

Dziurawe dzieciństwo

OSIĄGAJĄ SUKCESY, BYWAJĄ ŚWIETNYMI PRACOWNIKAMI. A JEDNAK NA ICH ŻYCIU EMOCJONALNYM ZWYKLE KŁADZIE SIĘ CIEŃ. DOROSŁE DZIECI Z RODZIN DYSFUNKCYJNYCH, W SKRÓCIE DDD. DZIECI ALKOHOLIKÓW TO NIEMAL 40 PROC. DOROSŁYCH POLAKÓW.

Szymon Babuchowski

szymon.babuchowski@gosc.pl

Słowo „rodzina” kojarzymy zwykle z ciepłem, bezpieczeństwem, miłością. Ale bywa tak, że wywołuje ono skojarzenia wręcz odwrotne. Wszystko zależy od wspomnień, jakie wynieśliśmy z rodzinnego domu. Jeśli wzrastaliśmy w rodzinie dysfunkcyjnej, będziemy mieli zaburzony obraz tego, jak ten dom powinien wyglądać.

PUSTKA W ŚRODKU

Rodzina dysfunkcyjna to taka, która nie spełnia wobec dzieci swoich podstawowych funkcji i zadań. Nie daje wystarczająco dużo miłości, oparcia, poczucia stabilności. Dzieje się tak z różnych powodów. Najczęściej przyczyną jest alkohol. Statystyki w tym względzie są przerażające. Szacuje się, że ok. 40 proc. dorosłej populacji Polaków to dorosłe dzieci alkoholików (DDA). Ale powodów dysfunkcji jest więcej: rozwody, choroba psychiczna członka rodziny, jego śmierć, przemoc fizyczna lub psychiczna, ciągła nieobecność rodziców albo – przeciwnie – ich nadopiekuńczość. Wszystko to zostawia ślad w psychice dorastającego dziecka, które ma potem problemy z funkcjonowaniem jako dorosły.

Dzieci w rodzinach dysfunkcyjnych uczą się postawy nieufności wobec świata. Zasada: nie ufać, nie mówić, nie odczuwać – staje się ich dewizą życiową. Skoro nie mogą liczyć na rodziców, przejmują na siebie ciężary dorosłych. Niejednokrotnie to właśnie one muszą dbać o dom, wiele ich działań skupia się też na ukryciu wstydlwego rodzinnego problemu. – Wypracowałam cały system zachowań na wypadek, gdyby ktoś przyszedł w czasie, gdy tata był pijany – opowiada Edyta, dorosłe dziecko alkoholika. – Zanim gość wszedł do domu na nasze piętro, musiałam np. poradzić sobie z ojcem śpiącym pod drzwiami.

W efekcie takie dzieciństwo jest wybrakowane, pozbawione radości i beztroski przynależnej wiekowi, a dojrzałość osiągnięta przedwcześnie też okazuje się niepełna. W środku pozostaje bowiem emocjonalna pustka, trudna do zasypania.

CIĄGLE W ROLI

W rodzinach, z których pochodzą, DDD zwykle odgrywali rolę,

która pomagała im przetrwać. Psychologowie wyróżniają cztery typy takich ról: bohater rodziny, kozioł ofiarny, maskotka i niewidzialne dziecko. Ten podział dotyczy przede wszystkim dorosłych dzieci alkoholików, ale powiela się także przy innych dysfunkcjach.

„Bohater rodziny” bierze na siebie różne obowiązki, takie jak np. sprzątanie, gotowanie czy wychowywanie młodszego rodzeństwa. Na zewnątrz postrzegany jest jako niezwykle zaradny,

jednak w środku pozostaje ciągle niezadowolony z siebie. Z kolei „kozioł ofiarny” odwraca uwagę od rzeczywistych problemów rodziny własnym negatywnym zachowaniem. Bywa bezczelny i arogancki, zwykle też ma kłopoty w nauce. A przy tym wszystkim czuje się ciągle niedoceniony.

Inaczej zachowuje się „dziecko-maskotka” – z reguły najmłodsze z rodzeństwa. Dobrze się uczy, wydaje się pełne humoru. Staje pomiędzy rodzicami, rozładowując

napięcia, samo jednak jest ciągle przestraszone i długo pozostaje niedojrzałe emocjonalnie. Wreszcie „niewidzialne dziecko” – wycofane, żyjące w świecie swojej wyobraźni – stara się nie zwracać na siebie uwagi dorosłych. Skutkuje to jednak poczuciem głębokiego osamotnienia.

