

Rozwinąć skrzydła

*tym, którzy nie poznali pełni radości
czasu dzieciństwa i dorastania...*

www.rozwinacskrzydla.pl



RozwinacSkrzydla.pl

Ks. Grzegorz Polok

Rozwinąć skrzydła

Katowice 2021

Recenzent:
Prof. dr hab. Ewa Syrek

Projekt okładki i ilustracje:
Małgorzata Wrona-Morawska

Wydawca:
ART-TECH Wojciech Jarosz
Katowice, ul. Bukszpanowa 66/8
e-mail: wacat.wj@gmail.com

Wydanie XIV

Druk:
ART-TECH W.Jarosz



www.rozwinacskrzydla.pl
RozwinacSkrzydla.pl

ISBN 978-83-958598-2-3

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	105
Recenzja	108
Nota o autorze	109

Od autora

Od kilkunastu lat jestem pracownikiem naukowo-dydaktycznym Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. W tym okresie miałem możliwość spotykania 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 określanых 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 emocjonalnym lub prawnym, 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 z rodzin dysfunkcyjnych, 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 z rodzin dysfunkcyjnych. 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 z rodzin dysfunkcyjnych, 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

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, *Doroste Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.

⁴ Polska znajduje się w pierwszej piątce wśród krajów o największym spożyciu alkoholu na świecie. Według danych raportu Światowej Organizacji Zdrowia Litwini prowadzą pod względem ilości wypitego alkoholu. W ubiegłym roku na głowę mieszkańca przypadło tam 16 litrów wypitego spirytusu. Na drugim miejscu znalazła się Białoruś, na trzecim Łotwa, a Polska razem z Rosją zajęła czwartą pozycję. W przeliczeniu na liczbę mieszkańca (powyżej 15 lat) na Polaka w ubiegłym roku przypadło 12 litrów czystego alkoholu. To dwukrotnie więcej, niż wynosi światowa średnia z ubiegłych lat. www.RP.pl 18.05.2017.

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.

inicjatywy przyczyniające się do wzmocnienia rodziny w realizacji jej podstawowych zadań⁶. Należy sądzić, że w tej perspektywie środowisko akademickie powinno intensywnie podejmować konkretne przedsięwzięcia informacyjne, edukacyjne i organizacyjne, które mogą się przyczynić 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,

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.

a inne będą unikać myślenia o tym, co się wydarzyło w dzieciństwie. Niestety, 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 potrzebuję, 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 domyślili 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. Starałam się zataić każdą głębią 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 bieganiem 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 ciągle strach przed odrzuceniem. Czasami mam wrażenie, że dopasowuję swoje

⁹ Por. 12 *Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnionych 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.

marzenia do marzeń bliskiej mi osoby – wmawiam sobie, że pragnę tego, co ona, bo tak jest łatwiej. Jednak kiedy budzę się pośrodku nocy, napada mnie myśl, że oszukuje 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) – wole 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 wypowiediana bardzo łagodnie.

Ala: Od najmłodszych lat po wykonywaniu jakiegoś 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. Ciągle 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 użyć. Ponadto bardzo krytycznie oceniałam siebie, odczuwając wielką złość i ból w momencie, gdy coś potoczyło się nie po mojej myśli lub gdy „coś zawaliłam”. 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 pomieszaną 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.

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.

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



1. Źródło problemów

Drogą do odnalezienia głównych przyczyn trudności jakich doświadczają już w swoim pełnoletnim życiu dorosłe dzieci alkoholików, jest przyjrzenie się okresowi ich dzieciństwa. Ono to przebiegało w określonej sytuacji rodzinnej, której skutki w mniejszej lub większej mierze DDA odczuwają przez całe swoje życie. Przecież to właśnie czas bycia dzieckiem jest kluczowym okresem dla rozwoju tożsamości każdego człowieka. Dzieci, doświadczając własnej bezradności, powinny w swoich własnych rodzinach przejść od symbiotycznej do niezależnej relacji z rodzicami. Mają się przy tym uczyć wielu umiejętności niezbędnych dla przetrwania i do poukładania życia tak, by czuć się szczęśliwym i spełnionym. W rodzinie, która zaspokaja emocjonalne potrzeby dzieci, gdzie dominują przejrzyste zasady i reguły, rozwija się spójna i silna ich tożsamość. Dzięki takiej przestrzeni rodzinnej dzieci nabywają także umiejętności koegzystencji z innymi ludźmi, która pozwoli im na realizację siebie w ciągu całego swojego 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 z małżonków, poprzez postawę dojrzałej miłości, rodzi się odpowiedzialność za szczęście swoje i innych, co daje szansę na to by stało się ono przestrzenią dla pełnego rozwoju i funkcjonowania rodzących 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, (funkcji 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 funkcji i zadań wpływa na każdego z jej członków. Rodzina jest przecież systemem, w którym zaburzone funkcjonowanie, czy nierealizowanie określonych powinności przez nawet 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 rodzinie dysfunkcyjnej nie mówi się prawdy o problemach jej członków, dokonując przy tym zafalszowania i zniekształcania rzeczywistości, w której ona żyje. Zaburzona jest także komunikacja między poszczególnymi członkami rodziny i raczej nie można liczyć na

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

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. W takiej rodzinie dzieci mają niewiele spójnych, budujących doświadczeń i wzorów rodzicielskich pozwalających na kształtowanie przez nich pozytywnych postaw wobec siebie, innych czy świata. Taka wspólnota życia nastawiona jest przede wszystkim na sztywne 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 dwojga rodziców bądź inne uzależnienia, albo choroba psychiczna kogoś z członków rodziny czy rozwód prawny¹² lub emocjonalny¹³. Często tej formie dysfunkcyjności rodziny może towarzyszyć stosowana wobec dzieci lub współmałżonka przemoc fizyczna lub psychiczna, a nawet maltretowanie i wykorzystywanie seksualne¹⁴. O rodzinie dysfunkcyjnej możemy mówić także wtedy, gdy ze strony jednego lub obojga rodziców ma miejsce fizyczne czy psychiczne opuszczenie dzieci, ich nieobecność emocjonalna, czy chłód emocjonalny okazywany własnym pociechom. Zachowanie jednego czy obojga rodziców, które może mocno zaburzyć osobowość dzieci, to wyrażana przez nich trwale w słowach, czynach, czy wręcz w całej postawie nieakceptacja, dewaluowanie czy wręcz odrzucanie swoich własnych dzieci. Formą dysfunkcji, która dotyka dzieci w ich własnych rodzinach, mogą być także nadużycia emo-

¹² W roku 2013 na 181 tys. zawartych związków rozstało się 66 tys. par. Oznacza to, że wskaźnik rozwodów (czyli ich proporcja w stosunku do nowo zawartych małżeństw) wyniósł 36,4 proc. Okazuje się, że współczynnik ten z roku na rok rośnie. Jeszcze dekadę temu sięgał 25 proc., a w 2010 r. przekroczył 26,6 proc. (61,3 tys. rozwodów na 230 tys. małżeństw). W roku 2011 średnio dziennie w Polsce rozwodziło się prawie 177 par, a drugą przyczyną powodu rozpadu małżeństwa było nadużywanie alkoholu. Zob. www.polska.newsweek.pl/rozwoy-swiat-rozwodzi-sie-na-potege-a-polacy. 16.01.2015

¹³ W przeprowadzonych badaniach zauważono, że w porównaniu z dziećmi z normalnych domów dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców doświadczają zwykle silniejszych uczuć depresji, gniewu, wrogości, smutku, żalu, niepokoju o przyszłe kontakty z innymi, trudności w radzeniu sobie ze wspomnieniami, wykazują większą podatność na stres, skłonność do zmartwień, izolowania się, uważają, że pod wieloma względami nigdy im się nie powiedzie tak, jak dzieciom z normalnych domów. Czują się przytłoczone ciężarem życia, mają obniżony poziom samooceny. Wkładają mniej wysiłku w pracę, wykazują niższy poziom empatii, są patologicznymi kłamcami. Częściej wchodzi w konflikt z prawem, czy porzucają posiadaną pracę. Mają wiele problemów w zakresie kontaktów z innymi ludźmi co powoduje wyższy odsetek rozwodów oraz podstawowe trudności okazywania i kontrolowania uczuć. Straty ponoszone przez dorosłe dzieci z rodzin rozbitych przez rozwód emocjonalny czy prawny jawią się szczególnie w braku wzorców postaw rodzicielskich, braku stabilnego i bezpiecznego środowiska umożliwiającego start w dorosłe życie, braku doradców i powierników w osobach swych rodziców, braku możliwości pełni samorealizacji w przyszłości, braku zdolności kochania, doceniania innych i bycia w zgodzie z samym sobą, braku zdolności do utrzymywania intymnych lub bliskich kontaktów z innymi ludźmi, braku zdolności nieprzymuszonej pracy dla dobra ogółu. Por. J. Conway, *Dorosłe dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Warszawa 2010, s. 38-39

¹⁴ Jak wynika ze sprawozdania z realizacji Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w 2007 roku 36% Polaków ujawniła, że co najmniej raz doświadczyła jakiejś formy przemocy w rodzinie, a co piąty z naszych rodaków przyznaje 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.

cyjnalne, czyli wykorzystanie dzieci przez dorosłego do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych, przez na przykład 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 z rodziców wymagań nieadekwatnych do ich etapu rozwoju i posiadanych możliwości. Może się taka dysfunkcja objawiać się 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 sztywnych wymagań nad okazywaniem miłości i czułości wobec własnych dzieci czy nadopiekuńczość wobec nich powiązana z nadmierną kontrolą mogą przyczynić się do dysfunkcyjności wychowywanych dzieci¹⁵. Współcześnie pełnoletnią osobę, która doświadczyła w swojej rodzinie, w procesie wzrastania w niej, jednego bądź wielu wymienionych powyżej przejawów dysfunkcyjności określa się mianem dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej (DDD).

Szczególne 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 naużywa alkoholu bądź jest już od niego uzależniona. W tym przypadku przyjęło się określać takie osoby mianem dorosłych dzieci z rodzin alkoholowych (DDA). Zauważono też, iż doświadczenie przez dzieci silnych przejawów dysfunkcyjności ich rodziny, które jednak nie były związane z problemem alkoholowym rodziców, powoduje często w ich dorosłym życiu, skutki podobne do tych, które ujawniają się przede wszystkim u dzieci z rodziny alkoholowej. Dlatego część dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej, w swoim procesie zdrowienia, będzie potrzebowała takiej samej pomocy jak dorosłe 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 tej 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 grupy osób będą mocno zbliżone do siebie¹⁶.

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 jest zobligowana przystosować się 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 spoży-

¹⁵ Por. J. Bradshaw, *Toksyczny wstyd*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 38-62.

¹⁶ Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, s. 5.

wają on, ona, oni w nadmiernych ilościach alkohol poza domem rodzinnym lub nieobecność psychiczną, kiedy jest, są, obecni w domu, ale w stanie zamroczenia alkoholowego. Takie formy nieobecności trwają zazwyczaj wiele lat powodując, że dzieci trwają w permanentnym 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 bezwartościowości¹⁷.

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 najboleśniejsze, 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. Siegając 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

¹⁷ Por. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; zob. także E. Woydyłło, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, s. 51-89.

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 małp, 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. Wiedziała tylko moja przyjaciółka, która przeżywała to samo co ja, ale nigdy o tym nie rozmawialiśmy. To działało się jakby poza nami.

Julia: Czuję 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 ufności¹⁸. 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 nadużyciem 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 samotności¹⁹.

¹⁸ Por. J. Woitzit, *Mażeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, s. 45–57.

¹⁹ Por. T.L. Cermak 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”²⁰.

²⁰ 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 wychowawcza?*, 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 wypita 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 dziecko²¹.

„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 przestawałam czuć 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

²¹ 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 „koźłem 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 niedoceniańa²².

Jeszcze inną rolę, 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 emocjonalnie²³.

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. Czuliłam, 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

²² Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 44-48.

²³ Por. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babuła, 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 uczuciowych²⁴.

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 osobowości²⁵.

²⁴ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 47-48.

²⁵ 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 wzrosły dorosłe dzieci alkoholików oraz role, jakie w niej pełniły, mają fundamentalny wpływ na ich życie, na to, co i jak w nim przeżywają²⁶. 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 wyczuwane na wylapywanie sygnałów od partnera, sugerujących chęć odejścia czy osłabienia więzi, na co reagują wyprzedzającym działaniem - jako pierwsze zrywają bliższe relacje²⁷.

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.

²⁶ Wykonując poniższy test, dana osoba może sprawdzić, czy u niej ujawniają się charakterystyczne cechy dorosłych dzieci alkoholików (DDA): www.psychologia.cdu.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.

²⁷ 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 wartość²⁸.

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 gorczy 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 oczyszczenie²⁹.

²⁸ Por. E. Woydyłło, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, s. 19-26.

²⁹ 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 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 zasługuje³⁰.

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.

³⁰ 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 wewnętrzny 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 potrzeb³¹.

³¹ Por. M. Beattie, *Koniec współuzależnienia*, 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 uważałam 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 wyśmienite 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 rodzinie 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 wrzeźnia. 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 występuje³².

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 bezpieczeństwa³³. 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 ucieczkowe³⁴.

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 niekontrolowo-

³² Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, op. cit., s. 57-62.

³³ Por. S. Jeffers, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, s. 9-13.

³⁴ Por. A. Wobiz, *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, s. 13-33.

wanymi 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 rozmarwia.

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 przyczynić się do utrudnienia ich kontaktów z innymi ludźmi, a w bliskich relacjach mogą ograniczyć ich zdolność do wybaczenia³⁵.

Piotr: DDA muszą zgadywać, domyślać się co jest „normalne”. Doświadczyli tyłu 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 łamanie „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. Piekłam 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-

³⁵ 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 osób³⁶.

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 alkoholowym³⁷. 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 dzieciństwa³⁸.

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.

³⁶ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 59-67.

³⁷ Por. M. Kucińska, *DDA – kim jesteście?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

³⁸ 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 istnienia³⁹. 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

³⁹ 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 miłości⁴⁰. 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 doświadczyłabym 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-

⁴⁰ Por. Jan Paweł II, *List apostołski Sakrament doloris, w: Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wyclawnictwo 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 próbowano 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 zadawałbym 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. Poznałam 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 zmaga się ze współuzależnieniem, 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 strzepią 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 tradycjami, bardzo religijna i chociaż ma lepsze i gorsze strony przyjęła mnie na swoje łono 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 kołatac 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, tylko 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 zostałam 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 dokonującego się na poziomie szkoły wyższej⁴¹. 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 alkoholików⁴². Polegać to może na realizacji zajęć profilaktycznych z szerokiego zakresu uzależnień dla stu-

⁴¹ Z dnia 27.07.05 art. 13, pkt 2 i art. 111 pkt 1.

⁴² 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 działanie 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 stu-

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.

diów na uczelni 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” dostrzeżę w swoim życiu głównie zyski związane z pićem 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 osoby⁴³.

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 określanym 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 alkoholi-

⁴³ Por. M. Kolečka-Rusecka, G. Polok, *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ac.katowice.pl, 02.06.09.

ków. 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 podejmuje 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 alkoholików⁴⁴. 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 współuzależnionymi 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 współuzależnienie. W ramach prowadzonej terapii mogą poznać czym to współuzależnienie jest, dlaczego się

⁴⁴ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało 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 zachowaniu⁴⁵.

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 terapeutycznego

⁴⁵ Por. T. Adamczyk, *Krocz 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 zasadach⁴⁶.

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 jakiejś 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 coraz

⁴⁶ Por. Ibid., s. 304-305.

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. Tego 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 – zatraciałam 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 wypowiadania 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 dojrzałość⁴⁷.

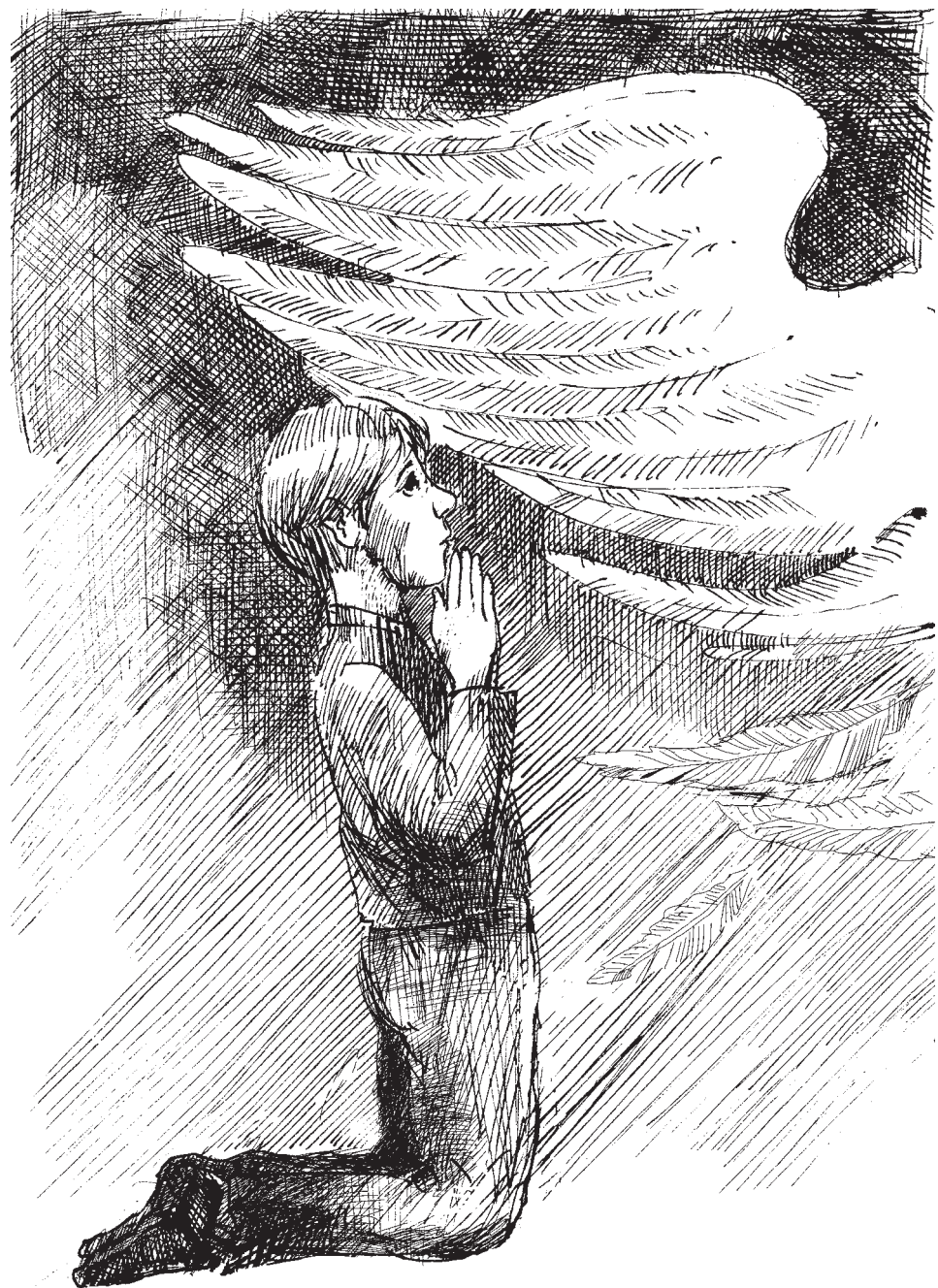
Ukazane powyżej możliwości zmian zachodzących w życiu dorosłych dzieci alkoholików, a będących wynikiem intensywnego zaangażowania się ich w uczestnictwo na zajęciach terapeutycznych wskazują na zdecydowany sens i konieczność tworzenia takich grup oraz specjalnie dla nich przygotowanych programów. Da 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 alkoholików⁴⁸.

