

Dominika
Krupińska

Wędrówka do wolności

Katolicki poradnik
dla dorosłych
dzieci alkoholików

Wydawnictwo WAM ■ Księża Jezuici
Kraków 2016

Przedmowa

Już sam początek książki *Wędrówka do wolności. Katolicki poradnik dla dorosłych dzieci alkoholików* budzi zaufanie. Odpowiadając na pytanie o przyczyny powstania poradnika, Autorka pisze: „Pierwszym powodem było to, że sama jestem dorosłym dzieckiem alkoholika...”. W ten sposób daje sygnał, że dobrze wie „od wewnątrz”, o czym mówi. Książka nie jest więc najpierw dziełem „eksperta”, analizującego i opisującego „cudze” problemy, ale bardzo osobistym świadectwem. Siłą publikacji staje się połączenie kompetencji psychologicznej i teologicznej z osobistym doświadczeniem i zaangażowaniem. Przekona się o tym sam czytelnik, śledząc uważnie stronicę książki.

Wędrówka do wolności nie jest łatwym poradnikiem, który dzięki „inteligentnym interpretacjom” przynosi dorosłym dzieciom alkoholików (DDA) chwilową ulgę uzyskaną niewielkim kosztem. Nie usprawiedliwia i nie rozgrzesza ze zranionych niedojrzałych postaw i zachowań tych, którzy wiele w życiu wycierpieli z powodu rodzica alkoholika czy rodziców alkoholików. Jest natomiast zaproszeniem, by czytelnik zmierzył się z własnym życiem poprzez systematyczną „pracę wewnętrzną”. Jeżeli psychoterapie, prowadzone latami i coraz to doskonalszymi metodami, często nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, to zwykle dlatego, że nie są one kontynuowane przez osobiste, naznaczone wolnością zaangażowanie w pracę dla własnego życia. Autorka nieustannie mobilizuje czytelnika DDA do brania odpowiedzialności za własne życie, podsuwając mu przemyślane „propozycje pracy własnej”.

Godne szczególnej pochwały jest to, że osobom z problemem DDA, a więc — zdawać by się mogło — zranionym przede wszystkim w sferze emocjonalnej, Autorka proponuje zaanga-

zowaną lekturę wielkich świętych i mistyków: Jana Ewangelisty, Pawła Apostoła, Teresy z Ávili, Ignacego Loyoli czy Teresy od Dzieciątka Jezus. Ich radykalne, syntetyczne ujęcia ludzkich dążeń, pragnień i zmagania wewnętrznych dają czytelnikowi okazję dogłębnego poznania siebie. Osoby zranione przez życie mogą znaleźć ostateczne zrozumienie siebie w opisie doświadczenia mistycznych zmagania i cierpień. Mistyka — w odczuciu Autorki — ma o wiele więcej do powiedzenia zranionemu człowiekowi niż jakikolwiek system filozoficzny czy teoria psychologiczna. Najgłębsza ludzka rana to zawsze rana serca: odrzucenie, przemoc i brak miłości. I chociaż źródła cierpienia mistyków i osób z głębokimi problemami emocjonalnymi są diametralnie różne, to jednak dla wszystkich rozwiązanie jest zawsze jedno: przyjęcie, akceptacja i miłość. To ostatecznie miłość leczy, uzdrawia, chroni i nadaje sens najtrudniejszym ludzkim doświadczeniom.

I choć tytuł książki sugeruje, że jest to poradnik dla DDA, to jednak z pożytkiem może ją czytać i wprowadzać w życie jej wskazania każdy, kogo stać na szczerze, pokorne i odważne spojrzenie na swoje życie i wszystkie egzystencjalne poobijania, jakich w nim doświadczył. Odrzucenie, poniżenie, upokorzenie i wstyd towarzyszą nie tylko dzieciom alkoholików, ale każdemu, kto czuje się skrzywdzony, zarówno przez grzechy innych, jak i własne. Jeżeli istotą krzywdy jest grzech, to istotą uleczenia będzie przebaczenie i pojednanie.

