



Któż z nas nie ma ochoty powracać wspomnieniami do świata dzieciństwa? Wyciągnąć album ze zdjęciami, samochód lub lalkę. Opowiadać swoim dzieciom o zabawach, szaleństwach i przygodach, o ich dziadkach, a naszych rodzicach. Wracać do miejsc bliskich naszemu sercu. Większość z nas to robi.

**WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI** – kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

**Dzieciństwo** jest bowiem najważniejszym okresem w naszym życiu, najpiękniejszym i mimo że trwa najkrócej, przesądza o całym naszym dalszym życiu. To wtedy kształtują się podstawy naszej osobowości. Poznajemy zasady, normy i wartości, którymi będziemy się kierowali. Rozwija się nasza wrażliwość i duchowość. Nasz umysł przyswaja w tak szybkim tempie i tak wiele, jak nigdy potem. Nasza spontaniczność, ciekawość i otwartość na świat oraz to, co nas otacza, jest największa. Nic w nas i wokół nas nie jest tak czyste i pierwotne, a nasza ufność nigdy już nie będzie tak wielka jak wtedy. Czy dla dziecka może być coś ważniejszego i piękniejszego, niż być wtulonym w rodzica i otoczonym jego kochającymi ramionami? I nawet jeśli nie przywołamy w pamięci tych obrazów i doznań, bo byliśmy za mali, to zostają one w nas do końca.

Miłość, którą obdarowują nas rodzice, jest największa, spontaniczna, bezinteresowna. My ją odwzajemniamy na swój dziecięcy sposób. Każdy rodzic wie, że chyba nie ma piękniejszego i głębszego przeżycia, niż to, gdy dziecko przytula się do ciebie i mówi: „Mamusiu, kocham cię”, „Tato, jesteś wspaniały”. W takiej chwili wszystkie zgryzoły, całe zmęczenie potrafi nas opuścić. Znowu słońce rozświetla nasze serce i świat. Rodzice dla dzieci są w stanie poświęcić wszystko, włącznie z własnym życiem – co w relacjach między dorosłymi nie jest już tak oczywiste. Dziecko to czuje i stanowi to dla niego fundament poczucia bezpieczeństwa. Może dzięki temu podejmować ryzyko poznawania nieznanego mu świata, eksperymentować, maszerować w nieznaną, bo wie, że gdy będzie trzeba, rodzic zareaguje i chwyci je za rękę. Rodzice są dla

nas przewodnikami po świecie i życiu. Mimowolnie, w sposób instynktowny, obserwujemy ich i bierzemy od nich wszystko, niestety również to, co nie jest dobre. W związku z tym u niektórych na tym idealnym obrazie dzieciństwa pojawiają się rysy, a nawet spore pęknięcia.

## DYSFUNKCJA

Jaki wpływ na dzieci i ich funkcjonowanie może mieć picie alkoholu przez jednego z rodziców? Picie, które staje się nadmierne i przeradza się w uzależnienie od alkoholu? Nie musi trwać przez całe dzieciństwo. Nawet kilka lat wystarczy, by zaszczytne zmiany. Centralną sprawą i problemem rodziny staje się picie rodzica. Z czasem taka rodzina staje się **rodziną zamkniętą**. Wszyscy robią wszystko, by nikt z zewnątrz nie dowiedział się o tym, co się u nas dzieje

