

Świat oczami dorosłej osoby cierpiącej z powodu trudnego dzieciństwa

Dorośle Dzieci Alkoholików to osoby, które dorastały w rodzinach dysfunkcyjnych. W rodzinach, w których był problem alkoholowy, często przemoc fizyczna i psychiczna, i rodziny te w znaczny sposób wypaczyły ich poglądy na świat i siebie. Życie w domu alkoholowym jest szczególnie trudne dla dzieci. Muszą przetrwać w świecie przemocy, pozbawionym reguł i wartości, bez możliwości uzyskania wsparcia. Niejednokrotnie już w dzieciństwie zmuszone są przejąć obowiązki rodzica lub rodziców stając się rodzicem dla własnego rodzica. W niezrozumiałym dla dziecka świecie muszą wypracować mechanizmy obronne, które pozwalają na poradzenie sobie z brutalną rzeczywistością. W domu alkoholowym dziecko żyje nie tylko w ciągłym stresie, ale także w poczuciu wstydu, które niejednokrotnie uniemożliwia mu poszukiwanie pomocy na zewnątrz. Zjawiskiem charakterystycznym dla funkcjonowania rodziny z problemem alkoholowym jest właśnie nakaz milczenia, nie mówienia o tym, co dzieje się w domu. Fakt ten utrudnia dziecku otrzymanie wsparcia z zewnątrz, czy choćby w minimalnym stopniu podważenie negatywnych przekonań, które słyszy na swój temat od najbliższych mu osób.

Nadzieją na zmianę jest osiągnięcie wieku dorosłego i opuszczenie dysfunkcyjnego domu. Niestety dzieciństwo spędzone w domu alkoholowym wywiera tak silne piętno, że w dorosłym życiu bez specjalistycznej pomocy trudno sobie z nim poradzić. Efektem doświadczeń wyniesionych z dysfunkcyjnego domu są pewne utrwalone wzorce zachowań i reakcji emocjonalnych, które, w życiu dorosłym, utrudniają funkcjonowanie, osiągnięcie zadowolenia i satysfakcji, a zwłaszcza nawiązywanie bliskich relacji z innymi ludźmi.

Dorośle Dzieci Alkoholików często nie zdają sobie sprawy, że ich problemy wynikają z doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego. Doświadczenia te mogą uruchamiać różne zachowania autodestrukcyjne. Niejednokrotnie osoby te wchodzą w toksyczne związki, które przypominają związki ich rodziców, a jak już się w nich znajdują to często wchodzą w rolę ofiary. Osoby te mogą mieć skłonność do popadania w uzależnienia czy choroby psychosomatyczne, mogą pojawiać się u nich myśli, a nawet próby samobójcze. Często pozwalają innym, aby przejmowali nad nimi kontrolę, kształtowali ich myślenie. Sami odmawiają sobie praw, są dla siebie bardzo krytyczni czasem okrutni. Zdarza się, że DDA zachowują się jak dzieci. Poprawiają swoją samoocenę wykorzystując innych ludzi. Żeby wywoływać w sobie przeżywanie skrajnych emocji, znanych im z domu rodzinnego mogą podejmować zachowania ryzykowne używając substancji odurzających czy uprawiając przygodny seks. DDA doświadczają różnorodnych problemów emocjonalnych. Mogą mieć problemy w kontaktach z innymi ludźmi i nie radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych doświadczając uczucia niedostosowania, braku własnej wartości. Często towarzyszy im lęk przed odrzuceniem. DDA niejednokrotnie sami zaczynają pić lub wiążą się z osobą uzależnioną. Duża część DDA ma za sobą nieudane związki lub pozostaje osobami samotnymi. Osoby te mogą mieć trudności ze zbudowaniem stabilnej rodziny, ponieważ boją się powtórzyć model rodziny, w której sami dorastali. Dla nich bliskość niejednokrotnie oznacza zranienie i dlatego często w swoim małżeństwie sami ranią lub dają ranić się partnerowi. Związki, w które wchodzą często nie spełniają ich oczekiwań i są pełne pretensji, ponieważ trudno im rozmawiać z partnerem o swoich potrzebach i obawach. Mogą mieć także kłopotliwe relacje z dziećmi, niejednokrotnie trudno im radzić sobie z rolą rodzica, bo z domu rodzinnego wynieśli nieprawidłowe wzorce rodzicielskie, które negują, a jednak nie znają innych. Obawiają się, że skrzywdzą swoje dzieci tak samo jak sami byli krzywdzeni w dzieciństwie. W związku z tym często nie decydują się na dziecko lub decydują na nie dopiero w późnym wieku.

