludzi. W rzeczywistości taki odbiór jest złudny, gdyż „bohater rodziny” pod zakładaną „maską” skrywa swoje „dziecko”, ciągle niezadowolone z siebie, z tego, co osiąga. Żyje ono w stałym napięciu, bojąc się odkrycia przez innych, jakie jest rzeczywiście. W takich dzieciach narasta poczucie bezwartościowości i osamotnienia wraz z głębokim przeświadczeniem, że są nikomu niepotrzebne. Wynika to między innymi z faktu, że dzieci grające rolę „bohatera rodziny” przechodzą swoją drogę ku dorosłości bez pełnego cyklu dzieciństwa i dorastania, co nie pozwala im na sprostanie przyszłym wyzwaniom dorosłości.

Ala: W mojej rodzinie odgrywałam rolę bohatera rodziny. Od dzieciństwa pomagałam mamie i tacie przy wielu czynnościach. Doceniano mnie i chwalono, że jestem takim pomocnym dzieckiem. Ja przy tym wszystkim wcale nie czułam się jakoś lepsza. Nie chciałam być jednak tylko kochana wtedy, gdy robiłam coś dobrego, ale mimo tego wszystko starałam się robić idealnie, żeby mnie zauważono, żeby tylko nikomu nie być ciężarem, często wyręczałam siostrę z jej obowiązków. Przy tym wszystkim nie przeżywałam poczucia wyrzutów sumienia, że robię za mało dla domu, że robię za dużo...

Julia: W roli bohatera rodziny wprowadzam do domu bardzo dużo pozytywnej energii, czyli w pewnym sensie gram, że wszystko jest w porządku, poradzimy sobie, nie mogę być smutna, mieć problemów i w sumie moje potrzeby i jakieś wątpliwości

¹⁹ Por. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 28-30; E. Robinson i J.L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPA, Warszawa 2008, s. 51-63.

zagłuszam w sobie. Doprowadza to do tego, że tak na pozór nic mi nie przeszkadza, a czasami może się wydawać, że lekceważąco podchodzę do niektórych problemów.

Rolę nazwaną „kozłem ofiarnym” pełnią przeważnie dzieci, dzięki którym rodzina dysfunkcyjna ma szansę odwrócić uwagę od rzeczywistych problemów. Dzieci w tym przypadku traktuje się jako pewien „obiekt zastępczy”, który służy do rozładowania negatywnych uczuć osób dorosłych. Postrzegane są one bowiem jako przeciwieństwo dzieci „bohatera rodziny”, czyli nieodpowiedzialne i trudne, przynoszące swoim zachowaniem sporo kłopotów i trudności. Dzieci będące „drogą do odreagowania” emocji dorosłych w rodzinie wyrażają często swoje negatywne emocje, jakie na nich są skupione poprzez słabą naukę, wczesne sięganie po alkohol czy narkotyki i wejście w tzw. złe towarzystwo. W postawie wobec rodziców są przeważnie bezczelne i aroganckie. U takich dzieci bardzo często pojawia się uczucie nienawiści do świata i ludzi, które nie daje mu szansy na bycie dobrym. Równie często rodzi się w nich uczucie zazdrości i niedoceniaania²⁰.

Jeszcze inną rolą, jaką mogą pełnić dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym, jest bycie „dzieckiem-maskotką”. Taka osoba, dziecko często najmłodsze z rodzeństwa, odpowiada za poprawienie nastroju i humoru rodziny. Jego zadaniem, „specjalnością” jest rozładowywanie powstających często w rodzinie dysfunkcyjnej napięć i tworzenie pozytywnego klimatu. Niestety, takie traktowanie, dzieci, w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje, że „dziecko-maskotka” jest przestraszone i napięte, kiedy ma poradzić sobie ze złością domowników. Rola ta powoduje także złe radzenie sobie w sytuacjach stresowych i wymagających odpowiedzialnych decyzji. Co więcej, dzieci grające tę rolę w rodzinie z problemem alkoholowym pozostają długi czas niedojrzałe emocjonalnie²¹.

Magda: Od kiedy pamiętam zawsze byłam kimś kto rozśmieszał rodzinę. Udawałam czasami specjalnie ciapę, robiłam z siebie błazna – ale z perspektywy czasu uważam, że chyba to był sposób znalezienia się chociaż przez chwilę w centrum uwagi wszystkich. Czulałam, że członkowie rodziny lubią mnie właśnie za żarty i wygłupy.

Niewidzialne dziecko (mała królewna, śpiący rycerz, aniołek), „dziecko we mgle”, „dziecko zagubione” to rola, którą najczęściej podejmują dzieci o dużej wrażliwości i delikatnej konstrukcji psychicznej. W tej roli wycofują się one z życia, izolują się od kosmaru rodziny dysfunkcyjnej, uciekając w świat

²⁰ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 44-48.

²¹ Por. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka, w: (Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, s. 75-76; B.E. Robinson i J.L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, op. cit., s. 61-62.

swojej wyobraźni i marzeń. W rodzinie zachowują się tak, aby nie zwracać na siebie uwagi. Takie dzieci niewiele wymagają od swoich rodziców czy całej rodziny. Potrafią się zająć sobą, nie sprawiając przy tym większych problemów wychowawczych. W relacjach społecznych „niewidzialne dzieci” są wycofane, czasem uznawane za nieśmiałe. Granie takiej roli w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje u dzieci narastające poczucie bezwartościowości i głębokiego osamotnienia. Takie relacje w rodzinie dysfunkcyjnej powodują także u dzieci brak umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi osobami, właściwego wyrażania swoich potrzeb czy zdolności współpracy z innymi. W życiu dorosłym „niewidzialne dziecko” nie potrafi z innymi ludźmi nawiązać satysfakcjonujących je związków uczuciowych²².

Piotr: W swojej rodzinie byłem niewidzialnym dzieckiem. Potrafiłem zająć się sam sobą. Czytałem dużo książek, potrafiłem się sam bawić, dobrze się uczyłem, nie sprawiałem problemów wychowawczych. Dużą część dzieciństwa byłem sam. Nie miałem zbyt wielu kolegów, nie umiałem i nie za bardzo chciałem nawiązywać kontakty z rówieśnikami, czasem ich nie rozumiałem. Gdy byłem nastolatkiem, czułem się samotny, miałem kilku znajomych, ale to wszystko było takie powierzchowne. Byłem już wtedy świadomy, że mam pewne braki w rozwoju społecznym, że nie potrafię nawiązać bliskich relacji.

Weronika: Pełniona przez mnie rola niewidzialnego dziecka w rodzinie okupiona była w dzieciństwie wielką samotnością. Przyjmowała ona jakby dwa wymiary: z jednej strony była wręcz konstruktywna, gdyż szukając pomocy i wytchnienia zwracała mnie w stronę Najwyższego Dobra, którego wtedy tak poszukiwałam i potrzebowałam. Pozwoliła mi pogłębić moją duchowość i nawiązać osobisty stosunek z Bogiem i Matką Najświętszą. Drugie oblicze mojej samotności powodowało obwinianie się za trudną sytuację oraz nieracjonalne przeświadczenie, że powinnam coś wymyślić, coś zrobić. Stąd też częste zagubienie i poczucie bezradności towarzyszące mi w różnorodnych sytuacjach.

Opisane powyżej cztery role, jakie mogą odgrywać dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej (na różnych etapach swojego życia mogą one grać inną rolę albo w danym czasie kilka ról na raz) określa się także pojęciem „fałszywych osobowości”. Są one wynikiem nieświadomej reakcji dzieci próbujących poradzić sobie z trudną sytuacją domową, uwarunkowaniami, w których ich rodzice zawiedli, bo nie realizowali swego powołania bycia dobrą matką, ojcem. Niestety, grane po to, aby przetrwać w określonej przestrzeni rodziny dysfunkcyjnej przez dorosłe dzieci alkoholików role: „bohatera rodziny”, „kozła ofiarnego”, „maskotki” czy „niewidzialnego dziecka” stają się częścią ich osobowości²³.

²² Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 47-48.

²³ Por. E. Robinson i J.L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, op. cit., s. 63.



4. Uczucia, zachowania, postawy

Opisana powyżej, w dużym zarysie, sytuacja rodzinna, w której wzrastały dorosłe dzieci alkoholików oraz role, jakie w niej pełniły, mają fundamentalny wpływ na ich życie, na to, co i jak w nim przeżywają²⁴. Można bowiem zauważyć, iż DDA w pełnoletnim życiu towarzyszy silny lęk przed odrzuceniem, co skutkuje często świadomym unikaniem przez nie zbliżenia uczuciowego z innymi ludźmi. Przejawia się to także w dużych trudnościach w tworzeniu trwałych, satysfakcjonujących związków. Również w już trwającym związku dorosłe dzieci alkoholików są wyczulone na wylapywanie sygnałów od partnera, sugerujących chęć odejścia czy osłabienia więzi, na co reagują wyprzedzającym działaniem - jako pierwsze zrywają bliższe relacje²⁵.

Magda: Pamiętam, że zawsze bałam się tego, że mój chłopak ze mną zerwie, bo wydawało mi się, że nie przeżyłabym psychicznie takiej sytuacji. Nigdy nie było tak, że ktoś ze mną zerwał. Zawsze odchodziłam pierwsza mimo, że kochałam i cierpiałam przez rozstanie. Nie mogłam jednak pozwolić, żeby ktoś z zewnątrz widział, że to ja jestem niekochana.

Piotr: DDA myślą kategoriami „czarne-białe”, dlatego oczekują całkowitego i bezwarunkowego przyjęcia. Odrzuceni przez najbliższych mają w pamięci jak to boli i nigdy nie pozwolą już sobie na coś podobnego, dlatego sami wolą zerwać kontakt.

Odrzucenie emocjonalne czy fizyczne przez rodziców, którego doświadczają dorosłe dzieci alkoholików w swojej dysfunkcyjnej rodzinie wpływa bardzo silnie na ich postrzeganie siebie samych, zwłaszcza ujawnia się to w stałym poczuciu niższej wartości czy wręcz bezwartościowości.

Piotr: Dzieci odrzucone przez rodzica/rodziców często mają przekonanie, że dla nikogo nie są ważne. Nieraz jest to wzmacniane przez usłyszane od nich słowa typu „gdybyś się nie urodził to...”. Powoduje to, że czują się one bezwartościowe, niegodne miłości. Czują się ciężarem dla rodziny, niepotrzebnym przedmiotem. To powoduje brak chęci do życia. Myślą o śmierci, chcieliby nieżyć albo chociaż uciec w jakiś inny, lepszy świat, co prowadzi je nie rzadko do uzależnienia od kogoś lub czegoś.

²⁴ Wykonując poniższy test, dana osoba może sprawdzić, czy u niej ujawniają się charakterystyczne cechy dorosłych dzieci alkoholików (DDA): www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=autodiagnoza&op=opis&id=1936.

Test nie jest oczywiście jedynym sposobem określenia, czy syndrom DDA występuje u danej osoby, ale zapewne jest dobrą wskazówką w tym względzie.

²⁵ Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, op. cit, s. 51-57.

Dorośle dzieci alkoholików starają się z tym bolesnym odczuciem niskiej wartości poradzić przede wszystkim na dwa sposoby. Pierwszym z nich są zachowania perfekcyjne, polegające na stawianiu sobie dużych wymagań i mnóstwie zadań do wykonania. Wydaje się, że dorosłe dzieci alkoholików poprzez takie działania udowadniają sobie swoją wartość²⁶.

Budowanie przede wszystkim w działaniach zewnętrznych przez dorosłe dzieci alkoholików poczucia własnej wartości powoduje, że przy jakiegokolwiek krytyce ich działań ze strony innych ludzi, mimo licznie udzielanych pochwał, wzmaga się w nich na nowo odczuwanie zaniżonej wartości siebie.

Piotr: Sensem mojego życia było świadectwo z „paskiem”. Dzięki temu czułem się dobry, wartościowy. To podnosiło moją wartość w moich oczach i wiązało się z pochwałą ze strony innych.

Ala: Zawsze chciałam być perfekcyjna w każdej dziedzinie, często pytałam innych co mogę zrobić lepiej, co zrobiłam źle. Jednak każda krytyka była przeze mnie przyjmowana bardzo surowo. Właściwie nawet najmniejsza krytyka powodowała, że cały sukces się już nie liczył. Choć byłam wdzięczna tym, którzy zwracali uwagę na moje „niedoskonałości, wady”, to w głębi serca rósł we mnie bunt przeciw nim.

Weronika: Często moje działanie było zdominowane poprzez punkt widzenia innych. Chciałam wszystko robić dobrze, aby być docenioną i pochwaloną. Odczuwałam ogromną potrzebę akceptacji ze strony innych. Wielką trudnością natomiast było dla mnie docenianie innych w mojej obecności, gdyż automatycznie „włączał” się we mnie mechanizm porównywania: „chciałabym być taka...”, „ja tak nie potrafię...”, „ja tak nie umiem...”. Często wynikało to po prostu z niskiej samooceny i niedowartościowania.

Drugim sposobem dawania sobie rady z niskim poczuciem wartości są w przypadku dorosłych dzieci alkoholików zachowania unikowe. Polegają one na wycofywaniu się z góry ze wszystkich trudnych do zrobienia zadań, aby nie poczuć goręczy porażki.

Piotr: Lepiej jest wycofać się przed problemem, przed trudnościami. Kolejna porażka wzmacniała tylko przekonanie, że jest się do niczego, i że nic się nie potrafi. Więc lepiej nie robić nic, albo tylko to co na pewno zrobi się dobrze.

Dorośle dzieci alkoholików mają także tendencję do trwania przy raz obranym kierunku działania. Nie rozpatrują przy tym innych możliwości postępowania i prawdopodobnych konsekwencji podjętych działań. Taka impulsywność prowadzi do wzrostu nienawiści do samych siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. Dodatkowo, gdy zorientują się w zaistniałej sytuacji, zużywają przesadną ilość energii na jej oczyszczenie²⁷.

²⁶ Por. E. Woydyłło, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, s. 19-26.

²⁷ Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000, s. 8-10.

Dorośle dzieci alkoholików są osobami, które doświadczyły w swoim dzieciństwie stanu permanentnego odrzucenia ze strony najbliższych, co w ich pełnoletnim życiu powoduje, iż są nieufne i mają potrzebę dystansu wobec innych ludzi. Konsekwencją takich relacji z otoczeniem jest silne poczucie osamotnienia i izolacji. Dorośle dzieci alkoholików mogą wtedy celowo unikać związków z ludźmi albo wchodzić w związki z przypadkowymi ludźmi, z którymi nie łączy ich jakakolwiek więź emocjonalna. Większość dorosłych dzieci alkoholików postrzega związek swoich rodziców jako zdecydowanie nieudany, jednocześnie mając irracjonalną wiarę, że oni sami mogą lepiej ułożyć sobie życie z alkoholikiem. Takie postrzeganie siebie i swoich możliwości w tworzeniu relacji z drugim człowiekiem wiedzie często dorosłe dzieci alkoholików w trudne związki, zwykle z partnerami uzależnionymi. Przyczyną, która pcha do takiego postępowania DDA jest także chęć uniknięcia samotności za każdą cenę. Co więcej, dorośle dzieci alkoholików są też w takich dysfunkcyjnych związkach niezwykle lojalne, nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje²⁸.

W swoim życiu w rodzinie z problemem alkoholowym dorośle dzieci alkoholików doświadczyły, że okazywanie uczuć bliskim skutkuje często odepchnięciem czy nawet agresją z ich strony. Przeżyły w swoim dysfunkcyjnym domu, że ich uczucia nie zostają odwzajemnione. Dla uniesienia lęku i cierpienia z tego wynikającego oraz dla pokonania rodzącego się uczucia pogardy dla siebie zastosowały mechanizm obronny, polegający na tym, że tłumi się uczucia zarówno pozytywne, jak i negatywne. Dorośle dzieci alkoholików w ramach obrony samych siebie nie starają się rozpoznać rodzących się w sobie uczuć ani komukolwiek ich okazywać czy ukazywać, ale „zamrażają swoje uczucia”.

Ala: Pamiętam taką sytuację z dzieciństwa, że mama nie wracała długo do domu po pracy. Bardzo się wszyscy martwiliśmy, gdzie ona jest. Gdy z siostrą się pytałam taty, gdzie jest mamusia, on na nas krzyknął, żebyśmy przestały płakać i zamknął się w swoim pokoju. My nie mogłyśmy spać, modliłyśmy się i czekałyśmy na nią. Gdy mama wreszcie wróciła w nocy, niestety pijana, ja z siostrą się bardzo ucieszyłyśmy, że już jest i pobieglyśmy się z nią przywitać. Tata był wtedy na nas bardzo zły.

Piotr: Aby przetrwać w rodzinie alkoholowej DDA, w tym ja, uczą się wielu mechanizmów obronnych. Postępują według zakodowanych mechanizmów postępowania. Np. słysząc pochwałę pod swoim adresem nie potrafią jej przyjąć, bo nikt ich wcześniej nie chwalił. Ignorują ją i myślą sobie, że osoba to mówiąca na pewno kłamie albo chce się im interesownie przypodobać.