Książka kończy się słowami: „Ostatnia zaś rada jest taka, żeby nie rozstać się z tą książką po jej przeczytaniu. Praca nad zmianą utrwalonych, szkodliwych sposobów myślenia, odczuwania i reagowania, wypracowanych w rodzinie obciążonej chorobą alkoholową, to zadanie na lata”. Autorka mówi czytelnikowi jasno, że jego życie nie zależy najpierw od utrwalonych przez lata mechanizmów psychologicznych w rodzinie alkoholowej, ale od niego samego: od zaangażowania jego wolności we własny los. Książka mobilizuje do wysiłku, który otwiera perspektywę na lepsze życie i daje nadzieję na zmianę.

Józef Augustyn SJ

Medytacja biblijna

Bóg objawiony w Jezusie Chrystusie daje uzdrowienie dorosłym dzieciom alkoholików

Każdy człowiek ma dwa fundamentalne pragnienia: być kimś wyjątkowym, jedynym, innym niż wszyscy pozostali oraz powierzyć się komuś w całkowitym otwarciu i zaufaniu. Przez całe życie szukamy ich zaspokojenia, oczekując, że znajdziemy je w relacjach z innymi ludźmi. Lecz ostatecznie i trwale tylko Bóg prawdziwy może je spełnić. Tylko dla Niego będziemy zawsze kimś zupełnie wyjątkowym i najbardziej ukochanym i tylko On nigdy nas nie zawiedzie, jeśli Mu się oddamy i odsłonimy się przed Nim. Stworzenia, mimo dobrej woli i najlepszych pragnień, mogą zawodzić. Każdy z nas wielokrotnie tego boleśnie doświadczał. Istoty ludzkie są słabe, niestałe, ograniczone, poranione wskutek grzechu pierworodnego i własnych grzechów, podatne na podstępny diabła. „Nie rozumiem tego, co czynię, bo nie czynię tego, co chcę, ale to, czego nienawidzę — to właśnie czynię... Łatwo przychodzi mi chcieć tego, co dobre, ale wykonać — nie. Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę... Nieszczęsny ja człowiek!”* — żali się święty Paweł¹.

Odpowiedzią na te zbyt wielkie, niemożliwe po ludzku do zaspokojenia pragnienia ludzkiego serca jest Bóg — niepojęty, bo Jedyny, a zarazem będący Trójcą: Ojcem, Synem i Duchem Świętym; kipiący taką pełnią Miłości, że rozlewa się ona wszędzie i daje nam istnienie. W tym Bogu żyjemy, poruszamy się i jesteśmy*, nawet jeśli Go nie widzimy, bo ciemne chmu-

* Rz 7, 15.18–19.24

* Dz 17, 28

ry cierpienia, zniewoleń czy rozpaczy ograniczają nam wzrok. Lecz On na nas czeka, stoi u drzwi i kołacze*, aż pozwolimy Mu działać i powoli przemieniać nasze serce, aby nappełniło się światłem, ozdrowiało z ran, odetchnęło przestrzenią wolności.

Naszym Bogiem jest Bóg, dzięki któremu niewidomi wzrok odzyskują, chromi chodzą, trędowaci doznają oczyszczenia, głusi słyszą, a umarli zmartwychwstają*. Ten Bóg przychodzi do nas w Jezusie Chrystusie i mówi do każdego, kto zgodzi się Go słuchać: „Duch Pański spoczywa na Mnie, ponieważ Mnie namaścił i posłał Mnie, abym ubogim niósł dobrą nowinę, więźniom głosił wolność, a niewidomym przejrzenie; abym uciśnionych odsyłał wolnymi, abym obwoływał rok łaski od Pana”*

Oryginalny tekst Księgi Izajasza, który Jezus stosuje do siebie, gdy przemawia w synagodze w Nazarecie na początku swej publicznej działalności, zawiera dalsze obietnice: by opatrywać rany serc złamanych, aby pocieszać wszystkich zasmuconych, by rozweselić płaczących, aby im wieniec dać zamiast popiołu, olejek radości zamiast szaty smutku, pieśń chwały zamiast zgnębienia na duchu*. Czyż te określenia nie oddają precyzyjnie sytuacji dorosłego dziecka alkoholika? Czy nasze serca nie są złamane (nawet jeśli sami się do tego przed sobą nie przyznajemy), czy nie jesteśmy zasmuceni i płaczący, wypełnieni żalem i zgnębienia na duchu?