Osoby pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych bardzo mocno związane są ze swoimi rodzicami nawet, jeśli ten kontakt nie jest dla nich wspierający. Po wyprowadzeniu się z toksycznego domu rodzinnego niechętnie odwiedzają rodziców. Przeraza ich myśl o opiece nad rodzicami, gdy ci będą już starzy i zniedołężniali. Tym, co tak silnie wiąże ich z rodziną, jest wspólna walka z alkoholem lub z innym uzależnieniem, w której obowiązuje bezwzględna lojalność.

Cechy DDA

Charakterystycznymi cechami, z którymi wchodzi w życie dorosłe dziecko alkoholika są: problemy z samooceną, zaburzone poczucie własnej wartości, przeżywanie stanu przewlekłego napięcia emocjonalnego, wspomniany wcześniej lęk przed odrzuceniem, trudności w przeżywaniu przyjemności i byciu spontanicznym, nadwrażliwość na cierpienie, poczucie bycia nieszczęśliwym, nieumiejętność odprężenia się i odpoczynku, trudności w rozpoznawaniu uczuć, częstokroć przejawiające się w stanie „zamrożenia emocjonalnego”, posiadanie sztywnych oraz zagrażających schematów myślenia o innych, o

sobie, o świecie, wyparcie własnych potrzeb, uległość, gotowość do spełniania oczekiwań innych, trudność wchodzenia w bliskie związki z ludźmi i niejednokrotnie lęk przed nowymi sytuacjami w życiu.

W życiu zawodowym, mimo wewnętrznych problemów, osoby te bardzo często doskonale sobie radzą. Potrafią pokonywać problemy. Gdy mają jasno określone zadania, są bardzo sprawni, odpowiedzialni i konsekwentni. Nie boją się podejmowania ryzykownych zadań i nie porzucają ich łatwo. Chętnie zdobywają nowe umiejętności. Będąc tak sprawnymi pracownikami są jednocześnie mało wymagający, mają głębokie przeświadczenie, że są gorsi od innych. Część osób, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych, potrafi łożyć sobie życie w zadawalający sposób. Odnajduje się w pracy, w której ich nieufność, podejmowanie ryzyka i kontrolowanie mogą stać się atutami.

Pomoc psychoterapeutyczna dorosłym osobom cierpiącym z powodu trudnego dzieciństwa

Często DDA dopiero po przejściu psychoterapii nabierają umiejętności prowadzenia życia w zgodzie z własnymi potrzebami. Życia pozbawionego destrukcyjnych emocji wobec innych i siebie samego. Cele terapii dorosłych osób cierpiących z powodu trudnego dzieciństwa koncentrują się na aktualnym życiu. Chodzi o to by zostawić za sobą dzieciństwo, rozstać się z nim, zmienić obraz samego siebie na adekwatny do aktualnej rzeczywistości oraz uporządkować swoje obecne życie. Aby tego dokonać należy najpierw zmierzyć się z różnymi trudnymi uczuciami i wspomnieniami, ale tak by móc poczuć swoją siłę i niezależność. Po wpływie takich doświadczeń osoby te zaczynają najczęściej patrzeć na siebie bardziej realistycznie niż dotychczas. Klienci zgłaszający się do gabinetu z taką historią swojego życia rozpoczynając swoją psychoterapię mają w sobie dużo lęku przed samym sobą, bo boją się, iż pod spodem odkryją kogoś niewartego kochania. To, co spotykają poznając siebie w toku psychoterapii okazuje się zaskakująco inne, choć nie zawsze jest to idealny obraz. Uczą się widzieć siebie, jako realnych ludzi, mających w sobie część dobra i zła, decydujących o tym, którą część siebie pokazują czy dają innym. Psychoterapia daje możliwość pracy nad swoimi problemami, stwarza szansę na to, by wyjść wreszcie z zakłętą koła cierpienia i zacząć żyć inaczej.

*Małgorzata Remlein
psycholog*