

Obraz domu rodzinnego we wspomnieniach Dorosłych Dzieci Alkoholików

Wioletta Klimczak
Dolnośląska Szkoła Wyższa
wiolettaklimczak@dsw.edu.pl

Abstrakt: Celem artykułu jest przedstawienie obrazu domu rodzinnego, jaki ukształtował się we wspomnieniach Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA), co może przyczynić się do lepszego rozumienia aktualnej sytuacji życiowej tych osób. Analizie zostaną poddane role podejmowane przez poszczególnych członków rodziny, a także cechy i właściwości środowiska rodzinnego, w jakim wzrastały osoby, których przynajmniej jeden z rodziców uzależniony był od alkoholu. Na podstawie wspomnień opisywanych w narracjach zostanie zilustrowany obraz domu rodzinnego, funkcjonujący w pamięci dziś dorosłych już osób, wychowujących się niegdyś w rodzinie z problemem alkoholowym. Opisowi podlegać będą doświadczenia z dzieciństwa tych osób w zakresie wzajemnych relacji, zachowań oraz zwyczajów panujących w ich rodzinach w okresie dzieciństwa.

Słowa kluczowe: dziecko, Dorosłe Dzieci Alkoholików, dzieciństwo, rodzina alkoholowa

Rodzina z problemem alkoholowym

Rodzina stanowi fundamentalne środowisko egzystencji człowieka. Do jej podstawowych zadań i funkcji należy organizowanie wszystkim osobom w niej żyjącym przestrzeni i warunków sprzyjających rozwojowi, nie tylko w sensie biologicznym i społecznym, lecz także emocjonalnym i duchowym.

Harmonijnie i prawidłowo funkcjonujące środowisko rodzinne przyczynia się do pozytywnego wzrostu wszystkich jego członków oraz rozwoju wewnątrz- i zewnątrzrodzinych więzi społecznych. W rodzinie funkcjonującej prawidłowo respektowane są prawa, granice i potrzeby każdej z osób, a pełnione role

wyznaczane są w sposób naturalny i zdrowy, przy indywidualnym uwzględnieniu psychofizycznych możliwości jednostek¹.

Rodzina może jednak funkcjonować również w sposób niezdrowy i krzywdzący dla niektórych lub dla wszystkich osób, które w niej wzrastają. Dzieje się tak wówczas, gdy prawa, potrzeby i granice osób nie są respektowane, a role pełnione w rodzinie zacierają się, co powoduje u nich znaczny dyskomfort, zarówno fizyczny, jak i psychiczny. Taką rodzinę określa się mianem chorej², dysfunkcyjnej³ lub wadliwie funkcjonującej⁴. Rodzina z problemem alkoholowym stanowi przykład właśnie takiej rodziny, w której widoczny jest chaos w obrębie pełnionych ról⁵; jest miejscem, gdzie nie są respektowane potrzeby jej członków oraz dochodzi do licznych zaniedbań w sferach fizycznej, emocjonalnej oraz społecznej.

Określenie *rodzina z problemem alkoholowym* obejmuje swoją definicją nie tylko osoby uzależnione od alkoholu, lecz także wszystkich tych, którzy żyją z nimi w bliskim związku, czyli matkę, ojca, żonę, męża, dziecko, brata czy siostrę. Tego pojęcia, zgodnie ze zwyczajem spotykanym w literaturze fachowej, używa się w stosunku do rodziny, w której co najmniej jeden z jej członków jest uzależniony od alkoholu i w związku ze swoim destruktywnym piciem dostarcza on swoim bliskim problemów natury finansowej, społecznej i emocjonalnej. Jest to rodzina, w której alkohol stanowi główny punkt odniesienia, gdyż większość planów i decyzji całej rodziny podporządkowanych jest piciu osoby uzależnionej⁶.

Choroba alkoholowa dotyczy całej rodziny, ponieważ wszyscy jej członkowie są uwikłani w problem osoby pijącej. Jeżeli jedna osoba pije, to wszystkie pozostałe odczuwają konsekwencje jej picia⁷ – zarówno partner osoby pijącej (mąż, żona), jak i (czasem przede wszystkim) dzieci. Osoby najbliższe alkoholikowi szukają własnych sposobów na przystosowanie się do warunków stworzonych przez niego. Często podejmują próby ratowania alkoholika ze szponów nałogu, powstrzymując go, najczęściej nieskutecznie, od picia lub obmyślając strategię przetrwania u jego boku. Koncentrując całą swoją energię wokół osoby uzależnionej, nawet nie zauważają kiedy ich życie przestaje być zależne od nich samych, a zaczyna zależeć od alkoholu⁸. Wikłają się w pułapkę sieci misternie utkanej przez alkoholika, rezygnując przy tym z własnego życia. Takie uwikłanie

1 J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga do odnalezienia samego siebie*, tłum. H. Szczepańska, Warszawa 1994, s. 58–77.

2 Tamże, s. 80–113.

3 W. Klimczak, *Wykluczenie społeczne w kontekście choroby alkoholowej w rodzinie*, [w:] W. Klimczak, G. Kubiński, E. Sikora-Wiśniewska, *Wykluczenie społeczne w Polsce. Wybrane zagadnienia*, Wrocław 2017, s. 55.

4 T. L. Cermak, J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Kroki w stronę zdrowia Dorosłych Dzieci Alkoholików*, tłum. J. Pasternak-Winiarska, Warszawa 1998, s. 21.

5 M. Ryś, *Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna*, „Studia nad Rodziną” 1998, nr 2, s. 65–74.

6 W. Sztander, *Poza kontrolą*, Warszawa 2006, s. 29.

7 A. Margasiński, *Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu*, Kraków 2011, s. 65.

8 W. Sztander, *Pułapka współuzależnienia*, Warszawa 2006, s. 6–7.

nazywamy współzależnieniem⁹, a ujawnia się ono w różny sposób i w wielu obszarach: społecznym, emocjonalnym i fizjologicznym¹⁰.

