

Marzenna Kucińska „DDA - kim jesteśmy?”

Dorośli, którzy wychowywali się w rodzinach gdzie nadużywano alkoholu, to bardzo duża część naszego społeczeństwa. Część dzieci alkoholików sama zaczyna pić, część zostaje partnerem osoby uzależnionej, a część nosi w sobie mniej lub bardziej widoczny syndrom DDA (dorosłych dzieci alkoholików). Osoby, które rozpoczynają terapię nad własnym dzieciństwem z powodu bycia dzieckiem alkoholika, stanowią rzadkość; mało jest wciąż placówek zajmujących się ich problemami, a DDA często nie uświadamiają sobie związku między tym, co działo się w domu rodzinnym a niepowodzeniami życia dorosłego. Ci, którzy rozpoczynają mimo wszystko porządkowanie trudnych doświadczeń własnego życia z niepokojem pytają, czy już zawsze będą mieli cechy DDA.

Osoby, które zgłaszają się na terapię dla DDA, mają zazwyczaj około 30-45 lat. To, co zwraca uwagę, to duża ilość osób samotnych. Prawie połowa nie decyduje się na stały, zalegalizowany związek, a 1/3 małżeństw zawieranych przez nich kończy się rozwodem. Jest to znacznie więcej niż wśród ogółu Polaków. DDA mają bowiem dużo obaw związanych z założeniem rodziny. Głównie boją się powtórzenia we własnym związku tego, co działo się w ich domu rodzinnym. Często jest to też głęboko zakorzenione przekonanie, że w małżeństwie można się tylko krzywdzić. Trudno im się zbliżyć do innych osób, gdyż w ich doświadczeniu bliskość jest zagrażająca. W efekcie w małżeństwie często czują się nieusatysfakcjonowani, rzadko spełnia ono ich oczekiwania i nadzieje. Nie potrafią rozmawiać z partnerem, mówić o swoich uczuciach czy potrzebach. W atmosferze nieudomówień wyrastają urazy, żale i pretensje, a gdy dzieje się źle, łatwiej jest przenieść zachowania z domu rodzinnego niż na trzeźwo zastanowić się, jak możemy to rozwiązać. Ożywa w nich dobrze znane z dzieciństwa poczucie krzywdy i przekonanie, że "za wszelką cenę muszę się nie dać".

Wielu z DDA rozpoczynając terapię zdaje sobie sprawę, że prawdopodobnie zmieni ona ich spojrzenie na własne małżeństwo. Ci, którym zależy na związku, mówią zwykle otwarcie o swoich obawach, a później wykorzystują to nowe spojrzenie, by ich związek był lepszy, by sami byli lepszymi partnerami. Kiedy przeprowadzam wstępne rozmowy do grup terapeutycznych, znacznie bardziej niepokoją mnie osoby uważające swoje małżeństwo za bardzo dobre, przekonane, że nic nie jest w stanie zaszkodzić temu związkowi. Za każdy razem okazuje się, że prawdziwa sytuacja małżeńska nie ma nic wspólnego z ich wizją. Po kilku tygodniach terapii zaczynają realnie postrzegać to, co się wokół nich dzieje i wówczas okazuje się, że np. partner od dawna ma kogoś innego. Tak było z Anią, która przez lata nie widziała nic dziwnego w fakcie, że mąż praktycznie przeprowadził się do domku letniego, i spędza tam większość nocy. Po pierwszej sesji wróciła do domu i nagle uświadomiła sobie, co od lat dzieje się między nimi. A przecież na zajęciach nawet przez chwilę nie zajmowaliśmy się jej związkiem. Mówiliśmy tylko o tym, że to, co DDA czuje, myśli i widzi - jest prawdą.

DDA często mają kłopoty z odnalezieniem się w roli rodzica. Wielu z nich rozpoczyna terapię z powodu problemów z własnymi dziećmi. W relacji z nimi powracają własne wspomnienia z dzieciństwa. Pojawia się obawa, że je skrzywdzą, przenosząc doświadczenia z własnego domu. Czasem nie potrafią z nimi rozmawiać, ani ocenić, które problemy są normalne, a które świadczą o tym, że z dzieckiem dzieje się coś złego. W niektórych własne dziecko wzbudza odruchy agresywne, trudno im się powstrzymać przed krzykiem, groźbami czy uderzeniem. Jednocześnie mają świadomość, że to nie dziecko zawiniło, że ta agresja bierze się gdzieś z głębi ich samych. Szukają pomocy dla siebie, aby nie krzywdzić własnych dzieci. Chcą przerwać to, co często od pokoleń dzieje się w ich rodzinach w relacji rodzic-dziecko.