²⁸ Nawet do 60 procent dziewczyn z rodzin alkoholowych wchodzi w związki z osobą uzależnioną, pomimo iż przez okres dorastania obiecuje sobie, że stworzy inną rodzinę niż ta, w której się wychowywała. Jednak potrzeba, aby być z kimś pcha ich do takich niewłaściwych wyborów. Zob. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, op. cit., s. 63-90.

Ala: Do tej pory, choć myślę, że rzadziej, mam problem z nazwaniem swoich uczuć, pragnień, oczekiwań wobec siebie, innych i własnego życia. Właściwie często mam wrażenie, że nikogo nie obchodzą moje uczucia. Jak byłam w relacji z chłopakiem, to rzeczywiście tylko przed nim prawdziwie umiałam się otworzyć, choć na początku trudno było mi uwierzyć, że może mnie ktoś pokochać tak po prostu. Rzadko mówiłam także coś miłego innym, wynikało to z tego, że nie chciałam przed samą sobą przyznać się, że ktoś w danej chwili jest w czymś lepszy ode mnie. Niestety często zazdrościłam, doszukiwałam się wad u innych osób, które mogłyby mi zagrozić w danym środowisku. Starłam się być niedostępna, rzadko się otwierałam i mówiłam o sobie, bałam się, że ktoś mnie odrzuci, jak dowie się, jaka jestem w rzeczywistości.

Magda: Wiem, że zawsze ukrywałam swoje uczucia przed płcią przeciwną. Dla chłopaków, którzy mi się podobali byłam oziębła, często ich ignorowałam. Robiłam wszystko, żeby druga strona nie dowiedziała się, że mi zależy. Strach przed tym, że nie jestem zbyt „dla niego” atrakcyjna prowadził do poczucia, że nikt mnie nie pokocha i chociaż rzeczywistość wygląda inaczej – słyszę wiele komplementów – to pierwsza myśl jaka się nasuwa to, że te osoby nie widzą mojego wnętrza i kiedy je poznają, odejda.

Weronika: Pomimo ogromnego chłodu uczuciowego w mojej rodzinie pozostała we mnie wielka wrażliwość oraz pragnienie bliskości i uznania. Nie potrafię natomiast patrzeć na cierpienie innych, chciałabym coś uczynić, czasem po prostu porozmawiać, aby komuś ulżyć, pomóc. Niestety bywa i tak, że w momencie, gdy takiej pomocy nie okażę – odczuwam wewnętrzną ból i niemoc.

U dorosłych dzieci alkoholików w okresie ich dzieciństwa nie zostały zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne bycia kochanym, akceptowanym, podziwianym czy ważnym dla kogoś. Wysiłki skierowane do rodziców, aby „zasłużyć na ich miłość” nie przyniosły dorosłym dzieciom alkoholików oczekiwanych zmian i nadal w swoich domach nie doświadczały tak potrzebnej im bezwarunkowej miłości. Dla poradzenia sobie z tak trudną sytuacją życiową opanowały sztukę wypierania własnych potrzeb czy wręcz zaprzeczania swoim potrzebom. Wynikiem tego są postawy DDA, w których nie dbają o siebie, jednocześnie nie dając sobie szansy na zrealizowanie jakichkolwiek swoich potrzeb. Za to dorosłe dzieci alkoholików w kontaktach z innymi ludźmi starają się maksymalnie spełniać ich oczekiwania. Takie głębokie wyparcie potrzeb przez dorosłe dzieci alkoholików może także spowodować u nich trwałą niezdolność do wyobrażenia, rozpoznania czy realizacji własnych potrzeb²⁹.

²⁹ Por. M. Beattie, *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003, s. 61-63.

Ala: Wypieranie się swoich potrzeb przejawiało się u mnie poprzez przyjęcie postawy unikania sprzeciwu. Wszystko było mi obojętne, byleby nie zrobić problemu, żeby tylko dobrze o mnie myślano. Często pokonywałam siebie godząc się na niewygodę, rezygnując ze swojego czasu, nie zważałam na swoje predyspozycje czy lęki i godziłam się pomagać innym. Chciałam być dobra i uważałam, że godzenie się na wszystko i utrwianie życia innym jest kluczem do sukcesu. Przecież jak ktoś mnie prosi o pomoc, to nie mogę go zawieść. W głębi serca niejednokrotnie źle się wtedy czułam, byłam zła na siebie, że robię coś wbrew swojej woli, choć czy wtedy znałam jaka jest moja wola?

Magda: Ostatnio zauważyłam wiele takich sytuacji – potrafię opiekować się swoim chłopakiem, robić mu wysmienite kolacje; jednak gdy jestem sama i mam na coś dobrego ochotę – nie chce mi się nawet ukroić kromki chleba i zaspokajam się byle czym.

Żyjąc w rodzinie dysfunkcyjnej, w ciągle występującym w niej chaosie, dorosłe dzieci alkoholików podejmowały próbę jego opanowania, ponieważ były przekonane, że od sukcesów w opanowaniu istniejącego w ich rodzinie zamętu zależy ich własne i bliskich bezpieczeństwo. Dlatego możliwość wpływania na swoje otoczenie wydaje się dla dorosłych dzieci alkoholików szczególnie ważna, co w konsekwencji rodzi silną potrzebę kontrolowania siebie i innych. Uwidacznia się to szczególnie w zachowaniach nadopiekuńczych i manipulacyjnych w stosunku do najbliższych. Potrzeba uporządkowania życia wiąże się u niektórych dorosłych dzieci alkoholików ze strategią planowania swojego życia czasami na wiele lat do przodu. Część zaś dorosłych dzieci alkoholików na nieprzewidywalność zdarzeń ze swojego dzieciństwa reaguje zupełnie inaczej. Nie podejmują one raczej żadnych prób uporządkowania czegokolwiek w swoim życiu czy otoczeniu. Ta grupa DDA raczej niewiele planuje, mając spore trudności z pełną realizacją swoich zamierzeń.

Utrwalone w rodzinne dysfunkcyjnej doświadczenia z okresu dzieciństwa uczą dorosłe dzieci alkoholików, że prawie każda zmiana jest niebezpieczna. Kiedy bowiem sytuacje w rodzinie powtarzały się, można było znaleźć jakiś sposób, aby je przeżyć, zaś nowe sytuacje wywoływały u nich większy lęk i trwogę. Dlatego w pełnoletnim życiu wiele z dorosłych dzieci alkoholików trwa w niekorzystnych dla siebie warunkach czy relacjach przede wszystkim z poczucia silnego lęku przed jakąkolwiek zmianą.

Piotr: Potrzeba kontroli jest tak silna, że kontroluje się wszystko i wszystkich, żeby nie zostać zaskoczonym i być przygotowanym na każdą okoliczność. Tego uczy nieprzewidywalny dom.

Ala: Zawsze odczuwałam lęk przed wyjazdem, przed nowymi sytuacjami, przed nawiązywaniem kontaktów, przed pierwszym wrześniem. Z reguły przed takimi wydarzeniami nie spałam całą noc.

Weronika: Rzadko i w nielicznym towarzystwie czuję się tak naprawdę swobodnie i luźno. Zdecydowanie częściej natomiast towarzyszy mi samokontrola, by czegoś nie zrobić źle, niewłaściwie, by kogoś nie urazić. Ten stan pogłębia się zwłaszcza w nowym, obcym towarzystwie, gdzie czuję się bardzo niepewnie.

W swoim dzieciństwie, ze względu na problemy alkoholowe jednego albo obojga rodziców, dorosłe dzieci alkoholików musiały się w jakiś sposób przystosować do życia, któremu zawsze towarzyszyła atmosfera zagrożenia. Niestety, taka sytuacja w ich dorosłym życiu skutkuje stanem poczucia zagrożenia także i wtedy, gdy realnie ono nie występuje³⁰.

Podstawową reakcją, jaka ujawniała się u dorosłych dzieci alkoholików w okresie ich dzieciństwa, na doświadczenie przemocy psychicznej czy fizycznej był lęk. Nie mogły one tego uczucia w tym okresie życia okazywać na zewnątrz, zwłaszcza wobec bliskich, dlatego jako dzieci pozostawały same ze swoim silnym lękiem, co przyczyniało się do pogłębiania ich poczucia braku bezpieczeństwa³¹. Silne lęki nie zniknęły wraz z osiągnięciem pełnoletności przez dorosłe dzieci alkoholików. Nadal doświadczają one nieokreślonych lęków, które nasilają się przeważnie w okresie względnego spokoju w ich życiu. Co więcej, pojawiający się wtedy lęk uruchamia u dorosłych dzieci alkoholików stare, znane im sposoby radzenia sobie z nim poprzez tłumienie go czy zachowania ucieczkowe³².

Piotr: Zdarzało mi się, że nie było powodów do niepokoju, a mimo to byłem niepokojny. Strach jest tak wpisany w życie DDA, że potem trudno jest czuć się bezpiecznie. Myśli się nawet, że jest zbyt spokojnie i na pewno za chwilę wydarzy się coś złego.

Weronika: Lęk towarzyszył mi w bardzo wielu dziedzinach życia. Praktycznie wszystko co nowe, obce było dla mnie już na wejściu trudne. Wielkim niepokojem napawało mnie również podejmowanie decyzji, co wiązało się z odpowiedzialnością za siebie i za innych.

Uczucie lęku nie jest jedynym, którego dzieciom w ich rodzinach, gdzie panuje przemoc nie wolno ujawniać na zewnątrz. Reakcją dorosłych dzieci alkoholików na okazywaną im w domu rodzinnym przemoc psychiczną czy fizyczną jest także pojawiające się i głęboko skrywane uczucie złości, gniewu czy nienawiści. W późniejszym życiu objawia się ono niekontrolowa-

³⁰ Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, op. cit., s. 57-62.

³¹ Por. S. Jeffers, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, s. 9-13.

³² Por. A. Wobiz, *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, s. 13-33.

nymi wybuchami gniewu wobec bliskich osób, zwłaszcza swoich dzieci. Części z DDA udaje się powstrzymać takie agresywne zachowania i nie okazywać ich na zewnątrz, ale ujawniają się one za to w ich wnętrzu. W takim przypadku są te uczucia przez dorosłe dzieci alkoholików mocno tłumione, co prowadzi do silnego poczucia winy i zachowań autoagresywnych.

Piotr: Wiele razy zdarzała mi się zbyt ostra reakcja w stosunku do innych osób. Później miałem poczucie winy i zorientowałem się, że dlatego tak ostro zareagowałem, ponieważ to była złość skrywana przez lata, której nie mogłem wcześniej wyrazić. Ta osoba często nie była winna, ale zachowała się w stosunku do mnie podobnie do moich rodziców, a to spowodowało moją przesadną reakcję.

Ala: Ciągłe żyłam w poczuciu winy za wszystko, za wszystkich. U nas w rodzinie chyba każdy ma z tym problem. Często w kłótniach domowych każdy wyznaje, że znów ma wyrzuty sumienia, że wyraził swoje zdanie. Po kłótni każdy zamyka się w swoim pokoju i już więcej się o sprawie nie rozmawia.

Ania: Inny obrazek z mojego życia to stałe rozczarowanie, łamanie obietnic, niedotrzymywanie danego słowa i to przez obojga rodziców. To, że zapijaczony ojciec wiele razy udawał w upojeniu alkoholowym, że umiera, a moje dziecięce serce pękało ze strachu na widok jego cierpienia i cieknącej po jego twarzy krwi, bo akurat przewrócił się na drodze i porała twarz, nie było tak bolesne, jak liczne kłamstwa matki, która pod pozorem troski i zainteresowania obiecywała mi spacer, czy wspólną zabawę. Wtedy byłam nieświadoma tego co się dzieje, myślałam, że tak musi być, nie czułam żalu, czasem tylko złość i ta o zgrozo czasem do mnie wraca, kiedy moje własne, ukochane dzieci robią coś, co wymyka się mojej potrzebie poczucia kontroli nad życiem.

Dla dzieci, w otaczającym świecie okresu dzieciństwa, pierwszymi autorytetami stają się rodzice. Dorosłe dzieci alkoholików nie mają takiego przeświadczenia, gdyż w kontakcie z rodzicami często doświadczyły z ich strony braku dotrzymania danego słowa, kłamstw, zawodu w różnych ważnych sytuacjach życiowych. Przekłada się to w późniejszym życiu dorosłych dzieci alkoholików na postawy braku zaufania do osób, które uznawane są powszechnie za autorytety. Jednocześnie DDA stale nosi w sobie potrzebę posiadania swoich autorytetów i ujawnia tęsknotę za nimi.

Piotr: Trudno mi kogokolwiek określić mianem autorytetu. Jedynie Boga. Człowiek, jeśli jest dla mnie autorytetem to tylko w wąskiej dziedzinie, nigdy jako cała postać.

W rodzinie z problemem alkoholowym nie ma miejsca także realizowanie jednoznacznego systemu wartości. Dysfunkcyjni rodzice, pomimo że

w swoim życiu przyjęli określoną grupę wartości i zasad, często wynikających z wyznawanej przez nich religii, z różnych powodów nagminnie je łamią. Taka postawa nie przeszkadza im jednak w tym, aby te wybrane normy i zasady przekazywać swoim dzieciom. Powoduje to, że ich dzieci doświadczają braku porządku moralnego i jasnego oddzielenia dobra od zła. Często reakcją dorosłych dzieci alkoholików na taką rzeczywistość jest intensywne poszukiwanie, a potem sztywne, zewnętrzne przyjęcie i rygorystyczne przestrzeganie norm moralnych. Powoduje to także ocenianie działań, sytuacji, wydarzeń swoich i innych według ostrych czarno-białych kategorii. Takie bezwzględne sądy moralne dorosłych dzieci alkoholików potrafią przycygnąć się do utrudnienia ich kontaktów z innymi ludźmi, a w bliskich relacjach mogą ograniczyć ich zdolność do wybaczenia³³.

Piotr: DDA muszą zgadywać, domyślać się co jest „normalne”. Doświadczyli tylu sprzecznych zasad i reguł, że czują się w tym wszystkim zagubieni. Szukają jasnych, niezaprzeczalnych reguł, co czasem prowadzi je do radykalizmu. Problemy z odróżnianiem dobra od zła jest dla nich źródłem wielu problemów natury duchowej i moralnej.

Ala: Pierwsze tamanie „praw, norm” zauważyłam u mojego taty, gdy kłamał przed rodziną, że mama się źle czuje, czy że jest chora. Miało to nas uchronić przed wydaniem się prawdy. Mama też łamała obietnicę. Pamiętam do tej pory jak miałam do szkoły z nią upiec ciastka. Obiecała, że przyjdzie wcześniej z pracy, a wróciła do domu po północy w stanie nietrzeźwym. Piekałam zatem z tatą ciastka i były one wręcz wstrętne. Przed klasą się tak wstydziłam, że choć minęło od tego momentu ponad 10 lat poczucie wstydu związane z tą sytuacją, gdy sobie ją przypomnę, dalej niejako odczuwam. Mama także ponieważ dość dobrze zarabiała chciała załagodzić wszystkie sytuacje tym, że np. chodziła z nami na zakupy i kupowała firmowe ubrania. Wydawało jej się, że skoro da nam pieniądze to problem zniknie. Tata się denerwował, jak czasem broniliśmy mamy i mówił, że kochamy ją bo ona ma pieniądze. To chyba było z tego najgorsze dla dziecka usłyszeć takie oskarżenie, kiedy się kochało mamę za to, że jest mamą.

Zdarza się u niektórych z dorosłych dzieci alkoholików, że rezygnują one z życia osobistego na rzecz opieki nad nadużywającymi alkoholu rodzicami. Uważają bowiem, że ich zasadniczym powołaniem życiowym jest nadal troska o mamę czy tatę lub obojga rodziców, uwikłanych w szpony alkoholizmu. Można także dostrzec takie DDA, które mimo założenia swojej rodziny nadal wiele czasu przebywają z uzależnionymi rodzicami, zaniedbują relacje ze swoimi innymi najbliższymi.

Opisując typowe zachowania dorosłych dzieci alkoholików trzeba wskazać, że ich samorealizacja może się wiązać z osiągnięciem sukcesów w wykony-

³³ Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, op. cit., s. 19-29.

wanej przez nich pracy. Można przecież w różnych organizacjach czy przedsiębiorstwach spotkać dorosłe dzieci alkoholików, które dążą do realizowania siebie poprzez zaangażowanie w wykonywaną pracę. Dorosłe dzieci alkoholików potrafią zajmować, na różnych szczeblach danej firmy czy organizacji, odpowiedzialne stanowiska i odnosić przy tym sukcesy w życiu zawodowym. Jako że dorosłe dzieci alkoholików w swoich dysfunkcyjnych domach, aby przeżyć musiały żyć pod stałą presją i w ciągłym stresie, to świetnie także radzą sobie z tymi „stanami” w miejscu pracy, efektywnie przy tym funkcjonując. DDA zazwyczaj dobrze wywiązują się ze swoich obowiązków zawodowych i nie boją się trudnych wyzwań czy wynikającego z podejmowanych działań ryzyka. Dorosłe dzieci alkoholików zazwyczaj w życiu zawodowym są osobami odpowiedzialnymi i szybko nie poddają się przeciwnościom. W miejscu pracy często postrzegane są przez swoich przełożonych czy współpracowników jako osoby opanowane oraz zachowujące zewnętrzny spokój, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych. Niewielu jednak ludzi, którzy pracują razem z dorosłymi dziećmi alkoholików potrafi dostrzec, jak mimo zewnętrznych postaw, ich wewnątrz jest pełne silnego napięcia czy lęku, zwłaszcza przed oceną ze strony innych osób³⁴.