Doświadczenia rodzinne dzieci alkoholików

W kategorii współzależnienia szczególne miejsce zajmują najmłodsi członkowie systemu rodzinnego. Alkoholizm obojga lub jednego z rodziców może być dla dziecka źródłem wielu traumatycznych sytuacji i przeżyć. Wzrasta ono bowiem w rodzinie, w której nawet podstawowe jego potrzeby nie są zaspokajane w sposób właściwy (lub wcale), a z upływem tygodni, miesięcy i lat niemal każdy dzień obfituje w brutalne niespodzianki, awantury i przemoc¹¹.

Doświadczenia dzieci dotkniętych alkoholizmem rodziców są na ogół zbliżone, choć różnią się w szczegółach. Wzrastanie w domu obfitującym w przemoc, ciągłe awantury oraz życie w nieustającym strachu, napięciu i niepewności generuje fatalne skutki i trudności objawiające się w ich stanie zdrowia psychofizycznego i społecznego. W konsekwencji takich doświadczeń dzieci pijących rodziców często czują się niekochane, niechciane, zapomniane, odrzucone, osamotnione, załężnione, zawstyżone, a przede wszystkim winne problemów doświadczanych przez rodzinę¹².

Być dzieckiem alkoholika oznacza mieć doświadczenia, które przerastają możliwości sprostania im. Takie doświadczenia, to te zdarzenia w ludzkim życiu, których człowiek nie rozumie, nie potrafi «przetrawić», umieścić w określonym porządku świata, nadać im wyraźnego znaczenia. Są to zdarzenia, które burzą sen lub śnią się, żyjąc swym przedłużonym życiem poza jawą. Pozostawiają one niezatarty ślad, który przypomina niezagojoną ranę. Zdarzenia, o których się myśli i myśli, nie chcąc myśleć, którym się człowiek nie potrafi przeciwstawić ani ich zaakceptować i odłożyć na bok. Tego rodzaju doświadczenia są udziałem wszystkich ludzi i wszystkich dzieci, jednak ich ilość i intensywność u dzieci alkoholików jest nieporównywalnie większa¹³.

Ilustracji obrazującej doświadczenia dzieci z rodzin alkoholowych dostarczyły mi liczne rozmowy z Dorosłymi Dziećmi Alkoholików, odbyte zarówno podczas spotkań grup wsparcia, konsultacji indywidualnych, jak i w trakcie wywiadów

9 A. Wobiz, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej. Czym to się je i jak się tym nie udławić?...*, Warszawa 2001, s. 20.

10 B. Bętkowska-Karpała, J. Ryniak, *Współzależnienie jako zaburzenie adaptacji*, „Terapia Uzależnienia i Współzależnienia” 2008, nr 6, s. 11–15.

11 W. Klimczak, *Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym*, [w:] *Rodzina polska w drugiej dekadzie XXI wieku ze szczególnym uwzględnieniem zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży*, red. K. Pujer, Wrocław 2016, s. 66–73.

12 M. Beattie, *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1994; B. E. Robinson, J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, tłum. M. Szymankiewicz, Warszawa 2008, s. 76.

13 W. Sztander, *Poza kontrolą*, dz. cyt., s. 47.

prowadzonych na forach internetowych przeznaczonych dla DDA. Oto niektóre z nich¹⁴:

Często w nocy budziły mnie awantury rodziców, kiedy ojciec wracał pijany i zarządzał generalne porządki. Wpadał do mojego pokoju, zapalał światło i zrzucał wszystko z półek. Nie pozwalał mi zasnąć, dopóki wszystkiego nie poukładał. Marzyłam wtedy o tym, aby zniknąć, umrzeć, albo chociaż trafić do domu dziecka.

Moja matka nigdy nie pracowała, co nie przeszkadzało jej też praktycznie nic nie robić w domu. Było w nim brudno i śmierdząco, bo rodzice palili po trzy, cztery paczki papierosów dziennie. Ojciec był wiecznie w pracy, a po pracy musiał się rozluźnić alkoholem. Matka wiecznie siedziała sama, więc również pocieszała się alkoholem. Bili nas czym popadnie, pod byle pretekstem. Potrafili połamać na nas krzesła. Matka prała nas po twarzach tak, że miałam rany od jej pierścionków. Ojciec złamał mi nos. Używali noży i żyłek, aby nas przestraszyć. Potrafili dorwać mnie lub siostrę, rozebrać i okładać np. przez godzinę! Zatykali nam wtedy usta, wrzeszcząc, że jak nie przestaniemy płakać, to oni nie przestaną bić. Ich picie, to była tylko wisienka na torcie...

Każdy może przeżywać w dzieciństwie rozmaite – rzeczywiste lub wymagowane – lęki, dzieci alkoholików jednak znacznie częściej i intensywniej doznają lęku o bezpieczeństwo i życie nie tylko swoich rodziców, lecz także swoje własne¹⁵:

Mój dom przesiąknięty był alkoholem, brudem i przemocą. Dwa razy ratowałam życie mojej mamie, bo ojciec wracał pijany nocą i próbował ją udusić. Za każdym razem, kiedy był pijany, zastanawiałam się, czy to będzie dzień, w którym ją zabije.

Matka piła i sprowadzała tych swoich amantów. Nigdy nie wiedziałam kogo przyprowadzi i do czego będzie mnie zmuszać. Kiedyś przyprowadziła trzech starych pijanych facetów. Miałam 14 lat, oni zaczęli się do mnie dobierać, a matka kazała mi być cicho. Powiedziała, że jak będę dla nich miła, to kupi mi nowe buty. Bałam się, że mnie zabiją, ale oni mnie tylko zgwałcili. Potem kilka razy próbowałam się zabić.

Bardzo często, kiedy ojciec spał pijany, zakradałam się do jego pokoju i sprawdzałam czy oddycha. Miałam nadzieję, że któregoś ranka znajdę go martwego, ponieważ byłam pewna, że on nas w końcu pozabija.

Z uwagi na traumatyczne przeżycia w środowisku rodzinnym, dzieciom alkoholików towarzyszy nieustający lęk i niepewność w różnych codziennych sytuacjach, które dla innych nie stanowią problemu:

Kiedy chodziłam do koleżanek i ich ojca nie było, powiedzmy wieczorem, to nie rozumiałam jak one mogą tak spokojnie się zachowywać. Nie rozumiałam czemu nie czują strachu, a ich ojcowie po prostu nie pili.