Wszystkie te role stają się w końcu częścią osobowości dorastającego człowieka i rzutują na jego dorosłe życie. Dlatego tak trudno osobom z DDD

nawiązywać potem normalne relacje. Nie jest to jednak sytuacja bez wyjścia. Dobra terapia pozwala dotrzeć do nie zawsze uświadomianych źródeł problemu i stopniowo leczyć rany, a potem – rozwinąć skrzydła. Dołączony dziś do „Gościa Niedzielnego” audiobook z książką ks. Grzegorza Poloka „Rozwinąć skrzydła” może być w tym pomocny. Wiele cennych pomocy znajdują też Czytelnicy na stronie www.rozwinacskrzydla.pl. ■

WYJŚCIE Z CIENIA

O TYM, JAK DOROSŁE DZIECI Z RODZIN DYSFUNKCYJNYCH UCZĄ SIĘ ROZWIJAĆ SKRZYDŁA, Z KS. GRZEGORZEM POLOKIEM ROZMAWIA SZYMON BABUCHOWSKI

SZYMON BABUCHOWSKI: W książce „Rozwinąć skrzydła” przytacza Książd zaskakujące statystyki dotyczące dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Stawiają oni aż 40 proc. dorosłych Polaków. Chyba dobrze się maskują?

KS. GRZEGORZ POŁOK: W każdej rodzinie dysfunkcyjnej, nie tylko tej z problemem alkoholowym, otrzymuje się komunikat: nie mówić o problemie. I z tym komunikatem wchodzi się potem w dorosłe życie. Nie mówi się o tym w domu, nie można też mówić na zewnątrz. Ale myślę, że gdyby każdy z nas szczerze zanalizował swoje środowisko i dalszą czy bliższą rodzinę, to dostrzegłby, że przypadki nadużywania alkoholu bądź uzależnienia od niego nie są wcale jednostkowe. Podobnie jest z innymi dysfunkcjami. Wielkim problemem są dziś rozwody. Rozchodzi się już co trzecie małżeństwo. W sensie prawnym, bo są jeszcze rozwody emocjonalne...

Co to takiego?

To taka sytuacja, gdy dwoje ludzi pod względem prawnym jest jeszcze małżeństwem, ale emocjonalnie są dla siebie obcymi ludźmi. Często zasklepiłi się w jakimś totalnym gniewie, nienawiści i grają dziećmi, wykorzystując je przeciwko drugiemu rodzicowi.

Jak to się stało, że zajął się Książd problemem dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (DDD)?

Jestem duszpasterzem akademickim i studenci, którzy obdarzyli mnie zaufaniem, przychodzili czasem, by porozmawiać o swoich problemach. Zauważyłem, że mniej więcej jedna trzecia z nich pochodzi z domów dysfunkcyjnych. Opowiadali mi o rozwodach, czy to emocjonalnych, czy prawnych, o chorobie psychicznej jednego z rodziców, nadużywaniu alkoholu, czasem o nadopiekuńczości albo nieadekwatnych wymaganiach.

Nie przytłoczyły Książda te wszystkie problemy?

Raczej zacząłem się zastanawiać, jak pomóc. Najpierw wziąłem do ręki książki i zacząłem sam się edukować. Dowiedziałem się, co znaczą skróty DDA, DDD i na czym polega terapia. W październiku 2001 r. zawiązała się pierwsza grupa terapeutyczna w duszpasterstwie akademickim w Katowicach-Zawodziu. Od tamtej pory co roku do 15 osób przechodzi roczną terapię. Niektórzy jej uczestnicy dołączyli do mojej książki swoje świadectwa, często bardzo wstrząsające. Od 2009 r. ukazało się już osiem wydań tej książki. To potwierdza, jak ważny jest to temat.

Trudnym doświadczeniem z dzieciństwa często towarzyszy uczucie wstydu. Jak tym młodym ludziom udało się go przełamać i otworzyć się na terapię?

Motywy są bardzo różne. Czasami człowiek nie wytrzymuje już z samym sobą i z tym bólem, który towarzyszy zranieniu. Czasem zauważy, że ktoś inny żyje inaczej. Zdarzało się, że kogoś bardzo zachęcałem do terapii, a on twierdził, że jej nie potrzebuje. A potem nagle dzwonił w nocy, że już sam nie może sobie poradzić. Motywem bywa też silne doświadczenie miłości Pana Boga, który wzywa, żeby coś ze sobą zrobić.

Czy historie tych ludzi są jakoś do siebie podobne?

Cechy wspólne na pewno są. To jest ból, cierpienie, niskie poczucie wartości, odrzucenie, brak samoakceptacji, wielki głód miłości, której nie było w domu. Ale z drugiej strony każdy jest niepowtarzalny, indywidualny, po swojemu przeżywający, w swoim środowisku, ze swoim bogactwem, z którym przychodzi i próbuje się dzielić.

Czego dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych brakuje najbardziej?