(ani najbliższa rodzina, ani znajomi). Małe dzieci też w tym uczestniczą, nie trzeba nikogo w tym względzie instruować. Wstyd jest wystarczająco silnym motywatorem. Kolejną cechą takiej rodziny jest **zakłamanie**. Nie nazywa się rzeczy po imieniu. Bardzo długo wszyscy odsuwają od siebie myśl o najgorszym, czyli o tym, że mamy w naszym gronie osobę uzależnioną. **Brak wzajemności** to następna cecha rodziny z problemem alkoholowym. Wzajemność w zdrowej rodzinie oznacza, że jest względna równowaga między tym, jak bardzo dajemy siebie, swoje zaangażowanie, innym członkom rodziny, a tym, jak wiele od nich otrzymujemy wsparcia, zainteresowania. W tym przypadku centralną postacią, skupiającą uwagę i działania, jest pijący rodzic. Coraz mniej dbamy o siebie i pozostałe osoby z rodziny. Coraz mniej jesteśmy elastyczni, coraz mniej się uzupełniamy i zastępujemy. Coraz bardziej funkcjonujemy według utrwalających się **schematów**, które z czasem stają się sztywne. Rodzic niepijący jest nadopowiedzialny, rodzic pijący – nieodpowiedzialny. Dzieci, szukając strategii przetrwania, uczą się z czasem kilku fundamentalnych zasad: NIE CZUĆ, NIE MÓWIĆ, NIE UFAĆ.

**NIE CZUĆ** – dziecko doświadcza najczęściej cierpienia, częściej przeżywa uczucia przykre, niż przyjemne. Nieraz złość na rodzica pijącego lub oboje przeplata się z nienawiścią do nich. Sposobem na to jest odciecie się od emocji, dzięki czemu mniej cierpi.

**NIE MÓWIĆ** – na zewnątrz do innych, ale też w domu, o tym, jaki mamy problem. Nie mówić o sobie, swoich potrzebach, cierpieniach, bo to i tak nic nie da. Nie mówić o sukcesach, bo i tak nie będą specjalnie docenione. Nie mówić, bo i tak rodziców coraz mniej interesuje, co dzieje się z dzieckiem.

*Jedna z wielu kłótni między rodzicami. Tym razem ojciec był trzeźwy. Nie mogłem tego znieść. Żeby ich uciszyć, wykrzychałem im, że to przez nich rzuciłem studia. Powiedziałem jeszcze inne rzeczy. Uciszyli się, zaskoczeni. Jednak po chwili kłócili się dalej, ze zdwojoną siłą.*

**NIE UFAĆ** – niespełnione obietnice, niedotrzymane przez rodziców umowy, zmieniające się sytuacje i wydarzenia, to wszystko nie sprzyja kształtowaniu się ufności nie tylko do rodziców, ale też do innych ludzi, do porządku świata i orientacji w życiu. Gdy nie mam zaufania, jestem mniej zaskoczony tym, co się dzieje, bo

„wszystko może się wydarzyć” i dzięki temu mniej cierpię.

Z czasem powtarzające się sytuacje i reagowanie na nie mogą spowodować ukształtowanie się u dziecka charakterystycznych **schematów i wzorców zachowań**.

● **Bohater rodzinny** – to najczęściej najstarsze dziecko, które jest nad wiek dojrzałe i odpowiedzialne, na które niepijący rodzic może liczyć w wielu sprawach, w tym na opiekę nad młodszym rodzeństwem. To dziecko, które nie odmawia, rzadko mówi, że jest zmęczone, że sobie nie poradzi, które rezygnuje z siebie i swoich potrzeb.

● **Wspomagacz** – to dziecko najbardziej podobne w tym, co robi i jak się zachowuje, do osoby współuzależnionej. Przyjmuje wobec pijącego rodzica postawę opiekuńczą, chroni go przed skutkami picia i poszukuje sposobów nakłonienia go do zaprzestania picia.

● **Wyrzutek (koziół ofiarny)** – zwraca uwagę innych niewłaściwym zachowaniem, ma kłopoty z nauką, stwarza problemy wychowawcze. To dziecko niepokorne, buntownicze, łatwo zmierzające w kierunku marginesu społecznego („niedobre dziecko”). Ono ma największą szansę usłyszeć od rodziców: „To przez ciebie ...”.

● **Maskotka (błazen)** – to dziecko, które radzi sobie z nienormalną sytuacją w domu i tym, co przeżywa, przez obracanie w żart – chociaż nie jest mu do śmiechu. Dziecko przymilne, które potrafi rozładować ciężką atmosferę opowiedzeniem dowcipu. Bywa też często wysyłane na pierwszą linię frontu: „Idź, posiedź z ojcem, to się uspokoi”.