Prezentując wybrane uczucia, zachowania czy postawy dorosłych dzieci alkoholików należy wyraźnie zaznaczyć, że nie każde z nich charakteryzuje się opisanym zespołem cech, a część z nich ma takie, które nie zostały przytoczone. Jednak samo pojęcie „dorosłe dzieci alkoholików” oraz określenie dla nich charakterystycznego zespołu cech wydaje się pomocne dla osób przeżywających w swoim pełnoletnim życiu trudności spowodowane doświadczeniami wyniesionymi z rodziny dysfunkcyjnej, w tym rodziny z problemem alkoholowym³⁵. Wydaje się bowiem, że w przypadku tych osób najważniejsze jest przerwanie stanu izolacji, w jakiej trwają i znalezienie się wśród ludzi, którzy z racji podobnych przeżyć potrafią zrozumieć ich silny lęk oraz dojmujące cierpienie. Powinno to pomóc dorosłym dzieciom alkoholików zdobyć się na odwagę powrotu pamięcią do złej przeszłości i postarać się nauczyć reagować na to, co się dzieje w ich aktualnej sytuacji inaczej niż w traumatycznej przeszłości dzieciństwa³⁶.

Piotr: Bez powrotu do przeszłości i bez jej przepracowania nie kierowałbym dzisiaj świadomie swoim życiem. Żyłbym dalej w świecie iluzji i zaprzeczeń. Powrót do przeszłości pomógł mi zmierzyć się z moimi trudnymi doświadczeniami. Dzięki niemu odkryłem prawdę o mojej rodzinie, poznałem kim właściwie jestem, odnalazłem swoją tożsamość. Pozbyłem się wielu przeszkadzających mi w życiu mechanizmów zachowań, nauczyłem się radzić sobie z emocjami.

³⁴ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 59-67.

³⁵ Por. M. Kucińska, *DDA – kim jesteśmy?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

³⁶ Por. A. Dodziuk, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, „Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy”, 10.05.2002.



5. Sens cierpienia

Życiu każdego człowieka towarzyszy cierpienie. Wydaje się jednak, że bycie dorosłym dzieckiem alkoholików łączy się w sposób szczególny z doświadczaniem cierpienia o różnym zakresie i sile. Przeżywane, w całym okresie życia DDA, cierpienie może przybierać różne oblicze. Jawić się ono może jako cierpienie fizyczne lub psychiczne, odczuwane zwłaszcza w sferze emocjonalnej oraz cierpienie duchowe, określane także jako ból moralny, ból istnienia³⁷. Dlatego nie można uciec od pytań o przyczynę cierpienia, jego sens i o to dlaczego spotyka to danego człowieka, zwłaszcza z perspektywy refleksji dotyczącej dorosłych dzieci alkoholików. Oczywiście jest także to, że stawiając takie pytanie nie rości się prawa do kompletnej odpowiedzi, a jedynie chce się wskazać pewne światło w egzystencji osoby ludzkiej. Światło, wynikające z głębokiego przekonania, że to w Bogu można odnaleźć siebie nawet w największym, często niezawinionym cierpieniu.

Na tym świecie każdy człowiek doświadcza cierpienia, zwłaszcza wtedy, gdy doznaje jakiegokolwiek zła, które jest jakimś brakiem, ograniczeniem lub wypaczeniem dobra. Co więcej, da się powiedzieć, że człowiek cierpi także z tego powodu, że zostaje pozbawiony jakiegoś dobra bądź sam się go pozbawia - dobra, które w jego przestrzeni życiowej powinno być, a nie jest. Ponadto cierpienie może być skutkiem niewłaściwego pojmowania i wykorzystywania przez człowieka daru wolności, potocznie dziś pojmowanego jako swoista samowola. W postawie współczesnego człowieka uwidacznia się także tendencja do braku podejmowania odpowiedzialności za swoje czyny wykonywane w sposób wolny i świadomy, co może się przyczyniać także do pomnażania się cierpienia w jego przestrzeni życiowej.

W takiej doświadczanej przez człowieka rzeczywistości, a zwłaszcza wtedy, gdy ugina się on pod ciężarem swojego czy bliskich cierpienia, pyta o jego sens. Jednocześnie brak dostrzeżenia tego sensu pogłębia ludzkie cierpienie, a człowiek coraz bardziej staje się świadomy tego, że sam w sobie nie znajdzie odpowiedzi na stawiane pytanie. Dlatego z tym egzystencjalnym wołaniem o celowość przeżywanego cierpienia człowiek zwraca się do Boga, czasami wchodząc z Nim w konflikt, aż nawet negując Jego istnienie. Jak można odczytać z kart Biblii, Bóg oczekuje od ludzi takich pytań i uważnie słucha ich wątpliwości. Co więcej, nie tylko oczekuje i słucha, ale poprzez swoje Słowo zapisane na stronach Pisma świętego pragnie udzielić człowiekowi na stawiane pytania odpowiedzi. Wskazuje przy tym, że mówi do człowieka i o człowieku. Na stronach Biblii ujawnia się prawda o ostatecznym źródle sensu istnienia człowieka. W tym zapisanym słowie Boga objawia się prawda, że miłość jest najpełniejszym źródłem sensu życia ludzi, w tym tak intensywnie przeżywanego przez nich cierpienia. Pomimo tak czytelnej

³⁷ Por. Z. Ryn, *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu, 23.06.09.

i jasnej odpowiedzi Boga na stawiane przez człowieka pytanie, trzeba mieć świadomość, że cierpienie w jakiejś mierze pozostanie dla ludzi tajemnicą, a dawane im wyjaśnienia mogą być mało adekwatne i nie w pełni zadowalające. Dlatego tylko ze Słowem Boga, które stało się Ciałem, Jezusem Chrystusem i dzięki Niemu człowiek może wejść w tajemnicę i sens cierpienia. Bóg bowiem najpełniej odpowiedź na pytanie człowieka o celowość cierpienia dał ludziom w krzyżu Jezusa Chrystusa. Na nim to Chrystus dobrowolnie i niewinnie cierpi, wiążąc swoje tak intensywne cierpienie fizyczno-duchowe z miłością. Takie powiązanie pozwala Bogu na wyprowadzenie, nawet ze zła i cierpienia, dobra. Odnalezienie przez człowieka sensu cierpienia, możliwości wykorzystania potencjału, jaki ono ze sobą przynosi, może, jak się wydaje, dokonać się jedynie przez nawiązanie głębokiej osobowej relacji z Chrystusem w codzienności życia. Wtedy człowiek może złączyć swoje cierpienie, swój krzyż z Osobą Jezusa Chrystusa i Jego krzyżem, odnajdując poprzez to na drodze swojej wiary sens cierpienia. Co więcej, spojrzenie na cierpienie z tej perspektywy powinno pobudzić człowieka do postawy miłości, szczególnie wobec tych, u których dostrzega trudy ludzkiej egzystencji. Daje to także szansę, aby z Chrystusem, dzięki Jego wsparciu, przemieniać otaczającą ludzi, pełną cierpienia rzeczywistość w świat ludzkiej miłości. Spowodować to może ponadto, że wraz z Chrystusem i dzięki Niemu człowiek doświadczający cierpienia może poprzez nie wzrastać w postawie bezinteresownej miłości³⁸. W ukazanej powyżej perspektywie wyraża się mocne przekonanie i nadzieja, że cierpienia dorosłych dzieci alkoholików, te które przeżyły w swoim domu rodzinnym, jak i te aktualnie przez nich doświadczane, gdy stale będą łączone z krzyżem Chrystusa nabiorą dla nich głębszego sensu. Pozwolą z Chrystusem inaczej spojrzeć na to wszystko, co wydarzyło się w ich życiu, na swoich rodziców, rodzeństwo i podjąć działania zmierzające do wzmocnienia w nich postawy miłości i budowy dojrzałej osobowości.

Ala: Dla mnie zawsze największym cierpieniem było to, że nie mogłam pomóc mamie, że widziałam ją w takim a nie innym stanie i nic nie mogłam zrobić. Odczuwałam wielką niesprawiedliwość wobec mojego życia. Pytałam: dlaczego inni mogą mieć normalne rodziny a ja nie? Często miałam pretensje do Boga, dlaczego nie działa, dlaczego moja abstynencja, moja modlitwa nic nie pomagają. Było to straszne uczucie, tak jakbym mówiła w próżnię, czułam się okropnie bezsilna i zagubiona. Z perspektywy czasu widzę tego wszystkiego sens, choć mam wiele dysfunkcji, muszę walczyć o swoje życie, o swoją tożsamość, wiem, że bez tej sytuacji, jaką miałam w domu, nie doświadczytałabym tylu łask od Boga. Począwszy od tego, że łatwiej mi zrozumieć człowieka, jestem ostrożniejsza w osądach. Widzę jeszcze jaśniej, jak wielka jest odpowiedzialność rodziców, gdy decydują się na dziecko, jak olbrzymi wpływ na dziecko ma to, jak się zachowują jego opiekunowie. Sama relacja z Bogiem przez wy-

³⁸ Por. Jan Paweł II, *List apostołski Sakryficy doloris, w: Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1997, s. 39-72.

trwałą modlitwę jest teraz o wiele głębsza, widzę jak On mnie kocha i pokazuje mi, że jak się Mu zaufa to pokaże wyjście z każdej nawet beznadziejnej sytuacji. Długoletnia abstynencja – choć często niesłety mnie wyśmiewano, że nie piję i nawet nie próbowa-
no zrozumieć, była dla mnie i jest dalej bardzo trudna. Jednak udało się pokonać te wszystkie trudności i wyćwiczyła mnie w wytrwałości i być może uchroniła mnie samą i moją przyszłą rodzinę przed uzależnieniem się od alkoholu. Wiem, że gdybym żyła w zdrowej rodzinie, uniknęłabym wiele cierpień, rozczarowań, ale prawdopodobnie nie spotkałabym najważniejszej osoby w moim życiu, czyli Jezusa.

Piotr: Wydaje mi się, że gdyby nie było cierpienia, byłbym mniej refleksyjny. Nie zada-
wałbym sobie tylu, pytań jaki jest świat i co jest naprawdę w życiu ważne. Myślę, że tylko dzięki Bogu przeżyłem te wszystkie trudne chwile w moim życiu. On był dla mnie jedyną i ostatnią
nadzieją nawet wtedy, gdy wydawało się, że nie ma już żadnej nadziei. Jestem przekonany, że bez Boga nie byłbym w stanie wytrzymać tego cierpienia ani wejść na drogę uzdrowienia”.

Ania (34 lata): Kiedy skończyłam 17 lat Bóg upomniał się o mnie. Pozna-
łam ludzi, związanych z Kościołem i tak zaczęła się moja droga do samoświadomości,
samostanowienia i dziś mogę to powiedzieć, szczęścia i miłości. Kiedy zobaczyłam, że
można żyć inaczej, byłam początkowo zaskoczona, obecnie czuję żal i smutek nie tylko
do ojca, ale przede wszystkim matki. Zresztą matka sama zmagą się ze współuzależ-
nieniem, chociaż ojciec nie pije od kilku lat, ona nie potrafi funkcjonować normalnie
i wciąga mnie w swoje dziwne nastroje, emocjonalne manipulacje. Świadoma tego –
jestem silniejsza i nie pozwalam jej już na kierowaniem moim życiem emocjonalnym.

Poznałam mojego męża i jego rodzinę, ludzi, którzy nie strzegą sobie języków,
jak to bardzo się kochają, ale ich życie wypełnione jest pracą i świętowaniem. Spotykają
się bardzo często w dużym gronie rodzinnym. Jest to rodzina wielopokoleniowa, z trady-
cjami, bardzo religijna i chociaż ma lepsze i gorsze strony przyjęła mnie na swoje tony
serdecznie, z otwartymi ramionami. Nie jestem już bezdomna, nie jestem już sierotą.

Mąż nauczył mnie, jak cieszyć się dniem dzisiejszym, jak zwolnić tempo i nie
bać się pustki, która kołaczy się w głowie (i co teraz ?) lub strachu rozstania, zawodu
i zdrady. Jego miłość tak ludzka, bo daleka od doskonałości, czasem leniwa i pełna
domysłów pozwoliła mi pokochać siebie, własną historię życia, niedojrzałe dziecko we
mnie oraz moje ciało. No właśnie, przykro mi, że rodzice „obdarzyli” mnie nie tylko
wianem zagubionego dzieciństwa, ale także genetycznie uwarunkowanym wyglądem,
który przypomina mi, czyją jestem córką.

Największą taską Boga dla mnie jest świadomość, że to ON jest tą osobą, od
której wszystko się zaczęło. Dał mi życie, a więc jest ono wartością samą w sobie, tyl-
ko ON jest wierny, Jemu mogę ufać. Spotykało mnie już tak wiele trudnych chwil
od skrajnej samotności poprzez dni wypełnione zmaganiem się z różnymi chorobami
i dolegliwościami, które zapewne są dziedzictwem wyniesionym z domu. Nigdy nie zo-
stałam sama, Bóg zawsze posyła ludzi, którzy potrafią się pochylić nad moją dolą
i niedolą. Chwała Mu za to.



6. Przemiana życia

Można z dużą dozą pewności powiedzieć, że w Polsce zjawisko dorosłych dzieci alkoholików przybiera na sile i tworzy się swoisty efekt „kuli śnieżnej”, czyli że co roku w naszym kraju ta grupa społeczna ilościowo się powiększa. W związku z tym należy podejmować szybko i zdecydowanie wszelkie możliwe działania, które temu trendowi wzrostu będą przeciwdziałać.

Wydaje się, jak już wskazano we wstępie, że szeroko rozumiane środowisko akademickie, czyli uczelnie, organizacje studenckie, stowarzyszenia uniwersyteckie czy wspólnoty duszpasterstwa akademickiego są zobligowane do podjęcia określonych przedsięwzięć w tym zakresie. To przecież wspólnocie akademickiej stawiane są dzisiaj wysokie wymagania co do sposobu realizowania swojej misji, a także w odniesieniu do działań na rzecz społeczeństwa. Określając misję i zadania każdej uczelni w Polsce, ustawa o szkolnictwie wyższym jednoznacznie wskazuje na podwójną rolę kształcenia dokonywanego się na poziomie szkoły wyższej³⁹. Mianowicie, oprócz zadań wynikających ze zdobywania wiedzy, szkoły wyższe oraz każdy z nauczycieli akademickich mają obowiązek także wychowywania. Można w związku z tym przyjąć, że wszelkie działania dokonywane w środowisku akademickim na rzecz studentów czy pracowników – dorosłych dzieci alkoholików będą wypełnieniem nałożonego przez ustawę obowiązku wychowania. Trzeba jednak wyraźnie podkreślić, iż cała wspólnota akademicka winna być także odpowiedzialna społecznie wobec środowiska, w którym jest jej dane realizować swoją misję. Można więc powiedzieć, że środowisko akademickie powinno realizować swoją społeczną odpowiedzialność także poprzez refleksję naukową oraz konkretne przedsięwzięcia informacyjne, edukacyjne oraz organizacyjne na rzecz dorosłych dzieci alkoholików, których, jak to już wskazano, co roku w Polsce przybywa i zaczynają stanowić istotny problem społeczny.

Można wskazać co najmniej dwie możliwe przestrzenie do podjęcia konkretnych działań przez środowisko akademickie. Pierwsza z nich istnieje wewnątrz uczelni, wiąże się z udzielaniem wszelkiej możliwej pomocy studentom, pracownikom – dorosłym dzieciom alkoholików⁴⁰. Polegać to może na realizacji zajęć profilaktycznych z szerokiego zakresu uzależnień dla stu-

³⁹ Z dnia 27.07.05 art. 13, pkt 2 i art. 111 pkt 1.