Wiele dorosłych dzieci alkoholików nie decyduje się na posiadanie potomstwa (około 56% spośród uczestniczących w terapii), a jeśli już, to raczej późno, po trzydziestym roku życia. W terapii pojawia się czasami problem ambiwalentnych uczuć co do posiadania dziecka. Głęboko pod spodem skrywany jest lęk, że życie okaże się dla niego równie okrutne, jak dla nich samych. Z drugiej strony jest to lęk przez przenoszeniem zachowań obserwowanych w domu rodzinnym.

Część DDA nie podejmuje roli partnera i rodzica, gdyż ich podstawową rolą jest być dzieckiem swoich rodziców. Podstawowym zadaniem życiowym jest dla nich opiekowanie się mamą czy tatą, a często czuwanie, by nawzajem nie zrobili sobie krzywdy. Takie dzieci niekoniecznie mieszkają z rodzicami. Często mają nawet oddzielne mieszkanie, ale i tak kilka razy w tygodniu dzwonią do nich lub ich odwiedzają. Ich rodzice nie są wcale ludźmi schorowanymi czy bardzo starymi. W czasie terapii okazuje się, że część DDA ma mocno zakodowane, choć rzadko uświadamiane "bycie dobrym dzieckiem" jako podstawową rolę życiową: "mąż to nie rodzina, rodzina to rodzice, dziecko, brat". Zwłaszcza dla kobiet odkrycie, że bycie dobrą córką jest dla nich znacznie ważniejsze niż bycie dobrą żoną, zmienia zupełnie porządek ich świata. Jako dorosłe kobiety myślą inaczej: chcą budować własną rodzinę, dom dla swoich dzieci; zaskakuje ich, jak łatwo zaprzepaścić to, kiedy podstawowa odpowiedź na pytanie "kim jestem?" brzmi - "córką".

Zwykle więź DDA z rodzicami jest bardzo silna, choć nie zawsze kontakty z nimi układają się dobrze. Najczęściej DDA mówią, że tak naprawdę nie potrafią rozmawiać ze swoimi rodzicami. Niechętnie jeżdżą do domu rodzinnego, bo czują tam napięcie, niepokój i bezradność. Czasami mówią wręcz o nienawiści do któregoś z rodziców. Przerażeniem napawa ich fakt, że będą musieli zamieszkać wspólnie, kiedy rodzice staną się niedołączni.

Kłopot w tym, że to, co łączy DDA z rodzicami, to najczęściej wspólna walka z alkoholem. W tych relacjach obowiązuje lojalność wobec członków rodziny oraz wypełnianie swojej roli tak, by nic się nie zmieniło w funkcjonowaniu rodziny. Nie jest ważne, jaki jesteś naprawdę, ale to, na ile dobrze wypełniasz swoją rolę. Taka więź eksploatuje jeden fragment osoby, a zarazem odrzuca wszystkie inne jako nieistotne. Dobrze obrazuje to przykład Doroty, której rolą było opiekowanie się młodszym rodzeństwem i rodzicami. Kiedy wyprowadziła się daleko, jej rolą było dbanie o rodziców i przysyłanie prezentów rodzinie. Zatem nie wyszła za męża, nie zdecydowała się na własne dzieci i regularnie jeździła na wszystkie rodzinne imprezy. W czasie terapii odkryła, że wcale nie ma na to ochoty, że nikogo z rodziny nie obchodzi jej samotność ani to, co się z nią dzieje na co dzień, że dla nich ważniejsze od niej są prezenty, które przywozi.