Do skrzywdzonego, odrzuconego, poranionego w dzieciństwie przez najbliższe osoby dorosłego dziecka ten Bóg mówi: „Czyż może niewiasta zapomnieć o swym niemowlęciu, ta, która kocha syna swego łona? A nawet, gdyby ona zapomniała, Ja nie zapomnę o tobie. Oto wyryłem cię na obu dłoniach*... Ponieważ drogi jesteś w moich oczach, nabrałeś wartości i Ja cię miłuję, przeto daję ludzi za ciebie i narody za życie twoje. Nie lękaj się, bo jestem z tobą!* Jakże cię mogę porzucić i jak opuścić ciebie? Moje serce na to się wzdryga i rozpalają się moje wnętrzności*. Jak kogo pociesza własna matka, tak Ja was pocieszać będę”*. Jeśli podejmiemy trud odnalezienia prawdziwego oblicza Boga, będziemy mogli powiedzieć za au-

* Por. Ap 3, 20

* Mt 11, 5

* Łk 4, 18–19

* Iz 61, 1–3

* Iz 49, 15–16

* Iz 43, 4–5

* Por. Oz 11, 8

* Iz 66, 13

torem psalmu: „Choćby mnie opuścili ojciec mój i matka, to jednak Pan mnie przygarnie”^{*}.

^{*} Ps 27, 10

Świadome uznanie, że jestem dorosłym dzieckiem alkoholi-ka i odczuwam z tego powodu wielorakie trudności w kontakcie ze sobą samym i z innymi ludźmi, oraz decyzja o rozpoczęciu pracy nad zmianą ukształtowanych latami sposobów myślenia, odczuwania i reagowania są bardzo trudne; przypominają skok w ciemność. My, dorosłe dzieci alkoholików, odczuwamy lęk przed nieznanym, przed przyszłością i przed brakiem kontroli; mamy skłonność do trzymania się wytyczonych kolein i źle znosimy zmiany. Rozpoczęcie tak radykalnej i całościowej „rewolucji” wiąże się zatem dla nas ze znacznie większym ryzykiem, niż byłoby w przypadku ludzi zdrowych. Nic dziwnego, że wielu z nas tę decyzję podejmuje dopiero wtedy, gdy cierpienie powodowane dotychczasowym sposobem życia staje się większe niż ból i strach związane ze zmianą.

I znowu najlepszym lekarstwem na strach przed zmianą jest Bóg objawiony w Biblii — Bóg-z-nami^{*}, który troszczy się o każde stworzenie, by dać mu pokarm we właściwym czasie^{*}, a wszystko, co żyje, nasycy do woli^{*}; który nie złamie trzciny nadłamaney ani nie zagasi knotka o nikłym płomyku^{*}. Troszczy się On o ptaki powietrzne i lilie polne, a czyż człowiek nie jest ważniejszy niż one^{*}?

^{*} Iz 7, 14;

^{*} Mt 1, 23

^{*} Ps 104, 27

^{*} Ps 145, 15–16

^{*} Iz 42, 3

^{*} Mt 6, 26

Doświadczyliśmy wielu krzywd i niesprawiedliwości. Byliśmy brutalnie traktowani, zdradzani i wyśmiewani — być może przez najbliższe i najdroższe osoby, i zapewne często się zdarzało, że nikt nie stawał po naszej stronie, a zło pozostawało nieukarane. Czyż najlepszą obroną nie będzie dla nas znowu Bóg Biblii, do którego każdy skrzywdzony może wołać: „Boże pomsty, ukaż się w blasku! Powstań Ty, który sądzisz ziemię, daj pysznym odplątę! Jak długo występni chełpić się będą, pienić się i gadać bezczelnie, i chwalić się będą złoczyńcy?”^{*} Ten Bóg jest tarczą i chwałą prześladowanego, podnosi jego głowę, tak że nie ulęknie się tysięcy ludzi, którzy zewsząd na niego nastają^{*}. Będzie On sądził świat sprawiedliwie i rozstrzygał bezstronnie sprawy narodów^{*}. Schronienie w Panu znajdzie uciśniony,

^{*} Ps 94, 1–4

^{*} Por. Ps 3, 4.7

^{*} Ps 9, 9

* Ps 9, 10 ucieczkę w czasie utrapienia*, a kamień odrzucony przez budujących stanie się kamieniem węgielnym*. Odważmy się Mu zaufać.