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

⁴⁷ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 72-76.

⁴⁸ 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 Kościoła⁴⁹. 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

⁴⁹ 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 Boga⁵⁰. 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 uczestników⁵¹. 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

⁵⁰ Por. *Pełna jest ziemia Twojego Ducha Panie. Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, s. 129-134.

⁵¹ 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 egzystencji⁵².

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 Bogiem⁵³. Mocą Ducha Świętego dokonuje się także w tym sakramencie uzdrawianie dusz wiernych⁵⁴. 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 dorastania 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

⁵² 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.

⁵³ Por. *Jan Paweł II, Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożwiociele*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 373-377.

⁵⁴ 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 duchowej⁵⁵.

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 działań⁵⁶.

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

⁵⁵ Por. B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii, w: Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, red. M. Rusiecki i E. Pudelko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

⁵⁶ 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, żebym 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 Święty⁵⁷. On to obdarowuje wierzących darem modlitwy, dzięki któremu mogą zwracać się do Boga⁵⁸. 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 się⁵⁹. 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 funda-

⁵⁷ Por. Paweł VI, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwaniejcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t. I, WAM, Kraków 1971, s. 99-100.

⁵⁸ Por. Paweł VI, *Obzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.8.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, s. 83.

⁵⁹ Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

mentem swego życia. Działanie Ducha Świętego polega też na tym, że będąc głównym sprawcą życia modlitwy w wierzących przynosi On niejako do ich serc modlitwę Syna, Jego wołanie skierowane do Ojca. Dzięki Niemu wierzący przeżywają w modlitwie swoje przybrane synostwo⁶⁰. Takie działanie Ducha Świętego jest szczególnie cenne dla dorosłych dzieci alkoholików, ponieważ często w ich życiu nie było dane im tworzyć mocnej i dobrej relacji ze swoim rodzonym ojcem, czy wręcz słowo „ojciec” stale w ich życiu wywołuje uczucie strachu i lęku⁶¹. 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 tożsamości⁶².

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 akademickiego⁶³. 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 życia⁶⁴.

⁶⁰ 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;

⁶¹ 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.

⁶² Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

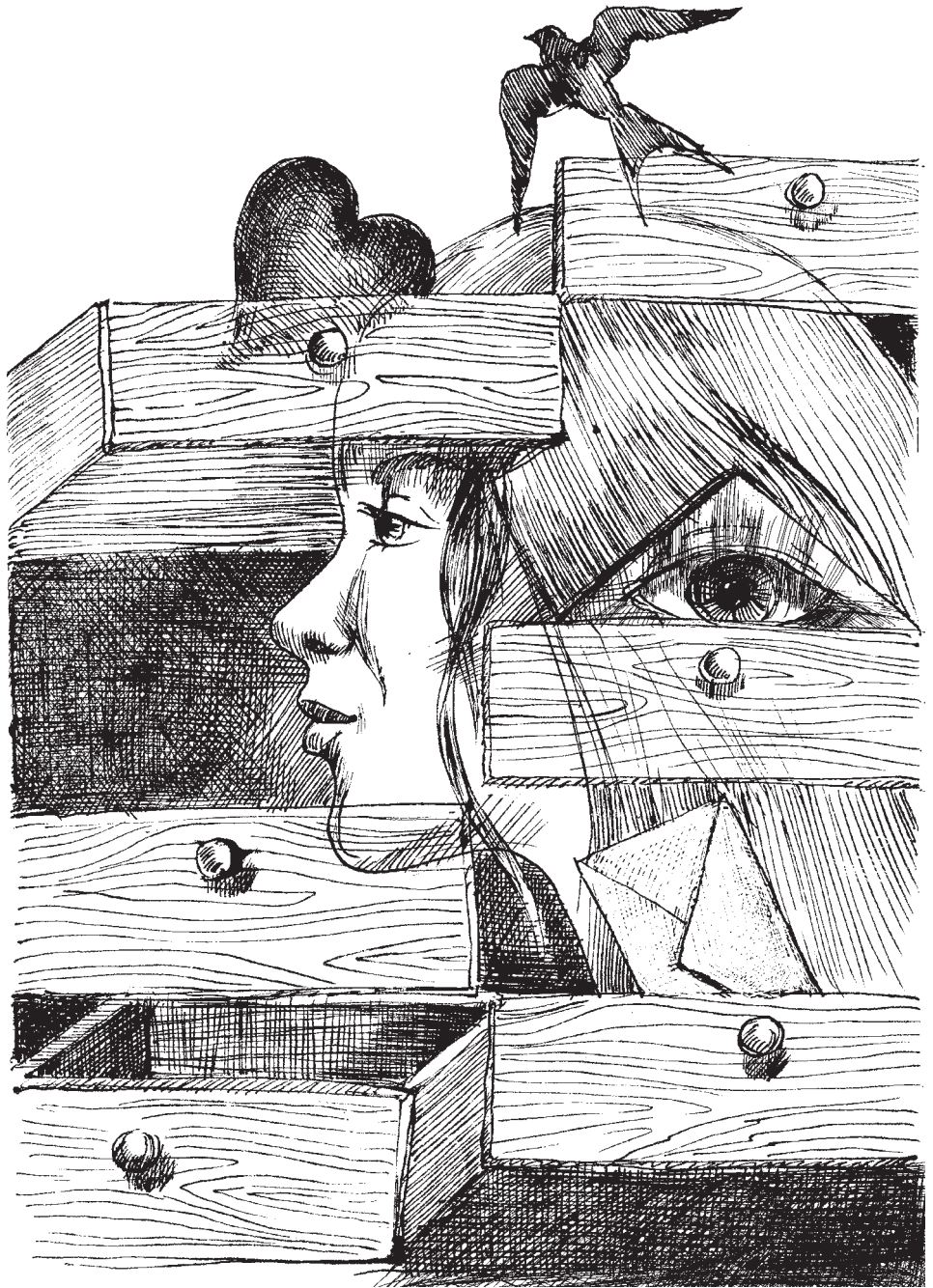
⁶³ Por. *Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002, s. 27-29.

⁶⁴ 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 innych⁶⁵.

⁶⁵ 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 wystarczająco, by osiągnąć zamierzony cel publikacji. Dlatego w to miejsce wymowne będą historie ludzi aby one powiedziały resztę.

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, odkurzane 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 chwilę 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, wydarzało 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 kłótnią. 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 domysleć, 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 kąt 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 dziać 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 ścisk 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 ułagania 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 „odobrazać” 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 gołębia. Ja bardzo się cieszyłam, bo zawsze chciałam mieć zwierzaka w domu, nigdy jednak nie doszło do tego. Niestety, gołąb 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 koców, 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. Lubiłam 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 natóg, 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 zatrzaśkiwałam 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 poniosł 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 czło-

wiekem. 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 przyjaciół. 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 zatrzaskiwać drzwi za sobą udając, że nie ma strachu. Tak, właściwie moją pierwszą reakcją jest strach. Dopiero później przyglądam 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 kimsz 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 otworzenia 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. Raduje 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 wędrowki górkami 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. Pomyślałam sobie: dlaczego nie? Może to jest ten moment, mnie też ktoś tak bardzo osobiście pomógł. Dlaczego, by teraz nie „słatać” długu? Może czas przekazać „pałeczkę” 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 żyję 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 słyhać, 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 trwałałam 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 pałacie do siebie nienawidzić. 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 pałać nienawidzić 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...

Prawda mnie wyzwala, (Bartek, lat 23)⁶⁶

Siedzę w moim pokoju i czuję ten ścisk żołądka. Tak mi już znany. Od lat. Kiedyś nigdy nie napisałbym tej historii. Myślałem sobie – po co? Po co konfrontować się znów z tą przeszłością? Przecież już tak ładnie wszystko zracjonalizowane, poukładane. Nauczyłem się przecież wierzyć, że wszystko ze mną w porządku i nie ma we mnie

⁶⁶ ks. G. Polok, *W drodze do siebie*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010, s. 95 i n.

żadnych skutków picia taty, a przynajmniej są znikome, a tak w ogóle to już dawno przepracowane. Przecież w końcu jestem dorosły, kończę studia, mam blisko ukochaną kobietę, którą niebawem poślubię – wszystko jest w najlepszym porządku! Nie było w porządku.... Wciąż nosiłem i nadal noszę znamiona syndromu DDA. Uwidaczniają się na każdym kroku. Na każdym! Ten ścisk żołądka... całego żołądka – czy jesteś w stanie sobie wyobrazić? Gdy On wraca do domu, lub gdy już jest, a ja chce coś powiedzieć, zaprotestować, pokazać, że nie godzę się na jego picie. Nic. Klucha w gardle, nic nie da się powiedzieć. I tak on swobodnie może dalej siebie oszukiwać, że wszystko jest pod kontrolą i jego picia nikt nie odczuwa negatywnie. Może to znasz... Może czytasz to teraz i po prostu to znasz... Chcę Ci pokazać jak to się zaczęło. Chodź ze mną w podróż do mojego dzieciństwa, dorastania, aż do dnia dzisiejszego. Boje się. Ale robię to dla Ciebie, Drogi nieznamy Dorosły Synu/Córko Alkoholika. Może odnajdziesz w tej historii swoje uczucia, przeżywanie i... swoją nadzieję.

Nie pamiętam momentu pierwszego razu, kiedy zdałem sobie sprawę: „tak, tata jest pijany, to jest ten stan”. Nie pamiętam żadnego szoku, traumy z dzieciństwa, pobicia, czy czegośkolwiek takiego. Od początku zadziałał u mnie płynnie coraz większy mechanizm obronny. W sumie to dopiero od kilku lat jestem świadomy, że od lat mój ojciec ma poważny problem z alkoholem. Wcześniej wyparłem to z siebie skutecznie. Skuteczność jednak to była pozorna, tak naprawdę nabawiłem się potężnych symptomów DDA, które czuje do dziś.

Tata pochodzi z rodziny wiejskiej, jego tata też pił. Z resztą w tamtych rejonach i czasach mało kto nie pił. Wychowywał się w rodzinie wielodzietnej, był najstarszy z pięciorga rodzeństwa i pierwszy „wyruszył w świat”. Ze wzorcami wziętymi od swego ojca wyruszył na Śląsk, gdzie familokowy górniczy klimat już dawno był przepojony oparami wódki zionącymi z sfrustrowanych życiem górników. Tam zaczęło się najprawdopodobniej jego ryzykowne picie. Tutaj też poznał mamę. Według jej relacji obiecywał jej gruszki na wierzbie i nakłamał ostro o swoim statusie społecznym i pieniężnym. Ich relacja od początku była nafaszerowana nieszczerością. Przynajmniej według relacji mojej mamy – czy mogę jej wierzyć, tego do końca nie wiem. Nieraz oskarżałem ją w sercu, że to pewnie przez nią tata pije, że go jakoś zraniła, może zdradzała, niezrozumiała i dlatego tak jest.

Moje wczesne dzieciństwo (chodzi o czas od początku świadomości do końca wieku przedszkolnego) jawi mi się szczęśliwie. Dość mgliste szcztkowe wspomnienia przedszkolne... Byłem wystraszone dzieckiem. Bardzo wrażliwym i nieśmiałym. Ale nie pamiętam strachu przed Tatą, z resztą w ogóle taty z tego czasu nie pamiętam. Pojeżdżam ze już wtedy było między rodzicami niedobrze. Dużo radosnych zdjęć szczerbatego Bartusia w parku, na wakacjach, na autkach w wesołym miasteczku, ze zwierzętami. Pamiętam jak tata chodził ze mną na sanki, zapinał mi kurtkę. Pamiętam go dobrze z dzieciństwa... Naprawdę. Potem wyjechał do pracy za granicę i nie było go jakiś czas, może rok? To było trudne. Potem szkoła... moje wystraszenie zaczęło ustępo-

wać miejsca przebojowości, zacząłem występować w przedstawieniach, brałem udział w konkursach recytatorskich, budowałem swoje poczucie wartości. Mama je we mnie budowała. Dlaczego nie pamiętam taty? Wielki nieobecny. Myślał o ważnych sprawach, czasami gdzieś ze mną wyszedł, ale emocjonalnie to mama była ze mną, chuchała na ranki, cieszyła się sukcesami, tata umywał ręce, albo uczestniczył w moim życiu tylko w swoim sercu, dla mnie było to niezauważalne. Mogę powiedzieć, że to dzieciństwo naprawdę miałem szczęśliwe, bez troskie. Tak mi się teraz wydaje. Ale kto wie, czy już wtedy nie budowałem w sobie nieufności do taty. Podstawówka to... Bartuś wrażliwy, kochany, delikatny, utalentowany, ale w środku bardzo strachliwy. Na podwórku nie miał kolegów, większość była starsza, nie czuł się wśród nich „swój”. Kompleksy... Tak. Tam był ich początek. Ciągłe niedowartościowanie męskości. Tata mi nie dał jej. Nie dał. Pamiętam kłótnie między rodzicami. To pamiętam. Dość wcześnie. Bez patologii. Ale też bez miłości. Nie pamiętam ani jednej sytuacji, w której mógłbym powiedzieć, że widzę rodziców okazujących sobie czułość. Jedna taka była, ale tak krótka i przelotna że dziś już nie wiem czy była prawdą, czy może mój stęskniony „rodzicowej” czułości mózg wymyślił tę sytuację.

Potem przyszło gimnazjum. Tutaj już coraz bardziej świadomie widziałem i odczuwałem sytuację domową. Widziałem już w pełnej krasie konflikty między rodzicami. Wtedy to w pamiętniku, który już pisałem, zacząłem notować niepokojące mnie objawy nadużywania przez tatę alkoholu. Wracał jak to określałem „coraz częściej do domu podchmielony. Może już nie umie sobie z tym poradzić?”. Powoli, lecz konsekwentnie przestawałem mu ufać. Z czasem przyzwyczaiłem się do jego powrotów do domu po pijaku. Sytuacje zdążyły się coraz częściej, aż wreszcie stały się regularnością (mniej więcej raz w miesiącu wracał kompletnie zalany. Czasem było to częściej, czasem rzadziej. Co jakiś czas zdarzały się trzydniowe ciągi. Najczęściej weekendowe.

Nauczyłem się idealnie wyczuwać jego zachowanie. Czulem kiedy zamierza iść się napić, wiedziałem jakie okoliczności zwiastują to, że z sobą znów przegrał... Pamiętam ten potworny ścisk w żołądku spowodowany lękiem, odliczaniem każdej godziny, minuty od wyjścia. Pamiętam jak wmawiałem sobie: „nie no, jeśli zadzwoni do drzwi za chwilę, to może nie będzie pijany. Nie minęło tak wiele czasu.... Oj... już długo go nie ma, pewnie gdzieś pije w barze..... ale może jeszcze przyjdzie trzeźwy.....”. W końcu po paru godzinach zawsze już wiedziałem: tym razem nie będzie inaczej, będzie tak jak zawsze. Te sytuacje były bardzo przewidywalne. Ale i tak zawsze łudziłem się, że będzie inaczej.

Ile razy nastuchiwałem przy drzwiach mojego pokoju co tata po powrocie mówi do mamy, jak mówią... analizowałem czy mogę czuć się bezpieczny czy raczej wciąż mam być w pogotowiu. W pogotowiu do czego? Tego nawet nie wiedziałem. Po prostu, w pogotowiu...

Tata kiedyś rozbił naszego Poloneza.... to był dla mnie wstrząs Tak dobitnego dowodu, że ma problem jeszcze do tej pory nie było. Dla 13-latka to był wstrząs. Zbyt

duży..... Czułem, że mama już mu nie ufa, już z nim nie rozmawia. Z roku na rok zaczął się stawać coraz bardziej zgorzkniały, czepiał się wszystkiego, nie dało się z nim porozmawiać normalnie, od razu się denerwował.

Przy całym moim wewnętrznym smutku i czasem buncie na tę sytuację, byłem totalnie uzależniony emocjonalnie od taty. Od jego krytyki, uwag, rozkazów i zakazów. Chciał dla mnie dobrze. Jestem tego pewien. Zawsze! Ale nie miał pojęcia jak wielką krzywdę mi wyrządza swoim piciem. Nie wiedział. A ja NIGDY nie odważyłem się mu tego powiedzieć.

Gimnazjum był czasem bardzo dla mnie ciężkim. Powtarzające się konfrontacje z pijanym ojcem, wzmagające się poczucie wewnętrznego lęku, wypieranie potężnych kompleksów rosnących szczególnie w szkole... chęć dorównania kolegom z klasy, a z drugiej strony strach przed nimi, doświadczenie papierosów, alkoholu na imprezach, skrywana pornografia gdzieś na dnie biurka.... Wszystko nowe, wszystko straszne, ale przecież konieczne! Wszyscy tym żyli! Jakże miałbym się wytłumać? Jakże miałbym kolejny raz być inny? Nie, wreszcie będę taki jak moi koledzy...

Pamiętam pierwsze narcystyczne przyglądanie się swojemu ciału w lustrze łazienkowym, pierwsze nastoletnie prysznicze, pierwsze „własne kosmetyki”, golenie ledwo widocznego meszku pod wąsem... To było tak dla mnie ważne! Wreszcie mogłem, MUSIAŁEM poczuć się mężczyzną! Facetem. Facet... to nie byłem ja. Tata zawsze mówił mi: „ty tego nie rób, bo spieprzysz”. Gdy ośmio-, dziewięcioletni Bartek chciał naprawić kran plastikowym cyrklem, słyszał: „spieprzysz to”.

Nigdy nie naprawiał nie majsterkował, nie bawił się z tatą w wojnę. Nie, on uczył się wierszyka na konkurs recytatorski... pod kochającym spojrzeniem mamy...

W gimnazjum musiałem w reszcie pokazać że jest inaczej! Zaczęłem gwiazdować. Akademie, konkursy, błyszczenie na scenie, nauczyciele zachwyceni, mama dumna (tata może też) „Michaś to jest ktoś!” I budowałem poczucie własnej wartości. Pamiętam godzinne rozmowy z koleżankami z klasy... o życiu... Chętnie Ignęły do „jedyne go takiego faceta w klasie, z takim fajnym charakterem, nie takiego jak inni”. Budowało mnie to! Ale pamiętam do dziś, jak kiedyś podczas jednej z takich rozmówek o miłościach i uczuciach, jedna z koleżanek powiedziała: „Mój ideał faceta to... hm... z charakteru taki jak Bartek! - (co za radość!!!-przyp. Autora) - ... a z wyglądu... taki jak Krzysiek, Kamil, Rafał.....” (.....- przyp. Autora) Cios. To był cios. Wiedziałem, że jestem starszy od nich, brzydszy od nich, wolniejszy od nich, nie znam się na sporcie i samochodach. Ale za to mam łaskę jaką tylko chce! (w biurku na dnie, za książkami....), jestem świetnym recytatorem, umiem ładnie pisać wypracowania i w wielbiam słuchać Britney Spears! I będę miał dziewczynę!! Muszę mieć....