14 Notatki z przeprowadzonych rozmów w posiadaniu autorki.

15 W. Sztander, *Poza kontrolą*, dz. cyt., s. 49.

Pamiętam jak siedziałam w pokoju u swojego chłopaka i za drzwiami usłyszałam kłótnię jego rodziców. Byłam przerażona, wręcz sparaliżowana. Wyobrażałam sobie, że za chwilę stanie się coś strasznego, a on w ogóle nie zwrócił na to uwagi. Nie rozumiał, czemu chciałam uciekać.

Nie potrafię znieść ciszy. Cisza kojarzy mi się z niebezpieczeństwem. Zawsze kiedy jest cicho czuję niepokój i zbliżające się piekło.

Zwyczaje w rodzinie alkoholowej

Każda rodzina alkoholowa rządzi się własnymi prawami i zwyczajami, które paradoksalnie polegają najczęściej na braku przewidywalności i prawidłowości:

W moim domu zwyczaj był taki, że nie było żadnych zwyczajów. Żyliśmy z dnia na dzień. Wszystko było nieprzewidywalne. Koszmarny brud, smród, bałagan i wszędzie wałały się puste butelki po alkoholu. Wstydziłam się zapraszać koleżanki do domu.

Czasami zwyczaje te dają się jednak ująć w jakieś szersze kategorie, które wyznaczają styl życia rodzinnego i tym samym kształtują pewne wzorce zachowań u poszczególnych osób:

W moim domu zwyczaj był taki, że jak taty nie było o 16.30 to było jasne, że wróci pijany. Wtedy wszyscy siedzieliśmy w ciszy i napięciu, czekając na jego powrót. Wiadomo było, że któreś z nas oberwie, zastanawialiśmy się, kto tym razem. W panice sprzątaliśmy po kilka razy te same miejsca, bo ojciec nie lubił bałaganu.

U mnie w domu nie wolno było zachowywać się głośno, aby nie denerwować taty, który często spał w ciągu dnia po tym, jak się upił. Chodziłam na palcach i nauczyłam się poruszać bezszelestnie. Najmniejszy szmer powodował, że ojciec się zrywał i wrzeszczał, a potem mnie okładał pięściami i wyzywał. W nocy nigdy nie mogłam wychodzić z pokoju, nawet do toalety. Sikałam do doniczki lub butelek. Raz nie mogłam wytrzymać i oddałam stolec w pokoju. Zawinęłam to w jakieś kartki i wyrzuciłam przez okno, ze strachu.

Mieliśmy okno w jednym pokoju, które moi dziadkowie widzieli ze swojej kuchni. Oni zawsze słyszeli jak ojciec wraca pijany, bo całe osiedle słyszało... Mrugaliśmy światłem, żeby przyszli nam pomóc. Później zaczęła pić matka. Ojciec wiązał ją skakanką, gdy była w szale. Wszystko latało, okna, drzwi, wszystko... Potem pili razem. Pili i lali się nawzajem. Wszystkie imprezy kończyły się tak samo... Na koniec zostałam sama z matką i to już było dno. Wciąż bałam się, bo nie wiedziałam kogo przyprowadzi do domu tym razem. Czekałam aż wróci z pracy. Zawsze zapalałam dla niej światło w korytarzu i stałam godzinami pod drzwiami, nasłuchując czy idzie... Czasem jej się przypominało, żeby przynieść mi coś do jedzenia. Nie wracała po kilka dni, a jak wracała to imprezy i pijaństwo... Biła mnie za to, że chciałam jeść, że chciałam spać... Sprowadzała tych swoich gachów... Często chciałam do domu dziecka...

Dzieci alkoholików w sposób szczególny wspominają święta oraz inne uroczystości rodzinne:

Nie cierpiałam świąt, bo zawsze wtedy były awantury. Ojciec zwykle był pijany w sztok jeszcze przed wigilią. Myślałam, że u wszystkich to tak wygląda, że każdy siedzi wtedy sam w swoim pokoju. Prezentów nigdy nie było. Były za to tłuczone talerze i wzywana policja każdego roku, bo tatuś te święta chciał nam aż nadto umilić.

Rodzice nigdy nie pamiętali o moich urodzinach. Kiedy im o nich przypominałam, w prezencie dostawałam lanie. W dniu moich 14. urodzin matka złamała mi nogę, bo nie chciałam wyjść spod stołu, aby jechać z nią na rozprawę i zeznawać przeciwko mojemu ojcu.

Dzieci z rodzin alkoholowych w wyniku swoich doświadczeń najpierw uczą się w dzieciństwie, a następnie przenoszą w dorosłe życie, trzy niezwykle istotne zasady, które zdają się wyznaczać destruktywny fundament stanowiący bazę dla ich dalszych relacji społecznych. Zasady te to: nie ufać, nie mówić, nie czuć¹⁶.

Nie umiem całkowicie się komuś oddać i zaufać. Nie potrafię tego zrobić w żadnym przypadku. W absolutnie żadnej sytuacji nie okazuję prawdziwych uczuć, nie umiem powiedzieć tego, co myślę. Widzę mur przed sobą... Mur, który sama wytwarzam i który sama mogę zniszczyć, ale nie chcę go niszczyć, bo on mnie chroni. Chroni mnie przed całym tym złem, które mogło by mnie dopaść, gdyby tego muru nie było...

Chroniczne deficyty w obszarze zaufania do ludzi i wyrażania własnych emocji, wynikają zwykle z tych trzech podstawowych przekazów pielęgnowanych w rodzinie z problemem alkoholowym.