* Ps 93, 1 Ten Bóg, który króluje, obłókł się w majestat, wdział potęgę i nią się przepasał*, jest bowiem Kimś, kto doznał podobnego losu jak każde z dorosłych dzieci alkoholików. Wzgardzony i odepchnięty przez ludzi, Mąż boleści, oswojony z cierpieniem, jak ktoś, przed kim się twarze zakrywa, wzgardzony tak, iż mieliśmy Go za nic*, zna osobiście nasze poniżenie, ból i osamotnienie. Skazany na śmierć i ukrzyżowany, jak złożony w ofierze niewinny Baranek, wyrównał szale wszystkich krzywd świata — dlatego możemy wreszcie przebaczyć naszym rodzicom i bliskim. On poniósł na sobie winy i grzechy, które popełniliśmy, krzywdząc siebie i innych, więc w końcu możemy przebaczyć i sobie samym — gdyż On był przebity za nasze grzechy, zdruzgotany za nasze winy; spadła Nań chłosta zbawienna dla

* Iz 53, 3 nas, a w Jego ranach jest nasze zdrowie*. Nie musimy już dłużej tkwić w kłamstwach, iluzjach i zaprzeczeniach, bo możemy przyznać: „Wszyscyśmy pobłądzili jak owce... a Pan zwałił na Niego winy nas wszystkich”*.

* Iz 53, 5 Nie musimy więcej żyć w napięciu i ciągłym zmęczeniu, nie mogąc się rozluźnić, odpocząć, zaprzestać kontroli i dążenia do perfekcji. Nie musimy już martwić się na zapas, miotać w bezsilnym buncie, wlec ciężaru wewnętrznych konfliktów emocjonalnych i nieuleczonej przeszłości. Albowiem Bóg Izraela dźwiga nasze ciężary* i uwalnia od brzemienia nasze barki*, a w Jezusie Chrystusie daje obietnicę: „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych”*.

* Por. Ps 68, 20
* Por. Ps 81, 7
* Mt 11, 28–29

Stotą zależnienia jest głębokie, wręcz ontologiczne zakłamanie. Zniewała ono człowieka i zrywa jego więzi z ludźmi i realnym światem, dlatego porównywane jest do śmierci oraz przebywania w ciemności. Tymczasem Chrystus zmartwychwstał jako pierwszy spośród tych, co pomarli!* Jego światło świeci

* 1 Kor 15, 20

w ciemności, a ciemność go nie ogarnia*. Ta światłość staje się źródłem życia*, ludzie chodzący w niej odbudowują wzajemne relacje, a krew Jezusa oczyszcza ich z wszelkiego grzechu*. Jeśli zdecydujemy się powierzyć jednemu prawdziwemu Bogu: Ojcu, Synowi i Duchowi Świętemu swoje życie i zdrowienie, i zaczniemy przemieniać siebie we współpracy z łaską Bożą, to wkrótce stwierdzimy: „Naród kroczący w ciemnościach ujrzał światłość wielką; nad mieszkańcami kraju mroków zabłysło światło”*. I razem z aniołami zawołamy: „Chwała Bogu na wysokościach, a na ziemi pokój ludziom Jego upodobania”*.

* J 1, 6

* Por. Ps 36, 10

* Por. 1 J 1, 7

* Iz 9, 1

* Łk 2, 14

Wstęp

Jak zrodziła się idea napisania tej książki?

Pierwszym powodem było to, że sama jestem dorosłym dzieckiem alkoholika. Kiedy szukałam dróg wyjścia z piętrzących się trudności i problemów, przeżywanych w relacjach ze sobą samą i innymi ludźmi, oprócz szukania pomocy psychologicznej sięgnęłam po zasoby, jakie dawała mi wiara w Boga. Z upływem czasu coraz lepiej widziałam, że typowe dla syndromu DDA zaburzone sposoby myślenia, odczuwania i zachowania negatywnie wpływają również na moją duchowość i religijność. Na podstawie własnego doświadczenia przekonałam się, jak uzdrawiający wpływ na całą osobę ludzką, także w sferze psychicznej i cielesnej, ma życie wiarą katolicką we wspólnocie Kościoła, jeśli tylko człowiek zdecyduje się zawierzyć Bogu i aktywnie współpracować z Jego łaską. Kiedy nadszedł czas wybierania tematu pracy doktorskiej z teologii, zagadnienie roli, jaką w zdrowieniu dorosłych dzieci alkoholików może odegrać orędzie Ewangelii, nasunęło się samo. Na wynikach tej pracy oparta jest niniejsza książka: praktyczny poradnik dla osób, które w swoim życiu doświadczają konsekwencji syndromu DDA i do zdrowienia z nich pragną wykorzystać zasoby wsparcia, jakie daje im wiara w Boga; a także pragną pogłębić i ulepszyć swoją relację z Bogiem i Kościołem.