I miałem. Ola. Od drugiej klasy gimnazjum „Wielka miłość” – konglomerat zranień, platforma projekcji, pole dowartościowywanie siebie, siebie, siebie....

Ale dziś wiem... że Bóg posłużył się tym bujnym uczuciem, aby uratować we mnie męską tożsamość płciowo-seksualną. Przypląciłem to dużym nieuporządkowaniem w dziedzinie czystości – walczę z tym do dziś, ale o tym za chwilę.

Bóg... no właśnie.

Moge powiedzieć, że moje męstwo, moją nadzieję i mój poprawny rozwój psychiczny uratował Kościół, jego ludzie. Ks. Zenon. Spowiadałem się u niego kilka razy. Dlaczego w ogóle? Wierzyłem. Głęboko choć dziecinnie – wierzyłem w Boga. Do dziś pamiętam babcię na wersalce. Wiecznie z różańcem. Wiecznie skupione. Święta kobieta. Ona czytała mi biblię w obrazkach, potem czytałem sam, w końcu te msze dla dzieci... Bartuś przedszkolak zadziwiony przed samym ołtarzem z pokaźną grupą dzieci! Tam się nie bał, tam było inaczej niż w szkole. Tu czuł się bezpiecznie. Ksiądz na kazaniu dla dzieci podchodził często do niego z mikrofonem, pozwalał nawet przeczytać ponownie fragment ewangelii! Chwalił... Mężczyzna w sutannie. Mężczyzna chwalił – jakie to było dziwne. Jakie niesamowite, jakie podbudowujące! Tatusz..... Nareszcie.

Takie były tego początki. W połączeniu z trudnościami emocjonalnymi i nazwijmy to: relacyjno-społecznymi – wykształciło to we mnie pragnienie poznawania Boga, niesamowitego, dobrego i silnego mężczyzny. Tak... dziś wiem, że to on nadał mi imię. Nowe imię.

No i w gimnazjum zjawiał się ks. Zenon, zapamiętał moje imię z kilku spowiedzi, zaprosił na plebanie, zaangażował w działalność przy parafii, w gazetce, w oazie... To było to! Zacząłem odkrywać Kościół. Od tamtej pory mój drugi dom. Mój prawdziwy DOM. W nim odkryłem Boga, doświadczyłem go. „Miłość” do Oli i nasze wspólne zmaganie, również ocierało się o wiarę bardzo mocno i z nią korelowało.

Budowałem męstwo na najpiękniejszym ze wzorów. Na Ciesli z Nazaretu, który wciąż żyje i jest blisko mnie. Jego obecność pozwalała przetrwać każdy ścisk w żółdku... I za każdym razem umacniała wiarę. Stało się to całym moim życiem. Kościół ukształtował mnie. Uratował. Dozgonna wdzięczność. Kościele, radości moja.....!

Przyszło liceum. Już dojrzalszy, już ze zbudowanym poczuciem wartości, które poszło trochę za daleko i stało się lekką megalomanią. Zakładałem w każdym towarzystwie, że nikt nie może i nie potrafi wyartykułować bystrzejszego wniosku niż ja. Ja najlepiej postrzegałem przecież rzeczywistość I nawet gdyby jakieś wiedzowe czy prezentacyjne braki zdarzały się temu zaprzeczać – miałem przecież argument ostateczny. Bóg. Bóg jest ze mną, jestem wyjątkowy, wybrany, stworzony do wyższych celów. Ludzie postrzegali mnie jako tego, któremu wiele można zazdrościć. Elokwencja, inteligencja, poczucie humoru, delikatność, ciepłe zrozumienie dla płci pięknej... Stałem się osobą znaną w szkole. Wszędzie było mnie pełno, dusza towarzystwa i tygrys aulowej sceny... Non stop coś. Bartek - organizator, mentor, mądry i roztropny przywódca z ciętym językiem, ale też ogromną dozą zabawności – oto mój licealny obraz. Niech no by mi ktoś wtedy powiedział, że mam jakiś syndrom, jakiś ubytek, jakieś DDA, jakieś zranienia... Nie. Nie ja. Już nie.

A wewnątrz? Ciągłe napięcie, ciągły lęk przez utratą prestiżu w oczach innych, ciągły lęk przed skompromitowaniem, udawanie przed chłopakami, nadrabianie przekleństwami, żeby tylko nie zobaczyli jakim wciąż jestem chłopczykiem..... Brak

umiejętności skupienia na czymkolwiek dłużej, problemy w nauce nadrabiane inteligencją, sprytem, urokiem – czymkolwiek. Ciągłe zapominanie o czymś, spóźnianie się, roztargnienie, życie w świecie iluzji i zaprzeczeń. Wszystko usprawiedliwiane tym, że przecież jestem stworzony do wyższych celów. To nie ja mam z czymś problem – to inni. Totalny brak zdolności przyjęcia jakiegokolwiek krytyki. Jakiegokolwiek poza krytyką spowiednika. Kościół. Jedyne On mógł mnie upominać, wskazywać drogę. I robił to. Nigdy nie oszukał. Dozgonna wdzięczność....

Rosnące pragnienie służenia Bogu (w domyśle: spełnienia tego wyższego celu, do którego zostałem przeznaczony). Rozważanie nad zakonem. Długa bitwa wewnętrzna. Wreszcie decyzja. Wbrew wszystkim. Po maturze. Nowicjat u Franciszkanów w Krakowie. Ucieczka od wszystkiego Ulga. Zostawiłem za sobą wszelkie oznaki, że z czymś sobie nie radzę. Zostawiłem ludzi znających moje słabości. Zostawiłem tatę z zapijaczonym wzrokiem i mamę płaczącą, że od niej odchodzę.

Wszystko za mną. Wszystko przede mną. Tabula rasa. Zaczynam od nowa grę pozorów. Po roku nowicjatu wyszło już ewidentnie, że zranienia grają dalej swój taniec. Nie mogłem od tego uciec. Ale zacząłem się temu przyglądać. Moi spowiednicy, mistrz nowicjatu, przełożeni. Pomogli mi to wszystko odkryć, zobaczyć przeszłość. Tam siebie odkryłem tak naprawdę. Właśnie tam. Po długiej walce, rozeznawaniu i przemodleniu, tuż przed samymi obłóczynami zrezygnowałem z zakonu. To nie było to. Mocne wewnętrzne przecucie o powołaniu małżeńskim, rodzinnym. W zakonie o odkryłem. Dziś patrzę na habit z sentymentem... Wielkie niespełnienie, ale i symbol wyzwolenia. Z Pozorów, z krętych dróg zgubionego serca, z nieuświadomionych lęków, z historii życia, z buntu i złości na tatę. Symbol mojego rozpoznanego powołania. Strój kapłański. Heh... Boży wzruszający paradoks.

Dalsze studia teologiczne (pasja zaszczipiona przez Babcie nie wygasta) – to moja miłość! Moja prawdziwa miłość. Nie wyobrażam sobie nie bycia teologiem, nie siedzenia po uszy w Kościele, w słodkiej niewoli Miłości Mistycznego Ciała Chrystusa. To czego nauczyłem się w zakonie... Miłość synowska do Papieża i biskupa, radość z bycia w Kościele, rozkosz teologicznych dysput, zacięcie apologetyczne, chęć głoszenia prawdy Chrystusa! To mój dar. To mój charyzmat od Boga.

Dozgonna wdzięczność....

Dziś?

Siedzę przed komputerem. Ten ścisk żołądka. Ale już inny. Spokojniejszy, bo świadomy siebie. Już się nie boje. Nie. Dotknął mnie Duch Pocieszyciel. Wyzwolił, ale i wciąż wyzwala, bo i skutki DDA i innych czynników wciąż dają o sobie znać. ALE jakże są mniej przerażające, gdy się je zna! Gdy się o nich wie... Teraz uczestniczę w terapii grupowej DDA, wiem coraz więcej, dużo o tym czytam, poznaję siebie. Dowiedziałem się o tej terapii z książki ks. Grzegorza Poloka „Rozwinąć skrzydła”. Też przeczytałem historię pewnego śmierdzącego wódką zranienia..... Przeszedłem tu

i rozumiiałem. A teraz przekazuje pałeczkę. Zachęcam i Ciebie. I wiesz co, Drogi Przyjacielu? Nie czuje żalu do nikogo. Przeciwnie, czuje podziw dla wielkości mojego Stwórcy, który tak przedziwnymi drogami prowadził i prowadzi mnie w życiu. Teraz jestem zaręczony z cudowną dziewczyną. I wiem, że choćby się cofnął czas, to dla Niej właśnie, dla spotkania z nią, wybrałbym tę samą drogę. A tata? Po paru mocnych sytuacjach z alkoholem, kiedy miał ewidentne dowody, że przegiął udało nam się nawet z nim o tym picu porozmawiać! Szok, po tylu latach! Ale widzę, że dalej się oszukuje, że nie ma problemu. Popija mniej, nie tak, żeby się upić, kryje się z tym i często wraca po kilku kieliszkach do domu myśląc, że nie widać. Widać... Ja po oczach poznam nawet jeden kieliszek. Od razu wiem czy to piwo czy wódka. Różne oczy są po jednym, a różne po drugim. Ale jakoś żyjemy. Modłę się, o silną wolę dla niego. Ufam, że mama spędzi z nim w miarę dobrą starość, że się nie rozstaną po moim odejściu z domu. Ufam, że Pan ich uratuje jak i mnie uratował i wyrwał z tyłu ucisków!

Mój teatr, (Magda lat 27)

Swoje życie zaczęłam od palenia – oczywiście biernego. Nie miałam wtedy jeszcze imienia, płci, ale wchłaniałam już nieograniczoną ilość dymu papierosowego. O tym, że mama paliła podczas ciąży dowiedziałam się w szkole podstawowej, parę dni po tym, kiedy przeczytałam ulotkę, że każdy papieros skraca życie o 8 minut. Pamiętam, że wykrzyczałam mojej mamie: „Ty chyba mnie nie kochałaś”. W sumie to przebaczyłam jej dopiero niedawno, patrząc na to oczyma dorosłej osoby. Jako dzieci wiele nie rozumiemy, dopóki ktoś starszy nie wytłumaczy nam spraw „naszymi” słowami. U mnie nigdy nie było tłumaczenia, raczej takie zbywanie – „Chybaś oszalała”, „Wtedy wszyscy tak robili” itd.

Dobrze, a teraz już zaczęłam od bardziej konkretnych szczegółów mojego życia. Mimo tego, że mama nie dbała o siebie i o mnie podczas ciąży, wiem, że byłam oczekiwanym dzieckiem. Na chrzcie otrzymałam imię Magdalena. Tata nie był obecny przy mnie przez pierwszy rok mojego życia, gdyż był jeszcze wtedy marynarzem. Zrezygnował z tego zawodu właśnie ze względu na mnie, bolało go to, że się go bałam, że był dla mnie obcy.

Musiałam chodzić do żłobka, bo babcie jeszcze pracowały, gdy byłam mała. Opowiadano mi, że byłam ogromną radością moich dziadków; tata mamy umarł kiedy miałam roczek, natomiast drugiemu dziadkowi – Zbysiovi, zawdzięczam chyba najwięcej z wszystkich ludzi, których znam (oczywiście oprócz daru życia jaki otrzymałam od moich rodziców).

Moja „świadoma” pamięć sięga do czasów przedszkolnych. Okres dla mnie smutny i w sumie samotny. Nienawidziłam chodzić do przedszkola. Nie dość, że dzieci z bogatszych rodzin trzymały się razem, przez co czułam się gorsza, to na dodatek „mój kolega” codziennie mi powtarzał, że weźmie pistolet od wujka i mnie zabije. Gdy patrzę na to z per-

spektywli lat, to zastanawiam się, jak moi rodzice mogli być tak obojętni na to, co się działo w głowie ich dziecka. Codziennie rano, kiedy budzono mnie do przedszkola, moją pierwszą reakcją był płacz spowodowany przeraźliwym strachem, że to może właśnie dziś jest ten dzień, kiedy on mnie zabije. Mamy hasło „Głupoty opowiadasz” powodowało jeszcze większe przerażenie. Cała ta sytuacja spowodowała, że w przedszkolu siedziałam w kącie, żebym nie była widoczna dla mojego potencjalnego mordercy. W końcu odważyłam się poprosić go, żeby mnie oszczędził, a on się na to zgodził. (Ten sam chłopak był w czasach licealnych moim najlepszym przyjacielem, który kompletnie nie pamiętał o całej tej sytuacji). Panicznie bałam się też duchów, baba jag, beboków i nikt nie próbował mi wytłumaczyć, że oni wszyscy po prostu nie istnieją. Straszono mnie nimi, bo dzięki temu byłam cicha i grzeczna. Pamiętam, że jak długo nie mogłam czasami zasnąć to tata mówił, że jak nie zasnę to przyjdzie potwór. Więc udawałam, że śpię, choć i tak się bałam, że potwór ciągle mnie obserwuje. To udawanie zostało mi do dziś w wielu dziedzinach życia. Uśmiecham się, gdy jest mi smutno, mówię tak, kiedy myślę nie, boję się kary, jeśli zrobię coś wbrew innej osobie. Moja tożsamość jakby zanika. Najtragiczniejszą sytuacją jest zawsze dla mnie jeśli muszę wybierać między opiniami dwóch osób – nie liczy się moje zdanie na dany temat, liczy się tylko to, która z tych osób mogłaby wyznaczyć mi większą „karę” za brak poparcia.

Mam jeszcze jedno wspomnienie z przedszkola – nieważne jak bardzo się starałam spełnić wymogi moich pań przedszkolank, nagrody za dobre sprawowanie otrzymywały zawsze osoby z „bogatej paczki”. Kiedy zapytałam się pani, dlaczego mi nie dała nagrody, skoro też byłam grzeczna i mam porządek, ona odpowiedziała – „już nie mam naklejek”. Tak oto czułam się jak dziecko z gorszego sortu, ale nie wiedziałam dlaczego.

Kiedy miałam 3,5 roku urodziła się moja siostra. Jeśli chodzi o nasze relacje z biegiem lat polepszały się, ona wie o mnie najwięcej. Mama ma do niej słabość i zawsze jej broni, dlatego czasami czułam się od niej mniej kochana.

Kolejnym wspomnieniem z dzieciństwa jest brak cierpliwości mojego taty. Kiedy chciał mnie nauczyć jeździć na rowerze, bałam się jechać (na czterech kółkach!!!). Tata wtedy powiedział, że mam dwie minuty i jak się nie przełamie to idziemy do domu. Jego szantaż niestety nie podziałał – wróciliśmy do domu; ja z płaczem, natomiast tata w zdenerwowaniu mówił „niemożliwe, że ona jest moim dzieckiem”. To samo było później z nauką czytania czy z matką. Ogólnie to przyłgnęła do mnie w rodzinie etykieta „tchórz”. Uwierzyłam w tę rolę skoro wszyscy dorośli byli zgodni co do tego.

Mam oczywiście wiele miłych wspomnień z dzieciństwa: wycieczki z rodzicami w góry, spacerzy. Z siostrą lubiliśmy jeździć gdzieś z dziadkiem – miał dla nas zawsze pyszne kanapki, słodycze, chodziliśmy na basen, na sanki, na huśtawki. Latem brał nas na lody, w zimie na rurki z kremem. Wszystko to z dodatkiem przeogromnej miłości. Zawsze z oczu dziadziusia mogłam odczytać radość, z tego, że nas ma. Taka namiastka Bożego kochania – tak to zawsze odbierałam i tak to zawsze będę pamię-

tać. Dziadzius niejako przedstawił mi Pana Boga, zawsze się razem modliliśmy kiedy u nich spałam.

Poszłam do szkoły podstawowej – tam było już trochę lepiej niż w przedszkolu, bo miałam „swoją” przyjaciółkę. Zmieniały się one z biegiem lat, ale zawsze był ktoś „tylko mój”. Szkoła podstawowa to początek tego, co później towarzyszyło mi przez wiele kolejnych lat – nieustanne zakochiwanie się. Pierwszą moją miłością był mój sąsiad. Ostatnio, przeglądając swoje pamiętniki zauważyłam, że każdy dzień kończyłam i rozpoczynałam słowami „Wiem, że na milion procent nie mam u niego szans.” To zauroczenie trwało relatywnie długo, około trzech lat. W pewnym momencie sąsiad zaczął mówić mi cześć i byłam wniebowzięta, ale dalej trwałam przy tym, że nie mam szans. Przecież byłam brzydka i nieprzebojowa. Po tychże trzech latach zakochywałam się z częstotliwością dwa razy na miesiąc, w każdym chyba, kto się do mnie uśmiechnął, zagadał. Pragnęłam mieć chłopaka, pragnęłam akceptacji, pragnęłam być czyjąś księżniczką, taką najważniejszą. Nie znałam chłopaka, ale skoro się do mnie uśmiecha to znaczy, że jest wartym mojego zainteresowania. Ja jednak do ósmej klasy szkoły podstawowej z moim tysiąc razy złamanym sercem nie byłam godna zainteresowania żadnego z nich.

W piątej klasie w domu pojawił się problem alkoholowy, mama zaczęła nie wracać na noc, nie dzwoniła, że jej nie będzie, tata odchodził od zmysłów – a kiedy pytałam się go, czy mamusi się coś stało, on na mnie krzyczał, dlaczego ja CHCE, żeby mamusi nieszczęścia. Poczucie winy rosło, nie umiałam mu wytłumaczyć tego, że ja się po prostu martwię, a on w ten sposób znajdował upust swoich emocji. Dalej, jak wspominałam te czasy, - nie mogę przestać płakać – godzina 17:00 mama przychodzi cały dom odczuwa wielką ulgę – dziś nie musimy się martwić. Inny dzień – godzina 17:15 mamy nie ma – tata chodzący od okna do okna, mówiący „mama nas nie kocha, ma nas w”, ja płacząc – tata krzyczy, że jeszcze go muszę dobijać tym płaczem, siostra za wiele nie rozumiejąca (choć pewnie ja też za dużo nie rozumiałam, ale to mnie się obrywało, że stresuję tatę), mój tłumiony płacz, modlitwy z siostrą „niech mamusia wróci, zawsze będziemy już grzeczne”, nieprzespane noce poświęcone nastuchiwaniu, czy czasami mamusia nie wraca, nad ranem szcęk kluczy – ogromna radość pod niebiosami, że mama jest zdrowa i żyje, pytania - mamusiu gdzie byłaś – ona, że nie pamięta, następnie z trudem dochodzi do łóżka chwiejnym krokiem, dni ciszy i następujące po nich awantury; tata nie baczył, że ja z siostrą wszystko słyszymy. Najgorsze jest to, że tata wprost nagrywał na kamerę pijaną mamę, która miała sobie później siebie obejrzeć... niestety oprócz mamy ja z siostrą również miałyśmy dostęp do tej kasety. Przez ten czas nauczyłam się tłumić wszystkie emocje negatywne. Przez to pojawił się u mnie problem psychosomatyczny – a mianowicie zablokowanie podstawowej funkcji fizjologicznej w sytuacjach stresowych. Żaden lekarz nie potrafił mi pomóc, a ja muszę się z tym problemem borykać po dziś dzień.