Zasada „nie ufać” często nie jest wyrażana wprost. Dziecko wychowujące się w alkoholowym środowisku rodzinnym doświadcza wszechobecnego chaosu, ciągłego strachu i napięcia. Osoby bliskie zawodzą, gdyż obietnice nie mają odzwierciedlenia w rzeczywistości. Każdy kolejny dzień przynosi niepewność i ból. Dziecko, aby ochronić się przed cierpieniem, wykształca w sobie postawy obronne w postaci izolacji od świata, nieufności, ostrożności, wycofania, nadmiernej samodzielności oraz nadkontroli i nadopiekuńczości. Z kolei brak zaufania do ludzi powoduje u tych osób znaczny spadek poczucia bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości¹⁷:

Często budzę się przerażona w środku nocy i sama nie wiem czego się boję oraz co właściwie mnie obudziło. Ciągłe prześladowuje mnie myśl, że za chwilę obudzę się jako stara już kobieta, która zmarnowała swoje życie. Wciąż boję się, że zostanę sama i że sobie nie poradzę.

16 W. Sztander, *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, Warszawa 1995, s. 12.

17 P. Mellody, *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współuzależnienia*, tłum. A. Polkowski, Warszawa 2005, s. 27–29.

Do niczego się nie nadaję. Nic mi nie wychodzi. Nie mam przyjaciół, ani znajomych. Nikt mnie nie lubi. Nawet normalnej pracy nie mogę sobie znaleźć z moim beznadziejnym wykształceniem. Nigdy nie miałem dziewczyny chociaż mam 26 lat. Przy moim wyglądzie i charakterze, to jest praktycznie niemożliwe, aby ktoś mnie zechciał. Zresztą nie wierzę kobietom, bo one myślą tylko o jednym. Tylko pieniądze się dla nich liczą.

Zasada „nie mówić” pielęgnowana jest za sprawą nagminnego przemilczania przez dorosłych trudnych sytuacji, wydarzeń i zachowań obecnych w życiu rodzinnym. Dziecku wpajany jest także obowiązek milczenia o problemach rodziny. Często zmusza się je do okłamywania dalszej rodziny, sąsiadów, znajomych, a nawet policji czy sądu. Uczone jest, by chronić tajemnicę rodzinnej, jaką jest alkoholizm rodzica, i w ten sposób uwewnętrznia ono w sobie przekonanie, że na trudne tematy się nie rozmawia. Ponadto agresywne reakcje osoby uzależnionej sprawiają, że dziecko wybiera milczenie jako najlepszy sposób na przetrwanie. W rezultacie w swoim dorosłym życiu takie osoby często miewają trudności z szukaniem pomocy i mówieniem o swoich problemach:

Podczas jednej z moich wizyt u brata, bratowa spytała mnie o dom rodzinny, ponieważ, jak twierdziła, mój brat nic jej nigdy nie opowiadał o czasach swojego dzieciństwa. Kiedy zaczęłam opowiadać o tym, jak nasi rodzice pili i maltretowali nas oraz jak zostawiali nas bez jedzenia na kilka dni, mój brat mi przerwał i skwitował: «Jak cię czasem słucham, to mam wrażenie, że wychowywaliśmy się w różnych domach». Byłam w szoku. Czy on naprawdę zapomniał?

Zasada „nie czuć” polega przede wszystkim na eliminowaniu emocji. Dziecko z rodziny alkoholowej nauczone jest tłumienia własnych potrzeb i emocji. W sytuacjach, gdy je spontanicznie manifestuje, doświadcza ignorancji lub surowej kary. Jego potrzeby są pomijane, a wszelkie próby wyrażania siebie spotykają się z brakiem akceptacji. Dodatkowo bardzo często doświadczenia z domu rodzinnego są tak przykre i traumatyczne dla dziecka, że wynikające z nich autentyczne emocje generują u niego ogromny ból, który stanowi zbyt duże obciążenie emocjonalne. W efekcie następuje „zamrożenie uczuć”. Dziecko usiłuje przekonywać siebie, że nie doświadcza żadnych negatywnych emocji, ponieważ zaczyna je blokować¹⁸. Z kolei tłumienie przykrych uczuć powoduje reakcję łańcuchową w postaci blokady również tych emocji, które uznawane są za przyjemne i pożądane¹⁹. Taka osoba traci autentyczność związaną z własnym życiem emocjonalnym. Jej wewnętrzny świat pozbawiony jest sygnalizatora emocjonalnego, a jego miejsce zajmuje usztywnienie, schematyczność postępowania oraz rozmaite zaburzenia emocjonalne, takie jak agresja, złość, nadmierna łękliwość czy zamknięcie emocjonalne²⁰:

18 J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę*, dz. cyt., s. 96; J. Mellibruda, *DDA – kim właściwie są?*, „Świat Problemów” 1997, nr 10, s. 5–7.

19 Zob. W. Sztander, *Poza kontrolą*, dz. cyt.

20 T. Bach-Olasik, *Rozwój emocjonalny dzieci alkoholików*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 1996, nr 10, s. 20–24.

Sama nie wiem czego chcę. Nie umiem nazywać swoich uczuć. Nie wiem czy mam jakieś uczucia. Jedyne co czuję, to pustka. Czuję się zamknięta w złotej klatce. Nie wiem, co czuję. Niby mam w sobie tyle złości i żalu, ale jakoś tak to się wszystko rozmywa. Nie wiem na kogo jestem zła, czy na siebie, czy na rodziców, czy na Boga, czy może na innych ludzi, którzy wiedzieli, że źle się u nas dzieje, ale nie pomogli. Nawet nie wiem czy to jest złość. Chyba nie czuję ani złości, ani radości. W sumie to nie jest ważne. Sama nie wiem czemu o tym mówię.

Przyjmowanie ról w rodzinie alkoholowej

W środowisku rodzinnym, które podporządkowane jest alkoholizmowi i w którym podstawowe potrzeby dziecka nie są zaspokajane, a więzi rodzinne mają charakter zaburzony, dzieci zmuszone są do przyjmowania określonych ról²¹, które spełniają dwa zadania. Po pierwsze: mają ułatwić im przetrwanie w zaburzonej rodzinie. Po drugie: mają służyć „ratowaniu” obrazu rodziny prezentowanego na zewnątrz i stabilności wewnętrznego systemu rodzinnego. Wyróżnia się cztery podstawowe role podejmowane przez dzieci w rodzinie alkoholowej: bohater rodzinny, kozioł ofiarny, zagubione dziecko, maskotka²².