Znacznie lepiej, niż w bliskich kontaktach z innymi ludźmi, DDA czuje się w pracy. Zwykle obszar zawodowy to teren, na jakim się realizują. Kontakty z innymi są jasno określone, podobnie zadania. DDA nie mają na ogół trudności z wywiązywaniem się ze swoich obowiązków. Nie boją się podejmowania zadań trudnych ani balansowania na krawędzi ryzyka. Są odpowiedzialni i nie rezygnują łatwo. Dbają o potwierdzanie swoich kompetencji, ucząc się i podejmując nowe wyzwania. W efekcie są zwykle bardzo dobrymi i mało wymagającymi pracownikami. Jednocześnie, pod powierzchnią kompetencji kryją przekonanie, że są gorsi od innych. Pamiętam Anię, która ukończyła dwa kierunki studiów wyższych, przygotowała doktorat i przez ponad rok go nie broniła, bo uważała, że jest za głupia na bycie doktorem. Do terapii trafiło też wielu mężczyzn, którzy pomimo wyższego wykształcenia najmowali się do pracy fizycznej, bo z robotnikami czuli się na swoim miejscu, dobrze i swobodnie.

Poczucie niższości i niekompetencji odzywa się u DDA nie w sytuacji, gdy trzeba czemuś sprostać, ale w kontaktach z innymi ludźmi. Składa się na nie kilka spraw: negatywny obraz siebie wyniesiony z wczesnego dzieciństwa, brak dobrych doświadczeń w bliskich relacjach z ludźmi i braki podstawowych umiejętności interpersonalnych, takich jak rozmawianie, nawiązywanie bliskich kontaktów, rozwiązywanie konfliktów czy nieporozumień. Rzadko za poczuciem niższości u DDA stoi brak wykształcenia, nieradzenie sobie w życiu czy wyraźne odstawanie od ludzi wśród których żyją. Ponad połowa osób zgłaszających się do terapii ma wykształcenie średnie, a 40% wyższe. Zdecydowana większość z nich nie jest spostrzegana przez swoje otoczenie jako ludzie mający większe problemy niż inni.

Jednak zewnętrzny obraz DDA nie pokrywa się zwykle z wewnętrznym. Na zewnątrz dobrze radzą sobie

zarówno w pracy jak i z trudnościami osobistymi. W środku są często pełni niepokoju, napięcia i smutku. Świat wydaje im się chaotyczny i pełen niebezpiecznych niespodzianek, a wyzwania jakie stawia życie, postrzegają jako niepotrzebne obciążenie. Są przekonani, że pomimo starań i tak nie są w stanie poradzić sobie z trudnościami, jakie przynosi los. Przekonań tych nie zmieniają realne doświadczenia, w których radzą sobie zwykle lepiej niż inni.

Bardzo lubię pracować z DDA, choć jest to bardzo trudna praca ze względu na ogrom cierpienia i bolesnych wspomnień, jakie ożywają na każdym ze spotkań. Rażąco zaniedbania, bicie, nadużycia seksualne pojawiają się w takim wymiarze, że starczyłoby na kilka pokoleń, a zdarzyło się jednemu małemu dziecku. Ale w tyglu cierpienia i bólu najczęściej odkrywam diament - jakimś cudem zachowaną niesłychanie dobrą, wrażliwą i silną osobę. W grupach DDA częściej niż w innych spotykam ludzi mających dla innych dużo wyrozumiałości, ciepła i serdeczności, uważnych, gotowych do dzielenia się wszystkim, co mają, nie potrafiących przejść obojętnie obok cudzego cierpienia. Nie żalą się, nie litują, są gotowi pomóc bez zbędnych gestów. Są niesłychanie wobec siebie wymagający i uczciwi.

Większość osób, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych, mimo wyniesionych stamtąd doświadczeń potrafiło ułożyć sobie życie w sposób zadowalający. Odnalazło swoje miejsce w zawodach czy zajęciach, w których ich nieufność, wysokie wymagania, gotowość do ryzyka i ciągłą potrzebą kontrolowania stały się atutami. Nauczyły się radzić sobie z własnymi emocjami i je wykorzystywać. Tej grupie terapia DDA nie jest potrzebna. Podobnie jak tym DDA, którym los podsunął okazję do weryfikacji doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego, stawiając na ich drodze ludzi, którzy nauczyli ich ufności, bliskości i oddzielania przeszłości od teraźniejszości. Jest jednak grupa DDA, która nie potrafi realizować swojego dorosłego życia tak jak by chciała i nie rozumie dlaczego, oraz DDA, które wprawdzie żyją jak inni dorośli, ale nie radzą sobie w kontaktach z innymi. Dla tych ludzi terapia okazuje się początkiem bardziej satysfakcjonującego życia.