Strasznie się wstydyłam mojej mamy. Zazdrościłam moim koleżankom, że mają ładne, pachnące mamy, które kupują im słodycze, firmowe buty, kolorowe piór-

niki. Ja zawsze o wszystko musiałam długo prosić. Mama zarabiała sporo, ale kiedy przychodziłam do niej poprosić o nowe spodnie zawsze słyszałam „Nie mam pieniędzy”. A ja wiedziałam, że ma. Nie rozumiałam tego: co ze mną jest nie tak, że muszę chodzić w starych spodniach skoro tata ma nową wieżę, a mama nowy płaszcz. Teraz jest tak, że jak sobie kupię nowe buty, mam ogromne wyrzuty sumienia, choć nie jest to wielki wydatek. Jest mi łatwiej kupić drogą rzecz mojej siostrze, czy narzeczonemu, nawet mamie niż sobie. Bo ja mam już tak zakodowane, że ja nie zasługuję, żeby mieć coś nowego. A jak już mam, to muszę to jakoś wszystkim zrekompensować poprzez np. zrobienie czegoś za kogoś.

Mama - pracowolizka, prawie nieobecna – pogrążona albo w pracy albo w wódce. Dlatego kiedy obiecała, że upiecze mi ciasto na wigilię klasową byłam bardzo szczęśliwa. Gdy minęła 17:15 tata poszedł kupić mi ciasto, musiałam powiedzieć w szkole, że mamie wyszedł zakalec. Ból, bunt poczucie niekochania – to chyba był czas mojej podstawówki. No i ta maska, że w domu wszystko ok. Problem alkoholowy miał zostać zamknięty w czterech ścianach. Na zewnątrz byliśmy super rodziną, razem z siostrą bylibyśmy jednymi z najlepszych uczennic w naszych klasach, takie porządne zastraszone dziewczynki. Ja, pragnąca przede wszystkim, aby jakiś mężczyzna w końcu zwrócił na mnie uwagę. Przestałam nosić kucyk, zaczęłam rozpuszczać włosy – dlatego tata nazywał mnie babajagą albo miotłą. W sumie to ciągle żartował na temat mojego wyglądu, a ja ciągle nie czułam się wystarczająco ładna.

W każdym razie nauczyłam się być wyśmienitą aktorką. Jeśli tylko tata zaczynał krzyczeć zamieniałam się w cierpiętnicę; płakałam jakbym była bardzo katowana. Kiedy tata mnie bił udawałam, że bardzo boli (choć w ogóle mnie nie bolało). Jednak główna rola w moim teatrze to pajacyk. Często zadawałam głupie pytania, a swoją ciapowatością rozśmieszałam rodzinę i przynajmniej wtedy czułam, że gram pierwsze skrzypce.

To był też czas, kiedy dziadek zaczął kupować mi „Drogę”. Nie chciało mi się czytać tych gazet, ale chyba odziedziczyłam tę cechę po tacie, że nie mogę czegoś wyrzucić lub oddać, dopóki nie przeczytam, nie przesłucham. Więc czytałam o Bogu, o Jego miłości, o świętych. Nic mnie za bardzo nie ruszało, ale miałam zaliczoną gazetę, a dziadzius się cieszył, że czytam. Mimo tego, że rodzice przestali chodzić do kościoła, ja byłam na każdej mszy niedzielnej – może dlatego, bo bałam się kary, może dlatego, bo dziadzius mówił, że to ważne.

Po siódmej klasie pojechałam z moją koleżanką na kolonię. Tam nastąpił chyba jakiś przełom, gdyż wielu chłopaków zaczęło zwracać na mnie uwagę. Poczulałam się trochę ładna i wartościowa. Bardzo mi to odpowiadało, że jestem podrywana, ale wtedy zaczął się u mnie inny proces – łamania serc. Zakochiwałam się w jednym dniu, „zdobyłam” uwagę chłopaka i jak to się już udało, chłopak przestał mnie obchodzić. I tak było później bardzo często – interesowali mnie tylko Ci chłopcy, którzy byli poza moim zasięgiem. Rozkochiwałam w sobie i mówiłam do widzenia. Tylko, że ja tego nie

chciałam. Po prostu coś nagle we mnie gasta. Taki brak umiejętności przyjęcia miłości i dobroci. Teraz wspominając to zło jakie uczyniłam niejednemu chłopakowi jest mi bardzo przykro. Nie jest mi wstyd, nie czuje się winna. Wiem natomiast do czego prowadzi brak akceptacji i zainteresowania rodziców. Taka dziewczyna jak ja ma jeden cel: zdobyć akceptację własnej kobiecości u jak największej ilości mężczyzn. I tylko to zdobycie jest ważne. Tak jak piłkarz po zdobyciu jednego gola dąży do następnego, tak ja zaczęłam robić to z sercami obcych osób. Zniszczyłam przez to piękną relację jaką nawiązałam w liceum. Byłam z chłopakiem przez dwa lata, był dla mnie dobry i miał wszystkie cechy księcia z mojej bajki. Kochał mnie, wiem, że kochał mnie naprawdę bardzo, akceptował bardziej niż ja samą siebie. Myślałam, że zawsze tak będzie, moje ego roste. Zaczęłam więc sprawdzać, czy jakiś inny chłopak też by mnie akceptował – chciałam mieć pewność, że mimo iż jestem szczęśliwa, podobam się większej ilości przedstawicielom płci przeciwnej. Mój książę miał swoją godność i nie pozwolił sobie na złe traktowanie. Odszedł. Ja sobie nigdy nie przebaczyłam, że przez swoje kompleksy zniszczyłam taki piękny dar. Szybko znalazłam plasterek na ranę – kolejna zraniona osoba, która oddała mi swoje serce. Teraz jestem w związku z osobą, która podobnie jak ja ma przeszłość DDD. Może dlatego nam się udało tak długo razem być, bo oboje przez swoje doświadczenia staliśmy się na tyle silni, że stanowimy ciągłe wyzywanie dla siebie. Początek związku to ustawiczne kłótnie, walczenie o siebie, szantaże emocjonalne – to wszystko, co wynieśliśmy z własnych domów. Nie było łatwo, bo ani on, ani ja nie czuliśmy się wartościowymi osobami i ciągle szukaliśmy potwierdzenia, że jesteśmy kimś ważnym. Ciągłe uczymy się miłości, czuje, że Bóg uzdrawia nasze rany codziennie.

Chciałam jeszcze powiedzieć, że mimo iż wielu twierdzi na mój temat inaczej, nigdy w życiu nie czułam się naprawdę ładna czy atrakcyjna. Dalej nie czuje. Ja jestem mentalnie czarownicą z grubymi udami i nieładną cerą.

Po powrocie z kolonii spodobał mi się chłopak, który powiedział – wiesz co, chodź ze mną na oazę. Pewnie, gdyby mi powiedział, chodź ze mną na piwo do baru – też bym poszła. Ale on właśnie zaprowadził mnie do kościoła, albo inaczej Bóg się nim posłużył, bym się do Niego zbliżyła. Bóg delikatnie wchodził do mojego serca. Pojechałam z rodzicami na wczasy, wzięłam „Drogi”. Czytałam o drodze krzyżowej – czytałam opis Męki Chrystusa wg Katarzyny Emmerich. Prerażający. Mówię do siostry „wiesz co, Pan Jezus naprawdę żył! On naprawdę za nas umarł”. Długo nie mogłam przestać płakać, naprawdę. Kolejny artykuł – Boże Miłosierdzie – koronka, łaski. To był ten czas kiedy w moim sercu pojawiła się nadzieja, że jest Ktoś kto nie zawodzi, Kto kocha mnie mimo tylu braków, Ktoś Kto umarł za mnie. Radość, która jest zawsze, nawet gdy jestem smutna, dobita. Bo ja wiem, że wszystko jest po coś.

Liceum – czas wielkiej miłości, prawdziwej przyjaźni, wspaniałych ludzi wokół mnie. Poczucie tego, że jak nie będę obecna, na pewno ktoś to zauważy. Wtedy czułam się akceptowana, bo byłam bezkonfliktowa. Robiłam wszystko, żeby być lubiana. Wy-

chodziło mi to. Nie jestem jednak do końca przekonana czy zawsze byłam sobą. Mama piła nadal, coraz więcej osób o tym wiedziało, a mój wstyd rósł.

Studia – terapia, uświadomiłam sobie, że mama nie pije przeze mnie, że mama ma problem ze swoim życiem, próba przebaczenia rodzicom – do tej pory staram się to zrobić do końca, jest to jednak ciągły proces gojenia się ran. Na studiach poznałam wiele osób, jednak sadzę, że ten czas był najmniej wpływowy na moje życie. Ciągła chęć znalezienia akceptacji u płci przeciwnej, kolejne zranienia innych osób, jednak już w mniejszym zakresie. Miałam swojego chłopaka; nie chciałam popełnić błędu sprzed lat. Na trzecim roku umiera dziadek. Pięć lat minęło, zostałam magistrem.

Myszę, że całe życie czułam i czuje się przestraszona. Boję się bycia opuszczoną, boję się, że przytrafi mi się coś tragicznego. Jeśli tylko w moim życiu zdarzy się coś radośnego czekam jak będę musiała za to zapłacić, co mnie spotka? Tata często mówił, że jak czegoś nie zrobię – to.... I te groźby mnie przerażały. Ciągłe je słyszę – są jak taśma w mojej głowie – jeśli to schrzanisz stracisz pracę, jeśli nie będziesz idealna – nikt nie będzie Cię lubił, itd. Zrobiłam sobie takie postanowienie, że nie wolno mi nic zepsuć. Gram przed ludźmi osobę bez wad i modłę się, żeby nikt nie odkrył jaka jestem naprawdę. Nieraz słyszę od ludzi „Madzia, Ty jesteś super, jesteś bardzo pewna siebie”, a ja się cieszę, że mi ta gra aktorska idzie tak świetnie. Mam nadzieję, że nikt nie odkryje mnie takiej prawdziwej, nawet Ci najbliżsi. Najtrudniejsze jest dla mnie to, że nie umiem uwierzyć w to, że ktoś mnie po prostu może kochać. Ja ciągle próbuję zasłużyć na sympatię innych ludzi. Moja niska samoocena powoduje, że czuję się bezpiecznie tylko w głównej roli w sztuce i jeszcze długo zajmie mi nauczanie się, że role drugoplanowe też mogą być piękne i ważne.

Mama, (Zosia lat 32)

Opisz to... co było, jak jest teraz...

Jak ująć w słowa tę nieustanną tęsknotę, ten palący w sercu ból, tę ciągłą potrzebę bycia czyjąś i posiadania kogoś... Jak ująć w słowa to, co jest trudne do opisanie? Jak objąć w ramy słów te czasami uciążliwe obrazy? Powracające wspomnienia, które czasami chciałabym zapomnieć?

Jak opisać ten ciągły strumień uczuć, który po prostu się czuje, który przepływa przeze mnie jak rwący, górski strumień?

Ostatnio, chyba dla rozładowania wewnętrznego napięcia, słucham piosenek dziecięcych o mamie.

*„Złote słońce, kolor nieba
Wszystko, czego Ci potrzeba
Urok wiosny i jesieni
Dzisiaj mam Ci niesiemy.
Pięć uśmiechów i trzy kwiatki*

*Miłe słowa i pomadki
Żółte jabłko, zapach mięty
To dla mamy są prezenty.
Kocham moją mamę,
Kocham ją.
Ciepły deszczyk i bzy białe
Sześć catusów, piórko małe
Dobre serce i rumianki
To dla mamy niespodzianki.
Szum strumyka zieleni i skowronki
Lekki wietrzyk i motylki
To dla mamy upominki.”*

Wciąż na nowo wzrusza mnie ta piosenka, bo bardzo chciaabym zaśpiewać ją mamie. Żeby poczuła, jaka bardzo ją kocham i jak bardzo ważna dla mnie jest osoba. I pomimo, że nasze relacje układają się o niebo lepiej, zaczynamy ze sobą rozmawiać, mówimy sobie czasem o uczuciach – niestety ta tęsknota nieukojoną pozostaje wciąż taka sama. Ale przynajmniej teraz, kiedy jest bardzo źle w myślach mogę się schronić w ramionach mamy i wyobrażać sobie, jakie to cudowne uczucie uciekać się w kłopotach do kogoś, kto obroni, utuli strachy i lęki.

Mama chyba zawsze była i będzie centrum mojego wszechświata. I czym dłużej będę uciekać przed tą moją prawdą, tym bardziej dotkliwsze dla mnie to będzie. Ojciec stracił na znaczeniu w momencie, kiedy zbyt mocno okazywał mi swoją „miłość”. To wtedy wyrzuciłam go ze swojego życia. Dzisiaj patrzę na niego, jak na staruszkę, „duże dziecko” pełne kompleksów. Ale tatę nigdy nie był. Więc chyba nawet nie wiem za czym mam tęsknić. Ponieważ byłam jedyną dziewczynką w mojej rodzinie, szczególnie mocno mnie sobie upodobał. Aż kiedyś przekroczył dozwolone granice. Wtedy drzwi do pokoju z napisem „tata” zostały zatrzęsnięte. Od tej pory jest osobą w mojej rodzinie, martwię się o niego, dbam w razie choroby, ale raczej z poczucia obowiązku niż miłości.

Opisz to....

....popołudnia spędzane na podwórku. Najszczęśliwsze chwile z koleżankami. Zabawy w chowanego. Bieganie po garażach. Wspinanie się na drzewa. Przesiadywanie u koleżanek. I nagle nadchodził czas powrotu do domu. Żołądek zwinięty w supetek. Strach czający się w gardle. Gorąco rozlewające się po twarzy. Moment przyciskania dzwonka. I myśli: co tam dzisiaj będzie? I nagle rozprężenie, kiedy okazywało się, że nic nowego. Jacys znajomi rodziców. Alkohol. Wesołkowatość rodziców. Brak uwagi. Nieprzyjemny zapach alkoholu i dymu papierosowego. Szybki marsz do pokoju i nastuchiwanie, kiedy trzeba będzie biec do pokoju na ratunek. Kiedy znajomi pójdą do domu, bo to właśnie wtedy dobry nastrój taty pryskał. I poza pajaca, który go rozśmieszał, żeby nie zwracał uwagi na mamę, która była równie pijana, co on. Ale ojciec miał wyłączność na warunki i zasady panujące w domu. I to najczęściej on

wrzęszał, że mamy matkę alkoholicką. Czasem, kiedy nie udawało mi się odwrócić jego uwagi, jedyną metodą było wdrapywanie się na jego szyję – wtedy miał ręce zajęte. Nie mógł jej bić.....

.....rosnący wraz ze mną bunt przeciwko temu, co się dzieje. Niechęć do domu. Niechęć do tych ludzi, z którymi przyszło mieszkać. Złość.....

.....kolejne rodzinne urodziny poza domem. Oczywiście młodsze dziecko zabierane ze sobą. Po co? Zabawa z kuzynami („przyszywanymi”, bo wszyscy znajomi rodziców byli ciociami i wujkami). Zapadający zmierzch zapowiadał zbliżający się powrót do domu. I kolejny wstyd. Droga powrotna, to prawie droga krzyżowa Pana Jezusa. Oboje tak pijani, że właściwie nie wiadomo, kogo trzymać. Szybka decyzja – tata da sobie radę, a jeśli nie, to nic się nie stanie. Mama wisząca na ramieniu. Próba prostego marszu i głośne napominanie: mamo, jeszcze trochę, idź prosto, trzymaj się. Miałam taki zwyczaj rozglądania się wokół, czy nikt nie widzi, czy nikt nie idzie. Do tego wszystkiego śpiew ojca na całą ulicę, który niestety zwracał ogólną uwagę. Upragniona brama. Nareszcie dom. Niestety za drzwiami zaczynał się kolejny „dziki zachód”. W czasie drogi bardzo uważnie obserwowałam nastrój taty, żeby wiedzieć co będzie w domu. Choć teraz z perspektywy czasu myślę, że to była tylko strata energii. Po powrocie do domu dobry nastrój pryskał i zaczynały się awantury, bicie, ucieczki.....

.....zapachy. albo właściwie smrody. Odór alkoholu i zamkniętego pomieszczenia. Prześiąknięte tym ubrania. I niemożność, by coś z tym zrobić. Kilkudniowe ubrania, te same, niezmienniane. Ciągłe obwąchiwanie siebie, czy śmierdzą już tak, jak ich imprezy.....

.....moja Niania. Tak nazywaliśmy naszą ukochaną prababcję. Dużo czasu mogłam z nią spędzać jako dziecko. Pewnego razu, kiedy pokłóciłam się z Arturem (mój starszy o 7 lat brat) uciekłam do niej. Nikomu nic nie mówiąc. Nagle wpada do kuchni mama z krzykiem. Mogłam się wtedy schować za plecami Niani. Dopiero w domu mama mogła dać upust swojej złości. Złoiła mi skórę tak, że już zawsze pamiętałam, że nie należy z domu wychodzić bez pozwolenia....

.....chyba, że zostawałam z niego wyrzucana. Wtedy mogłam się włóczyć bez pozwolenia. To tata wyrzucał mnie z domu, kiedy uznawał, że nie jestem jego córką, bo zaczęłam werbalizować swoje własne zdanie na temat sytuacji domowej. Najgorszy był pierwszy raz, kiedy nagle poczułam, jak chwytła mnie za sweter, otwiera drzwi i wyrzuca na korytarz. Zatrzasnięte drzwi, zamknięty zamek. Pustka w głowie. Strach – jak ja teraz dostanę się do środka? Co mam zrobić? Przesiedziałam tak pół nocy, aż zasnął i mama przypomniała sobie, że jestem na korytarzu. Upokorzenie. Ból serca. Dławiony płacz, żeby nie pokazać, że coś dla mnie to znaczyło. Palące policzki ze wstydu. Dobrze chociaż, że sąsiedzi nic nie widzieli. Następnym razem próbowałam pójść do babci. Staję pod oknem i widzę, że u dziadków też jest nietrzeźwo. Ogromny zawód w środku. Płacz o to, kto mi pomoże.....

.....pamiętam te uczucia. Czekałam na powrót mamy z pracy. Przyjeżdżałam z wakacji.

Kiedy w kłopotach szłam do babci. Oczy z napięciem szukające pomocy. Szukające spojżenia, które dałoby oparcie i pomoc. I to jedno spojżenie na pijaną twarz. I ten ogromny ból rozrywający wręcz w środku. Bezsilność. Albo tych kilka minut od naciśnięcia dzwonka u drzwi aż do momentu ich otwarcia. I rzeczywistość taka, że kolejny raz piją. Znasz to uczucie zawodu, przyniatające aż do ziemi? Tę chęć zniszczenia wszystkiego dookoła, byle już tylko przestało boleć?...