Bohater rodzinny to rola podejmowana najczęściej przez najstarsze dziecko w rodzinie, które poświęca się dla pozostałych jej członków, rezygnując przy tym z realizacji własnych potrzeb i celów życiowych. Zwykle takie dziecko nie sprawia kłopotów – wręcz przeciwnie. Często bardzo dobrze się uczy, dba o młodsze rodzeństwo, opiekuje się domem. Cechuje je nadodpowiedzialność i nadmierna dojrzałość. Najczęściej w życiu dorosłym jest perfekcjonistą, pracoholikiem, który mimo osiągnięcia świetnych rezultatów, nie potrafi odczuwać z nich radości. Miewa też trudności ze spontanicznością, relaksem i czerpaniem satysfakcji z życia. Nie raz poświęca się dla innych, ponieważ nie potrafi dbać o siebie w zdrowy sposób²³.

Ojciec przepijał wszystko, potem zmarł, a wtedy matka zaczęła pić. Miałem 14 lat kiedy zacząłem pracować, żeby kupić jedzenie dla mnie i dla młodszego brata. Gotowałem ziemniaki w łupinach, smażyłem jaja ze skorupami, bo nie umiałem inaczej. Pilnowałem, aby brat nie wagarował i odrabiał lekcje, bo bałem się, że zainteresuje się nami opieka społeczna. Zasłaniałem mu oczy i zatykałem uszy, aby nie słyszał i nie widział, jak matka jęczy uprawiając seks ze swoimi gachami, tuż obok nas. Sam nie wiem, jak udało mi się ukończyć szkołę, zdać maturę i dostać na studia.

Kozioł ofiarny (wyrzutek rodzinny) to rola, która stanowi przeciwieństwo bohatera rodzinnego. Pełniące ją dziecko notorycznie sprawia problemy w domu i w szkole,

21 Po raz pierwszy role pełnione przez dzieci w rodzinie alkoholowej zostały zdefiniowane i opisane przez amerykańską badaczkę Sharon Wegscheider w 1981 roku.

22 M. Kucińska, *Bohater, maskotka, niewidzialne dziecko*, „Charaktery” 2002, nr 11, s. 40–41.

23 W. Sztander, *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, dz. cyt., s. 16.

jest impulsywne, oschłe. Manifestuje bunt i agresję, sięgając po różnego rodzaju używki, a także poprzez udział w grupach łamiących normy społeczne. Swoimi antyspołecznymi i nieakceptowanymi zachowaniami staje się tarczą. Poprzez ucieczki z domu, bójki, wagary i kradzieże bezskutecznie próbuje zwrócić uwagę otoczenia oraz rodziców na siebie i swoje potrzeby. Sprowadza na siebie większość negatywnych emocji rodziny, odwracając tym samym uwagę od uzależnienia rodzica. Często osoby te w dorosłości także żyją w konflikcie z prawem, łamią normy społeczne, nie respektują zasad moralnych. Nierzadko też sami uzależniają się od alkoholu²⁴.

Moja matka piła od zawsze. Ojciec zostawił ją kiedy miałem trzy lata. Było nas troje: ja, siostra i brat. Matka nigdy nie dawała nam żadnych pieniędzy, więc czasem podkradaliśmy jej z portfela, w którym rzadko coś było, bo wszystko przepijała. Chodziliśmy brudni i głodni. Kiedyś matka mnie przyłapała, jak wyciągałem drobniaki z jej torebki. Od tamtej pory, cokolwiek jej zginęło, zawsze było na mnie i dostawałem lanie. Ja byłem najgorszy i nie ważne było, że zawinił ktoś inny. Kradliśmy wszyscy. W rezultacie potem już kradłem przy każdej okazji, bo wiedziałem, że jak ja nie ukradnę, to zrobi to mój brat lub siostra, a ja za to oberwę. Przynajmniej miałem poczucie, że dostaję słusznie. Dwukrotnie byłem w więzieniu i tam przeszedłem swój alkoholowy odwyk, bo nawet nie wiem kiedy sam uzależniłem się od alkoholu, a potem od narkotyków. Tkwę w tym po uszy.

Zagubione dziecko (aniołek, niewidzialne dziecko) to takie dziecko, które wycofuje się do wymyślanego świata marzeń i fantazji. Ukojenia bólu, wynikającego z problemu alkoholowego w rodzinie może poszukiwać w książkach, filmach, grach lub Internecie. Zwykle jest dzieckiem środkowym, a przy tym mało wymagającym, cichym, spokojnym i smutnym. Nie sprawia żadnych trudności, nie rzuca się w oczy, nie poszukuje kontaktu z otoczeniem, izoluje się od rówieśników i od domowników, samotnie przebywając nawet przez wiele godzin. Dzieci te często są pomijane i niezauważane w życiu społecznym²⁵. Gdy dorastają, pozostają nieufne i wycofane. Cena, jaką ponoszą za swój samotny styl życia, to deficyty w obszarze umiejętności interpersonalnych, tendencja do zaprzeczania rzeczywistości poprzez minimalizowanie problemów lub zaprzeczanie im, skłonność do życia w oderwaniu od rzeczywistości oraz tendencja do „znieczulania się” w obliczu pojawiających się życiowych trudności²⁶, sięgając na przykład po środki znieczulające lub odurzające:

Ojciec pił dwa, trzy razy w miesiącu i zawsze kiedy wracał pijany, to wiedzieliśmy, że spania nie będzie do rana. Wrzeszczał na mojego brata i mamę, a ona siedziała cicho jak mysz pod miotłą i czekała aż mu przejdzie. Ja byłam niewidoczna, schodziłam mu z drogi, żeby tylko bardziej go nie zdenerwować. Zamykałam się w swoim pokoju i nie wychodziłam godzinami. Nikt mnie zresztą tam nigdy nie szukał. Rysowałam wtedy i czytałam książki. Wyobrażałam sobie, że to się nie

24 J. Mellibruda, *DDA – kim właściwie są?*, dz. cyt., s.7.

25 B. E. Robinson, J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, dz. cyt., s. 59–61.

26 W. Sztander, *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, dz. cyt., s. 18.

dzieje naprawdę. Nie jadłam, nie piłam i to działało – na mnie nie wrzeszczał. Wierzyłam, że któregoś dnia zjawi się u mnie dobra wróżka i odmieni mój los.