⁴⁰ Realizacja konkretnej pomocy dla studentów, pracowników, w tym DDA, ma miejsce na Akademii Ekonomicznej w Katowicach już od 2001 roku. Wtedy pojawił się po raz pierwszy na uczelni stały dyżur psychologa. Jest on kontynuowany na Akademii Ekonomicznej w Katowicach w wymiarze dwóch godzin dziennie, do poniedziałku do czwartku w całym roku akademickim. Aktualnie pełnią go dwie panie psycholog mgr Maria Rabsztyń i mgr Magdalena Adler. W listopadzie 2005 roku Akademia Ekonomiczna przystąpiła do programu „Uczelnie wolne od uzależnień”, a ówczesny jej Rektor prof. dr hab. Florian Kuźnik powołał swojego pełnomocnika ds. profilaktyki uzależnień w osobie autora publikacji. W następnym roku akademickim przeprowadzono na Akademii Ekonomicznej, w ramach sieci „Uczelnie

dentów pierwszego roku studiów, na przykład przez program „Korekta”. Program ten skierowany jest do ludzi pełnoletnich, dopasowany do potrzeb danej grupy. Jest programem profilaktycznym, edukacyjnym i niejednokrotnie interwencyjnym. Realizatorzy tego programu mają świadomość, że większość odbiorców ma w różnym stopniu kontakt z alkoholem. W związku z tym, głównym celem programu jest propagowanie umiarkowanego picia oraz przekazywanie wiedzy na temat świadomego i rozsądnego spożywania alkoholu. Ma to zapobiegać pojawianiu się problemów związanych z piciem ryzykownym, często prowadzącym do nadużywania i picia szkodliwego, a w rezultacie mogącego powodować uzależnienia. Ponadto, program ma na celu zapobieganie i zmniejszanie szkód, które aktualnie występują w życiu młodych ludzi w związku ze spożywaniem przez nich i osoby z ich otoczenia alkoholu i innych substancji uzależniających. Celem programu realizowanego wśród studentów jest także promocja zdrowia oraz wspomaganie rozwijania ich zdolności do prowadzenia zdrowego stylu życia. Prowadzone zajęcia profilaktyczne „Korekta” mają także na celu wzmocnienie motywacji i postawy tych studentów, którzy są zdecydowani być lub pozostać abstynentami.

Jak pokazuje doświadczenie, podczas realizacji programu „Korekta” studenci wykazują zainteresowanie poruszonym tematem, a część z nich żywo uczestniczy w prowadzonych dyskusjach. Zastosowanie przez prowadzących zajęcia profilaktyczne metody „burzy mózgow” uruchamia aktywność studentów pierwszego roku studiów.

W pierwszej części tego programu uczestniczący w nim studenci podają, jakie ich zdaniem korzyści odnosi człowiek z picia alkoholu. Do najczęściej wymienianych przez studentów korzyści należą: dobra zabawa, poprawa humoru, nastroju, ułatwienie kontaktów towarzyskich czy korzystne działania zdrowotne. Ta część zajęć wyraźnie pokazuje, jak mocno zakorzenione są w studentach pierwszego roku studiów stereotypy na temat alkoholu. Dyskusja w ramach zajęć ze studentami, w tym zakresie oparta na profesjonalnej wiedzy, wyniki badań i doświadczenie prowadzących dają możliwość wykazania, jak wiele z tych powszechnie obowiązujących przekonań jest mitami. Chodzi bowiem o to, aby odbiorcy, studenci pierwszego roku studiów na

wolne od uzależnień” badania na temat uzależnień, którymi objęto ponad siedemset studentów różnych lat studiów dziennych. Wyniki tych badań jednoznacznie wskazały na potrzebę podejmowania działań z profilaktyki uzależnień. Dlatego dla pierwszego roku studiów wprowadzono zajęcia profilaktyczne „Korekta”. W roku akademickim 2008/2009 programem „Korekta” zostali objęci wszyscy studenci rozpoczynający naukę na Akademii Ekonomicznej (zarówno studiów stacjonarnych, jak i zaocznych). Pozwoliło to prawie czterem tysiącom studentów skorzystać z działań profilaktycznych dotyczących zagrożeń i uzależnienia od środków psychoaktywnych, w szczególności alkoholu. Ważnym krokiem w pomocy studentom dorosłym dzieciom alkoholików było utworzenie w ramach działań Duszpasterstwa Akademickiego „Zawodzie”, w roku 2001, rocznej terapii dla studentów. Od tego czasu co roku tworzona jest studencka grupa terapeutyczna prowadzona przez mgr Teresę Adamczyk, a współfinansowana przez Urząd Miasta Katowice. Zob. więcej: *Uczelnia wolna od uzależnień*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

uczelnii wyższej dostrzegli, że wiele z podawanych przez nich korzyści jest pozornych, natychmiastowych i krótkoterminowych. A ponadto, że ze spożywaniem alkoholu jest związanych wiele strat, które są długotrwałe i niejednokrotnie trudne do zauważenia na początku. Większość studentów uczestniczących w programie „Korekta” dostrzega w swoim życiu głównie zyski związane z piciem alkoholu. Studenci są także świadomi strat wynikających z nadużywania alkoholu, jednak nie identyfikują ich ze sobą. Dla nich są to zwykle straty „jakichś tam innych ludzi”.

Kolejną częścią programu „Korekta” jest odpowiedzenie przez uczestniczących w zajęciach studentów pierwszego roku na pytania testu przesiewowego AUDIT. Każdy student indywidualnie i anonimowo odpowiada na pytania dotyczące jego kontaktów z alkoholem. Na podstawie uzyskanych wyników, uczestników programu profilaktycznego można podzielić na cztery następujące grupy: abstynentów, pijących mało ryzykownie, pijących ryzykownie, pijących przymusowo. Należy przy tym zdecydowanie podkreślić, że otrzymywany w czasie zajęć profilaktycznych wynik testu nie jest diagnozą badanych studentów, lecz ma na celu jedynie zobrazowanie sposobu picia danej osoby⁴¹.

Wskazany program profilaktyczny „Korekta” nie jest bezpośrednią formą pomocy dla studentów dorosłych dzieci alkoholików, ale można przyjąć z dużym prawdopodobieństwem, że stanowi dla nich szansę na uświadomienie sobie sytuacji powiązanych z alkoholem, które miały miejsce w ich domach rodzinnych.

Poza realizacją omawianego programu profilaktycznego „Korekta” ważne jest zapewnienie społeczności akademickiej dostępu do odpowiedniej literatury związanej z syndromem DDA czy tworzenie powiązanych z tym tematem stron internetowych. Pierwszym krokiem do zmiany w życiu dorosłych dzieci alkoholików jest bowiem uświadomienie sobie przez nich kim są i w jaki sposób na to wpłynęła ich sytuacja rodzinna związana z nadużywaniem czy wręcz uzależnieniem od alkoholu jednego lub obojga rodziców. Gdy człowiek ma możliwość uzyskania pewnej wiedzy na temat tego, co dzieje się w rodzinie dysfunkcyjnej, ma szansę szybciej dostrzec, że sam doświadczył czegoś podobnego w swoim dzieciństwie. Pozwala mu to na refleksję nad swoim życiem i porównanie na ile charakterystyczne uczucia i zachowania DDA są w nim obecne. Dokonane przemyślenia mogą się przyczynić do zidentyfikowania się danych osób jako dorosłych dzieci alkoholików oraz obudzenia w nich nadziei na możliwość zmiany swojego samopoczucia i sposobu życia. Etap ten w życiu dorosłych dzieci alkoholików określany jest jako etap kontemplacji. Nim jednak w życiu danych osób nastąpią jakieś realne zmiany, zazwyczaj zaczynają one weryfikować swoje przemyślenia ze znajomymi czy osobami, które przeszły już terapię dla dorosłych dzieci alkoholików.

⁴¹ Por. M. Kolečka-Rusecka, G. Polok, *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Mogą także udawać się po pomoc do psychologów, rozeznając z nimi, czy w ich przypadku wskazane jest uczestnictwo w grupie terapeutycznej. Stąd tak ważne wydaje się umożliwienie członkom danej społeczności akademickiej korzystania z pomocy psychologów na przykład poprzez codzienne, bezpłatne ich dyżury na uczelni.

Uświadomienie sobie przez konkretne osoby, że są one dorosłymi dziećmi alkoholików może skutkować różnymi reakcjami i zachowaniami z ich strony. Cześć z nich, świadoma tego kim są, nie podejmie się dokonywania w swoim życiu jakichkolwiek zmian, uważając, że żyje się im dobrze. Inni, świadomi tego kim są, zaczynają myśleć o możliwości jakościowej zmiany swego dotychczasowego życia. Powoduje to w nich rozpoczęcie się procesu wewnętrznej przemiany i obudzenie pragnienia uczestnictwa w terapii dorosłych dzieci alkoholików⁴². Stworzenie przez środowisko akademickie możliwości uczestniczenia członkom wspólnoty uczelnianej - dorosłym dzieciom alkoholików w terapii, jawi się jako kolejne zadanie do zrealizowania w ramach pomocy osobom z rodzin dysfunkcyjnych.

Praca z dorosłymi dziećmi alkoholików może być prowadzona w terapii indywidualnej lub grupowej. Jej celem jest rozpoznanie problemu przez DDA i stworzenie im warunków do uzyskania wglądu, spotkania z tym, co było przez nich zaprzeczane i tłumione. Ma to doprowadzić dorosłe dzieci alkoholików do akceptacji rzeczywistości i dokonania wyboru nakierowanego na rozwój. Z obserwacji pracy z ludźmi współzależnymi wynika, że dla dorosłych dzieci alkoholików najbardziej efektywna jest praca w grupie terapeutycznej. Poprzez terapię DDA doświadczają ponownie powrotu bolesnych uczuć, emocji, które były obecne w ich życiu, ucząc się przy tym, jak w sposób pozytywny ujawniające się emocje rozładować. Co więcej, osoby w grupie terapeutycznej dorosłych dzieci alkoholików pomagają sobie wzajemnie przy wyrażaniu i rozładowywaniu silnych emocji wściekłości, lęku, zmartwienia, cierpienia czy radości. W bezpiecznej atmosferze pełnej wsparcia, uczestnicy grupy terapeutycznej - dorosłe dzieci alkoholików zaczynają sobie wzajemnie ufać i poznawać swoją wewnętrzną siłę. Funkcjonująca terapeutycznie grupa dorosłych dzieci alkoholików, w ramach odbywanych spotkań, tworzy troszczącą się wzajemnie o siebie, dbającą o swoich członków jakby „rodzinę”, stanowiącą dla nich mocne wsparcie. Jednocześnie w pracy terapeutycznej z grupą nie powinno zabraknąć czasu i miejsca na przyjrzenie się indywidualnym problemom jej członków.

W terapii grupowej dorosłe dzieci alkoholików uświadamiają sobie, że ich podstawowym problemem jest współzależnienie. W ramach prowadzonej terapii mogą poznać czym to współzależnienie jest, dlaczego się

⁴² Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziato moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 70-71.

tak w nich rozwinęło i jakie są powikłania związane z jego długotrwałym oddziaływaniem. Uczestnicy grupy terapeutycznej dorosłych dzieci alkoholików powracają powoli do równowagi psychicznej poprzez pojednanie i przebaczenie sobie i innym. Uczą się dokonywania właściwych wyborów, co w przypadku dorosłych dzieci alkoholików jest decydującym elementem stopniowego procesu ich zdrowienia. Poprzez pracę w ramach grupy terapeutycznej mogą oni także zacząć uwalniać się od emocjonalnego bagażu przeszłości, który ich w aktualnej rzeczywistości życia mocno przygniata. Na prowadzonej terapii uczestniczący w niej stopniowo uświadamiają sobie, że mają zdolność dokonywania zmian w swoim życiu. Uczestnictwo w terapii powinno też pomóc dorosłym dzieciom alkoholików zrozumieć wpływ ich dysfunkcyjnej sytuacji rodzinnej na swoje wyuczone wzorce zachowań, co może uczynić ich zdolnymi do dokonywania dalszych zmian w swoim obecnym zachowaniu⁴³.

Opisywany w zarysie proces terapeutyczny doprowadza często do przełomu w życiu dorosłych dzieci alkoholików, co przyczynia się do uruchomienia procesu ich zdrowienia emocjonalnego. Dokonujący się proces wiąże się z silną potrzebą odnalezienia przez DDA bezpiecznego miejsca, w którym mogą wyrażać swoje emocje, zaufać komuś i dzielić się swoim aktualnym życiem z innymi. Stąd uwidaczniające się zjawisko łączenia się ich, w trakcie lub po zakończeniu terapii, w grupy wsparcia.

Praca w każdej grupie terapeutycznej może być poprzedzona indywidualnymi konsultacjami, a zgłaszające się do grupy osoby powinny być zmotywowane do osobistej zmiany i wyrażać mocne pragnienie zaangażowania się w proces terapeutyczny. Powinno się to przełożyć na wysoką frekwencję w całorocznych spotkaniach terapeutycznych. Można zauważyć, że każdy cykl rocznej terapii dzielony jest na dwie części: psychoedukacyjną (grupa ma charakter otwarty), terapeutyczną (grupa zamknięta).

W pierwszej części cyklu rocznego – psychoedukacyjnej – praca z grupą dorosłych dzieci alkoholików nakierowana jest przede wszystkim na uzyskanie przez nich wiedzy o chorobie alkoholowej i sposobach funkcjonowania w zaburzonej rodzinie. Następuje także wzajemne poznanie uczestników terapii, ich wzrost poczucia bezpieczeństwa w grupie oraz wypracowanie otwartego, szczerego sposobu komunikacji. Dorosłe dzieci alkoholików mogą na tym etapie terapii zobaczyć siebie i swoje funkcjonowanie w grupie. Co więcej, zacząć odkrywać szerzej, w trakcie wspólnych zajęć, swoje osobiste sposoby radzenia sobie z lękiem czy uporem, ujawniającym się poprzez przyjęcie w grupie określonych ról i specyficzny sposób wchodzenia w relacje z innymi uczestnikami terapii. Zajęcia warsztatowe pierwszej części programu terapeu-

⁴³ Por. T. Adamczyk, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno- społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, AE, Katowice 2008, s. 303-304.

tycznego nakierowane są na uczenie się przez dorosłych dzieci alkoholików konkretnych umiejętności komunikacji i podstawowych zachowań asertywnych, których to umiejętności nie nabyli we własnych rodzinach.

Druga część rocznej pracy terapeutycznej daje dorosłym dzieciom alkoholików możliwość autodiagnozy, wglądu w siebie i przepracowania swoich wewnętrznych konfliktów. Przyczynia się to w dłuższym okresie do uwolnienia się uczestników terapii od ich przeszłości rodzinnej oraz do wyjścia z dramatycznych historii rodzinnych powielanych i przetwarzanych przez nich samych w terażniejszości, jako sposobu na radzenie sobie z sobą samym i otaczającym światem. Bycie w grupie terapeutycznej i realizacja w niej omawianego programu daje dorosłym dzieciom alkoholików możliwość autodiagnozy, wglądu w siebie i przepracowania ujawniających się w nich wewnętrznych konfliktów. Roczna terapia dorosłych dzieci alkoholików pozwala także dostrzec, jak w procesie tworzenia grupy uwidaczniają się osobiste wątki każdego z jej uczestników. Jak wiele trudu wkładają oni, aby przełamać swój wewnętrzny opór i lęk, co pozwala na budowanie struktury grupy na nowych dla nich regułach i zasadach⁴⁴.

Opisując program terapeutyczny nie można nie spróbować wskazać, jakie może on przynieść uczestniczącym w nim dorosłym dzieciom alkoholików korzyści. Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć, że skala zmian dokonujących się w życiu uczestników terapii zależy od wielu czynników: siły dysfunkcji, jaka dotknęła każdego z nich, uwarunkowań temperamentalnych, osobowościowych, zaangażowania się w proces terapeutyczny i dalszej pracy nad sobą po jej zakończeniu. Aktywne uczestnictwo w terapii może przyczynić się do zdecydowanej poprawy psychofizycznego samopoczucia, zmniejszenia się w jakieś mierze objawów depresyjności widocznych zwłaszcza na początku terapii. Powinno także dać szansę na wzmocnienie poczucia swojej wartości i możliwość dawania sobie prawa do popełniania błędów. Może także nastąpić proces urealniania swojej sytuacji życiowej, co pozwala im na uznawanie, w określonych sytuacjach życiowych, własnej bezsilności i pogodzenie się z wydarzeniami, na które nie mogą mieć bezpośredniego wpływu.

Julia: Jeżeli cokolwiek z wyżej opisanych cech można do siebie odnieść, to nie należy się wahać, warto pójść do psychologa, pomyśleć o terapii, im wcześniej tym lepiej, ponieważ zostawiając to na później, przedłuża się okres niepewności, która będzie narastać. Piszę to, bo sama od razu nie miałam okazji się za to zabrać i z czasem pojawiało się coraz więcej wątpliwości, pytań bez odpowiedzi, co może prowadzić do większego napięcia i pogubienia się. W dzisiejszych czasach istotny jest rozwój, ale nie tylko ten intelektualny, wskazana jest praca nad inteligencją emocjonalną, gdyż co-

⁴⁴ Por. Ibid., s. 304-305.

raz bardziej w życiu zawodowym zwracana jest uwaga na umiejętności miękkie, ale przede wszystkim powinno się to zrobić dla poprawy codziennego życia, stosunków z najbliższymi. Każdy buduje swoją historię, która składa się ze wspomnień, może wracając do przeszłości i odpowiednio ją analizując i układając, będziemy mieć szansę na stworzenie lepszej przyszłości.