.....chłód. I nie tylko ten wewnętrzny, ale i ten na zewnątrz. Noce, podczas których miałam wrażenie, że mróz świszcze w pokoju. Zostawały mi wtedy dwa koce i kołdra. Nie pomagało na długo, ale przynajmniej do czasu zaśnięcia.....

.....czas buntu względem tego wszystkiego rósł. Rostło we mnie poczucie niesprawiedliwości. Coraz rzadziej milczałam. Częste kłótnie w domu. Późne powroty do domu. Już nie strach lecz chęć prowokacji. A co mi zrobicie? Rzeka alkoholu wypita ze znajomymi. Próby narkotyków. A to wszystko tylko po to, żeby zagłuszyć ten palący ból w środku. Ten wstyd za rodziców....

.....przyjazd najbliższej rodziny w odwiedzin. Koszmar wielki. Picie rozpoczęło się w momencie przekroczenia przez nich progu naszego domu, a kończyło się w dnu ich wyjazdu. Dla mnie korzyścią był fakt, że nie zwracali na mnie wtedy wcale uwagi. Najgorsze zaczynało się wieczorem, w nocy, w zależności od tego kiedy mama miała dość. Niestety przychodziła spać do mojego łóżka. Układałam wtedy pościel tak, żeby nie spać koło jej twarzy. Wolałam jej nogi. Dlaczego? Bo zdarzało się, że wymiotowała w nocy z nadmiaru trunku, wprost do łóżka. Kiedy mieliśmy jeszcze wannę, spałam w niej. Ale po jakimś czasie rodzice doszli do wniosku, że lepsza będzie kabina prysznicowa, będzie bardziej praktyczna. Tylko dla kogo? Mnie w ten sposób pozbawiono miejsca do spania.....

.....studia kojarzą mi się z ogromną izolacją oraz nawrotem potwornych leków. Strach przed jazdą tramwajem. Strach przed napaścią. Bezustanne kąpiele w poczuciu, że jestem brudna. I morze przeczytanych książek, które pomogły mi przetrwać tych kilka lat. I jedna, jedyna w tym czasie przyjaciółka, która była zawsze. Oddalanie się od siebie samej i innych ludzi. Niechęć do nowości, do zmian. Konieczność ułożenia wszystkiego – od ubrań po dzień powszedni. To już nie był czas zbierania doświadczeń i nauki reagowania w trudnych dla mnie sytuacjach. To była swoista wegetacja. Nie wiedziałam kim jestem, czego chce. Na zajęciach prawie wcale nie zabierałam głosu, choć zawsze byłam przygotowana. Bo co by to było, gdybym palnęła głupstwo? Gdybym się pomyliła? Mnie nie wolno popełniać błędu. Ja muszę być doskonała.....

Czas usamodzielniania się najtrudniejszy chyba. Mama wszystko robiła w poprzek, by mi przeszkodzić doprowadzić do końca swoich planów. Jednak jakaś siła, która Zawsze kazała mi iść mimo wszystko do przodu, gnała mnie do końca. Wyprowadziła się. W końcu. Upragniony dom. To co, że tylko mały pokój i kuchenka.

To co, że bez ubikacji. To co, że nie miałam najpotrzebniejszych rzeczy codziennego użytku na starcie. Upajałam się powrotami do domu bez strachu o awanturę. Kiedy wracałam do siebie wiedziałam, co zastanę za zamkniętymi drzwiami. Pomimo tego, że ojciec wielokrotnie zapowiadał mi, że sobie nie poradzę, że „zarosnę brudem, bo jestem leniem”, nic z tego się nie wydarzyło. Wieczorem nie zasnęłam póki nie przygotowałam wszystkiego na dzień kolejny. Nie położyłam się do łóżka, póki nie zmyłam szklanki. Dziś codziennie zmywam podłogi, a rzeczy piorę zaraz następnego dnia. W piecu palę tak mocno, że czasami znajomi proszą o otwarcie okna. Ja czuje natomiast przemożony strach przed zimnem. Większość czasu jeszcze odczuwam chłód.

Towarzyszyła mi przez jakiś czas ogromna potrzeba kontroli własnego życia. I kiedy nachodziły mnie momenty nostalgii, smutku, odkryłam, że jedyną rzeczą którą mogę bezustannie kontrolować jest ilość spożywanego pokarmu. Dołożyła się do tego chęć pozbycia się kilku kilogramów, z obawy przed nadwagą. I tak zaczęła się moja „przygoda” z małą w Głowie, która dyktowała mi ile jeść, co i kiedy. Po jakimś czasie posiłki były nagrodą, albo ich brak karą za przewinienia dnia codziennego. A ponieważ rzadko co udawało mi się, zaczęłam proces karny na sobie samej. W rzeczy samej udało mi się utracić wiele kilogramów – był to powód do wielkiego zadowolenia z siebie. I nagle okazało się, że psychika przestawiła mi się tak, że nie chce dopuszczać informacji o możliwości zjedzenia czegokolwiek. Kolejna bitwa z samą sobą. Wybatwieniem przyszła dla mnie Klaudia – dziewczynka, którą się zajęłam. Historia podobna do mojej i myśl, że odnalazła trochę spokoju i domu u mnie sprawiła, że przygarnęłam ją do siebie. A ponieważ chciałam jej pokazać trochę domu, to oznaczało również posiłki wspólne przy jednym stole. Zawsze sobie wyobrażała, jakie to musi być piękne i zarazem ważne dla ludzi wspólnie siedzieć przy stole, na którym nie ma butelki wódki, tylko kanapki.

Nagle niespodziewanie dla wszystkich spadła na nas choroba mamy. Diagnoza: marskość wątroby. Półtorej roku podróż pomiędzy szpitalem a domem rodziców. Nigdy nie było dla mnie pytania czy chcę pomóc. Było to dla mnie oczywiste. Życie wiszące na włosku. Mój strach i pytanie: czy tak się to wszystko skończy? Śpiączki, brak poprawy stanu zdrowia, noc spędzona pod szpitalnym łóżkiem – majaki ciągle po odstawieniu alkoholu. Rozmowa z lekarzami, podczas której wyjaśniłam stan mamy – alkoholizm. Któregoś dnia, kiedy wróciła do domu po kolejnej hospitalizacji słyszę: nie jesteś moją córką, jak mogłaś takie kłamstwa o mnie opowiadać? Jakie kłamstwa myślę. I znów jak zbity pies wracam do siebie, b wylizac szybko rany i iść kolejny raz do domu rodziców, bo stan mamy się pogorszył. Ale na szczęście Pan dał jej jeszcze czas. Na refleksję. Na kilka lat trzeźwości. Choroba była dla niej jedyną terapią odwykową, bardzo skuteczną. Od tamtej pory jest trzeźwa. I wcale nie oznacza to, że jest cudownie. Nie potrafiłyśmy ze sobą rozmawiać. Wiele sytuacji, kiedy wyrzucała mnie za drzwi. Wiele jeszcze razy słowa, że jestem bez serca i nie ma już córki. Po kolejnych dwóch latach myślę, że uczy się patrzeć na świat trzeźwymi oczyma. Przy okazji i ojciec

się ogranicza, brakuje kumpla do kieliszka. Patrzę, jak uczą się żyć razem. Czasem zabawne to jest, często jednak uciekają się do pomocy osób spoza domu.

Po tym wszystkim i po wielu niewypowiedzianych jeszcze obrazach, zastanawiam się skąd ta ciągła tęsknota? Skąd, skoro nigdy nie zaznałam jej ciepłych i bezpiecznych ramion. Nigdy nie zaznałam spokoju i ukojenia w trudnościach. Nie pytam się już tak często skąd ja taka jestem. Wiem już gdzie był początek tej mojej swoistej drogi krzyżowej. I ciągle te krwawiące stopy, nie dające się jeszcze zaleczyć. I rozumiem też teraz bardziej, dlaczego ciągle pomimo ciągłych rązów wciąż do niej powracałam. Wracałam w nadziei, że może to już ten moment, kiedy mnie przyjmie i zaakceptuje. Że powie kiedyś, że jestem jej. Nie odrzuci, wymierzając policzek. Że w końcu nie będę odczuwać tego palącego wstydu za wszystko co się dzieje dookoła.

Są takie dni, kiedy ni stąd, ni zowąd ogarnia mnie tak głęboka nostalgia, melancholia. Przygniata mnie to wtedy do ziemi tak, że trudno mi rano wstawać z łóżka. Mam jednak tę niewiadomą siłę w sobie, która nakazuje mi wstać i zmierzyć się z kolejnym dniem. Bywały różne chwile. Przepływają jak strumień przez mnie. Był czas ogromnej euforii. Cieszyło mnie wtedy wszystko dookoła, bawiłam się codziennością jak dziecko. Był i czas kary za myślenie nawet, czas trudny, czas zimny. Jest obecnie czas pozorowanej obojętności, kiedy wykonuje swoje obowiązki, bez większych emocji. Mam jednak w sobie przekonanie, że wszystkie sytuacje, które mnie ukształtowały, mają swój sens. Widzę obrazek wyłaniający się z tych wszystkich puzzli. Bardzo wielu elementów brakuje w tej układance. Marzę, by kiedyś tak się obudzić i cieszyć się z siebie samej. Umieć się pochwalić za nic właściwie. Chciałabym przeżyć kilka dni bez ścisku w żołądku – ścisku spowodowanego strachem. I kiedy staram się spojrzeć na siebie z boku, z całą pewnością muszę stwierdzić, że jestem szczęśliwa. W czasie długiej zimy wspominam pierwsze powiewy ciepłego wiatru, pierwszą zieleń wiosny i uczucia jakie te widoki powodują. I właśnie w sytuacjach, kiedy jest szczególnie trudno myśleć o tym, co dobre i czekam na tę adrenalinę we krwi, kiedy kolejna fala smutku mija i jestem w stanie znów dostrześć barwy.

Mamo, opowiedziałam właśnie pewne historie zapisane we mnie samej. Widziane oczami dziecka, którym kiedyś byłam. Chciałam, byś potrafiła je również zobaczyć tamtymi oczyma. Czy będę miała odwagę Ci je kiedyś opowiedzieć? Czy dam radę zwierzyć Ci się z moich wewnętrznych rozterek, zasianych we wczesnym dzieciństwie? Zrozumiesz...? Rzeczywiście te opowieści są, czy tylko mi się to wszystko przysniło?

Jeszcze jedno pragnienie mnie draży w środku. Chciałabym Ci pokazać, okazać jak ważna byłaś całej dla mnie. Dlaczego tego nie zauważałaś? Dlaczego ignorowałaś wszystkie moje krzyki rozpaczony za Tobą? Ale te pytania nie mają już dziś takiego znaczenia dla mnie. Najważniejsze, że pozwalasz mi spokojnie na siebie patrzeć i cieszyć oczy i serce Twoją osobą. Wiesz, zapisuję te radosne chwile z Tobą w sercu, by były równowagą dla wszystkich dziur wydrążonych kiedyś w moim wnętrzu. „Jest takie niezwykle słowo, pisane sercem. We wszystkich językach świata. MAMA jest najpiękniejsze”. Kocham Cię.

PS. Jeszcze trochę o Kasi lat 19

Kasia, uczennica LO. Zawodniczka drużyny piłki nożnej. Poznałam ją na zajęciach w świetlicy, w której pracowałam. Poruszyła mnie już pierwszego spotkania, kiedy zobaczyłam ją siedzącą samotnie przy stoliku, ze spuszczoną głową, ze słuchawkami w uszach. Tak smutna twarz, że aż chciało się ją jakoś rozweselić. Któregoś dnia zaprosiłam ją do siebie, na herbatę. O dziwo przyszła. Później dopominała się o kolejne razy. Choć początek znajomości dość trudny, kiedy musiałam nawijać tematy ze dwie godziny. Po jakimś czasie zaczęła się uśmiechać. Potem przemówiła. Często na początku pojawiały się tży lub złość, kiedy musiała iść do domu. O swojej sytuacji domowej nic nie wspominała. Zaczęła opowiadać, kiedy chyba poczuła się bezpiecznie. Oboje rodziców uzależnionych od alkoholu. Jest trzecim dzieckiem spośród czwórki rodzeństwa. Dwóch starszych braci i młodsza siostra. Dość często myłona jest z chłopcem (krótkie włosy, męska postawa w wyniku trenowania piłki nożnej, męskie ubrania zastępujące tak naprawdę jej kobiecość). Pytam czy nie złości ją to. Odpowiada, że nie, bo jako małe dziecko zawsze nosiła męskie ubranka, po starszych braciach. Prawie nigdy nie miała nic tylko swojego. W początkowym okresie znajomości często ręce miała pocięte żyłkami. Dzisiaj pozostały już tylko blizny. Bardzo często też mówiła o śmierci, że chciałyby już umrzeć. Dzisiaj częściej gości na buzi uśmiech. W systemie domowym typowa ofiara – nigdy nie kłóciła się z rodzicami, dlatego tym więcej razy była bita. Często dostawała za nic, albo za brak pieniędzy w domu. Stypendia otrzymywane z klubu, w którym grała, były zabierane przez mamę. Obecnie tak bardzo wrosła w moje serce, że właściwie traktuje ją jak młodszą siostrę. Dzisiaj potrzebuje stale uwagi, koncentracji na niej samej. Kiedy zbyt długo czytam książkę, zwykła mówić, że ważniejsza dla mnie jest książka niż ona sama. Kiedy głaszczę kota za długo, zastanawia się czy bardziej kocham kota niż ją i lepiej się mają tu koty niż ona. Nie boi się już zapytać o użyty wyraz w zdaniu, którego nie rozumie. A jest ich naprawdę wiele. Jest trochę jak przyschnięta roślina. Otrzymała odrobinę wody – miłości i zaczyna pięknie kwitnąć. Oby jej wzrost nie ustawał już nigdy. By miała możliwość stać się SOBA.

Rozmowa z Kasią jest niezwykle trudna. Nie potrafi słowami określić swoich przeżyć. Ale też ma niewielki wgląd i refleksję w siebie samą. Większość odpowiedzi ograniczała się do: nie wiem. Dlatego pozwoliłam sobie na instrukcje obsługi, wolne tłumaczenie jej odpowiedzi. W sytuacjach, kiedy jest dopytywana o coś, staje się nerwowa, nie potrafi wydusić z siebie słowa. Najcenniejsze są te spontaniczne momenty, kiedy potrzebuje coś z siebie wyrzucić, pozbyć się balastu.

- Kim jest Kasia?

Jest...człowiekiem, jest do dupy, potrafi tylko innych ludzi wkurzać.

...nie wie tak naprawdę kim jest, jaka jest. Ma ogromne trudności z opisaniem siebie samej. Powodem tego jest ograniczenie w zakresie doboru odpowiedniego słownictwa, ale przede wszystkim nieumiejętność refleksji. A jaka jest naprawdę? Bardzo

wrażliwa. Pragnąca kogoś, kto kochałby ją bez względu na dzień. Z poczuciem odpowiedzialności za siebie i innych. Mentalnie trochę dojrzalsza niż jej rówieśnicy. Choć z drugiej strony emocjonalnie małe dziecko: moge się chwycić za rękę?, przyjedziesz po mnie na trening?, pouczysz się ze mną?

- Jaka jesteś?

Głupia, chora na głowę.

...inne odpowiedzi nie wchodzą w rachubę. Bardzo niskie poczucie wartości. W relacji wcale nie myśli o sobie. Za chwilę domu i spokoju jest w stanie przeżyć kolejną awanturę matki, której boi się jak ognia. Nie wierzy wcale w siebie. Chce być w czymś dobra, ale nie bardzo potrafi odnaleźć swe zainteresowania. Po meczu, w którym nie uda jej się strzelić bramki mówi: nie potrafię nawet piłki kopać, przestaje trenować. Ma bardzo dobry kontakt z dziećmi. Szybko potrafi sobie zjednać akceptację otoczenia – jest lubiana. Ma poważne problemy z nauką. Jest to efekt ogromnego zaniedbania środowiskowego. Kiedy byłam mała tata uczył mnie czytać. Za każdym razem, kiedy coś źle przeczytałam, uderzał mnie ręką w tył głowy, żebym się bardziej skupiła. Dzisiaj mu jestem za to wdzięczna, bo przynajmniej staram się, jak tylko mogę.

- Jaka jest Twoja relacja z rodzicami?

Mama jest bez uczuć. Nie kocha mnie, przeszkadzam jej. Ostatnio powiedziała, że ma mnie już w dupie. Krzyczy. Z tatą, kiedy jest w dobrym humorze, można nawet pogadać. Mamy lepszy kontakt ze sobą. Ale to z nim dużo czasu spędzałam jako dziecko. To on mnie zaprowadzał na treningi piłki nożnej. On przychodzi trzeźwy na moje mecze.

Matka jest dla niej źródłem ogromnego lęku. Kiedyś wracając do domu mówi: już się boję, czy znów nie będzie robić awantury. W tramwaju zaczyna obgryzać paznokcie, których tak naprawdę już nie ma wcale. W sytuacjach, kiedy nie ma pieniędzy, matka każe jej „kombinować” pieniądze. Klaudia zawsze mówi, że musi mieć pieniądze przynajmniej na tytoń dla mamy, bo bez tego nie da się żyć. Kiedy nie uda jej się „skombinować” pieniędzy w domu matka szleje. Zdarzały się takie sytuacje, kiedy udało jej się pożyczyć sumę pieniędzy od sąsiadów, koleżanek. Ale potem przychodziły myśli kiedy i jak je odda? Mam wrażenie, że ludzie wciąż się na mnie dziwnie patrzą, myśląc: to ta, która od wszystkich pożycza pieniądze. Dość często zresztą ma wrażenie, że „ludzie się na nią głupio gapią”. Lęk przed matką powoduje, że czuje do niej w większości negatywne uczucia. Twierdzi, że nigdy nie mówiła, że ją kocha. Na pytanie czy mogła by to zrobić teraz, odpowiada, że nie potrafi już. Za bardzo czuje się zraniona. Z ojcem wiązą ją głębsze relacje. Często mówi, że on bardziej ją rozumie. Ale niestety nigdy nie wstawia się za córką, ze strachu przed żoną. Woli mieć święty spokój, niż dać trochę oparcia dziecku.

- Twoje marzenia?

Wyjechać stąd daleko.

Marzy, by wyprowadzić się z domu. Nie mieć nic wspólnego z rodziną. Chce

żyć inaczej. Mówi, że kończy szkołę, by kiedyś nie musieć żebrać o pieniądze na chleb. Czuje, że nie pasuje tam, skąd pochodzi. Mówi też, że jeśli wyjedzie stąd, nie powie nikomu, dokąd jedzie. Nie chce mieć ich na karku.

- Czego potrzebujesz? Co jest Ci potrzebne?

Niczego nie potrzebuję. Nie ma takiej rzeczy. No, może spokoju od mamy... (uśmiewa się).