Maskotka jest rolą podejmowaną najczęściej przez najmłodsze dziecko w rodzinie, którego głównym zadaniem jest rozładowywanie napięć rodzinnych za pomocą żartów i psot. Jest to dziecko, które potrafi swoim zabawnym, przymilnym i urokliwym zachowaniem rozluźnić napiętą domową atmosferę, udobruchać roz-wścieżonego, pijanego ojca, pocieszyć mamę i rodzeństwo, często jest więc wykorzystywane do łagodzenia konfliktów. Z uwagi na infantylne zachowania, nikt nie traktuje go poważnie, a z upływem czasu ono samo doświadcza zatarcia granicy między tym, co zabawne, a co tragiczne. Pełnienie tej roli, w największym stopniu, predysponuje dziecko do stania się ofiarą licznych nadużyć, w tym nawet wykorzystania seksualnego²⁷. Dzieje się tak, ponieważ rola maskotki, w przeciwieństwie do pozostałych, umożliwia najłatwiejszy fizyczny dostęp sprawcy do dziecka. Poza tym, z uwagi na charakterystyczny dla tej roli żartobliwy styl bycia, w myśleniu sprawcy może wytworzyć się przekonanie, że nawet jeśli ofiara ujawni prawdę, to nikt jej nie uwierzy.

W życiu dorosłym osoby pełniące w dzieciństwie rolę maskotki odczuwają silną potrzebę uzyskiwania aprobaty ze strony innych osób. Starają się zasłużyć na uwagę i podejmują liczne próby zadawania ich. Często miewają trudności w radzeniu sobie ze stresem, problemami i odpowiedzialnością²⁸:

Brat i matka zawsze wysyłali mnie do ojca, kiedy trzeba było go uspokoić. Ojciec nie wrzeszczał tylko na mnie, bo miałam jego grupę krwi i uważał, że tylko ja jestem jego prawdziwym dzieckiem. Brata nie tolerował. Matka też obrywała. Jedyne dla mnie potrafił być miły. Brał mnie na kolana, a im nie pozwalał wchodzić do pokoju. Do dzisiaj czuję jego odór i to, jak nie cierpiałam z nim wtedy być, ale robiłam to dla mamy i brata, żeby dał im spokój.

Wybór i realizacja określonej roli w rodzinie z problemem alkoholowym przebiega w sposób nieuświadomiony przez osobę, która ją podejmuje. Charakterystyczny dla danej roli styl zachowań kształtuje jej relacje z pozostałymi osobami w rodzinie. Styl ten z czasem ulega utrwaleniu i przeniesieniu w poza rodzinne obszary funkcjonowania społecznego, modelując tym samym rozwój i osobowość jednostki²⁹. Przyjmując konkretną rolę, dziecko uczy się, jakie uczucia może wyrażać, a które ma tłumić i tym sposobem „przyjęta przez dziecko rola staje się jego zewnętrznym «ja», pod którym skrywa, jakie jest naprawdę. Zewnętrzne «ja» – rola, to forma obrony i sposób na przetrwanie w chorym systemie rodzinnym...”³⁰.

27 A. Sztajner, *Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym*, „Problemy Alkoholizmu” 1994, nr 6, s. 6.

28 E. Woydyłło, *Aby wybaczyć. Poradnik dla rodzin alkoholików*, Warszawa 1993, s. 11–113.

29 L. Cierpiałkowska, *Rodzina a alkoholizm. Studium rozwojowo-systemowe*, „Przegląd Psychologiczny” 1992, nr 1, s. 61.

30 M. Kucińska, *Bohater, maskotka, niewidzialne dziecko*, dz. cyt., s. 40–41.

Konsekwencje bycia dzieckiem alkoholika

Dorośle Dziecko Alkoholika „to człowiek pochodzący z rodziny, w której alkohol był problemem centralnym. Zajęty w dzieciństwie walką o przetrwanie, w życiu dorosłym ma poczucie, że nigdy nie był dzieckiem”³¹.

Zofia Sobolewska-Mellibruda określiła zachowania DDA syndromem, uznając go za

zespół problemów i zaburzeń wynikających z destrukcyjnych schematów osobistych, powstałych w dzieciństwie w rodzinie alkoholowej, które utrudniają adekwatny, bezpośredni kontakt z teraźniejszością i powodują psychologiczne zamknięcie się w traumatycznej przeszłości³².

Dzieci alkoholików wykształcają w sobie wewnętrzny pancerz ochronny mający ułatwić im przetrwanie w świecie chaosu i przemocy. Pancierzem tym są wszelkiego rodzaju indywidualne skrypty czy mechanizmy obronne polegające między innymi na zaprzeczaniu, zamrożeniu uczuć, racjonalizowaniu czy wyparciu traumatycznych doświadczeń doznawanych w dzieciństwie za sprawą bliskich im osób³³. Mają one za zadanie pomóc dziecku w zachowaniu jego równowagi psychicznej.

Mój dom był całkiem normalny. Nie było w nim kłótni, awantur, codziennie był obiad. Jedynie ojciec po wypiciu pierwszego kieliszka nie potrafił przestać. Pił więc przez tydzień albo dłużej, a cała uwaga mamy skupiała się na nim. Najpierw próbowała go zatrzymać w domu i pilnować żeby się nie napił, a później, gdy się to nie udawało, ratowała go kiedy «umierał» wychodząc z ciągu. Załatwiała zwolnienia, żeby go nie wywalili z roboty, prawila mu kazania, a on obiecywał, że to był ostatni raz – oczywiście do następnego razu. Jednak nigdy mnie nie uderzył i nie robił mi krzywdy.