Rodziny, w której rodzice się Kochają. Nie chodzi tu o dosko-

Rozwinąć skrzydła

ks. Grzegorz Polok

www.rozwinacskrzydla.pl

© 2014 Wydawnictwo Emmanuel

Emmanuel

Tym, którzy nie poznali pełni radości dzieciństwa i dorastania...

Bezplatny dodatek do „Gościa Niedzielnego” © 2014 WNM „Gość Niedzielnego” Sigmaplura przeznaczony do rozpowszechniania wyłącznie z tygodnikiem „Gość Niedzielnego” Projekt zrealizowany przy wsparciu: FUNDACJA GOŚC NIEDZIELNY

Życzę wszystkim – szczególnie dorosłym dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych i dorosłym dzieciom alkoholików – aby mogli głęboko doświadczyć takiej właśnie miłości, miłości Bożej, która leczy, umacnia i uświęca ludzkie serca. Autorowi audiobooka: „Rozwinąć skrzydła”, który może stać się wydatną pomocą na tej drodze – oraz „Gościowi Niedzielnemu”, udostępniającemu go dziś swym Czytelnikom – pragnę podziękować za podjęcie tej cennej inicjatywy. Wszystkim z serca udzielam pasterskiego błogosławieństwa: w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

† Wiktor Skworec
ARCYBISKUP
METROPOLITA KATOWICKI

DOKOŃCZENIE NA S. 36

STRACH, WSTYD, SMUTEK

Niemówienie o problemie, jaki jest w rodzinie, jest według mnie jednym z największych błędów, bo to utrwala 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. (...) 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 nie nauczył. Do tej pory dominującą emocją był strach. **Piotr**

Pierwsze łamanie „praw, norm” zauważyłam u mojego taty, gdy kłamał przed rodziną, że mama źle się czuje, czy że jest chora. Miało to nas uchronić przed wydaniem się prawdy. Mama też łamała obietnice. 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 tą ciastką i były one wstrętne. Przed klasą tak się wstydziłam, że choć minęło od tego momentu ponad 10 lat, poczucie wstydu związane z tą sytuacją, gdy sobie ją przypomnę, dalej niejako odczuwam. **Ala**

To, że zapijaczony ojciec wiele razy udawał w upojeniu alkoholowym, że umiera, a moje dziecięce serce pękało ze strachu na widok jego cierpienia i ciekającej 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 nieswiadoma tego, co się dzieje, myślałam, że tak musi być. Nie czułam żalu, czasem tylko złość. I ta czasem do mnie wraca, kiedy moje dzieci robią coś, co wymyka się mojej potrzebie poczucia kontroli nad życiem. **Ania**

Cytaty pochodzą z książki „Rozwinąć skrzydła”.

DOKOŃCZENIE ZE S. 35

nałą miłość, ale o pełną, na ile to jest możliwe, akceptację. W tej akceptacji przychodzą na świat dzieci, które są akceptowane, takie, jakie są. Mają jasno określone granice, jasne komunikaty, prawo do błędu. I od takiej symbiotycznej, czyli pełnej zależności, relacji przechodzą do coraz większej swobody i wolności. Jeśli dostają pozytywny obraz Pana Boga, relacji między mężczyzną i kobietą, mogą wyjść z domu i rozwijać skrzydła. A jeśli ciągle są świadkami kłótni albo słyszą, że są do niczego – zamykają się w swoim bólu.

I jak sobie z nim radzą?

Jednym z takich sposobów jest zaprzeczanie: że to nie było takie silne, że mnie nie dotyczy, nie boli. Często człowiek ucieka w jakąś nadaktywność albo perfekcjonizm w działaniu. Może też budować poczucie wartości przez uciekanie w relacje, które często są nietrwałe.

Czy ktoś, kto pochodzi z rodziny dysfunkcyjnej, jest tym naznaczony do końca życia?

Niewątpliwie nie jest to obojętne. Oczywiście skala zjawiska, siła „pieczęci” czy zranień, które z tego wynikają, jest uwarunkowana wieloma czynnikami: które to dziecko w rodzinie, w którym momencie pojawiła się dysfunkcja, jak zachowywał się drugi rodzic. Wiele zależy też od typu temperamentu, poziomu wrażliwości, wsparcia dalszej rodziny, sąsiadów, czasami kolegów z podwórka, szkoły, która pomogła – więc nie ma jednakowej miary. Ale myślę, że każdy, kto mocniej doświadczył swojej dysfunkcji, obojętnie, jaka by ona była – powinien z tą przeszłością zrobić porządek. Bo, niestety, w kolejnym pokoleniu jeszcze silniej te dysfunkcje wyjdą.

W jaki sposób takie doświadczenie może wpływać na budowanie relacji w dorosłym życiu?