Skoro nie wie, kim jest, nie wie też czego potrzebuje. Na dziś wydaje jej się, że wszystko ma, czego jej potrzeba do życia.

- Jako dziecko byłam/robiłam...?

Jako dziecko siedziałam w pokoju, szlajałam się po placu, zajmowałam się siostrą.

Dzieciństwo spędzone właściwie na podwórku. Rodzice bardzo pili. Żeby nie uczestniczyć w libacjach, spędzała czas na podwórku. A jeśli zabroniono jej wychodzić, siedziała w pokoju. Albo spała. Matka nawet podejrzewała u niej cukrzycę – tyle spała. A kiedy spała, nie musiała słuchać, co się dzieje za ścianą. Wielkie nadzieje żywiła z wydarzeniem – wyprowadzką w inne miejsce. Myślałam, że będą mniej pili. Nowe otoczenie. Ale oni szybko poznali sąsiadów, którzy mają ten sam problem. I teraz piją chyba jeszcze więcej. Przepijają całe otrzymane pieniądze. W lombardzie za zastaw sprzętu mamy już tyle punktów, że niedługo będziemy mogli otrzymać jakiś sprzęt gratis. Dzieckiem właściwie jest cały czas. Cieszy się, kiedy ma wyprasowaną koszulkę do szkoły rano, kiedy ma przygotowane śniadanie do szkoły (nigdy nikt nie robił mi takich kanapek – śmieje się). Prezentów przyjmować nie potrafi. Coś, co dostaje rzuca do plecaka – wydaje się, że jej się nie podoba. Wieczorem w sms – ie pisze, że bardzo dziękuje, że nie zasługuje, że szkoda na nią wydawać pieniędzy. Kiedyś opowiadałam jej o nocnym niebie, układach gwiazd. Zapamiętała wielki wóz. Tylko niestety nie zapamiętała nazwy. Któregoś razu pyta mnie: gdzie teraz jest ten znak zapytania?

- A Twój przyjaciele?

Brak. Po co. Nie chcę. Nie ufam nikomu. Nie potrafię się zwierzyć. Myślę, że przyjaciele są tylko w tych chwilach, kiedy im wygodnie.

Spuszczona głowa, spojrzenie „spod byka”, zaciśnięte usta, duże wystraszone oczy – pierwsze spotkanie. Podczas pierwszych spotkań milcząca. Słuchająca uważnie, nic nie wyrażająca. Po miesiącu zaczęła wypowiadać się półsłówkami. Dzisiaj mówi bardzo wiele, ale dotyczy to jedynie przeżyć dnia codziennego. Rozmowa na temat jej uczuć, przemyśleń jest niezwykle trudna. Nie potrafi ubrać w słowa to, co dzieje się w jej wnętrzu. Najczęściej wtedy odpowiada: nie wiem. Nie wychodzi popołudniami z żadnymi koleżankami. Z nikim się nie spotyka. Mówi, że nie potrzebuje tego. Siebie określa jako „samoluba” – dobrze jej z samą sobą. Dużo czasu spędza na spacerach z psem. Czasami sprawiała wrażenie, jakby odwykła od rozmów. Teraz dopiero, kiedy się odblokowują jej prawie wszystkie funkcje życiowe, często jest jej w nadmiarze.

Album zapomnianych zdjęć

(Anna, lat 33)

Kiedy byłam małym dzieckiem, mój tato umarł, a mama wyszła drugi raz za mąż. Ponieważ nie znałam i nie pamiętałam swojego taty, jego miejsce naturalnie zajął ojczym. Tak więc powstała nowa rodzina: moi rodzice i dzieci – ja i 7 lat starsza siostra. Powrót do wspomnień z dzieciństwa jest jak zagłębienie do wyblakłego, dawno nieruszanego albumu ze zdjęciami, na niektórych już nie widać, co było, czasami się zastanawiam, czy to naprawdę właściwy album, jedynie lęk przed otwarciem jego kart przypomina, że to jednak prawda. Wiele z rozdziałów tego albumu zamknęłam wraz z kontynuowaniem terapii. Chyba najbardziej pamiętam spotkanie, na którym rysowaliśmy obraz naszego „idealnego” dzieciństwa, takiego, jakie chcieliśmy mieć, i tego prawdziwego. A potem trzeba było się pożegnać z tym wymarzoną, wyrzucić. Bo tego nie da się już odwrócić, zmienić, było to, co prawdziwe, trzeba to zaakceptować. Jakaś prawda stanęła mi wtedy przed oczami, ból, smutek, złość, bunt, dlaczego mnie to spotkało, dlaczego nie może być lepiej. Później refleksja, że może być inaczej, lepiej, ale w przyszłości, i jeżeli za bardzo się skoncentruję na tym, co było, to nie zobaczę tego, co będzie. Jak patrzę na siebie z dzieciństwa, to do tej pory jest mi żal tej dziewczynki, która tak bardzo się starała, która chciała być bardziej kochana. I znów inne doświadczenie, tym razem z rekolekcji kościelnych, że muszę sama zacząć dbać o innych, kochać, bo inaczej nie doświadczę tego, co dobre. Tylko jak zacząć, kiedy nie wiadomo jak? Zawsze bardzo zależało mi na ludziach, ale bałam się jak ognia ich odrzucenia. Wydawało mi się, że mogę mieć wszystko albo nic, jak już ktoś nie zadzwonił przez dwa dni, to był to znak, że mu na mnie nie zależy, że nie warto, trzeba się szybko odsunąć i zamknąć w skorupie samotności, otoczyć kołcami, żeby nie bolało. Dzisiejsze doświadczenia żony, matki zadziwiają mnie, zamknęły tę drogę wychodzenia ze skorupy i chowania się. Zadziwia mnie, jak wiele radości może dać spojrzenie czystych oczu, przywitanie się z radością z kochaną osobą, zadziwiają mnie moje własne dzieci, takie ufne, że jako rodzice nie zrobimy im krzywdy. I nawet gdy zdarzy mi się na nie nakrzyczeć, to one przychodzą się do mnie przytulić, schować. To one mnie odmrażają, uczą ufności. Może dlatego jestem nimi taka zafascynowana, mam ich trójkę, dziękuję Bogu za to doświadczenie. I za męża, który pierwszy musiał o mnie zawalczyć, przekonać, że dla niego decyzja „kocham cię” jest jedna i niezmienna. Nawet jak się kłócimy, denerwujemy, stresujemy problemami dnia codziennego, szukamy konsensusu, to już razem. Dlaczego to dla mnie takie ważne? Bo w dzieciństwie nie byłam pewna, czy coś znacze dla najważniejszych dla mnie osób. Mój ojciec zajmował się głównie piciem, szukaniem pieniędzy na alkohol, oszukiwaniem innych i siebie, że wcale nie ma żadnego problemu. „Pije i w każdej chwili mogę przestać pić, a ty jesteś głupia i zostaniesz taka na zawsze” – znałam to na pamięć.

Mama zajęta była szukaniem normalności finansowej, przekonywaniem i walczeniem o swojego męża, żeby przestał pić. Wystarczyła chwila trzeźwości, a była w niebie, a potem znów upadek – wkurzała się na niego, krzyczała, groziła, błagała, żeby przestał pić, ale też za niego rozwiązywała problemy – załatwiała zniesienie butelek, kłamała przed innymi, że nie ma problemu, kryła go. Zabrakło chyba miejsca na emocjonalne zajęcie się dziećmi, naszym niepisany obowiązkim było „nie sprawiać problemów” i razem z siostrą starałyśmy się ze wszystkich sił. Te starania nie były nagradzane, ale wystarczyło małe potknięcie, zła ocena, złe zachowanie, odpysknienie, a następowała lawina oskarżeń, że gdybym była grzeczniejsza, to nie byłoby powodu do krzyków, picia. Słyszałam wyzwiska, przekleństwa, ale nie to wydawało się najgorsze – najtrudniej było usłyszeć, że jestem złą córką, „gwoździem do trumny”, albo nawet, że już nie jestem mamy córką, że się mnie wyrzeka. Takie słowa były trudniejsze niż lanie, które zdarzało się, że dostawałam, bo nawet jeżeli mocno bolało, to przestawało, a słowa stale brzmiały w głowie. I do dzisiaj ta relacja z mamą jest bardzo trudna. Ile razy mój mąż się dziwił, że tak może być.

W żartach (choć to głupi żart) mówię, że nie może mnie wyrzucić z domu, bo nie mam gdzie iść, bo nawet własna mama mnie nie chce. I to nie są tylko słowa, bo mama po takim wyznaniu potrafi się przez długi czas do mnie nie odzywać, nie dzwonić, nie przyjeżdżać, być obrażoną, rzucając na mnie winę, bo znowu zrobiłam coś nie tak, przemilczałam coś lub powiedziałam za dużo. Po opadnięciu emocji wraca dobra kochana babcia i mama. To taki cykl przemocy i uczuć, którego jej chyba brakuje po opuszczeniu męża. Zaczęłam pisać o końcu, więc pora wrócić do początku...

Od kiedy pamiętam, ojczym nadużywał alkoholu. Początkowo nie widziałam w tym problemu, dziwiło mnie, dlaczego mama krzyczy, ale cieszyłam się, gdy na drugi dzień ojczym przynosił kwiatki, a dla nas kredki. W szkole podstawowej było już inaczej. Pierwsze uczucie, jakie pamiętam, to wstyd, że dzieci z klasy czy z podwórka będą mówiły, że mój tato leży pijany pod blokiem, a zdarzało się, że nie mając już siły wrócić do domu, zasypiał gdzieś na trawie w okolicy naszego bloku, a jak już miał głód alkoholowy, szedł ulicą, pijąc alkohol, zresztą nieważne było co, byle było, a jak nie umiał wychodzić z domu, wołał przez okna przechodniów i dawał im pieniądze na alkohol – niektórzy przynosili, inni brali pieniądze i nie wracali. Albo że sąsiadki znowu przyjdą, żeby kazać zabrać ojca do domu – miałam wtedy 7 lat. Jak miałam go wziąć na plecy i zanieść do domu? Czasami szłam zabrać tylko saszetkę, bo byłam nauczona, że trzeba odzyskać resztę pieniędzy, jeżeli jeszcze jakieś są (zresztą nagminnie było sprawdzanie kieszeni w poszukiwaniu jakichś resztek – my byłyśmy mistrzyniami w szukaniu, a ojciec w ukrywaniu; potrafił chować kasę nawet w specjalnie wszytej kieszonce w majtkach – bardzo to było kreatywne). Albo że przyjdzie pijany na wywiadówkę w szkole, co się zdarzyło; na drugi dzień, pamiętam, dzieciaki śmiały się, że

jakiś rodzic był podobno pijany, na szczęście nie wiedziały czy – dzięki ich rodzicom, że nie zdali aż tak dokładnych relacji.

Nigdy nie zapraszałam innych dzieci do domu, bo było mi wstyd. Pamiętam jedno z moich wrodzin, już w szkole średniej, kiedy moi koledzy „z zaskoczenia” przyszli z życzeniami. Ojczym spał właśnie po przepiciu, ale się obudził i wszystkich wyrzucił z domu... bo nie mógł się wyspać. Byłam wtedy na niego wściekła, było mi wstyd, żal, a koledzy po prostu wyszli, chyba byłam jednak lubiana, bo nikt tego nie skomentował, nie wrócił do tego w rozmowie. Wtedy już miałam tego serdecznie dość, ale po kolei... Coraz bardziej wszystkim nam przeszkadzało picie ojca, już nie było kwiatków, ale kilkudniowe wypadki ojca po knajpach, płacenie za niego rachunków, które przychodziły, za szkody spowodowane po pijaku, brak pieniędzy na ubrania i wycieczki szkolne, ciągle oszczędzanie, coraz głośniejsze kłótnie. Byłam jak świetnie wyszkolony pies myśliwski – tylko wchodząc do domu, po zapachu, pierwszej minie domownika potrafiłam „domyślić się”, co się dzieje, czy jest dobrze, czy to cisza przed burzą – jeśli tak, to trzeba było szybko działać. Jeżeli jeszcze się dało, to zrobić coś dobrego, przytulić ojca, matkę, pochwalić się dobrą oceną w szkole, powiedzieć im dobre słowo – może uda się uniknąć kłótni, rozchmurzyć nieco mamę. Jeżeli było za późno, szybko coś zjeść i może wyjść na podwórko, do koleżanki albo zamknąć się w swoim pokoju.

Starłam się być jak najlepszym dzieckiem, żeby nikt nie mógł na mnie krzyknąć, żeby wszystkich zadowolić, żeby pomóc. W sytuacji kiedy wszystko kręciło się wokół picia i niepicia, nikt tego nie zauważał, nie pamiętam, żeby ktoś mnie chwalił, czułam się coraz bardziej opuszczona, samotna, niedoceniona (wtedy nie potrafiłam jeszcze tego nazwać). Wystarczyły zły humor mamy, pijany ojciec, a stawałam się obiektem awantury, czasami obrywało mi się mniej, czasami więcej, kilka razy z siniakami. No i znowu wstyd na drugi dzień w szkole. Ostatni taki „mocny raz” miał miejsce, gdy chodziłam do trzeciej klasy podstawówki. Ojciec wyciągnął mnie z łazienki (akurat się myłam) i oberwałam pasem. Na mokre ciało łatwiej o sińce, więc miałam ich na drugi dzień sporo, nawet na szyi. W szkole tłumaczyłam się, że bawiłam się u babci z kotem, a ten mnie podrapał – nic lepszego nie przyszło mi do głowy. Najgorsze było to, że mama, przemijając mi rany spirytusem, nawet nie powiedziała, że ojciec zrobił coś złego, nie powstrzymała go, nie pocieszyła mnie, nigdy też do tego nie wróciła, a teraz mówi, że tego nie pamięta.

Takie sytuacje zdarzały się sporadycznie, no i zawsze jednak byłam winna, a impulsem stawało się moje zachowanie (każde dziecko ma swój „niegrzeczny dzień”), ale kara była niewspółmierna do postępowania. Było to takie wyładowanie wszystkich nagromadzonych frustracji, miało to chyba związek z alkoholem, chociaż pamiętam, że ojciec nie zawsze był pijany. Noszę także w sobie wspomnienie, że po pijaku ojczym bywał raczej łagodny, szedł spać, natomiast agresywny się stawał, jak trzeźwiał i ktoś mu mówił, że źle robi, ma się leczyć albo że jest alkoholikiem. W tamtym czasie najbar-

dziej miałam żal do mamy, że nie jest dla mnie oparciem, że wystarczyło, że ojciec był jeden dzień trzeźwy, a cały świat kręcił się wokół niego, to ona z wyczerpania, złego nastroju krzyczała, ponizła, potrafiła złym słowem zranić bardziej niż ojciec pasem.

W szkole średniej miałam już tego serdecznie dość – zaczęłam się buntować, moim rozwiązaniem problemu stało się unikanie domu, po szkole szłam na miasto, zostawałam u koleżanek na noc, żeby tylko nie być w domu. Myślałam, że wszyscy cierpieliśmy z powodu ojca, ale nigdy o tym nie rozmawialiśmy, nie dawaliśmy sobie wsparcia. Dla mojej mamy była to powtórka z rozrywki, bo sama wychowała się z ojczymem pijakiem, agresorem, przed którym trzeba było chować noże i uciekać z domu, i który w końcu się powiesił. Kiedy próbowałam się skarżyć, zawsze mówiła, że ona miała sto razy gorzej, nawet w części nie miała tak dobrze jak my. I taka była prawda, opowieści jej i babci pokazują, że mój dziadek stawał się pod wpływem alkoholu prawdziwym potworem. Zresztą babcia była dla mnie prawdziwym aniołem, doceniała mnie, okazywała mnóstwo miłości, zainteresowania, była ze mnie dumna. Dużo jej zawdzięczam, takie pokłady dobra, siły, która mi teraz pomaga. No i babcia miała dużo dzieci, kochała je, była z nich dumna, nawet jeżeli jej synowie w dorosłości też się uzależnili od alkoholu (dwóch z trzech miało problemy alkoholowe), babcia często wspominała, jakimi byli dobrym dziećmi. Babcia jest dla mnie takim przykładem matczynej opieki, radości z każdego pojawiającego się dziecka, nawet jeżeli sytuacja jest trudna, dziecko było dla niej wartością. W tym czasie potrafiłam już drzeć się na cały głos z bezsilności i złości, równie dobrze uderzać w bolące miejsca słowem, a nawet uderzyć ojca, jak był pijany. Powoli stawałam się w zachowaniach taką osobą, którą nigdy nie chciałam być.

Temu wszystkiemu towarzyszyły ciągle gry pod tytułem „wszystko jest okej”. Mama wydzwaniała do zakładu pracy, że mąż jest chory, prosiła, żeby nie wyrzucać go z pracy. Nigdy nie mówiliśmy nawet babci, że coś się dzieje nie tak, bo to był temat tabu, na zewnątrz wydawaliśmy się przeciętną rodziną, chociaż sąsiedzi musieliby być głusi, żeby nie słyszeć awantur. Babcia widziała, co się dzieje, domyślała się, często jako dzieci byliśmy u niej w domu przez kilka dni, jednak bardzo rzadko do nas przyjeżdżała, właściwie tylko na komunie, jej problemy z chodzeniem były „wymówką” – „to my przyjedziemy do ciebie”. Mama kilka razy się skarżyła swojej mamie, czyli babci, i tak pamiętam, że nie dostała od niej wystarczającego wsparcia, babcia mówiła, że Andrzej to dobry mąż, a ona miała gorzej (oto jak historia lubi się powtarzać, znowu ktoś miał gorzej, co stało się przyzwoleniem na zaistniałą sytuację). Pamiętam, że uczucie wstydu zostało wyparte przez złość, gniew i coraz większą samotność.

Bardzo chciałam mieć przyjaciela czy osobę „na wyłączność”, która wypełniłaby wszystkie moje potrzeby. Byłam trochę jak bluszcz wokół moich przyjaciół, jednocześnie nie wierzyłam, że mogę być dla nich ważna, więc się odsuwałam i unikałam ich, i tak w kółko. Do tego nastroje depresyjne, płacz, który mi towarzyszył. To, co trudne w okre-

się dorastania, spotkało się z tym, co trudne w rodzinie: z problemem alkoholowym. Sama zaczęłam palić, chodziłam na imprezy, gdzie był alkohol, narkotyki, próbowałam, ale bałam się, że to mnie zniszczy. To uczucie, że to mnie może zabić, uchroniło mnie przed pójściem w tę stronę, dodatkowo mój wykształcony perfekcjonizm, bohaterstwo, żeby nie pokazać się ludziom ze złej strony. Mama czuła wtedy, że coś jest nie tak, mówiła, że nie podoba jej się, że mnie ciągle nie ma w domu, ale za bardzo nie miała się do czego przyczepić – w szkole dalej byłam dobrą uczennicą, do domu prawie nigdy nie przychodziłam pod wpływem alkoholu. Dzisiaj jestem abstynentką – już prawie 10 lat, nie dlatego, że jestem zła na alkohol, ale dlatego, że spotykając w życiu dorosłym abstynentów, ich życie wydało mi się ciekawe i sama chciałam spróbować. Przekonałam się, że alkohol nie jest mi do niczego potrzebny, a ze względu na własną historię rodzinną boję się go, że może u mnie coś zniszczyć.