Konsekwencje choroby alkoholowej, obciążające rodziny osób uzależnionych i całe społeczeństwo, są głębokie i dalekosiężne. Powszechnie wiadomo, jak przerażające rozmiary przybiera klęska alkoholizmu w Rosji czy innych krajach byłego ZSRR. Jednak niewiele osób orientuje się, że jest on zasadniczym problemem społecznym także w USA, Finlandii czy innych krajach Zachodu. W Polsce według danych Minister-

stwa Zdrowia uzależnionych od alkoholu jest od 700 do 900 tysięcy ludzi. Liczbę dorosłych dzieci alkoholików Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych szacuje na 1,5 miliona. Ponieważ około 90 procent obywateli naszego kraju jest wyznania katolickiego, można przyjąć, że liczba osób wychowanych w wierze katolickiej w Polsce, będących DDA, przekracza milion.

Tymczasem, chociaż Kościół polski ma bardzo dobrych specjalistów zajmujących się pracą z alkoholikami i od wielu dziesiątków lat prowadzi duszpasterstwa trzeźwości przynoszące wspaniałe owoce, świadomość trudności religijnych przeżywanych przez dorosłe dzieci alkoholików oraz konieczności uwzględniania specyfiki tej grupy wiernych w pracy duszpasterskiej dopiero się rodzi. Lukę tę ma przynajmniej częściowo zapełnić ta książka.

Kolejnym powodem podjęcia tematu religijności dorosłych dzieci alkoholików jest zamieszanie panujące na styku duchowości chrześcijańskiej oraz psychologii. Obszary działania kapłanów i psychologów nie zawsze udaje się precyzyjnie rozgraniczyć. W minionym stuleciu wzajemny stosunek religii i psychologii często był nieufny, a nawet wrogi; wielu autorów kościelnych odrzucało psychologię i jej metody, w psychologii zaś rządziły szkoły redukcjonistyczne, obnoszące się z postawą jawnie antychrześcijańską. Niewiele było środowisk, w których uznawano wartość i autonomię obu dziedzin oraz rozwijano harmonijną współpracę.

Z kolei w ostatnich latach rysuje się przeciwna tendencja: duchowość chrześcijańska i psychologia czasami nadmiernie się ze sobą mieszają. O szkodliwych konsekwencjach tego zjawiska regularnie donoszą media: gwałtownie rozwijają się sekty oparte na psychomanipulacjach; szerzy się okultyzm, w skrajnych wypadkach propagowany nawet przez nieodpowiedzialnych liderów wspólnot katolickich i osoby duchowne. Aby zrozumieć, jak wielkie i podstępne jest to zagrożenie, wystarczy wspomnieć niedawny przypadek duszpasterza zafascynowanego „podejściem psychologicznym”, który na ufających

mu wiernych przeprowadzał ustawienia Hellingera (uważane przez wielu specjalistów za praktykę okultystyczną), w końcu zaś porzucił kapłaństwo i wiarę. Ofiary jego praktyk wymagały pomocy duszpasterzy, psychologów i specjalistów do walki z sektami.

W tej sytuacji koniecznie trzeba przypomnieć, że jedynym prawdziwym i ostatecznym sprawcą szeroko rozumianego uzdrowienia człowieka cierpiącego na jakiegokolwiek braki i zaburzenia jest Bóg; zbawcze działanie Jezusa Chrystusa oraz indywidualna współpraca człowieka z łaską Bożą, dokonująca się we wspólnocie Kościoła, najlepiej w oparciu o sakramenty. Nie wyklucza to oczywiście korzystania równocześnie z pomocy psychologicznej, jednak rzeczy tych nie należy ze sobą mieszać. Rozważny oraz pracujący zgodnie z zasadami sztuki i kodeksem etycznym psycholog będzie wspierał pracę duszpasterza i odwrotnie; ale każdy z nich musi poruszać się w obszarze własnych kompetencji.