Piotr: Dzięki grupie terapeutycznej zobaczyłem, że nie jestem sam z takim problemem. Poznałem osoby, które mnie rozumiały i wiedziały co czuję, ponieważ same miały podobne doświadczenia. Doświadczenia innych pomogły mi przypomnieć sobie moją historię, a także zmienić moje myślenie. Ich komentarze i rady pomogły mi poradzić sobie z moimi problemami. Opowiadać przed grupą osób o swoich bardzo prywatnych przeżyciach nie jest łatwo, ale dzięki temu zyskuje się akceptację i zrozumienie innych, pozbywa się strachu i wstydu. Tęgo nie da się osiągnąć w terapii indywidualnej. Bardziej świadomie podszedłem do życia, z szacunkiem traktuję samego siebie. Nie obwiniam się bez przyczyny. Staram się racjonalnie myśleć i świadomie żyć i rozwijać.

Weronika: Terapia DDA pozwoliła mi odkryć, iż mam prawo do własnych odczuć, własnych potrzeb i ich okazywania. Wcześniej byłam kompletnie zagubiona w tym względzie i biorąc dużo na siebie – zatracalam się zarazem. Teraz potrafię spojrzeć na siebie bardziej realnie i lepiej potrafię rozeznać, że coś tak naprawdę jest sprzeczne ze mną. Łatwiej jest mi rozpoznać i nazwać moje uczucia.

W odniesieniu do zachowań asertywnych, uczestnictwo dorosłych dzieci alkoholików w terapii grupowej może się przyczynić do pogłębienia w nich umiejętności wypowiedzenia swojego zdania oraz zdolności odmawiania, a nawet przyjmowania krytyki lub pochwał ze strony innych ludzi. Może objawić się także umiejętnością ograniczenia zachowań agresywnych wobec siebie i innych oraz lepszego kontrolowania negatywnych uczuć, co staje się szansą na ich poprawę relacji z ludźmi, większą otwartość na innych, w tym na najbliższą rodzinę. Dokonujący się podczas terapii większy wgląd w siebie i świadomość swojej osobistej historii może także pomóc rozbrajać stare mechanizmy obronne, zwłaszcza wrogość do siebie oraz silną potrzebę ucieczki. Ponadto dzięki uczestnictwie w terapii powinna u dorosłych dzieci alkoholików zmniejszyć się częstotliwość i intensywność przeżywania takich negatywnych uczuć, jak poczucie winy, odrzucenia, beznadziejności, smutku i lęku. Zamiast tego powinna się ujawnić w nich tendencja wzrostowa w przeżywaniu uczuć pozytywnych. To z kolei powinno pozwolić na uruchomienie procesu wychodzenia z poczucia osamotnienia i pielęgnowania mechanizmów izolacji. Może to także ograniczyć u dorosłych dzieci alkoholików budowanie negatywnych przekonań na swój temat i dostrzegania w swoim

życiu subiektywnego ogromu zagrożeń ze strony innych ludzi.

Uczestnictwo w rocznej terapii dorosłych dzieci alkoholików powinno także spowodować stopniowy wzrost ich szacunku do siebie samych, pełniejsze cieszenie się swoim życiem czy wzmocnienie poczucia własnego bezpieczeństwa oraz ich rezygnację z postawy nadmiernej odpowiedzialności. Roczna praca terapeutyczna daje też szansę dorosłym dzieciom alkoholików na wzrost poczucia własnej sprawczości, bardziej pozytywną ocenę swoich wyborów i decyzji oraz przyczynić się do wzmocnienia zdolności ich pozytywnego myślenia. Może także nastąpić poprawa w dbaniu o zdrowie, wygląd zewnętrzny i realizację różnych swoich potrzeb.

Zazwyczaj w trakcie trwania terapii, jak i po niej, sytuacja życiowa dorosłych dzieci alkoholików nie ulega zmianie, a nawet czasami staje się trudniejsza. Uczestnictwo w terapii pozwala jednak DDA na zmianę stosunku do tego, co się dzieje w ich życiu. Bardziej niż kiedyś potrafią szukać pomocy i wsparcia na zewnątrz u innych ludzi czy organizacji. Potrafią także koncentrować się na rozwiązaniach niż na samym problemie oraz rozeznaczyć co się z nimi dzieje w konkretnej sytuacji, wykorzystując przy tym nabyte w trakcie terapii umiejętności i wiedzę. Uwidacznia się także zwiększone pole ich samoświadomości, zdolność do autorefleksji, co daje im szansę na większą ich samodzielność i dojrzałość⁴⁵.

Ukazane powyżej możliwości zmian zachodzących w życiu dorosłych dzieci alkoholików, a będących wynikiem intensywnego zaangażowania się ich w uczestnictwo na zajęciach terapeutycznych wskazują na zdecydowany sens i konieczność tworzenia takich grup oraz specjalnie dla nich przygotowanych programów. Da się zauważyć, że jak najszybsza interwencja wobec dorosłych dzieci alkoholików oraz ich konstruktywna przemiana wewnętrzna mogą się przyczynić do niepowielania przez nich, w zakładanych w przyszłości lub już istniejących rodzinach, chorych schematów wyniesionych z własnego domu. Zwiększa to zdecydowanie szansę na to, że przyszłe pokolenia w naszym kraju nie będą już w tak licznej mierze składać się z dorosłych dzieci alkoholików⁴⁶.

Druga z możliwych przestrzeni działań środowiska akademickiego na rzecz dorosłych dzieci alkoholików związana jest z tym wszystkim, co powinno ono dawać całemu społeczeństwu naszego kraju jako organizacja społecznie odpowiedzialna. Uczelnie wyższe, uniwersyteckie ośrodki badawcze, nauczyciele akademicy, studenci powinni podejmować wszelkie możliwe

⁴⁵ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 72-76.

⁴⁶ Por. T. Adamczyk, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, op. cit., s. 305-308; w tym artykule można także znaleźć wyniki ewaluacji grupy terapeutycznej prowadzonej w Duszpasterstwie Akademickim „Zawodzie” przy Akademii Ekonomicznej w Katowicach w roku 2003, a dokonanej przez prowadzącą terapię mgr Teresę Adamczyk.

badania, których wyniki będą się przyczyniać do pomocy polskiej rodzinie, która – jak się wydaje – trwa w kryzysie. Powinny także udostępniać wyniki przeprowadzonych badań opinii publicznej, na ich podstawie lobbować na rzecz odpowiednich rozwiązań prawnych w naszym kraju, na takie działania rządu, jednostek samorządu terytorialnemu czy organizacji pozarządowych, które będą wspierać w naszym kraju rodzinę, w tym szczególnie rodzinę dysfunkcyjną. Środowisko akademickie powinno także podejmować publiczną dyskusję nad kondycją polskiej rodziny. Z tych opisywanych posunięć powinny wynikać też konkretne działania na rzecz licznej już grupy Polaków dorosłych dzieci alkoholików, których dysfunkcja zaczyna stanowić istotny problem społeczny. Okazana różnorodna pomoc dorosłym dzieciom alkoholików jest jedną z głównych dróg przeciwdziałania pogłębiającej się dysfunkcyjności polskiej rodziny.



7. Zaufać Bogu

W polskiej rzeczywistości wielu spośród dorosłych dzieci alkoholików jest praktykującymi katolikami czy chrześcijanami bądź wyznawcami innych religii. Daje to im szansę, aby na fundamencie wyznawanej wiary, z pomocą łaski Bożej przepracowywać zranienia wynikające z wychowywania się w rodzinie dysfunkcyjnej. Wydaje się szczególnie ważne, żeby dorosłe dzieci alkoholików rozpoczynające swoją terapię indywidualną czy grupową czyniły to w mocnym przekonaniu, że są wspierane miłością Boga oraz życzliwością danej wspólnoty wyznaniowej. Stąd przed każdą ze wspólnot wyznaniowych w naszym kraju stoi zadanie szczególnego wsparcia ich w procesie zdrowienia.

Piotr: Jest to bardzo ważne dla DDA, dla mnie. Często w mojej rodzinie brakowało mi jakiegokolwiek wsparcia, a bardzo tego potrzebowałam, szczególnie w kontekście trudnej i wymagającej wielu wysiłków terapii. W mojej opinii nie ma prawdziwego, pełnego uzdrowienia bez Boga. Można oczywiście przepracować wszystkie swoje zranienia na bazie psychologii, jednak ona nie odpowie nam na fundamentalne pytania egzystencjalne, w tym o sens cierpienia. Opierając swoją drogę uzdrowienia na Bogu mamy pewność, że On nas kocha i wszystko jest w Jego rękach. Bóg daje bezwarunkowe wsparcie w każdym momencie naszego życia i jest z nami wtedy, gdy nie ma wokół nas ani jednego życzliwego człowieka.

Jak już wspomiano wcześniej, szeroko rozumiane środowisko akademickie jest szczególnie zobligowane, aby wspierać dorosłe dzieci alkoholików w działaniach, które podejmują one dla istotnej zmiany swojego życia. Ważną częścią środowiska akademickiego jest duszpasterstwo akademickie, zbierające we wspólnocie danej wiary członków społeczności akademickiej. W przypadku wyznawców Kościoła rzymsko-katolickiego posługę duszpasterką wobec nich pełni duszpasterstwo akademickie, za które działania bierze zazwyczaj odpowiedzialność duchowny tego Kościoła⁴⁷. Ze swej natury duszpasterstwo akademickie powinno być tą przestrzenią, w której każde z dorosłych dzieci alkoholików (student czy pracownik danej uczelni), o ile wyrazi takie pragnienie, powinno znaleźć swoje miejsce i otrzymać wsparcie. Najważniejszym przesłaniem, jakie powinno dotrzeć do dorosłych dzieci alkoholików, a zarazem stać się podstawą wszelkich działań duszpasterstwa akademickiego wobec nich jest prawda o bezwarunkowej miłości Boga do

⁴⁷ Autor niniejszej publikacji jest księdzem katolickim, duszpasterzem akademickim i jednocześnie pracownikiem naukowo-dydaktycznym w Akademii Ekonomicznej w Katowicach, dlatego dalsze refleksje w tym temacie będą bezpośrednio odnosiły się do wspólnoty duszpasterstwa akademickiego Kościoła rzymsko-katolickiego.

każdego z nich, w sposób szczególny ukazanej ludziom przez Jezusa Chrystusa. Dla osób, dorosłych dzieci alkoholików, które w swoim życiu rodzinnym najczęściej nie doświadczyły prawdziwej miłości, a częściej jej braku, czy tylko miłości warunkowej, dobitnie powinno się wskazywać na to umiłowanie ich przez Boga w Osobie Jezusa Chrystusa. On to bowiem towarzyszy aktywnie dorosłym dzieciom alkoholików od chwili ich poczęcia, w każdym okresie ich życia, pomimo tego, iż może nie były w stanie sobie tego uświadomić czy odczuć. Ukazanie Boga kochającego bezwarunkowo każdego człowieka jest szczególnie ważne wobec dorosłych dzieci alkoholików, które – poprzez postawę swoich dysfunkcyjnych rodziców – mogą mieć mocno zaburzony obraz Boga, zwłaszcza Boga jako Ojca. Stąd prowadzenie dorosłych dzieci alkoholików do relacji z Jezusem Chrystusem, Synem Bożym, przyjacielem, bratem jawi się jako szczególnie ważne. Może ono także, przynajmniej w jakiejś mierze, przyczynić się do zbudowania pozytywnej relacji synowskiej dorosłych dzieci alkoholików z Bogiem Ojcem. Relacji synowskiej, której wielu z nich nie mogło w swoim domu z rodzonym ojcem przeżyć.

Doświadczenie bezwarunkowej Bożej miłości ma miejsce szczególne w duszpasterstwie akademickim poprzez posługę sakramentalną, a zwłaszcza, gdy jest sprawowana Eucharystia. W niej to Duch Święty uobecnia Chrystusa dla każdego z wierzących i pozwala na uczestniczenie im w odkupieńczej śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa. To staje się szansą dla każdego z wierzących, dorosłych dzieci alkoholików, aby swoje cierpienia, lęki i niepokoje złączyć z Chrystusem cierpiącym i zmartwychwstałym. W Nim szukać wsparcia i mocy do pracy nad swoimi zranieniami i stawania się „nowym człowiekiem”. Ważne jest też, aby uczestniczący w sprawowanej Eucharystii mieli świadomość, iż obecność w niej Ducha Świętego powoduje, że jest ona nowym Jego zesłaniem, nowym rozlaniem bezwarunkowej miłości Boga⁴⁸. To nowe zesłanie Ducha Świętego daje także nadzieję wierzącym DDA na otrzymanie potrzebnych Jego darów i łask, żeby móc uczyć się postawy dojrzałej wiary. Pomimo różnych przeciwności wynikających z przeszłości dorosłe dzieci alkoholików mogą poprzez uczestnictwo w Eucharystii stopniowo wzrastać w prawdziwej miłości. Przecież to w niej następuje przemieniające zstąpienie Ducha Świętego na wszystkich jej uczestników⁴⁹. Oznacza to, że Duch Święty dokonuje wzmocnienia życia wewnętrznego ochrzczonych oraz ich wewnętrznych sił, co pozwala na stałe podejmowanie przez dorosłych dzieci alkoholików procesu zdrowienia i coraz pełniejszego dojrzałego funkcjonowania w swoim codziennym życiu. W każdej sprawowanej Eucharystii

⁴⁸ Por. *Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie. Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, s. 129-134.

⁴⁹ Por. W. Nowacki, *Jak Duch Święty działa w Kościele*, Zeszyty Odnowy 24(1998) Kraków, s. 33.

dzięki działaniu Ducha Świętego wierzący wezwani są także do ofiarowania z Chrystusem samych siebie, swojej przeszłości i teraźniejszości, podejmowanej pracy nad sobą i tego wszystkiego, co ich aktualnie stanowi. Pozwala to dorosłym dzieciom alkoholików przynosić Chrystusowi na Eucharystię swoje cierpienia, zranienia, negatywne uczucia po to, aby On wspierał ich swoją łaską i dawał siły do stałej przemiany ich życia. Taka postawa dorosłych dzieci alkoholików wsparta działaniem łaski Bożej staje się także szansą dla nich na coraz pełniejsze odnajdowanie tak często zagubionego sensu swojej egzystencji⁵⁰.

Bardzo ważne jest także danie możliwości dorosłym dzieciom alkoholików przystępowania do sakramentu pokuty i pojednania, ponieważ między innymi w tym sakramencie wierzący dostępują przebaczenia grzechów, a Duch Święty daje im głęboki pokój, który polega na pojednaniu z Bogiem⁵¹. Mocą Ducha Świętego dokonuje się także w tym sakramencie uzdrawianie dusz wiernych⁵². Doświadczenie Bożej miłości przebaczącej, otrzymanie pokoju serca jest szczególnie ważne i potrzebne dla dorosłych dzieci alkoholików, gdyż w ich rodzinie, w okresie dzieciństwa grzech był często obecny i powodował określone dla nich skutki, a zwłaszcza wprowadzał u nich silny stan niepokoju i lęku. Stąd tak potrzebne jest dorosłym dzieciom alkoholików doświadczenie pewności przebaczenia oraz pokoju serca, które daje Bóg w sakramencie pokuty. Istotne jest też uświadomienie dorosłym dzieciom alkoholików, że sakrament ten jest sakramentem uzdrowienia. Bóg w nim leczy wewnątrz człowieka zranione grzechem własnym czy bliźnich, co pozwala na pokonywanie własnych słabości i wzrastanie w miłości do Niego i ludzi.

W życiu dorosłych dzieci alkoholików, w okresie dzieciństwa i dorostania było wiele sytuacji, które określa się jako raniące. Miały przecież w ich domach, szczególnie ze strony nadużywającego alkoholu jednego lub obojga rodziców, zachowania, które powodowały zranienia w ich psychice, duszy, a nawet na ciele, co może skutkować ich psychicznymi czy somatycznymi chorobami. Stąd słuszne jest, aby w działaniach duszpasterstwa akademickiego pojawiło się także udzielanie sakramentu chorym pragnącym przyjąć go dorosłym dzieciom alkoholików. Udzielanie tego sakramentu powinno być poprzedzone katechezą wyjaśniającą sens jego przyjęcia. Przecież w tym sakramencie Duch Święty sprawia, że u przyjmujących go następuje ich wewnętrzne umocnienie w doświadczanym cierpieniu. Ponadto Duch Święty

⁵⁰ Por. J. Szymusiak, *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968, s. 118.

⁵¹ Por. *Jan Paweł II, Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożwiociela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 373-377.

⁵² Por. R. Silvano i F. Mascarenhas, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000, s. 102-104.

w sakramencie chorych obdarza serca dorosłych dzieci alkoholików pokojem oraz dodaje im odwagi w przeżywaniu mogących się pojawić chorób psychicznych czy fizycznych, będących konsekwencją zranień doznanych przez nich w ich domach rodzinnych. Co więcej, jak wierzy Kościół, Duch Święty w tym sakramencie leczy duszę, a niekiedy ciało tych, którzy przyjmują ten sakrament. W sakramencie chorych ma także miejsce wzmocnienie wierzących w ufności i wierze Bogu oraz umocnienie ich w walce z pokusami złego ducha. Z perspektywy doświadczeń dorosłych dzieci alkoholików takie działanie łaski Boga jest ważne, gdyż – jak oni sami wskazują – ich życie, zwłaszcza wtedy, kiedy podejmują terapię, jest przestrzenią silnej walki duchowej⁵³.