● **Zagubione dziecko (dziecko w mgłę)** – ciche, spokojne, zachowuje się tak, jakby go nie było. Zamyka się w świecie własnych fantazji i marzeń, lektur, w swoim kąciuku, gdzie go nie widać. Nie sprawia kłopotów wychowawczych, ale też trudno poznać jego wewnętrzny świat. Często jest to najmłodsze dziecko.

## DDA

Wszystkie dzieci stają się w końcu dorosłymi. Jak doświadczenia z dzieciństwa wpłyną na ich dorosłe życie? Jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że staną się DDA, czyli dorosłymi dziećmi alkoholików. Czy to jakaś cecha? Nie. To zbiór cech i charakterystycznych zachowań, mających swoje korzenie w dzieciństwie, prze-

szkodzących i utrudniających dorosłe życie – to syndromy DDA. Chociaż niektóre z nich mogą się przyczyniać do tego, że DDA wyróżniają się na plus z grona innych i osiągają w życiu więcej niż inni. Oto niektóre z nich.

**Poczucie odrzucenia przez jedno lub oboje rodziców.** W dzieciństwie DDA nieraz ich osoba, to, czego potrzebowały i co się z nimi działo, schodziło na dalszy plan. W dorosłym życiu może to nieść następujące konsekwencje:

● **lęk przed odrzuceniem** – skutkiem są trudności w nawiązywaniu bliskich i trwałych związków i relacji z ludźmi;

● **poczucie niższej wartości** – żeby sobie z nim poradzić, DDA mogą się stać perfekcjonistami osiągającymi dużo więcej, niż inni, bądź przeciwnie – osobami niestawiającymi sobie w życiu większych wyzwań, co minimalizuje ryzyko porażki;

● **poczucie osamotnienia** – z tą konsekwencją DDA radzą sobie dwójako: celowo unikając innych lub wchodząc w związki z przypadkowymi ludźmi (im więcej, tym lepiej);

● **zamrożenie uczuć** – przydaje się w sytuacjach krytycznych, kiedy zachowanie zimnej krwi pomaga wyjść z opresji, przeszkadza zaś w związkach, których podstawą istnienia są uczucia, ich wyrażanie i wymiana;

● **wyparcie się własnych potrzeb** – ponieważ wiele z nich nie było właściwie zaspokojonych w dzieciństwie, to lepiej mieć ich niezbyt wiele, będąc dorosłym, bo wtedy ich niespełnienie mniej boli.

**Nieprzewidywalność zachowań rodziców i wydarzeń w rodzinie.** To kolejne znaczące doświadczenie z dzieciństwa. Konsekwencją jego jest:

● **potrzeba stałego kontrolowania siebie i innych** – kontrolowanie siebie zazwyczaj jest dobre i pomaga, ale nadmierne kontrolowanie innych na dłuższą metę przeszkadza;

● **potrzeba porządkowania życia** – DDA często mają bardzo jasno sprecyzowane plany na całe swoje życie i konsekwentnie je realizują (za co mogą być podziwiane przez innych), jednak dużo je to kosztuje;

● **lęk przed zmianą** – jeśli coś się powtarza, to nawet gdy jest trudne, można znaleźć sposób na przetrwanie, natomiast dla DDA każda zmiana to niepewność i niebezpieczeństwo. Wykonują wobec tego pracę, która już im nie odpowiada. Nie kończą związku, który je niszczy.

**Życie w atmosferze zagrożenia i przemocy.** DDA bywały świadkami przemocy między rodzicami bądź same jej doświadczwały. Niesie to następujące konsekwencje:

- **poczucie stałego zagrożenia nawet wtedy, gdy nic złego się nie dzieje** – taka postawa gotowości do walki i obrony powoduje, że DDA odbierają sobie radość życia, „bo i tak wszystko, co jest dobre, kiedy się kończy”;

- **podwyższony poziom lęku i brak poczucia bezpieczeństwa** – takie życie w napięciu na dłuższą metę może spalać emocjonalnie i fizycznie;

- **poczucie krzywdy** – mimo że „cios” został zadany w dzieciństwie, to „rana” po nim się nie zagoiła i utrudnia dorosłe życie.