Istnieje jeszcze jeden powód, dla którego dorosłe dzieci alkoholików, będące osobami wierzącymi, nie powinny poprzestawać na samej psychoterapii czy grupie wsparcia (nawet pracującej zgodnie z założeniami ruchu samopomocowego osób uzależnionych i współuzależnionych AA/Al-Anon), lecz równocześnie rozwiązywać problemy związane z syndromem DDA w obszarze swojej wiary i religijności. Psychoterapia nie zajmuje się tą sferą życia człowieka, a ruch AA, choć pierwotnie powstały w środowisku protestanckim, ma w rzeczywistości charakter bezwyznaniowy. Chociaż w Dwunastu Krokach mówi się kilkakrotnie o „Bogu” czy „Sile Wyższej”, nie chodzi jednak konkretnie o Boga chrześcijańskiego. Ruch ten, aby dotrzeć do wszystkich ludzi niezależnie od ich wyznania, uznaje, że jego członkowie powinni odnosić się do swojej własnej idei Boga lub dowolnej siły duchowej, i dlatego używa sformułowania „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy”. Wiele środowisk AA, zwłaszcza na Zachodzie, znajduje się pod bezpośrednim wpływem tzw. laickiej duchowości, która inspiracje czerpie nieraz z filozofii New Age, niemającej nic wspólnego z chrześcijaństwem.

Publikacje odzwierciedlające tego rodzaju myślenie pojawiają się również w Polsce. Dobrze obrazuje to na przykład książka *12 kroków dla dorosłych dzieci z uzależnienionych i innych rodzin dysfunkcyjnych*. „Siła Wyższa” — bo słowa „Bóg” się unika — postrzegana jest w niej wyłącznie jako narzędzie terapeutyczne, po które sięgamy, gdy tego potrzebujemy. Wszelkie decyzje podejmuje sam uczestnik programu. Istotę naszych błędów wraz z odsłonięciem najtajniejszych zakamarków naszej osobowości należy wyznaczyć wybranemu człowiekowi znającemu program Dwunastu Kroków. Bez należytego rozeznania w doborze tej osoby może to skutkować wyjawieniem bardzo intymnych informacji o życiu prywatnym komuś, kto nie posiada odpowiednich kwalifikacji i nie jest związany ścisłą tajemnicą zawodową (terapeuta) lub spowiedzi (kapłan). W innym miejscu znaleźć można stwierdzenie, że „tworzymy naturalne partnerstwo z naszą Siłą Wyższą, którego głównym celem jest nasze zdrowienie i pełnia”². Człowiek jest wezwany do współpracy z Bogiem w dziele zbawienia, nie może jednak zapominać, że pierwszym krokiem do zdrowienia jest przyjęcie Go jako swego Pana i Zbawiciela. Bez tej świadomości nazywanie Boga „partnerem” sprawdza Go do kogoś równego człowiekowi.

Szukanie uzdrowienia w czysto laickiej duchowości nie może w żaden sposób pomóc osobie uwikłanej we współzależnione myślenie i cierpiącej na toksyczne zniekształcenia obrazu Boga, a także szkodliwe nawyki religijne powstające pod wpływem syndromu DDA, pociągające za sobą narastanie lęków, nieufności, poczucia winy i innych trudności psychoemocjonalnych. Wyzwolenie z tych wszystkich problemów może przynieść tylko przyjęcie wiary w Jezusa Chrystusa, Syna Bożego, Pana i Zbawiciela, objawionego w Biblii i głoszonego przez Kościół. W kręgach terapeutów chrześcijańskich na Zachodzie świadomość tego faktu jest od dawna obecna.