Na drogach wiary dorosłych dzieci alkoholików istotne jest oparcie się przez nich na silnej relacji z Bogiem poprzez Jego słowo zapisane na kartach Biblii. Może to mieć miejsce na indywidualnej medytacji Bożego słowa (*Lectio Divina*), czy we wspólnocie duszpasterstwa akademickiego, na przykład na kręgu biblijnym. Można dostrzec, iż medytacja słowa Bożego zawartego w Biblii jest szansą dla dorosłych dzieci alkoholików na otrzymanie łaski, która pozwoli zobaczyć im prawdziwy obraz Boga. Obraz tak często zdeformowany w ich rodzinnych domach, głównie przez postawę nadużywającego alkoholu bądź już od niego uzależnionego ojca. Lektura Pisma świętego jest też drogą do doświadczenia przez dorosłe dzieci alkoholików bezwarunkowej miłości Boga i stopniowego wzmacniania na niej swojego, często niskiego poczucia wartości. Słuchanie, przyjmowanie i realizowanie słowa Boga, odczytywanego w Biblii, może pozwolić dorosłym dzieciom alkoholików na głębsze zjednoczenie z samym Bogiem, co powinno przeciwdziałać obecnemu w nich poczuciu osamotnienia i odrzucenia. Codzienna lektura Pisma świętego staje się także narzędziem w ręku Boga, dzięki któremu DDA mogą być prowadzeni do pełniejszego życia, gdy coraz lepiej będą odnajdować sens swojej egzystencji i podejmowanych działań⁵⁴.

Magda: Od dzieciństwa, kiedy słyszy się „Bóg Ojciec”, podświadomie obdarza się Go cechami własnych rodziców. Dla mnie Bóg zawsze był kimś, kto przede wszystkim karze za to, że czegoś się nie zrobiło albo popełniło się jakiś grzech. Zawsze jednak modlitwa była czymś, co chyba pozwoliło mi przetrwać. Bóg był jedynym sensem zrozumienia, po co żyje. Do niego przychodziłam z prośbą – „pomóż mi”. Jakoś nigdy nie wątpiłam, że On jest – ale w pewnym momencie zaczął zmieniać się mój obraz Jezusa. Dziadek (który nauczył mnie modlitwy) kupował mi co tydzień „Droge”. W sumie nie cieszyłam się z niej tak, jak z radości dziadka, który mi ją kupował. Natknęłam się

⁵³ Por. B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii, w: Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, red. M. Rusiecki i E. Pudelko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

⁵⁴ Por. G. Martin, *Czytanie Pisma Świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982, s. 13-14.

w niej na artykuł o Bożym Miłosierdziu i chyba wtedy nastąpił przełom. Oczywiście trudno jest przyjąć miłość kogokolwiek, tym bardziej Kogoś tak wielkiego jak Bóg. Zaczęłam czytać dość regularnie Pismo święte, znalazłam tak wiele pięknych słów miłości Boga do człowieka. Przy okazji różne religijne lektury wpadały mi w ręce – wiem, że one nie były przypadkowe. Miałam problem – i właśnie kogoś przypadkowo spotkałam i ten ktoś właśnie akurat skończył czytać „fajną” książkę. Zaczęłam czytać i przy lekturze coraz bardziej docierało do mnie, że słowa z Pisma świętego nie są skierowane do rodzaju ludzkiego w ogóle, je trzeba potraktować indywidualnie. Bóg mówiąc: „wystarczy Ci mojej łaski”, mówi: „Magda, wystarczy Ci mojej łaski”. Zaczęłam widzieć, że Bóg pragnie właśnie mnie – jestem dla niego kimś konkretnym – jak dziecko dla rodzica. Kiedyś na rekolekcjach usłyszałam takie słowa wiersza – „Bóg mówi do Ciebie: jesteś wszystkim co mam”. Niewiarygodna jest ta miłość – każdy ma do niej prawo, każdy jest kochany najbardziej. Dopiero po uświadomieniu sobie właśnie tego, że nie jestem dla Boga jedną z kilku miliardów ludzi na ziemi, że Bóg mówi bezpośrednio do mnie, zaczął się proces wiary w jego miłość, a co za tym idzie – powolne przebaczenie rodzicom. Bóg kocha mnie tak mocno, że jak o tym myślę, to zdarza mi się płakać. U DDA wiara w to, że się jest kochanym jest strasznie trudna – bo my jesteśmy przyzwyczajeni, że jesteśmy „kochani” tylko wtedy, kiedy jesteśmy grzeczni, uśmiechnięci i nie mamy własnego zdania. A ja zrozumiałam, że Bóg na mnie czeka i robi wszystko, że bym zawsze mogła do Niego wracać.

Weronika: Bardzo ważną rolę w pewnym etapie mojego życia – i tak jest do dziś – pełni wiara i zawierzenie Bogu. Poprzez sakramenty święte i wielką łaskę Pana dane mi było odnaleźć się w życiu i obrać dobry kierunek. I choć ciągle jeszcze sporo obszarów do przepracowania przede mną – nieustannie odczuwam Jego pomoc i wsparcie.

Rozważanie słowa Bożego jest jedną z form modlitwy indywidualnej ludzi wierzących, w której nawiązują oni relację z Bogiem. Źródłem zaś każdej modlitwy ochrzczonych jest sam Duch Święty⁵⁵. On to obdarowuje wierzących darem modlitwy, dzięki któremu mogą zwracać się do Boga⁵⁶. Duch Święty wzbudza także w ludziach potrzebę modlitwy i kształtuje ją, towarzysząc przy tym modlącym się. To On prowadzi podczas modlitwy wierzących i uzupełnia ich nieumiejętność modlenia się⁵⁷. Jak się wydaje, dla dorosłych dzieci alkoholików modlitwa jest przestrzenią, gdzie z jednej strony mogą doświadczyć pomocnego działania Boga w Osobie Ducha Świętego, a z drugiej strony wzmacniać swoją relację z Bogiem i czynić ją mocnym fundamentem

⁵⁵ Por. Paweł VI, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971, s. 99-100.

⁵⁶ Por. Paweł VI, *Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.8.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, s. 83.

⁵⁷ Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

swego życia. Działanie Ducha Świętego polega też na tym, że będąc głównym sprawcą życia modlitwy w wierzących przenosi On niejako do ich serc modlitwę Syna, Jego wołanie skierowane do Ojca. Dzięki Niemu wierzący przeżywają w modlitwie swoje przybrane synostwo⁵⁸. Takie działanie Ducha Świętego jest szczególnie cenne dla dorosłych dzieci alkoholików, ponieważ często w ich życiu nie było dane im stworzyć mocnej i dobrej relacji ze swoim rodzonym ojcem, czy wręcz słowo „ojciec” stale w ich życiu wywołuje uczucie strachu i lęku⁵⁹. Oprócz tego, Duch Święty poprzez modlitwę pobudza dorosłe dzieci alkoholików do czujności na życiowych drogach. Mogą wtedy zwalczyć pojawiające się pokusy oraz udzielona im zostaje moc do realizowania swej ludzkiej i chrześcijańskiej tożsamości⁶⁰.

Julia: Alkoholizm był traktowany w mojej rodzinie od zawsze jako choroba i działanie złych sił, dlatego w momentach, gdy czuliśmy się bezradni i nie mogliśmy już nic więcej zrobić, modliliśmy się wspólnie różaniec, ponieważ jest to jedyna możliwość pomocy osobie uzależnionej w takiej sytuacji. Obydwoje rodzice byli zresztą i są wierzący. Zakorzenili zatem we mnie chrześcijańskie wartości. Ja starałam się przyjmować te trudne chwile jako coś, co mnie wzmocni i Bóg wtedy był dla mnie oparciem. Ostatnio coraz bardziej dociera do mnie to, po co Jezus tak cierpiał. Wiem, że w moim bólu On jest ze mną i widząc sens Jego śmierci mogę mieć nadzieję, że to, co mnie spotkało, ma swoją przyczynę i cel.

Bardzo ważną przestrzenią, potrzebną do wspomagania procesu zdrowienia dorosłych dzieci alkoholików jest możliwość bycia we wspólnocie osób wzajemnie się wspierających. Szansą na tworzenie takiego miejsca mogą być ośrodki duszpasterstwa akademickiego⁶¹. Powinny one być miejscem tworzenia się prawdziwych wspólnot otwartych na wszystkich studentów, przyczyniając się do kształtowania więzów koleżeńskich i przyjacielskich. Trwanie w takiej wspólnocie, budowanie zdrowych, pozytywnych relacji z innymi jest dużą szansą dla studentów dorosłych dzieci alkoholików na wzmocnienie ich w procesie przemiany swojego życia⁶².

⁵⁸ Por. Jan Paweł II, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 353-354.

⁵⁹ Zob. B. Pittman, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996; Zob. także: R. Lerner, *Codziennie afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

⁶⁰ Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

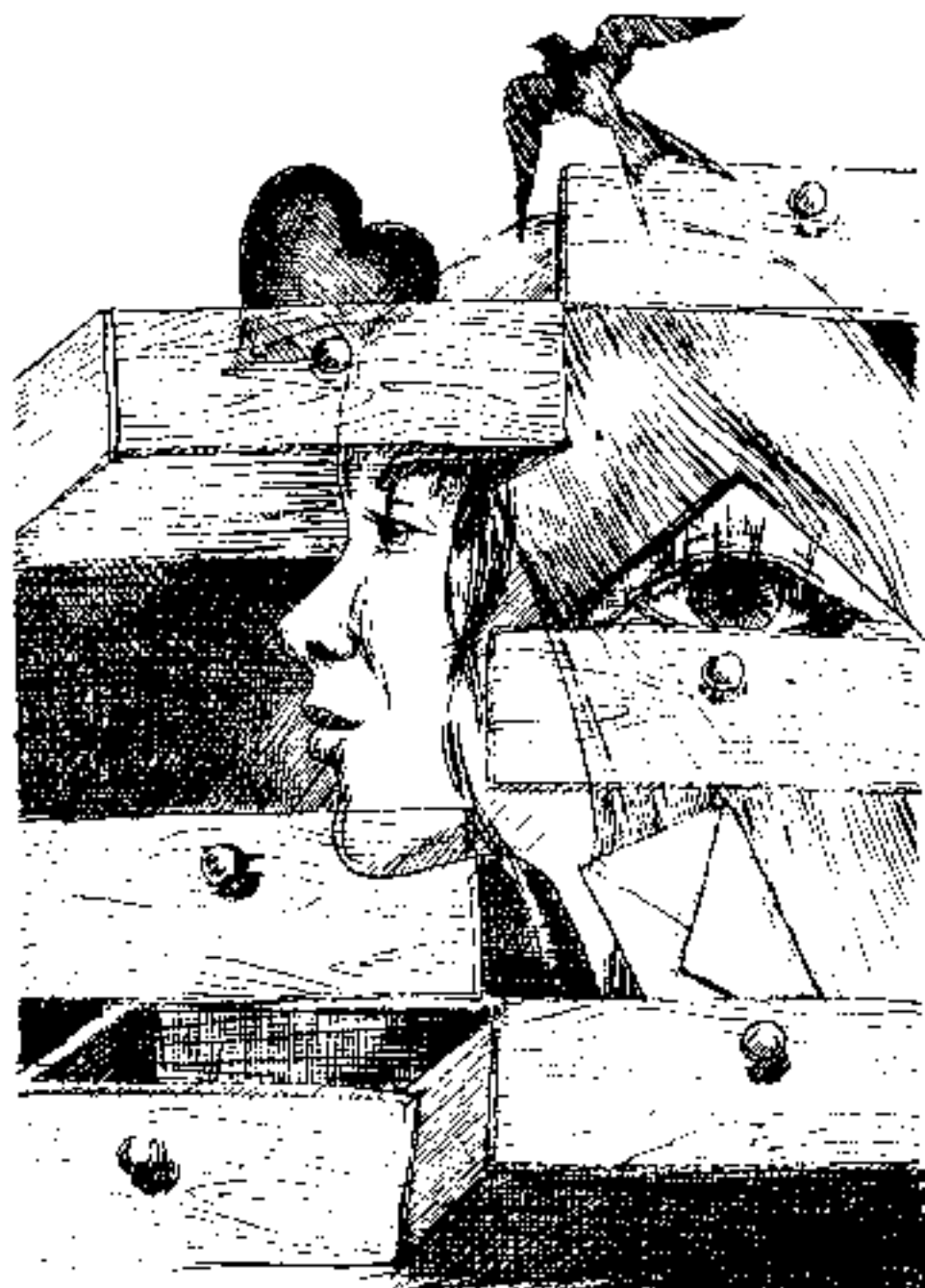
⁶¹ Por. *Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002, s. 27-29.

⁶² Por. M. Jedraszewski, *Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje*, www.katecheza.episkopat.pl, 08.06.09.

Ala: W moim rozwoju bardzo dużą rolę odegrała wspólnota kościelna. Dopiero angażując się w nią, w jej działania, budując praktycznie od podstaw kontakt z Bogiem, czułam się choć trochę pewniejsza siebie i tego, że jednak mogę być kimś ważnym. Miałam we wspólnocie swoje funkcje, które wykonywałam najlepiej, jak umiałam. Najpiękniejsze było to, że ktoś obcy mi potrafił zaufać i stawia przede mną coraz bardziej odpowiedzialne zadania. Dopiero we wspólnocie, a nie w domu czułam się bezpiecznie.

Oparcie się na Bogu, przeżywanie coraz pełniej relacji z Nim, przyjmowanie sakramentów świętych, lektura Pisma świętego, indywidualna i wspólna modlitwa oraz bycie we wspólnocie są, jak można przyjąć, fundamentalną drogą wsparcia dla życia dorosłych dzieci alkoholików. Wzbogacają one dzięki temu swoje ludzkie uczucia i rozwijają sferę duchową. Całe życie DDA może się stać bardziej uporządkowane za sprawą realizowanych wskazań moralnych. Mogą rozwijać w sobie cnoty i podejmować działania rozwijające w nich i wokół nich konkretne dobro, stając się przez to wzorem dla innych⁶³.

⁶³ Por. K. Cholna i M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, op. cit, s. 117.



Zamiast zakończenia...

Nie będzie w tym miejscu klasycznego zakończenia. Nie będzie również podsumowania całości, wyciągnięcia wniosków, propozycji podjęcia kolejnych badań. Wydaje się, że to, co jest wystarczy, aby osiągnąć zamierzony cel publikacji. Dlatego w tym miejscu wymowna będzie „szersza” historia napisana przez jednego z dorosłych dzieci alkoholików...

Asia (lat 30) „Moje szuflady”

Czas dzieciństwa, najlepszy pod słońcem. Czy aby na pewno zawsze tak jest? Moja natura bardzo chętnie wraca do wspomnień zachowanych w zakamarkach duszy. I w zależności od stanu emocjonalnego, otwiera odpowiednie „szuflady”. Niektóre z nich pozostają nadal pozamykane na wielki klucz i niedostępne dla nikogo, nawet dla siebie samej. Niektóre z nich dość porządnie poukładane, odkurzone czasami, by pamiętać, ku przestrodze. Otwarcie niektórych jednak powoduje wciąż duży ból i cierpienie, ale wiem o konieczności zaglądania tam, szczególnie, kiedy piętrzą się trudności we mnie samej i potrzebne jest odnalezienie rozwiązania codzienności. Bo tak naprawdę, wszelkie odpowiedzi tkwią właśnie w moich „szufladach”. Odpowiedzi dotyczące sposobu przeżywania świata, moich lęków i niepokojów, których niestety jest więcej niż radości. Szczerze powiem, że z tęsknotą oczekuję czasu, kiedy będę się śmiała na całe gardło, bez myśli, że nie mogę, bez poczucia, że nie potrafię albo że za chwile radości natychmiast spotka mnie kara.

Co w tych „szufladach” jest schowane? Wszystko to, czego doświadczyłam będąc dzieckiem.

Co pamiętam? Dziś mogę sobie nazwać ten ciągły stan, który mi towarzyszył, samotnością. Wtedy, wydawało mi się to tak normalne, jak oddychanie. Mojej rodzinie alkohol towarzyszy od pokoleń.

W jednej z „szuflad” ułożona jest najbliższa rodzina – dziadkowie. Z obu stron rodziców był ktoś uzależniony. Bliżej związana byłam z rodziną ze strony matki. Dla mnie to były, obok różnego rodzaju ekscesów, również miłe chwile. Czas spędzany z dziadkiem w parku, szukanie jeża, jedzenie jajecznicy ze wspólnej patelni. Kiedy przychodziłam do nich ze szkoły, zawsze czekał mnie kubek kawy zbożowej. Jednakże, kiedy dzisiaj przyglądam się relacjom, jakie wtedy tam panowały, to ze smutkiem stwierdzam, że są podobne jak u mnie, w rodzinnym domu. Babcia trzymała cały dom „w swojej garści”, dzisiaj robi to moja mama. A polegało to przede wszystkim na tym, że koniecznie chciały mieć ostatnie zdanie we wszystkich kwestiach. Bez względu na racje, sytuacje. Każdy sprzeciw „groził” ciężkim porażeniem – milczeniem bądź klótnią. Z opowiadań matki pamiętam, że babcia bardziej preferowała jej brata. Ona

sama bardzo starała się sprostać oczekiwaniom swojej mamy – bezskutecznie. Dzisiaj niestety, powtarza się to „zakłete koło” w moim przypadku. Wkładam nadludzki czasem wysiłek w zadowolenie mamy, która, jak się łatwo domyśleć, zawsze znajdzie ryse. I co dalej? Milczenie... W taki sposób „dziedzictwo pokoleniowe” zostaje przekazane szczebel dalej.