Do tragicznych konsekwencji, wynikających z destrukcyjnych oddziaływań rodziny, bez wątpienia zaliczyć można problemy ujawniające się w trudnościach w funkcjonowaniu społecznym, zwłaszcza o charakterze intymnym³⁴. Trudności te przejawiają się w braku zaufania do ludzi, lęku przed bliskością, obawie przed porzuceniem oraz licznych deficytach w zakresie zdolności harmonijnego rozwijania i pogłębiania związków³⁵. Oto przykłady wypowiedzi ilustrujące wymienione problemy:

31 A. Widera-Wysoczańska, *Pijany dom, czyli co się dzieje z dzieckiem alkoholika*, [w:] *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, red. P. Żak, Kielce 2002, s. 9.

32 Z. Sobolewska-Mellibruda, *Psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików. Strategie, procedury i opisy przypadków pracy psychoterapeutycznej*, Warszawa 2012, s. 11.

33 M. Goetz, *Strategie terapeutyczne dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych*, „Świat Problemów” 2014, nr 6, s. 14–17.

34 I. Grzegorzewska, *Dorastanie w rodzinach z problemem alkoholowym*, Warszawa 2011, s. 55–92; A. Margasiński, *Efekt Barnuma*, „Świat Problemów” 2014, nr 7, s. 13–17.

35 A. Hebenstreit-Maruszewska, *Wpływ doświadczeń DDA na tworzenie rodziny i związków w dorosłym życiu*, „Świat Problemów” 2014, nr 7, s. 16–19.

Mam wspaniałego męża i kochaną córeczkę. Wiem, że oni bardzo mnie kochają, ale ja nie jestem szczęśliwa. Cierpię niemal każdego dnia, kiedy się budzę i kiedy kładę się spać. Jestem zdrowa, mam piękne mieszkanie i dobrą pracę, ale wciąż czegoś mi brakuje. Nie potrafię być szczęśliwa. Wciąż trawi mnie nieokreślony wewnętrzny lęk. Czasami budzę się w nocy i płaczę. Kiedy mąż pyta, co mi jest, wymyślam, że boli mnie brzuch lub głowa, ale to nie jest prawda. Łzy płyną same, a ja nie znam powodu własnego płaczu.

Wciąż podejrzewam moją żonę o nieszczerłość lub zdradę. Niby wiem, że jest wierna i bardzo mnie kocha, ale ja nie potrafię w to uwierzyć i przyjąć tego. Często oskarżam ją o wymyślane rzeczy i sprawiaam, że się ode mnie odsuwa. Wtedy pragnę by znów była blisko, a kiedy się zbliży, to znów ją odpycham.

Znaczna większość DDA w swoim dorosłym życiu dostrzega ujemne skutki wzrastania w alkoholowym środowisku rodzinnym³⁶. Odczuwanie tych skutków

w dużej mierze zależy od postaw rodziców w okresie dzieciństwa, od znajomości problemu alkoholowego w szerszym środowisku, ale także od roli pełnionej w rodzinie w okresie wzrastania, przy czym z badań wynika, że im większe było zaangażowanie w pełnienie danej roli, tym bardziej w dorosłym życiu DDA charakteryzuje obniżone poczucie własnej wartości, brak umiejętności obrony własnych praw, dlatego też często DDA godzą się na krzywdzące traktowanie. Osoby te wątpią w miłość bliskich im osób, przejawiają tendencję do przejmowania odpowiedzialności za uczucia i działania innych oraz zaspokajania ich potrzeb, mimo zbyt wysokich kosztów własnych. Wielu DDA przejawia skłonność do nadmiernej kontroli swoich bliskich, a jej utrata odbiera im poczucie bezpieczeństwa i staje się źródłem niepokoju³⁷.

Prawdziwość tego stwierdzenia potwierdza poniższa wypowiedź:

Jestem w związku z człowiekiem, który mnie nie szanuje. Wciąż mnie krzywdzi i poniża. Chciałabym to zmienić, ale boję się zostać sama. Nie chcę być czyimś popychadłem, ale jeszcze bardziej nie chcę być sama, dlatego wybieram mniejsze zło.

DDA często wyrastają na osoby nieufne, wycofane, kontrolujące siebie i innych, o skłonnościach kompulsywnych czy agresywnych³⁸. W dorosłym życiu często towarzyszy im lęk przed utratą kontroli, lęk przed uczuciami, skłonność do ostrej i bezlitosnej samokrytyki, trudności w odprężaniu się oraz tendencja do mylenia miłości z litością³⁹.

36 C. Deutsch, *Rozbite szkło, rozbite marzenia. O świecie przeżyć dzieci alkoholików*, [w:] *Dzieci alkoholików. Jak je rozumieć, jak im pomagać*, red. A. Pacewicz, Warszawa 1992, s. 73.

37 M. Ryś, *Role pełnione w rodzinie z problemem alkoholowym a poczucie własnej wartości i relacje interpersonalne z najbliższymi u Dorosłych Dzieci Alkoholików*, „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego Fidest et Ratio” 2011, nr 4, s. 28.

38 J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę*, dz. cyt., 189–193.

39 Tamże, s. 31–36; L. Cierpiąłkowska, I. Grzegorzewska, *Dzieci alkoholików w perspektywie rozwojowej i klinicznej*, Poznań 2016, s. 170–183.

Leczenie problemów doświadczanych przez DDA jest możliwe, a nawet konieczne dla ich powrotu do zdrowia⁴⁰, jednak – podobnie jak choroba alkoholowa – również podlegają one nawrotom⁴¹. „Złość, winę, urazę i niepokój da się wprawdzie chwilowo okiełznać, ale jeśli nie podda się ich długofalowemu leczeniu, w każdej chwili mogą one znów zostać wyzwolone i całkowicie wymknąć się spod kontroli⁴²”.

Taka jest cena, jaką ponoszą najpierw dzieci, a potem Dorosłe Dzieci Alkoholików, za realizację pijackiego scenariusza napisanego przez ich rodziców i realizowanego w miejscu, które miało być ostoją miłości, szacunku, opieki i wsparcia. Zamiast tego na scenie domu rodzinnego, w którym główną rolę gra alkohol, dzieci odarte są z tych podstawowych przywilejów. Otrzymują w zamian bagaż przerażających doświadczeń, który zabierają następnie w swoje dorosłe życie. Dzieci te płacą zatem podwójnie. Najpierw w dzieciństwie, doznając szeregu zaniedbań, krzywd i upokorzeń ze strony rodziców, a potem w życiu dorosłym, kiedy to doświadczają wielu życiowych trudności.