I chyba miałam wielkie szczęście spotkać młodych ludzi z podobnymi doświadczeniami. Szokiem dla mnie było, kiedy koleżanka „podzieliła się” ze mną swoim doświadczeniem – miała szacownego wykształconego ojca, który w domu pił i pił, i właściwie nie był. Wydarzyło się to po kłótni w moim domu, kiedy poprosiłam ją, czy mogę u niej zostać na noc, a ona już wtedy pracowała i mieszkała sama. Monika chyba domyśliła się, że coś jest nie tak, i opowiedziała mi o swoich doświadczeniach – i tak otworzyła przede mną drzwi, które się nazywają terapia. Skończyłam liceum, poszłam na studia i zaczęłam terapię, trudny, dość długi i mozolny proces stawania twarzą w twarz z tym, co było prawdziwe, i z moim stworzonym w głowie obrazem własnego dzieciństwa, obrazem siebie i swojej rodziny.

Co mi to dało? Dużo, mogę dzisiaj powiedzieć:

- wiedzę na temat sytuacji w domu, choroby alkoholowej; chaos stał się jak puzzle możliwe do poukładania;
- trochę inne spojrzenie na ojca, mamę – zaczęli mieć bardziej ludzką twarz; dzisiaj widzę wiele dobrego, pamiętam dobre chwile spędzone z ojcem (a wbrew pozorom było ich trochę – pamiętam, jak uczył mnie jeździć na rowerze, jak przyniósł mi rano drożdżówki, kiedy byliśmy sami w domu, jak podczas moich studiów ze wstydem po jednym z przepełić zapytał, co ja właściwie studiuję), widzę i doceniam starania mojej mamy o normalne życie, jej zranione życie i nadzieje na normalną rodzinę, bardzo bym chciała, żeby moja mama zaczęła jakąś terapię, coś, co pokazałoby jej, że życie może być szczęśliwe i radosne i że ma wpływ na to, co się wokół dzieje... ale to jej życie i ja nie mam tam nic do ustawiania;
- powoli uwalniałam się z tego koła picia i niepicia, a to zmieniło cały układ rodzinny, z domu najpierw wyprowadziła się moja siostra – a była już długo dorosła, potem ja, a na końcu moja mama;

- zaczęłam inaczej myśleć o sobie, co przełożyło się na wiele decyzji, kontynuowałam to, co zaczęłam, nie przerywałam tego pod wpływem chwili, zatamania, że jestem do d..., byłam bardziej stanowcza, patrzyłam na siebie w podejmowanych decyzjach, a nie tylko, żeby w domu było okej; poprawiła się moja samoocena.

Mój ojciec nadal pije – to już wrak człowieka, nie może chodzić, jego skóra jest wiecznie sina, alkoholem zagłusza bóleści związane z problemami układu trawiennego. Opiekuje się nim jego mama, która bardzo cierpi z powodu jego picia. Od czasu wyprowadzki z domu widziałam go tylko raz, kiedy pojechałam pokazać mu swoją pierwszą córkę. Bliski kontakt utrzymuję z moją mamą, chociaż wciąż jest to relacja trudna. Mama nosi w sobie coś doświadczeń, które mieszają się w jedno, czasami to ja jestem winna jej nieszczęść, bo nie zachowuję się tak, jakby tego chciała, na przemian otrzymuję ogrom miłości i doznaję bardzo realnego odrzucenia („nie jesteś już moją córką”). Siłą, do której się odnoszę, której powierzam to, czego nie mogę zmienić, jest Bóg i Jemu ofiarowuję moje życie, dziękuję za każde doświadczenie, bo ukształtowało mnie i pozwala doceniać to, co mam, lepiej rozumieć ludzi, pracować z nimi, a z wykształcenia jestem pedagogiem.

Chciałabym napisać jeszcze o kilku sprawach. Po pierwsze, jako rodzina kilkakrotnie walczyliśmy o przymusowe leczenie ojca. Najpierw sprawę umorzono na szczeblu Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – nie wiem, czy popełniliśmy jakiś błąd, ale było to dla mnie bolesne, a z drugiej strony skończyło moje starania, żeby coś zrobić za ojca. Byłam wtedy zła, że Komisja, w której są osoby przygotowane do niesienia pomocy, nie zdołała pomóc, a dla mnie ogromnym wstydem okazało się rozpoczęcie całej procedury. Dzisiaj już nawet nie pamiętam, dlaczego przerwaliśmy ten proces, chyba dlatego, że jako rodzina nie stanęliśmy razem, zabrakło jedności, nie byliśmy gotowi na zmiany, lepiej było to zostawić – czasami trwanie w tej sytuacji jest prostsze niż zmiana; do tego potrzeba dużo siły, cierpliwości i wytrwałości... Po drugiej sprawie sądowej (na wniosek matki ojczyrna) został on skierowany na przymusowe leczenie. Po wyjściu z odwyku wrócił zaraz do picia. To też pokazuje, że nie można nic zrobić za człowieka pijącego. Ojciec wielokrotnie powtarzał, że nie ma celu, że nie ma dla kogo i po co przestać pić – faktem jest, że go zostawiłyśmy, bo nie mogłyśmy już dłużej tak żyć. Lekarz, z którym rozmawiała mama ojczyrna, powiedział, że nie mogą z niego nic zrobić, a on nie ma chęci nic zmieniać.

Po drugie, dopóki nie zaczęłam terapii, zawsze podobali mi się chłopcy, mężczyźni, którzy pili lub wykazywali jakieś zachowania „z pogranicza normy”. W takich relacjach czułam się swojsko i miałam wrażenie, że mnie się lepiej uda niż mojej mamie. Właściwie nie wiem, dlaczego i jak się to działo, z tłumy ludzi potrafiłam wyłowić takiego chłopaka, po jakimś czasie na szczęście te związki się rozpadały, to ja je

kończyłam, w przybliżeniu jakiegoś rozżalenia. Dzisiaj odczytuję to jako opatrność Bożą i Jego opiekę. W modlitwie prosiłam o dobrego męża – modliłam się za wstawieniem św. Józefa. Po terapii przez pewien czas byłam sama, chociaż bardzo pragnęłam mieć rodzinę. Jeszcze w trakcie terapii poznałam mojego męża. Pracowałam wtedy w ośrodku dla kobiet doznających przemocy, prowadzonym przez siostry zakonne. Mój przyszły mąż prowadził tam zajęcia samoobrony. Początkowo nawet przez głowę mi nie przeszło, że to będzie mój mąż. Z takiego spotkania się narodziła się nić sympatii, zafascynował mnie wyznawanymi wartościami, wiarą, zdrowym podejściem do życia, tym, że nie pije alkoholu, wydawał mi się ciekawą osobą (DEO GRACIAS). I chociaż nigdy nie zadeklarował swojej abstynencji, twierdzi, że w życiu nie było mu po drodze z alkoholem, nie jest mu potrzebny, zajmuje się innymi sprawami – sportem, wyjazdami, obecnie pracą, rodziną, a przede wszystkim dziećmi, których mamy troje. Bardzo sobie cenię, że nie widziałam mojego męża pijanego, podbitego. I dzisiaj wiem, że on nie jest ideałem, ja też nim nie jestem, ale czas mojego małżeństwa to dla mnie czas spokoju i radości. Najbardziej doceniam taką pewność, że możemy próbować dalej, bez względu na trudności, że ciągle jestem kochaną żoną, nawet gdy mamy problemy, i że nie bywam wyrzucana poza nawias i przyjmowana z powrotem, kiedy jestem „grzeczna i miła”.

Czy widzę dzisiaj jakiś wpływ dorastania w rodzinie z problemem alkoholowym? Tak, przede wszystkim mam bardzo wyostrzoną empatię, dokładnie wyczuwam nastrojy innych, już w domu nauczyłam się „widzieć, słyszeć i czuć” nastroje innych, jest to bardzo przydatna umiejętność. Szczególnie jak się pracuje z ludźmi. Czasami mi to przeszkadza, zdarza się, że jakaś sytuacja przypomina mi coś z dzieciństwa, i wtedy czuję podenerwowanie w środku, tak jak w domu, takie napięcie, które nie ma ujścia. Zresztą moja droga zawodowa została ukształtowana przez te doświadczenia, wybór studiów, a potem poszczególne ścieżki zawodowe – programy profilaktyki uzależnień, ośrodek dla kobiet doznających przemocy, kuratorstwo. To, co mi przeszkadza, to moja wybuchowość w kłótni; jak coś mi nie idzie, zamiast porozmawiać obrażam się lub krzyczę, ciężko mi świadomie stawiać twarzą w twarz z trudnymi sytuacjami, wolałabym przed nimi uciec.

Mogłabym pewnie napisać dużo więcej, może łatwiej by było, gdybym miała odpowiedzieć na konkretne pytania, ale też mam już dość tej wędrówki w przeszłość, idę sobie zrobić kawę i herbatę, ugotować obiad, potem pójdę z dziećmi na spacer, będę czekała na męża, gdy wróci z pracy, i chyba szczególnie mocno się do niego przytulę, a później podziękuję Bogu za to, że jest. Patetyczne – możliwe, zawsze miałam zadatki na patetyczność, moje wypracowania z polskiego były opatrzone hasłem „zbyt patetyczne”. Tym razem jednak to prawdziwe życie.

Z nadzieją

(Stokrotka, lat 35)

Kiedy budzę się rano, mój wzrok pada na ślubne zdjęcie, moje i męża. Czasami, kiedy nie muszę wstawać w pośpiechu zbudzona przez dzieci, zastanawiam się, kim tak naprawdę jestem. Jaki jest sens mojego istnienia? Skąd pochodzę i dokąd zmierzam?

Niezmiennie od kilku lat mam wrażenie, że całkiem niedawno zbudziłam się z wieloletniej śpiączki, a sen, który śniłam, był tylko koszmarem, który wreszcie się skończył. Tyle tylko, że poza tym koszmarnym snem nie pamiętałam zupełnie nic ...

Zawsze był tylko zapijaczony ojciec, który, o ironio, miał dla mnie więcej serca i czasu niż matka, która z kolei była zimna i nieobecna. Zastanawiam się, jakim cudem wyszłam w ogóle za mąż. Nie marzyłam jak przeciętna mała dziewczynka o białej sukni, księżciu z bajki i takich tam dziewczynskich rzeczach. Właściwie nie miałam marzeń, choć matka mówiła, że człowiek musi je mieć, bo inaczej zwiariuje.

Ojciec lepił dla mnie różowe świnki i zielone krokodyle z plasteliny, do dziś je pamiętam i potrafię wiernie odtworzyć. Trzymam się tych świnek i krokodyli, bo to jedne z nielicznych cennych wspomnień i „skarbów” z dzieciństwa. Matka w tym czasie była w pracy. Ojciec zabierał mnie na spacer, zbieraliśmy kwiaty i przytulaliśmy się do drzew. Niezmiennie na Wielkanoc zrywaliśmy bazie, „krosiliśmy jajka”, na Boże Narodzenie stroiliśmy choinkę, lepiłiśmy bałwana. Podczas tych wspólnie spędzanych chwil ojciec bywał trzeźwy, ale równie często pijany. Zdarzało się tak, że szukałam butelki, którą misternie gdzieś schował, ale nie bardzo wiedziałam, co z nią poczę, gdy ją znajdę. Matka była nieobecna, wiecznie czymś zajęta. Raz tylko stanęłam po stronie taty, wyrażając własne zdanie, dowiedziałam się wtedy, jaka jestem niewdzięczna... Bywało, że przynosiłam gorszą ocenę ze szkoły, wtedy matka tak na mnie spojrzała, lodowato, chłodno, że wolałabym dostać w twarz, niż spoglądać w te zimne oczy.

Rodzice zawsze stwarzali w domu atmosferę miłości. Gdyby ktoś zapytał mnie 20 lat temu, jaka jest moja rodzina, dałabym się zabić za to, że kochająca, radosna... Bywały chwile, że czułam się bezdomna, osierocona, niczyja w sensie psychicznym. Nic niewarta, mała brzydula... Tyle, że nie głupia, wesoła, dusza towarzystwa. Tyle przeciwności w jednym ciele, anioł i złoźnica, altruistka i egoistka, mała inteligentka i niepoprawny głuptasek. Do dzisiaj każdy obiektywny sukces wywołuje we mnie uczucie mdłości, gdzie walczy radość z niepewnością oraz lękiem, że jestem bezgranicznie pyszna.

Nie nauczono mnie cieszyć się. Ja się uśmiecham, a nie śmieję, tak półgębkiem, jak Mona Liza lub jakby ktoś mi skleił wargi. Walczy we mnie pragnienie bycia pięk-

na, elegancką, np. podczas imprezy, z uczuciem bycia niewidoczną, przejrzystą, niezauważoną. Nigdy dość dobra, ładna czy mądra... Ojciec wychodził z założenia, że nie należy dzieci chwalić, bo im się przewróci w głowie. Matka potrafiła zrobić awanturę o obity garnek, źle sprzątnięty pokój. Nie miała czasu, by poradzić, jak dbać o siebie, w co się ubrać, ale potrafiła wytknąć palcem odmienne od jej gustu uczesanie, zbyt krótką spódnicę, za żywe kolory w ubiorze.

Nie lubię zbytnio spoglądać w lustro, nie dlatego, że się sobie nie podobam czy też siebie nie lubię. Patrząc w lustro, widzę mozaikę moich rodziców. Z wiekiem jestem do nich bardziej podobna, choć przecież mogłam odziedziczyć rysy po jakimś innym krewnym, którego wprawdzie nie znałam, ale przynajmniej by mi się miło kojarzył, bo mogłabym wymyślić jakąś miłą historię o przodku podróżniku lub odkrywcy. A tak w chwilach zmęczenia widzę twarz zapijaczanego ojca, a w chwilach gniewu – zimne i granatowe jak chmura gradowa oczy matki.

Często zastanawiam się też, jak bardzo Bóg mnie ukochał (i za co?), skoro upomniał się o mnie i błogostawi na co dzień. Mój mąż, człowiek wrażliwy, który rozumnie mnie czasami bardziej niż ja sama; dzieci, które są oczywistym błogostawieństwem, choć odkryły do naga moje mroczne strony charakteru – porywczosć, niecierpliwość i egoizm; rodzina męża, która wzbudza i widzi we mnie to, co dobre, pozwala czuć się swobodnie i daje odczuć, że zakotwiczyłam w ich sercach.

Jak dobrze, że Bóg nie bywa zmęczony, zapracowany, zajęty lub małostkowy. Jak dobrze, że się troszczy, czuwa, wspiera i pociesza. Jak ogromną ulgę przynosi mi świadomość, że jestem dla Boga przejrzysta, że On widzi, jaka jestem, to chroni mnie przed chęcią przypodobania się Mu, pokazania się w lepszym świetle, a przede wszystkim mam poczucie, że miłość bezwarunkowa istnieje.

Tak sobie myślę, że ja właściwie nie wiem, jak to jest mieć rodziców. Niewiele pamiętam z wczesnego dzieciństwa, tylko przedszkole, a potem szkołę. Starszą siostrę, która była moją prawdziwą mamą, wspólne wyjazdy, ale też ogromną tęsknotę, gdy musiała dbać o swoje sprawy.

Matka robiła mi zawsze ten sam numer, obiecywała coś i nigdy nie dotrzymywała słowa. Dlatego też kiedy siostra obiecała mi wspólny wyjazd, całą noc spałam, ściskając w ręce skrawek jej piżamy w obawie, że pojedzie beze mnie. A matka nie widziała w tym żadnego problemu. To świństwo! Wystrzegam się takich pustych słów i papierowych obietnic względem moich dzieci.

Czasem też zastanawiam się, jaki byłby mój ojciec i nasze rodzinne życie, gdyby nie pił. Teraz, kiedy jest trzeźwy (abstynent od 12 lat), potrafi być oszczędny, hojny, ale nigdy refleksyjny. Udaje, że nic się nie stało. Nie ma przeszłości. Jego zdaniem krytykowanie ludzi, moralizowanie, udzielanie rad i święte oburzenie są w porządku.

Matkę jednak potrafi czasem tak zbluzgać przy ludziach, że człowieka może zemdlić. Najgorsze jest to, że ona robi dobrą minę do złej gry.

Późno pojęłam, że sprawy małżeństwa to sprawa „wewnętrzna”, tylko małżeństwu dobrze znana, i nie ma się obrazu całości danego związku z zewnątrz. Matka uważała mi się na ojca, bo taką miała potrzebę. Zaśmiewała mój umysł hasłami o draństwie, jakim jest ród męski, o konieczności usamodzielnienia się przez kobietę i takie tam dyrdymały. Nigdy nie poświęciła czasu, by nauczyć mnie czegoś przydatnego, no może poza gotowaniem, i czegoś, co mogłybyśmy robić razem. W mojej rodzinie nigdy nie było RAZEM.

Zawsze musiałam stawać po czyjejs stronie i zawsze była to strona matki. Dziwne, ale nigdy się ojca nie bałam, od wczesnych lat, kiedy ojciec się awanturował, uważałam za słuszne wtrącić swoje trzy grosze. Ojciec wypominał mi, że zawsze muszę mieć ostatnie słowo. Miałam poczucie, że muszę bronić malki, pilnować, by ojciec nie wykonał jednej ze swoich gróźb wobec niej. No, musiał to być niezły widok, taka malusia, ledwo odrośnięta od ziemi, z zaciśniętymi piąstkami, z marsowym zacięciem na twarzy... Żałosne! Gdybym wiedziała, że to tylko gra, rozgrywka między dwojgiem dorosłych, niedojrzałych ludzi, którzy sami nie potrafią poukładać swojego życia...

Choć to nie my DDA wybraliśmy sobie rodziców, mam nieodparte wrażenie, że to my ponosimy taką czy inną karę moralną, psychiczną lub fizyczną. Nie mam zielonego pojęcia za co, ale tak to odczuwam. Jest to oczywiście refleksja silnie subiektywna, ale towarzyszy mi od jakiegoś czasu.

To, co boli mnie chyba najbardziej, to postawa matki. Wraz z trzeźwością ojca matka straciła pozycję pokrzywdzonej cierpiénicy, musiała na nowo określić swój kierunek działania i, o dziwo, udało jej się to. Teraz steruje ojcem, bazując na jego małej znajomości realiów, wieloletniej amnezji wynikającej z alkoholowego upojenia oraz zaspakajaniu jego najbardziej dziecinnych zachcianek i pragnień. Mam wrażenie, że takie układy w małżeństwie z problemem alkoholowym nigdy się nie kończą i nawet na trzeźwo przyjmują różne wysublimowane formy współuzależnienia.

Smutne to, ale w moim dorosłym życiu męczy mnie nowy, inny od spodziewanego ciężar, jakim jest „cała prawda o mojej matce”.

W miarę jak czas przepływa mi przez palce, znajduję niechciane i boleśnie raniące puzzle, które składają się na postać mojej matki. Kobieta, w którą wpatrzona byłam jak w obrazek, której bezgranicznie ufałam i która, o zgrozo, była moim wzorem...