Dobrze, że chociaż miałam psa – Rekxa. To z nim spędzałam większość czasu. Włóczyłam się po parkach, ulicach. Uwielbiałam chodzić do ulubionego parku, gdzie zawsze znalazłam cichy kątek dla siebie. Pies biegał zadowolony obok, a ja spędzałam czas na czytaniu książek. Tak trwaliśmy oboje godzinami. Często mrok gnał nas z powrotem do domu. Zimą, kiedy chłody nie pozwalały zbyt długo siedzieć na ławce, chodziliśmy razem ulicami miasta zaglądając tu i ówdzie w okna. Miałam taką ulubioną zabawę – zabawa w zgadywanie, jak jest w konkretnym domu. Bardzo ważna była barwa światła, firanki w oknach. Zawsze wtedy wyobrażałam sobie, co się może dzieć w środku – wyobrażałam sobie życie, jakie prowadzą domownicy. I to życie było zupełnie inne od mojego. Było w nim dużo rozmów, gwar towarzyszył codzienności, widziałam oczami wyobraźni, wspólne posiłki, życzliwość okazywaną sobie nawzajem. Zmęczona wracałam do domu, kładłam się natychmiast spać i zapominałam o tym, co się dzieje za ścianą.

Bardzo dobrze pamiętam czas spędzany w pokoju, kiedy zakazywano mi go opuszczać. Kary, za niewiadomo co, nakazy spędzania czasu w domu. Ten czas spędzony oczywiście w towarzystwie Rekxa, książek i muzyki. Jednak był czas częstych interwencji za ścianą, obok. Nie wszystkie hałasy można zagłuszyć muzyką. Kiedy w domu działo się bardzo źle, byłam buforem, którego zadaniem było uspokajanie, wyciszanie, sprzątanie po kolejnej imprezie. Bałam się wtedy za każdym razem, jednak nigdy nie mogłam tego strachu okazać. Bałam się krzyków, kłótni. Do dziś czuję ścisł żołądka, kiedy jestem świadkiem kłótni, nieporozumienia. Boję się, że będzie się kończyć tak samo, jak w domu – przemocą, przykrymi słowami, które ranią do żywego.

Widzę również popołudnia spędzane u koleżanek i kolegów, w domach, gdzie panowało trochę spokoju. I żał, że nikt nigdy nie mógł przyjść do mnie, że moja mama nie mogła ugościć moich znajomych. Czerpałam wiele z tych wizyt – podpatrywałam inne domy, relacje z rodzicami moich rówieśników, obserwowałam, jak zachowują się ludzie przy stole. Dziś być może trochę nieudolnie, ale staram się wprowadzać te jedyne i ważne obserwacje w swoje własne życie.

Z jednej z „szuflad” wypadła niewielkie „puzderko”. Kiedy je otwieram, widzę w nim pokruszone serce. Pokruszone na skutek smutku, żalu, poczucia winy. Kiedy działo się coś, czego wina zostawała mi przypisana, stosowałam tysiące zabiegów w celu ubłagania matki. Pamiętam wszędzie zostawiane karteczki z wiadomością, że bardzo ją kocham i że bardzo przepraszam za wszystko, co zrobiłam źle. Nigdy nie precyzowałam, za co przepraszam, bo tak naprawdę nigdy nie wiedziałam, co tym razem uczyniłam złego. Taką wiedzę miała tylko moja matka, która milkła i potrafiła tak

trwać tygodniami. I wreszcie, kiedy dla mnie atmosfera była już nie do wytrzymania, postanawiałam coś zrobić. Aż po jakimś czasie matka postanawiała się „odobrażać” i zaczynała rozmawiać, jakby się nic nie stało. Dla mnie to były najcudowniejsze chwile, kiedy zaczynała ze mną rozmawiać.

Dla mnie, niewielkie pudełko schowane w rogu szuflady podpisane jest: tata. Niestety, bo puste to dla mnie jest słowo. Jeśli ktoś kiedyś mnie pytał o to, jaki jest Twój tata – nigdy nie potrafiłam odpowiedzieć. Jego postać ogranicza się do zarysu sylwetki, przezroczystej w środku. Niewiele mam skojarzeń i wspomnień z tatą. Dwa, które głęboko zakotwiczyły się w mojej głowie i są przyjemne to: pewnego popołudnia przyniósł do domu gotębia. Ja bardzo się cieszyłam, bo zawsze chciałam mieć zwierzaka w domu, nigdy jednak nie doszło do tego. Niestety, gotąb doczekał tylko czasu przyjscia mamy z pracy i został wyniesiony z domu. Drugie zdarzenie miało miejsce w pewną sobotę. Ojciec poszedł do sklepu i wrócił z... psem. Pamiętam do dziś, był to brązowy cocker spaniel. Machał ucieszony ogonem. Ja z radości skakałam pod niebo. I kolejny zawód, kiedy mama się obudziła i okazało się, że pies został odwiązany spod sklepu przez tatę. Musiał go odnieść niestety. Nic więcej nie pamiętam.

Jedną dużą „szufladę” zachowałam dla mojego starszego brata. Pamiętam z nim czas spędzany. Robił zawsze namioty, w których się chowaliśmy (namioty z kóców, pomiędzy krzesłami i stołem). Ponieważ pomiędzy nami jest duża różnica wieku, miał już swoje towarzystwo, do którego mnie nie zabierał. Śledziłam go zawsze, podglądałam, co robią. Lubiałam siedzieć w jego pobliżu i patrzeć, czym się zajmuje. Mało czasu spędzał w domu – większość poza nim. Kiedy wracał, ja zazwyczaj już spałam. Kiedy miał swój własny samochód, czasami zabierał mnie na przejażdżkę – w sytuacji, kiedy w domu szalała kolejny raz wichura. W „szufladzie” tej jednak znajduje również sytuacje, które powodowały moją złość i smutek. Józek siedzący w kuchni z mamą i rozmawiający z nią o minionym dniu. Matka z zainteresowaniem zawsze patrzyła na niego, słuchała go. Ja niestety nie doczekałam już takiego czasu. Kiedy byłam na tyle duża, że potrzebowałam się zwierzać ze swojego życia, mama głęboko weszła w nałóg, który uniemożliwiał „spotkanie się”.

Kolejna „szuflada” to czas buntu. Szkoła średnia i moja niezgoda na niesprawiedliwość domową, na brak poczucia bezpieczeństwa. Nie lubię otwierać tego zakamarka. W związku z tym wszystkim czuję ogromne poczucie winy i wstydu. Wstydu, że pozwalałam sobie samej na tak wiele. Na częste imprezy zakrapiane alkoholem, na kontakty damsko – męskie. Gdybym mogła, szybko cofnęłabym ten czas i naprawiła co nieco. Teraz czeka mnie tylko albo aż, konieczność wybaczenia sobie samej tych wszystkich sytuacji. Izolacja od domu, kreowanie własnego życia, towarzystwo nieakceptowane przez rodziców i tym bardziej ważne dla mnie samej. Ludzie, którzy dali mi trochę akceptacji, poczucia wspólnoty i przyjęli taką, jaka byłam. Dla takich sytuacji byłam w stanie oddać swoją lojalność, wierność i właściwie całą siebie.

Największą z moich „szuflad” jest ta, z napisem „smutek”. Tam mieszczą się wszystkie sytuacje, obrazy, które były powodem wielkich oczu, tonących bezustannie w rozpacz i cierpieniu. Najtrudniej do zaakceptowania przychodziło mi niedotrzymanie słowa przez rodziców. Wiele rzeczy słuchałam, wiele planów i obietnic. Nic się jednak nie spełniło z nich. I to uczucie uciekającego powietrza z pękniętego balonika – tak ucieka nadzieja. Żyjąc w takim domu trzeba się nauczyć przeżyć, trzeba „wypracować” sobie system, który da siłę. Ja sobie obliczałam dni, kiedy rodzice powinni być pijani, a kiedy powinni być trzeźwi. Najczęściej się nie sprawdzało, ich picie było tak bardzo nieprzewidywalne, ale jakoś trzymało przy życiu – dawało odrobinę poczucia kontroli i przewidywalności. Nauczyłam się rozpoznawać oznaki – kiedy są nietrzeźwi, kiedy będą się kolejny raz upijać. Doszłam do takiej perfekcji, że wystarczyło jedno spojrzenie na twarz i byłam w stanie rozpoznać wypite nawet jedno piwo. I kiedy już to wiedziałam, to pozwalało mi zmianę planów dnia, nastawienie. Natychmiast zatraskiwałam drzwi swojego serca, a na pole bitwy wkraczał żołnierz przygotowany na każdą ewentualność. Taki stan gotowości trwał do dnia kolejnego. Nauczyłam się, kiedy mam „chodzić na palcach”, zachowywać się cichutko, znikać z pola widzenia. Wiedziałam, kiedy będzie awantura w domu. Nauczyłam się „trzymać język za zębami”, żeby nie było gorzej.

Jeszcze inna „szuflada” powoduje moje krwawienie do dziś. „Szuflada”, w której przechowuję brak miłości i okropne zimno, i pustkę. Teoretycznie teraz już wiem, że każdemu człowiekowi zdarza się popełniać błędy. Ja tej możliwości nie uzyskałam. Kiedy zepsułam zabawkę (a miałam podobno „drewniane ręce”), kiedy otrzymałam złą ocenę, kiedy nie udało mi się posprzątać mieszkania na czas... Wszystko to, potwierdzało mi tylko moje myślenie na swój temat – „jestem do niczego”. Takie słowa dostawałam również od moich rodziców. Jeden obraz: miałam przepiękną torebkę, taką wymarzoną. Zdarzył się taki dzień, że z rodzicami wybraliśmy się na spacer. Byłam najszczęśliwszą małą dziewczynką na świecie. W końcu dopadło mnie zmęczenie. Poprosiłam tatę, by poniósł mi moją torebkę. Zaraz po tym jak nakrzyczał na mnie, wyrzucił ją do kosza. Znowu mój środek zapadł się do wnętrza. Nic nie dał płacz, wycie.

Przeszłam czas buntu. Złościłam się, dlaczego ja nie mogę mieć „normalnego” domu? Dlaczego to wszystko spotkało akurat mnie? Zastanawiałam się, czy jestem aż tak złym człowiekiem, że tyle bólu doświadczam? Obmyślałam powód, dlaczego rodzice mnie nie kochają? Zastanawiałam się, co im takiego zrobiłam, że tak źle mnie traktują. Długi czas nosiłam w sobie te wszystkie pytania. Nie znajdując na nie odpowiedzi, złościłam się na wszystko dookoła. Często się czułam jak ptak, któremu złamano skrzydła i teraz nie może latać w przestworzach. To tak, jakbym została stworzona do czegoś zupełnie innego, a całe dzieciństwo przekreśliło te plany, możliwości. Tak było kiedyś. Teraz, z perspektywy czasu widzę wyraźnie, że każdy dzień mojego życia był potrzebny. Że wszystko, co się wydarzyło, ma sens. Dla mnie ma to podwójny wymiar – zdobyte doświadczenie domowe wykorzystuję na co dzień w pracy, w kontakcie

z drugim człowiekiem. Dużo sytuacji wyposażyło mnie w bardzo pożyteczne umiejętności: samodzielność, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, zrozumienie dla kłopotów innych ludzi. Dało mi to również poczucie odpowiedzialności za siebie i najbliższych. Odpowiedzialności za wykonywaną pracę. Spowodowało, że mam w sobie zaangażowanie w życie i chęci do bycia, prawdziwego bycia. Bycia przede wszystkim sobą.

Bardzo ważne miejsce w moim życiu zajmował i nadal zajmuje Pan Bóg. Rodzice nigdy nie chodzili do kościoła w niedzielę. Poznałam Go podczas rekolekcji maturalnych, na które pojechałam tak naprawdę tylko po to, by wyrwać się na chwilę z domu. Pierwsze Spotkanie, przytulenie do Serca, zachwyt Jego spokojem i miłością. Pamiętam ten czas doskonale – chodziłam całymi dniami z uśmiechem przyklejonym do twarzy. Było mi dobrze, pomimo trudności domowych. Przychodziły kryzysy, a i owszem. Kolejnym, ważnym momentem były rekolekcje akademickie. Właściwie zostałam na nie „zaciągnięta” przez koleżankę. W czasie studiów moja izolacja od świata ludzi była bardzo duża. Poza kilkoma kontaktami z najbliższymi koleżankami, nie utrzymywałam innych. Taki wyjazd w grupę nieznanych ludzi był dla mnie nie lada wyzwaniem. Ale brak koncepcji na wakacje, wizja miesięcy spędzonych znowu w domu, spowodowała, że wyraziłam zgodę. Tam przede wszystkim znowu wpadłam w Ramiona Boga-Taty – tak Go wtedy lubiłam nazywać. Rozkoszowałam się Jego obecnością i troską. Mogłam godzinami opowiadać o tym, co mnie boli. Zadawałam mnóstwo pytań, na które oczywiście nie znalazłam od razu odpowiedzi, ale mogłam je w końcu wykrzyknąć. I tak właściwie od tej pory nieustannie trwam przy Nim. Czasami buntuje się okropnie – uważając, że nie pomaga mi, że zapomina o mnie, czasem z przeświadczeniem o mojej bezwartościowości odsuwam się od Niego. Ale wiem też, że trwa przy mnie nawet, kiedy w proteście nie idę w niedzielę na Mszę Świętą. Jego opiekę i troskę widzę również poprzez różnego rodzaju zdarzenia i sytuacje, poprzez ludzi, którzy kierują często moją uwagę i serce we właściwe miejsce. Nigdy też tak naprawdę nie należałam pełnie do żadnej wspólnoty, chociaż bardzo tego potrzebowałam. Wręcz wołałam, by ktoś mnie zatrzymał na dłużej w jakimś miejscu. Niestety, mnie się to nie udało.

W moim życiu nie miałam wielu przyjacieli. Nie było nikogo bliższego, bo nikt nie mógł wiedzieć, co się dzieje w moich czterech ścianach. A tych kilka znajomości, które udało mi się nawiązać niszczyła moja mama. Przekazy: „nie możesz nikomu zaufać, bo zostaniesz na lodzie”, „tylko rodzina może ci pomóc i cię zrozumie”, „ludzie są fałszywi”, sprawiały, że każda koleżanka była tylko na „pięć minut”. Kiedy wracałam w „ramiona mamy” opowiadając o nieporozumieniach, potwierdzała mówiąc: „a nie mówiłam”. Do dziś to przekonanie pokutuje we mnie. Kiedy napotykam na najmniejszą nawet różnicę zdań, powoduje to we mnie powstawanie ogromnego lęku i chęć ucieczki, wycofania się.

Obecnie... Więcej rozumiem. Chyba. Nie zawsze rozum pomaga, szczególnie kiedy kolejny raz coś mocno przeżywam. Coraz częściej jednak go wykorzystuję do tłu-

maczenia sobie okoliczności, zachowań swoich i innych. Wszystko, co wydarzyło się we wczesnym dzieciństwie ma odbicie w teraźniejszości. Każdy dzień, każdy policzek, każda łza. Obecnie często stojąc w dużej niepewności siebie, innych, dnia dzisiejszego, przyszłości, sięgam do moich „szuflad” i tam poszukuję przyczyny. Najczęściej ją odnajduję.

Boję się bardzo nieporozumień, konfliktów, kłótni. Na co dzień konfrontuję się z innością, niezrozumieniem. Uczę się odbierać rzeczywistość we właściwych barwach. Takich, jakimi są. Staram się nie uciekać, nie zatrząskiwac drzwi za sobą udając, że nie ma strachu. Tak, właściwie moją pierwszą reakcją jest strach. Dopiero później przylądam się rzeczywistości i włączam rozum, by nie dać się ponieść fali uczuć.

Moim drugim imieniem jest „poczucie winy”. Kiedy odpowiada się za rzeczy, z którymi nie ma żadnego kontaktu, bardzo szybko wpada się w pułapkę odczuwania odpowiedzialności za wszystko i za wszystkich. Ja tak właśnie mam. Odczuwam winę w sytuacjach, które są poza moją możliwością jakiegokolwiek działania. Kiedy mama się źle czuje, kiedy ma zły nastrój, kiedy nie jestem w stanie pomóc sąsiadce... Wiele innych podobnych jeszcze sytuacji powoduje powstawanie we mnie poczucia bezwartościowości.