50 proc. dzisiejszych alkoholików to są dorosłe dzieci z rodzin alkoholowych. Co to oznacza? Cztery razy większą możliwość bycia alkoholikiem, kiedy rodzice nadużywali alkoholu bądź byli uzależnieni od niego. Trzy razy większą, jeżeli problem dotyczył dziadków. Dużym problemem jest też niesta-

bilność związków, częstsze rozwody osób, które z rodzin dysfunkcyjnych się wywodzą. W dodatku osoby dysfunkcyjne przyciągają się. Ta relacja jest trudna, a jeżeli tam pojawiają się dzieci, to nie mają właściwego środowiska wzrostu.

Rozwody też chyba zostawiają trwałe ślady w psychice.

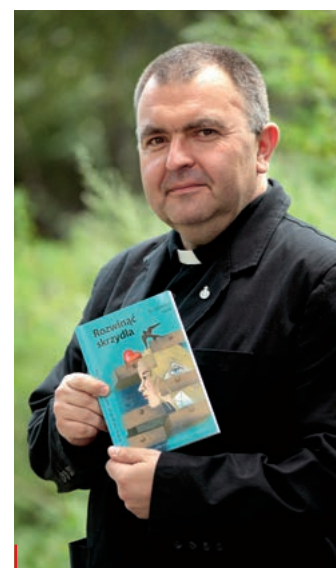
Dorośle dziecko z rodziny rozwiedzionej, żeby wyjść ze swojego trudnego domu, zdecydowanie szybciej wchodzi w związek. Niestety, ten jego nowy związek najczęściej znowu jest nietrwały, bo ten człowiek nie dostał w domu odpowiednich narzędzi. Jeszcze trudniej jest, gdy mamy do czynienia z DDX, tzn. dziecko ma dom, w którym pojawiają się różne dysfunkcje. Jest alkohol, rozwód, śmierć kogoś bliskiego albo jeszcze choroba psychiczna. Wtedy, żeby pomóc, nie wystarczy zdiagnozowanie problemu alkoholowego. Nie da się tych wszystkich rzeczy skalpelem rozdzielić.

Czy jest jakieś wyjście z tego błędnego koła: lęków, powtarzania błędów rodziców?

Jest! Jeżeli ktoś uświadomi sobie przyczyny lęków, niepokojów, niskiego poczucia akceptacji i zobaczy, że to chodzi o przeszłość, to jego życie może stać się inne. Tylko musi otworzyć się na tę przeszłość, wydobyć z siebie negatywne emocje, przepracować je z przyjacielem, psychologiem, w grupie czy na terapii indywidualnej. I na kolanach przemodlić to z Panem Jezusem. Bo pohańdzenie z rodziny dysfunkcyjnej nie jest żadną stygmatyzacją, przekleństwem. Jest raczej wezwaniem – trudnym darem, który pozwala potem zrozumieć innych. Wezwaniem do tego, żeby poukładać swoje życie inaczej; by moja rodzina, ja sam, moje dzieci miały już inną przestrzeń miłości. Jest absolutnie możliwe, żeby rozwinęły skrzydła.

Na czym polega terapia osób z rodzin dysfunkcyjnych?

Na rozmowach z terapeutą albo, jak w naszym przypadku, na wspólnej, grupowej pracy. Przez cały rok raz w tygodniu studenci mają spotkania. Najpierw uczą się podstaw komunikacji, dopiero potem mierzą się z swoją przeszłością. Chodzi tu o opisanie historii swojego życia, wydobywanie rzeczy najtrud-



Ks. Grzegorz Polok, kierownik Akademickich Warsztatów Pedagogicznych oraz adiunkt w Katedrze Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach. Duszpasterz akademicki ośrodka DA „Zawodzie”

niejszych, przepłakanie ich. Jeżeli ktoś zechce, ma szansę na poukładanie tych spraw z Panem Bogiem. Wielu uczestników terapii z radością stwierdza potem: wreszcie mogę czuć swoje emocje, umiem się komunikować i jest mi coraz lepiej z samym sobą. Oczywiście terapia jest tylko początkiem drogi, a nie rozwiązaniem magicznym, które rozwiązuje wszystko.

Czy da się wyjść z cienia dysfunkcyjnego rodzica?

Da się. Oczywiście nie jest to efektywność proszku do prania, który wypierze w 100 procentach. Dużo zależy od tego, kto przychodzi na tę terapię: jaką ma motywację, jak silnie chce dotknąć głębi swojej przeszłości, jak głęboko był zraniony. Ale widzę osoby, kiedyś przygarbione i patrzące w ziemię, które dziś stają prosto i patrzą w niebo. Zaczynają tworzyć dobrą relację, rozwijają się na studiach, wyjeżdżają na studia zagraniczne. Widać owoce, ale – powtarzam – efektywność jest rozłożona w czasie. Bo jeśli ktoś dwadzieścia kilka lat żył w trudnej przestrzeni, potrzebuje więcej czasu, żeby to poukładać. ■