Z tego pięknego obrazka już nic nie zostało. Nie wiem, czy to jest jej świadome działanie. Łudzę się, że być może to jakiś rodzaj zaburzeń psychicznych.

Kobieta, w moim pojęciu na wskroś uczciwa, dziś pogrążona jest w długach, jak się okazuje razem z ojcem. Nie dość wstydu i upokorzeń dla mnie w dzieciństwie, bo dziś na ulicy zaczepiają mnie ludzie, sąsiedzi, znajomi, rodzina z pytaniem „kiedy matka odda im pieniądze”...

Jakże smutne i bolesne było odkrycie, że matka pożycza pieniądze od siostry i ode mnie, podając wymyślone powody. Przez wiele lat mówiąc, że mamy z siostrą trzymać się razem, budowała między nami mur nieufności, zazdrości i żalu, a przecież komu wierzyć jak nie MATCE.

Dzisiaj sama jestem matką i widzę, ile trudu, czasu i poświęcenia wymagają opieka i wychowanie dzieci. Jest to również WIELKA odpowiedzialność. Z bólem serca muszę przyznać, że oprócz zapewnienia mi wikt i opierunku matka nie dbała o mnie należycie. To, co pamiętam, to bajka przeczytana na dobranoc i praca, do której matka czasem musiała mnie zabrać, kiedy nie miałam z kim zostać. Pamiętam też cosobotnie wielkie porządki, które służyły chyba temu, żeby cała para z matki uszła, bo nie wytrzymywała napięcia i sytuacji w domu. A najgorsze było przekonanie matki, że może swobodnie dysponować również moimi rzeczami, zabawki rozdała innym dzieciom, nie pytając mnie o zgodę, wyrzucała wszystko, co jej zdaniem było bezużyteczne: zeszyty szkolne, ubrania, książki, spinki, wstążki, lalki, misie... Kiedyś wyrzuciła moje ukochane skarpetki, nie rozumiała moich pretensji, że te skarpetki, chociaż dziurawe, sama chciałam wyrzucić do kosza. Korczak miał rację, mówiąc, że odbieramy dzieciom prawo do posiadania własnego zdania, własnych rzeczy... Dziecko jest małe, bezbronne i za słabe, aby bronić się przed naszym egoizmem, zniecierpliwieniem i impulsywnością. I jeszcze coś, bywało, że ojciec po pijaku zabierał mnie do samochodu. Kiedy o tym myślę, zastanawiam się, czy matka wiedziała. Czy było jej to obojętne?!

Od 15 lat jestem w drodze, mam za sobą przeszłość, którą coraz bardziej rozumiem. Nie mam potrzeby jak wielu ludzi powracać do przeszłości lub jej zmieniać. Cieszę się, że mam to już za sobą i nie muszę tego przeżywać ponownie. Musiałam, a właściwie bardzo chciałam, przekuć to zło i cierpienie mojej rodziny na coś dobrego, coś, co pozwoli mi żyć mądrze, uczciwie, z miłością. Udaje mi się to tylko dzięki Panu Bogu. Po ludzku patrząc, wyrosłam w patologicznej rodzinie, która okaleczyła mnie emocjonalnie i nie pozwoliła dojrzeć w wielu sferach ważnych i potrzebnych w życiu, w osiągnięciu sukcesu, zadowolenia i szczęścia. Ale przez Boży przyzmat jestem osobą, która znalazła swoje miejsce w życiu; lepiej rozumie innych i pracuje z ludźmi, którzy potrzebują empatii, zrozumienia czy pocieszenia; kocha swoje dzieci bez pragnienia zagarnięcia ich dla siebie; ufa Bogu, że miłość może góry przenosić.

Na drogach łaski

(Siostra Gracja, lat 36)

Refleksję na temat mojego życia pragnę rozpocząć od słów wdzięczności wobec Jezusa, mojego Oblubieńca. Każde wydarzenie było i jest dla mnie dowodem Jego prowadzenia i Jego obecności.

Pamiętam myśl, która pojawiła się we mnie po wstąpieniu do zakonu: jakże proste i łatwe jest moje życie, jak mi się dobrze powodzi i wszystko udaje... pełna rodzina, bez przeszkód podjęte i ukończone kolejne etapy edukacji, teraz powołanie... Ta myśl pokazuje jasno, jak mało świadoma siebie byłam wówczas. W rzeczywistości bowiem istniały też inne, głębsze i subtelniejsze myśli, które bagatelizowałam: dlaczego ja się ciągle źle czuję? Dlaczego nie potrafię nawiązywać głębokich relacji, dlaczego one mnie niepokoją? Dlaczego tak mnie boli każda ludzka ocena, zarówno pozytywna, jak i negatywna? Dlaczego ludzie nie darzą mnie życzliwością? Wtedy tak właśnie myślałam i tak pytałam. Dziś zapytałabym: dlaczego nie widziałam ludzkiej życzliwości?

W miarę upływu czasu te pytania stawały się coraz bardziej natręcyjne, bolesne i rozbijające mnie od środka. Narastała samotność, poczucie wyobcowania, wreszcie lęk. Pomatu stawało się dla mnie jasne, że istnieje problem, którym trzeba się poważnie zająć, że nie wystarczy jedna czy druga doraźna rozmowa z Przełożoną. Po kilku latach wewnętrznych zmagañ zgłosiłam się na terapię grupową.

Dopiero na terapii zorientowałam się w pełni, jakiemu złudzeniu uległam w ocenie mojego dzieciństwa. Za fasadą pełnej, żyjącej okresowo nawet w dostatkach rodziny kryło się bowiem wiele moich małych i wielkich dramatów. Dramatów tych nie będę opisywać, a to z dwóch powodów. Po pierwsze dlatego, że nie ma potrzeby dodawać kolejnego scenariusza do wielu dobrze już znanych historii. Po drugie – co innego chciałabym wyakcentować, bo co innego ma dla mnie wartość. Wartością jest możliwość wzrastania, wychodzenia z kryzysu, możliwość wewnętrznego rozwoju. Jestem osobą konsekrowaną, dlatego moje wzrastanie na poziomie ludzkim – psychologicznym – musiało iść i szło równoległe z otwieraniem się na łaskę, czyli z rozwojem duchowym. Prawdopodobnie każda owocnie przeżyta terapia zawiera ten element otwarcia się na Boże prowadzenie, dla mnie jednak było to szczególnie ważne i niejako programowe. Te dwa poziomy w mojej osobistej historii cały czas zazębiały się i przenikały. O tym właśnie pragnę opowiedzieć.

Sam czas terapii był dla mnie bardzo trudny. Trud polegał na połączeniu wymogów życia we wspólnocie z mozolnym uczeniem się rozumienia i wyrażania siebie. W mojej wspólnocie nikt wcześniej nie brał udziału w terapii grupowej i w związku z tym wiele siostr odniosło się do tej sprawy bez zrozumienia lub wręcz z niechęcią –

już to było sporym wyzwaniem. Rozumiałam obawy moich siostr, choć nie potrafiłam wtedy jeszcze pokazać im, że rozumiem. Z drugiej strony miałam jasne rozeznanie co do słuszności mojej drogi oraz co do tego, że każde moje pragnienie uporządkowania jest w gruncie rzeczy pragnieniem Boga. Staralam się też nie stracić z oczu celu – poznania siebie, by pełniej i lepiej służyć Bogu i ludziom. Był też oczywiście cel bardziej naglący i palący – poradzić sobie z wewnętrznym bólem, pozbyć się go albo przynajmniej gdzieś sensorownie ulokować. Wiedziałam jednak, że to jest cel doraźny, może nawet bardziej środek niż cel.

Trud terapii polegał również na uznaniu prawdy o mnie i mojej rodzinie, na przyjęciu diagnozy, którą usłyszałam. Naprawdę trudno mi było odrzucić etykietkę porządnej rodziny, zrezygnować z dobrego mniemania o niej, a może nawet bardziej o sobie. W końcu jednak musiałam ugiąć się pod ciężarem faktów – skutki mojego dotychczasowego życia aż nadto odczuwałam na sobie. Przeważało silne wewnętrzne pragnienie prawdy i to stało się początkiem mojego nawracania się, bo tak nazywam tę mozolną terapeutyczną pracę.

Owoce terapii zaskoczyły mnie. Przede wszystkim – po pewnym okresie obwiniania rodziców o moje wewnętrzne cierpienie – szybko stało się dla mnie jasne, że nie jestem tak zdeterminowana przeszłością, jak by się wydawało i jak byłoby mi w gruncie rzeczy wygodnie, i że w bardzo wielu punktach jakość mojego życia zależy ode mnie. W ten sposób doświadczenie terapii stało się dla mnie doświadczeniem moich własnych słabości i zaniedbań. Być może takie słabości są udziałem wszystkich ludzi, ale ja miałam jak dotąd jeszcze jeden dodatkowy powód, by je kultywować: krzywdę, jaką mi wyrządzono. Było dla mnie dużym przełomem wyzwolenie się z pułapki takiego myślenia, a jednocześnie dużą radością zasmakowanie w kierowaniu swoim życiem, także tym wewnętrznym. Nagle okazało się, jak wielkim darem jest dla mnie wolna wola wspierana przez Ducha Świętego. Uczyłam się więc kierować sobą oraz przenosić moją uwagę, mój główny punkt zainteresowania, z mojego cierpienia na zewnętrzny świat i jego potrzeby. Przyszła odpowiedź na pytania zadane na początku, pytania o złe samopoczucie, brak relacji i ludzkiej życzliwości. Odpowiedź brzmiała: za bardzo jestem skupiona na sobie, na rozpamiętywaniu swoich ran, bym mogła zauważyć i przeżyć coś poza nimi. Zrozumiałam, że nie chodzi o to, żeby pozbyć się cierpienia, tylko żeby nie czynić z niego ośrodka swojego życia, a wtedy paradoksalnie ono samo łagodnieje. Poza tym cierpienie można powierzyć Jezusowi, jest to naprawdę realna możliwość. Żywy stał się więc dla mnie werset Psalmu 18: „Boże mój, rozjaśniasz moje ciemności”. Tylko Jezus, mój Bóg i Pan, wiedział, co to znaczy „moje ciemności” i ile mi daje, rozjaśniając je. Nauka ta wymagała ogromnego wysiłku i trwała wiele lat, właściwie nadal trwa. Każde zwycięstwo jest dla mnie potwierdzeniem, że warto było ją podjąć, ponieważ zyski wielokrotnie przewyższają wysiłek.

Drugim ważnym owocem terapii było doświadczenie przebaczenia. Na początku bardzo się zmagalam z powracającym żalem i bólem. Przyszła jednak dzień, w którym zrozumiałam, że także przebaczenie jest decyzją woli i że jego dynamika jest inna niż dynamika uczuć. Uczucia mogą wracać, ale wobec myśli, które zaczynają rozpamiętywać bolesną sytuację, wola ma moc powiedzieć: stop, tego już nie ma, to już jest przebaczone. Po jakimś czasie takiej praktyki okazało się, że nawet moje uczucia są w stanie poddać się i pomału się wyciszyć, jeśli tak chcę. Pamiętam, że było to dla mnie niesamowitym odkryciem, po którym zaczęłam prosić Jezusa, by w każdej sytuacji dawał mi czas na podjęcie decyzji o mojej reakcji, czyli by jak najmniej było w moim życiu sytuacji zaskoczenia. Nie miałam bowiem jeszcze umiejętności właściwego reagowania od razu. Tu już nie chodziło o przebaczenie wydarzeń z przeszłości, ale o wydarzenia aktualne i zachowanie serca wolnym od żalu do kogokolwiek – wolnym dla Jezusa w każdej chwili. Moja podatność na zranienia oraz wrażliwość były i są tu dużym wyzwaniem, nie tak jednak dużym, by Duch Święty nie zdołał sobie z nimi poradzić.

Ważnym aspektem przebaczenia jest dla mnie także rezygnacja z oczekiwania zranień w przyszłości, czyli wyzbycie się podejrzliwości i nieufności względem innych. Pamiętam moment, kiedy w czasie modlitwy podjęłam mocną decyzję, że nie będę kierować się takimi lękami w konkretnym zewnętrznym działaniu, w kontaktach z ludźmi. Ta decyzja musiała pochodzić od Jezusa i On musiał jej błogosławić, ponieważ później wielokrotnie przekonałam się, że lepiej jest dla mnie nawet narazić się na natówność, niż choć raz oskarżyć kogoś niesprawiedliwie. Bo broniąc drugą osobę, zawsze w moim sercu doznam pokoju, a oskarżając – nigdy. To odkrycie było wyraźnym uzdrowieniem myśli i wyobraźni, a ponieważ również woli.

Na tym przerwę opis mojej drogi. Mówię przerwę, a nie zakończę, ponieważ ta historia nie jest jeszcze skończona. Mam świadomość, że jest jeszcze wiele do zrobienia i że wiele łask Pan ma dla mnie przygotowanych. Wiem już, że życie z głębką znajomością siebie ma swój smak i warto do niego dążyć. Nigdy nie pozbędę się moich czułych miejsc, w których łatwo mnie zranić, jednak teraz te miejsca są jak stygmaty: to właśnie tam jestem podobna do mojego ukrzyżowanego Oblubieńca, tam jest przestrzeń najbardziej intymnego spotkania. Od Niego uczyć się nie skupiać uwagi na sobie i swoim cierpieniu – i w tym także chcę być do Niego podobna.

Wiem, że kolejne łaski przyjdą. Wiem, bo mówi mi to doświadczenie: Jezus nigdy nie pozostawił mnie bez możliwości wyjścia z jakiegokolwiek problemu, jeżeli tylko widział, że jestem gotowa przyjąć Jego rozwiązanie i naprawdę o nie proszę. Wielokrotnie miałam wrażenie, że On tylko czekał na moje przyzwolenie, moje otwarcie się, na moment mojej wewnętrznej dyspozycyjności, by wejść i obdarować mnie hojnie. Jestem pewna, że nadal tak będzie.

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 apostołski 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.
- Conway J.**, *Dorośle dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców*, Logos, Warszawa 2010.
- 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.
- Polok G.** *W drodze do siebie*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010.
- 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.
- Woydyłło E.**, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009.
- Woydyłło 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.**, *Krocz 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.ue.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Z recenzji wydawniczej

Współczesnemu człowiekowi, tak bardzo uwikłanemu w trudności egzystencjalne dnia codziennego, brakuje często czasu na refleksję nad sobą i własnym życiem. Wielu poszukuje swojej tożsamości, swojego miejsca w społeczeństwie i sensu życia. Szczególnie trudno jest tym młodym ludziom, których doświadczenia z dzieciństwa, wyniesione z domu rodzinnego, nie dają wiary w siebie, nie są budujące, radosne i szczęśliwe (...). Recenzowana publikacja wychodzi naprzeciw społecznym potrzebom pomocy i wsparcia udzielanego ludziom dorosłym, którzy wychowali się w rodzinie dysfunkcyjnej, a szczególnie w rodzinach z problemem alkoholowym. Jest to niezwykle cenna ze społecznego i pedagogicznego punktu widzenia inicjatywa, bowiem (...) odnosi się do autentycznych doświadczeń (...). Wyjątkowe potraktowanie tego problemu polega na przytaczaniu wypowiedzi studentów dotyczących przeżywania różnych traumatycznych sytuacji rodzinnych w dzieciństwie, towarzyszących temu emocji i sposobów myślenia, a także dzielenia się swoimi problemami i trudnościami w życiu dorosłym, a co szczególnie ważne, uświadamiania sobie ich źródeł. Dzięki temu potencjalny czytelnik może identyfikować swoje przeżycia z przeżyciami innych osób i zrozumieć, że nie jest sam. Taka sytuacja jest często inspiracją do poszukiwania pomocy, dzielenia się z innymi swoimi problemami i otwarciem na przyjmowanie pomocy i wsparcia, co w konsekwencji sprzyja, tak potrzebnej, zmianie myślenia o sobie, budowaniu satysfakcjonujących relacji z innymi, gotowości do bliskości z drugim człowiekiem (...). Rekomenduję pracę ks. Grzegorza Poloka z pełnym przekonaniem o jej wyjątkowych walorach poznawczych i pomocowych dla ludzi, „którzy nie poznali radości dzieciństwa...”, z nadzieją, że spełni ona swoją rolę nie tylko w środowisku ludzi młodych i pozwoli wielu ludziom „rozwinąć skrzydła”.

*prof. dr hab. Ewa Syrek
Wydział Pedagogiki i Psychologii
Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach*

Notka o autorze

Ks. dr hab. Grzegorz Polok, profesor UE, Katedra Badań Rynkowych i Marketingowych, Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach. Od kilkunastu lat zajmuje się problematyką związaną z etyką działalności gospodarczej, etyką w Public Relations, etosem nauczyciela akademickiego, z katolicką nauką społeczną oraz zagadnieniem dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Autor między innymi takich publikacji jak: *Najważniejsze wartości studentów pierwszego roku Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2006; *Rozwinąć skrzydła*, Katowice 2009-18, XII wydań; *W drodze do siebie*, Katowice 2010; Instytucjonalne formy wsparcia młodzieży akademickiej pochodzącej z rodzin dysfunkcyjnych, Katowice 2015; *Spread your wings: to those people who did not get to know the joy of childhood and adolescence*, Katowice 2015; *Spiegare le ali*, Katowice 2016; *Die Flügel ausbreiten*, Katowice 2016; *Déploye tes ailes*, Katowice 2016, *Despliega las alas*, Katowice 2017, *Raskryt' kryl' ja*, Katowice 2017; jako współautor: *Spoleczne, polityczne i gospodarcze elementy demokracji personalistycznej*, Katowice 2006; *Osoba – cnota – wartość, wybrane zagadnienia z etyki nauczyciela akademickiego*, Katowice 2007; *Etyczne aspekty wychowania w szkole wyższej*, Katowice 2008; *Aksjologia w czasach kultury młodości*, Katowice 2012; *Prawe sumienie – luksus czy powinność?*, Katowice 2013; jako redaktor prac zbiorowych: *Spotkania z nauczaniem Jana Pawła II w Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2005; *Etyczny wymiar działalności gospodarczej – wybrane zagadnienia*, Katowice 2005; *Ks. kardynał August Hlond – społeczny wymiar nauczania*, Katowice 2006; *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, Katowice 2008; *Społeczna odpowiedzialność – aspekty teoretyczne i praktyczne*, Katowice 2011; *Homo oeconomicus w pastoralnej-społecznej przestrzeni*, Katowice 2013; *Etos pracy w przestrzeni społeczno-pastoralnej*, Katowice 2015; *Wykluczenie społeczne jako problem wielowymiarowy*, Katowice 2016, *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, Katowice 2017, *Media w rodzinie w perspektywie pastoralno-społecznej*, Katowice 2018.

www.rozwinacskrzydla.pl

Facebook: [RozwinacSkrzydla.pl](https://www.facebook.com/RozwinacSkrzydla.pl)

e-mail: wnmp@poczta.onet.pl

PS. Jeszcze 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 to się dzieje. Może Twoja historia stanie się „nowym rozdziałem” kolejnej książki.