Nie zdawałam sobie sprawy, jak ważne jest dla mnie zdanie innych ludzi na mój temat. Najlepiej, gdyby wszyscy dookoła mnie darzyli sympatią. Niestety, jest to niemożliwe. Konfrontuję się bez przerwy z potrzebą akceptacji i kiedy czuję, że znów dopada mnie takie złe myślenie o sobie – wyjaśniam sobie, że to tylko moja mama kolejny raz krytykuje moje działanie, zachowanie. Noszę w sobie pragnienie bycia perfekcyjną w tym, co robię. Nieświadomie staram się sobie i innym potwierdzać swoją wartość. Pokazać i udowodnić, że coś potrafię, że się do czegoś nadaje. Ale równocześnie, kiedy słyszę komplementy, nie wierzę w ich prawdziwość. Sama nie dostrzegam zbyt wielu pozytywów w sobie samej.

Jednak moją bolączką jest budowanie relacji z innymi ludźmi. Kiedy zaczyna mi na kims zależeć, wycofuje się natychmiast, szukając pretekstu do takiego zachowania. Często tłumaczę sobie, że takie relacje nie mają sensu, bo w końcu i tak się skończą. Prędzej czy później, ale się skończą. Z dużą ostrożnością poznaję nowych ludzi i pozwalam im wejść w mój świat. Towarzyszą mi też myśli, że nie jestem atrakcyjna jako przyjaciel, że pewnie ludzie się ze mną nudzą i dlatego po co to wszystko? W takich właśnie sytuacjach potrzebna jest mi bardzo logika i umiejętność stworzenia odpowiedniej „szuflady”.

Ale tak naprawdę każdego dnia powtarzam sobie: warto. To niezwykła przygoda – podróż włąb siebie. Odkrywanie siebie takiej, jaka jestem naprawdę. Poznawanie swoich zainteresowań. Dzielenie się swoim światem z innymi ludźmi. Doświadczanie przyjemnych uczuć – radości, miłości, zadowolenia, satysfakcji. Cudownym jest „wyrzucanie” za matych ubranek, uzupełnienie szuflad nowymi kreacjami. Nie do końca wiem jeszcze, kim jest Asia. Trochę ją już jednak znam. Uwielbiam siedzieć

u siebie w mieszkaniu z filiżanką kawy i obserwować jaskółki za oknem (marzę jeszcze, by zbudowały gniazdo w pobliżu mojego okna). Po długim, męczącym dniu, lubię ciepły prysznic i dobrą książkę czytać na swojej kanapie. Cieszy mnie mruczenie mojego kota. Raduję się blaskiem oczu przyjaciół w czasie rozmowy. Śpiewam i tańczę – jeszcze kiedy jestem sama, ale czerpię radość z tych czynności. Nie wyobrażam sobie roku bez wędrówki górskimi szlakami z przyjaciółmi. Czuć wiatr we włosach, zmęczenie i ciepło pokoju wieczorem. A najbardziej lubię powroty do domu. Do swojego domu. Powroty bez strachu, bez stresu. Taki powrót po długim dniu, dzisiaj kojarzę z radością, spokojem i bezpieczeństwem. Krótka rozmowa z sąsiadami na korytarzu.

To wszystko jest możliwe dzięki pomocy życzliwych osób, które spotykam na swojej drodze każdego dnia. Dzięki terapii DDA jestem w stanie cieszyć się tymi wszystkimi drobiazgami, które kiedyś umykały mi między palcami. Natomiast najlepszą terapią jest bliska relacja z drugim człowiekiem, w której trzeba nieustannie pokonywać siebie samego. Zmagać się z własnym lękiem, niepewnością. To właśnie drugi, kochający człowiek jest w stanie zaleczyć blizny, nawet te najgłębsze. Ale żeby zobaczyć, że wokół są inni ludzie, potrzebny jest wysiłek zobaczenia źródła własnych kłopotów i cierpienia. Dostrzeżenia, że najbliższe osoby, niezawsze były w porządku. A takie pierwsze wejrzenie było dla mnie niezwykle bolesne, kiedy musiałam się zmierzyć z lojalnością wobec własnej rodziny. Pierwszy raz wypowiedziane zdanie: „moi rodzice są alkoholikami” okupione było niewiarygodnym bólem. Bólem małego dziecka, krzyczącego: „kocham swoich rodziców i bardzo ich potrzebuję”.

W perspektywie jednak odnoszę wiele korzyści, dla siebie samej przede wszystkim. Mam jednak świadomość, że roczna terapia to nie koniec własnego zmagania się z przeszłością. To początek drogi. Drogi czasami kamienistej, kaleczącej stopy. Czasami tak piaszczystej, że zapadam się w niej po kolana. Ale coraz częściej zaczynam podnosić wzrok i dostrzegam piękne widoki otaczające trakt, którym podążam. I kiedy jestem na tym cudownym odcinku drogi, dziękuję za Przyjaciela, który kiedyś zostawił ślad na mojej drodze, zachęcając mnie do zatrzymania się i wejrzenia do środka siebie samej. Za Przyjaciela, który podniósł moją głowę i który codziennie zwraca moją uwagę na piękno otaczającego świata. Za Przyjaciela, który każdego dnia pomaga mi nazywać świat po imieniu, tłumaczy jego zawoilości.

Jakieś pół roku temu poznałam dziewczynę. Sytuacja domowa podobna do mojej. Zaczęłam z nią spędzać trochę czasu, pomagać jej w zmaganiach szkolnych, radzeniu sobie w sytuacjach domowych. W niej odnalazłam dużo siebie samej. Podobnie reaguje na różne sytuacje, ma podobne widzenie świata, taka samą wrażliwość. Pomyslałam sobie: dlaczego nie? Może to jest ten moment, mnie też ktoś tak bardzo osobście pomógł. Dlaczego, by teraz nie „słtacić” długu? Może czas przekazać „pateczkę” dalej? Niestety moja mama, chora z zazdrości, twierdząc, że dopuszczam się zdrady jej osoby, znalazła kolejny pretekst do milczenia. Bardzo ją to musi boleć, że żyje własnym życiem i radzę sobie bez jej pomocy. Bardzo się musi bać, że ktoś inny niż ona może być

również ważny w moim życiu, dlatego systematycznie stosuje najefektywniejszą do tej pory metodę: krzykiem „wyrzuca” mnie poza nawias rodziny, poniża, mówiąc o mojej bezwartościowości. Kolejny raz zachowała się w podobny sposób. Ostatnim razem pomyślałam, że więcej takich sytuacji nie przeżyję. Pomyliłam się. Poprzez takie jej zachowania mam wrażenie, że uodparniam się, uwalniam się od jej złości, szantażów. Postanowiłam tym razem napisać do niej list. List, w którym wypowiem się po raz pierwszy chyba od bardzo dawna. Oto jego treść:

Mamo,

piszę, bo chcę Ci opowiedzieć. Trochę siebie samej. Do tej pory to ja Cię uważnie słuchałam. Teraz chcę mówić to, co jest we mnie, w środku. Jeśli będziesz miała odwagę – posłuchaj.

Na początek tyle, że bez względu na to, co się dzieje, kocham Cię. Chociaż czasami wydaje się inaczej, tak jest naprawdę. Cały czas starałam się być dobrą córką dla Ciebie. Robiłam wszystko, co było w mojej mocy, byś była ze mnie zadowolona. Nie udało mi się jednak. Wciąż pojawiało się coś, co powodowało Twoje niezadowolenie ze mnie. Wiesz ile razy już słyszałam, że nie mam matki? Spróbuj sobie wyobrazić sytuację odwrotną. Tak bardzo bolą takie słowa. Dla mnie dużą przykrością jest fakt otrzymywania akceptacji od osób zupełnie mi obcych. Wiele ludzi spośród mojego otoczenia pyta co słychać, jak się czuję, rozmawiają ze mną. Ja nigdy nie doświadczyłam tego z Tobą. Ty mi mówisz o swoim poświęceniu, o trosce. Czy te wszystkie kłótnie i awantury są troską? Naprawdę myślisz, że „nisko upadłam”? Dlaczego?

Widzisz tylko swoją perspektywę, nigdy Ci nie mówiłam, jak ja to widzę. Wydaje mi się zresztą, że nie chcesz tego słyszeć. Łatwiej jest twierdzić, że to wszyscy dookoła Cię ranią, nie rozumieją. Nie widzisz tego, że Ty też potrafisz ranić innych. Ranisz mnie takim swoim zachowaniem. Wiesz, jak nie lubię Twojego milczenia. Po prostu przestajesz się do mnie odzywać. Ja nigdy nie wiem, co się stało, dlaczego tak jest. Czasami potrafiłaś tydzień nie wypowiedzieć do mnie ani słowa. Aż nagle Ci przechodziło i rozmawiałaś ze mną, jak gdyby nic się nie stało. A ja trwałam zawsze z męłkiem w głowie, dlaczego?

Często się zastanawiałam, czy to wszystko, co się działo w domu, było tylko wymysłem mojej wyobraźni. Ale ostatnio spotkałam się z Patrycją, wspominałyśmy dawne dzieje. I to właśnie ona potwierdziła mi, że w domu działo się źle. Jedzenie to nie wszystko. Nie wiem dlaczego uważasz, że swoim zachowaniem robię Ci na złość. Nie mam takiego zamiaru. Nareszcie czuję się dorosłą osobą. Żyję tak, jak uważam za stosowne. Jeśli popełnię błąd, wyciągnę z niego wnioski sama.

Dumna jestem z siebie, że tyle już osiągnęłam w życiu. I cieszę się, że udało mi się to zrobić wszystkimi własnymi rękami. Są przyjaciele, którzy ze mną się cieszą tym wszystkim. Są to ludzie, którzy mnie wspierają i u których mogę się wyplakać, jeśli trzeba. Po prostu mnie akceptują. I nawet jeśli zrobię jakieś głupstwo, nie „wyrzucają

mnie za drzwi”. Wiem, jak chcę żyć. Mam jasno wyznaczone cele. Do nich będę dążyć. Bez względu na to, czy uzyskam Twoją akceptację.

Przeraża mnie, jak z ojcem razem żyjecie. Tak naprawdę nic się nie zmieniło. Względny spokój trwał dwa lata, dzisiaj znowu patacie do siebie nienawiścią. W takiej atmosferze nie da się żyć. Dawno temu już postanowiłam ukształtować swoje życie zupełnie inaczej niż Wy. Nie chcę się otaczać ludźmi, którzy nie lubią nikogo, nie wyłączając siebie samych.

Wiesz, co najbardziej pamiętam z własnego życia z Tobą? Ciągłe przeproszanie Cię za rzeczy, których nie robiłam. Tego mnie wyuczyłaś do perfekcji. I wiesz co, nie potrafię tego już dłużej robić. Wypaliło się coś we mnie. Jeśli nie chcesz mieć ze mną kontaktu – masz do tego prawo. Nie wrócę już ze słowem „przepraszam”. Jeśli będziesz chciała, potrzebowała – jestem dla Ciebie zawsze.

Wiesz, czasami zdarza mi się płakać w poduszkę. Potrzebuję Mamy. Mamy, która rozumie i kocha. Kocha bez względu na wszystko. Dla mnie słowa: mama i tata brzmią pusto. Były momenty w życiu, że chętniej jeździłam do Zosi, do jej mamy, niż do własnego domu. Teraz mam własny dom. Dom, w którym nie ma kłótni. Który odwiedzają ludzie – czasami nawet późno wieczorem. Dom, w którym czuję się dobrze i bezpiecznie. Kiedyś źle myślałam o Agnieszce, która wyprowadziła się daleko poza swoje rodzinne miasto. Dzisiaj dopiero zaczynam ją rozumieć. Jest gościem w domu, rodzice świetnie sobie radzą sami. Nie ma między nimi pretensji i żalów.

To, co się dzieje między ojcem a Tobą, to Wasza sprawa. Wy sobie takie życie wybraliście i zgotowaliście. Najwyższy już czas wziąć za to odpowiedzialność, a nie obarczać o wszystkie problemy całego świata. To kiedyś był Twój wybór, Ty go wybrałaś na swojego małżonka. My z Józkiem jesteśmy tylko Twoimi dziećmi.

Przykro mi, kiedy między nami tak się dzieje. Przykro mi, że nigdy do tej pory nie powiedziałaś mi „przepraszam” za słowa. Dzisiaj we mnie jest pogorzeliśko. Może potrzebujesz samotności – otrzymasz ją. Tak naprawdę żal mi Ciebie, że tak bardzo się męczysz sama ze sobą. Ja niestety niewiele jestem w stanie już zrobić. Nie chcę patać nienawiścią do całego świata. Ludzie są dobrzy. Świat jest piękny. A życie warto przeżyć. Trzeba to po prostu dostrzec. Ja mam zamiar to zrobić.

Jestem obok, gdybyś potrzebowała...

PS. Jeszcze jedno zdanie od autora.

Jeżeli cokolwiek w treści publikacji poruszyło Cię, bo stanowi istotną część Twojego życia, a zarazem sam podejmujesz próbę „rozwijania skrzydeł”, proszę, napisz jak się to dzieje. Może Twoja historia stanie się „nowym rozdziałem” kolejnej książki. e-mail: wnmp@poczta.onet.pl

Bibliografia:

Dokumenty:

- Jan Paweł II**, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II**, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04.1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II**, *List apostolski Salvifici doloris*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.
- Jan Paweł II**, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademickich*, www.opoka.org.pl, 25.05.07.
- Paweł VI**, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971.
- Paweł VI**, *Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.08.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974.
- Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 1997.
- Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej, w: Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002.

Literatura przedmiotu:

- Babiker G. i Arnold L.**, *Autoagresja*, GWP, Gdańsk 2003.
- Beattie M.**, *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003.
- Bradshaw J.**, *Toksyczny wstyd*, Akuracik, Warszawa 1997.
- Carter E.**, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975.
- Cermak T.L., Rutzky J.**, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998.
- Cloud H. i Townsend J.**, *To nie moja wina*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2008.
- Forward S.**, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007.
- Hellsten T.**, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005.

- Jeffers S.**, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Kucińska M.**, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2006.
- Lerner R.**, *Codziennie afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Mellody P.**, *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008.
- Martin G.**, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982.
- Pittman B.**, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.
- Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl.
- Silvano R. i Mascarenhas F.**, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000.
- Robinson E. i Rhoden J.L.**, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo PARPA-Media, Warszawa 2008.
- Sobolewska Z.**, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000.
- Wawerska-Kus J.**, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009.
- Wobiz A.**, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001.
- Woititz J.**, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002.
- Woititz J.**, *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.
- Woronowicz B.T.**, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.
- Woydyło E.**, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009.
- Woydyło E.**, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.

Artykuły:

- Adamczyk T.**, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE, Katowice 2008.
- Błasiak A.**, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Cholna K. i Madej-Babula M., *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl.

Dodziuk A. *Dorośle Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy, 10.05.2002.

Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej, www.dziennik.pl, 23.05.09.

Kołecka-Rusecka M., Polok G., *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Kowalewski I., *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl.

Kucińska M., *Dorośle Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

Kucińska M., *DDA – kim jesteśmy?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

Nadolski B., *Słowo Boże i sakramenty święte*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, red. M. Rusiecki i E. Pudełko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

Nowacki W., *Jak Duch Święty działa w Kościele*, Zeszyty Odnowy 24, Kraków 1998.

Sęhowska Z., *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982.

Szymusiak J., *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968.

Ryn Z., *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu, 23.06.09.

Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Strony internetowe:

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Notka o autorze:

Ks. dr Grzegorz Polok – pełnomocnik rektora ds. Akademickich Warsztatów Pedagogicznych oraz adiunkt w Katedrze Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych na Akademii Ekonomicznej im. K. Adamieckiego w Katowicach, Duszpasterz Akademicki Ośrodka DA „Zawodzie”. Od kilku lat zajmuje się problematyką związaną z etyką działalności gospodarczej, etyką w public relations oraz etosem nauczyciela akademickiego i problemami związanymi z uzależnieniami.

Jest autorem publikacji z zakresu etyki biznesu, etyki w PR, pedagogiki szkoły wyższej, aksjologii, teologii, między innymi: *W objęciach Ducha Świętego*. Oficyna Wydawnicza 4K, Archidiecezjalny Ośrodek Odnowy w Katowicach, Katowice-Bytom 2001; *Najważniejsze wartości studentów pierwszego roku Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, AE, Katowice 2006; Współautor: *Spoleczne, polityczne i gospodarcze elementy demokracji personalistycznej*, AE, Katowice 2006, *Osoba-cnota-wartość, wybrane zagadnienia z etyki nauczyciela akademickiego*, AE, Katowice 2007; *Etyczne aspekty wychowania w szkole wyższej*, AE, Katowice 2008; Redaktor prac zbiorowych: *Spotkania z nauczaniem Jana Pawła II w Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, AE, Katowice 2005; *Etyczny wymiar działalności gospodarczej - wybrane zagadnienia*, AE, Katowice 2005; *Ks. kardynał August Hlond – społeczny wymiar nauczania*, AE, Księgarnia św. Jacka, Katowice 2006; *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*. AE, Katowice 2008.