**Brak jednoznacznego systemu wartości, zachwiany autorytet rodziców, brak stabilnych wzorców.** Konsekwencją tych doświadczeń może być:

- **nieufność wobec autorytetów, przy jednoczesnej silnej potrzebie ich posiadania** – DDA szukają wokół siebie osób, na których mogłyby się wzorować, ale gdy je znajdują, narasta w nich napięcie i niepokój, że mogą się zawieść na tych osobach;

- **poszukiwanie norm i wartości oraz bardzo sztywne ich przestrzeganie** – znalezienie dla siebie tego, co może być drogowskazem w życiu (a w dzieciństwie było o to trudno), jest ważne i pomaga, natomiast sztywne trzymanie się reguł i zasad i niedawanie sobie prawa do dyskusji o nich (bo mogą znowu je stracić) już nie;

- **niepewność co do własnej roli w rodzinie** – DDA później niż inne osoby zakładają własne rodziny. Często w dzieciństwie mówiły sobie: „Gdy będę mieć własną rodzinę, nie będzie w niej tak jak u rodziców”. Problem polega jednak na tym, iż powiedzenie „nie tak”, nie oznacza, że wiem, „jak inaczej”.

*DDA to osoby, które mimo że są dorosłe, częściej niż inni dorośli w różnych sytuacjach reagują swoim „wewnętrznym dzieckiem”, zamiast „wewnętrznym dorosłym”. Reagują schematami z dzieciństwa, nie bardzo wiedząc dlaczego.*

## POMOC

Jeśli jedno z rodziców lub oboje pójdą na terapię, rodzina powoli zaczyna zdrowieć. Pomaga to dzieciom i jest szansa, że nie staną się DDA. W razie potrzeby jednak dzieci

mogą skorzystać z własnej terapii. W Warszawie również są placówki, które ją prowadzą.

DDA też mogą skorzystać z terapii, chociaż nie jest ona łatwa i kosztuje dużo emocji, bo wymaga powrotu do bolesnego dzieciństwa. Wyobraźmy sobie, że nasze życie jest jak księga, w której na osobnych stronach zapisane są poszczególne dni (jeden dzień – jedna strona). Z tych stron powstają rozdziały, które z kolei tworzą większe części. W księdze życia DDA jest niedokończony rozdział, z pustymi stronami, mimo że po nim zapisanych jest kilkanaście następujących rozdziałów. Gdybyśmy kupili taką książkę z niezadrukowanymi stronami, czym prędzej wymienilibyśmy ją na dobrą. Czasami, znając treść do miejsca pustych stron, i to, co było napisane potem, próbujemy się domyślić przebiegu wydarzeń i działań bohatera. Tak właśnie wygląda życie DDA...

Co daje terapia osobom z syndromem DDA? Dzięki niej DDA mogą zapisać puste strony i dokończyć ten rozdział. **Wtedy mogą bardziej żyć dorosłym życiem, a ich „wewnętrzne dziecko” może odpocząć. Nie muszą już żyć w napięciu, niepewności, nie muszą się już bać dzieciństwa, bo na dzieciństwo nigdy nie jest za późno.**

## OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

### Żeromskiego 13, tel. 22 663 54 39

- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

**Pacjenci są przyjmowani na bieżąco od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00.**

W leczeniu odwykowym nie obowiązuje rejonizacja. Osoby uzależnione, również nieubezpieczone, przyjmowane są bez skierowania i leczone bezpłatnie (na oddział odwykowy skierowanie jest wymagane).

Natomiast osoby współuzależnione muszą mieć skierowanie i być ubezpieczone.