Bibliografia:

- Bach-Olasik T., *Rozwój emocjonalny dzieci alkoholików*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1996, nr 10.
- Beattie M., *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1994.
- Bętkowska-Karpała B., Ryniak J., *Współzależnienie jako zaburzenie adaptacji*, „Terapia Uzależnienia i Współzależnienia” 2008, nr 6.
- Bradshaw J., *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga do odnalezienia samego siebie*, tłum. H. Szczepańska, Warszawa 1994.
- Cermak, T. L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Kroki w stronę zdrowienia Dorosłych Dzieci Alkoholików*, tłum. J. Pasternak-Winiarska, Warszawa 1998.
- Cierpiałkowska L., Grzegorzewska I., *Dzieci alkoholików w perspektywie rozwojowej i klinicznej*, Poznań 2016.
- Deutsch C., *Rozbite szkło, rozbite marzenia. O świecie przeżyć dzieci alkoholików*, [w:] *Dzieci alkoholików. Jak je rozumieć, jak im pomagać*, red. A. Pacewicz, Warszawa 1992.
- Gąsior M., *Model terapii osób dorosłych, dzieci alkoholików. Podstawowe założenia i charakterystyka*, „Terapia Uzależnienia i Współzależnienia” 2010, nr 3.

40 W. Klimczak, *Praca terapeutyczna z problemem przemocy w rodzinie alkoholowej*, [w:] red. A. Lewicka-Zelent, *Przemoc rodzinna. Aspekty psychologiczne, pedagogiczne i prawne*, Warszawa 2017, s. 102–110.

41 M. Gąsior, *Model terapii osób dorosłych, dzieci alkoholików. Podstawowe założenia i charakterystyka*, „Terapia Uzależnienia i Współzależnienia” 2010, nr 3, s. 10–15.

42 M. Miller, T. T. Gorski, *Rodzina uzdrowiona*, tłum. M. Staszewska, Warszawa 1996, s. 29.

- Goetz M., *Strategie terapeutyczne dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych*, „Świat Problemów” 2014, nr 6.
- Grzegorzewska I., *Dorastanie w rodzinach z problemem alkoholowym*, Warszawa 2011.
- Hebenstreit-Maruszewska A., *Wpływ doświadczeń DDA na tworzenie rodziny i związków w dorosłym życiu*, „Świat Problemów” 2014, nr 7.
- Klimczak W., *Praca terapeutyczna z problemem przemocy w rodzinie alkoholowej*, [w:] *Przemoc rodzinna. Aspekty psychologiczne, pedagogiczne i prawne*, red. A. Lewicka-Zelent, Warszawa 2017.
- Klimczak W., *Przemoc w rodzinie z problemem alkoholowym*, [w:] *Rodzina polska w drugiej dekadzie XXI wieku ze szczególnym uwzględnieniem zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży*, red. K. Pujer, Wrocław 2016.
- Klimczak W., *Wykluczenie społeczne w kontekście choroby alkoholowej w rodzinie*, [w:] *Wykluczenie społeczne w Polsce. Wybrane zagadnienia*, W. Klimczak, G. Kubiński, E. Sikora-Wiśniewska, Wrocław 2017.
- Kucińska M., *Bohater, maskotka, niewidzialne dziecko*, „Charaktery” 2002, nr 11.
- Margasiński A., *Efekt Barnuma*, „Świat Problemów” 2014, nr 7.
- Margasiński A., *Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu*, Kraków 2011.
- Mellibruda J., *DDA – kim właściwie są?*, „Świat Problemów” 1997, nr 10.
- Mellody P., *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współzależnienia*, tłum. A. Polkowski, Warszawa 2005.
- Miller M., Gorski T. T., *Rodzina uzdrowiona*, tłum. M. Staszewska, Warszawa 1996.
- Robinson B. E., Rhoden J. L., *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, tłum. M. Szymankiewicz, Warszawa 2008.
- Ryś M., *Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna*, „Studia nad Rodziną” 1998, nr 2.
- Ryś M., *Role pełnione w rodzinie z problemem alkoholowym a poczucie własnej wartości i relacje interpersonalne z najbliższymi u Dorosłych Dzieci Alkoholików*, „Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego Fidest et Ratio” 2011, nr 4.
- Sobolewska-Mellibruda Z., *Psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików. Strategie, procedury i opisy przypadków pracy psychoterapeutycznej*, Warszawa 2012.
- Sztajner A., *Dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym*, „Problemy Alkoholizmu” 1994, nr 6.
- Sztander W., *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, Warszawa 2003.
- Sztander W., *Poza kontrolą*, Warszawa 2006.
- Sztander W., *Pułapka współzależnienia*, Warszawa 2006.
- Widera-Wysoczańska A., *Pijany dom, czyli co się dzieje z dzieckiem alkoholika*, [w:] *Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików*, red. P. Żak, Kielce 2002.
- Wobiz A., *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej. Czym to się je i jak się tym nie udławić?...*, Warszawa 2001.
- Woydyłło E., *Aby wybaczyć. Poradnik dla rodzin alkoholików*, Warszawa 1993.

The image of family homes in the memories of adult children of alcoholics

Abstract: The aim of this paper is to present the image of the family house formed in the memories of adult children of alcoholics. It might contribute to a better understanding of the life situation of those persons. We will be analyzing the roles played by different family members, the characteristics and properties of the familial environment in which have grown the persons what had at least one parent addicted to alcohol. Based on the mentions, described in narrations, we will represent the image of the family house functioning in the memory of adult persons that have grown in a family with an alcohol problem. We will describe the early experiences of those person in the area of mutual relationship, behaviors and customs in their families during their childhood.

Keywords: adult children of alcoholics, alcoholic family, child, childhood