Dlatego amerykańska terapeutka DDA i teolog protestancka Sandra D. Wilson podkreśla z naciskiem, że dorosłe dzieci alkoholików będące chrześcijanami potrzebują pomocy doradców chrześcijańskich, którzy pomogą im w zidentyfikowaniu myl-

nych przekonań o cechach Boga, wynikających m.in. z przypisywania Mu winy za doświadczane trudności i cierpienia, a następnie w ich przepracowaniu. Autorka ta zwraca także uwagę, że dorosłe dzieci alkoholików, które dzięki procesowi zdrowienia uwolniły się od szkodliwych, wyniesionych z dzieciństwa ról życiowych, nie mogą pozostać w pustce braku wartości. W miejsce starej, fałszywej tożsamości muszą stworzyć nową, prawdziwą, a właściwą bazę do jej budowania stanowi orędzie biblijne³. Opinia ta jest jak najbardziej trafna — nowotestamentalna wizja nowego człowieka żyjącego w wolności nowego prawa miłości jest najlepszym wyborem, jaki może dokonać zdrowiejące dziecko alkoholika. Porzucenie dawnego człowieka, uwikłanego w różne szkodliwe nawyki, nieustanne odnawianie swojego myślenia dzięki działaniu Ducha Świętego, mówienie prawdy, odrzucenie grzesznych form gniewu i szkodliwej mowy, dobroć, miłosierdzie i przebaczenie sobie nawzajem prowadzą dorosłe dzieci alkoholików do wolności, ku której wyswobodził je Chrystus*. Bóg zaś wylewa na nie obficie Ducha Świętego, obmywając je z grzechów, odradzając i odnawiając* oraz wlewając w ich dusze radość, pokój i nadzieję*.

Jeśli zatem osoba wierząca w Boga i zmagająca się z konsekwencjami syndromu DDA pragnie skutecznego i trwałego rozwiązania swoich problemów, to najlepiej jest, aby pracowała ona zarówno w obszarze swojej psychiki, jak i religijności. Osoba ludzka jest całością i sfery te, mimo że autonomiczne, wzajemnie na siebie oddziałują. Syndrom DDA wpływa na sposób przeżywania przez człowieka wiary w Boga i jego funkcjonowanie w Kościele; z drugiej strony zaś pogłębianie i podnoszenie jakości wiary i religijności ma korzystny wpływ na ludzką psychikę. Ukazały to między innymi przeprowadzone przeze mnie badania⁴ nad religijnością dorosłych dzieci alkoholików. Badane przeze mnie osoby, które identyfikowały się z Kościołem i których religijność była żywsza oraz miała bardziej personalistyczny charakter, były w lepszym stanie psychicznym niż inne. Moi respondenci często mówili o wielkim wsparciu, jakie w radzeniu sobie z konsekwencjami syndromu DDA i —

* Por. Ef 4, 22–32; Ga 5,1
* Tt 3, 5–6
* Rz 14, 17;
15, 13

szerzej — wszelkimi trudnościami życiowymi stanowi dla nich wiara w Boga oraz praktyki religijne. Oto dwie przykładowe wypowiedzi:

Im więcej się modłę — potrafię kilka razy w tygodniu pójść do kościoła albo się zagłębić w jakąś lekturę — tym bardziej mi to pomaga. I tak sobie przypominam, że nawet jak tata pił, to naprawdę pójście do tego kościoła dawało spokój.

Nie przeżyłabym, gdyby nie religia. Nie miałabym ludzi, przyjaciół, nikogo. Mam siostrę, która zupełnie zerwała kontakty z resztą naszego rodzeństwa, bez przerwy zrywa kontakty z przyjaciółmi i widzę, że nie ma żadnych relacji. Jest po rozwodzie. Mnie się udało dzięki religii: moim praktykom i ludziom w Kościele.

Napisałam tę książkę jako teolog katolicka i z myślą o katolikach. Jak słusznie zauważają Aaron Kheriaty i John Cihak, autorzy *Katolickiego przewodnika po depresji*, nie istnieje coś takiego jak ogólnie pojęta „religia”; są tylko poszczególne religie⁵. Wprawdzie człowiek jest z natury istotą religijną, ale jego religijność realizuje się w ramach konkretnej religii. I w ramach tej konkretnej religii człowiek przeżywa swoje trudności i problemy oraz z jej wsparcia może korzystać, by łatwiej sobie radzić, dojrzewać i wzrastać. Gdybyśmy chcieli napisać książkę dla wszystkich, ryzykowalibyśmy, że nie przemówi ona do nikogo. Ta książka przeznaczona jest zatem dla katolików, bazuje na teologii katolickiej i uwzględnia środki zbawienia dostępne w Kościele katolickim. Jednakże mimo szerokiego wykorzystania piśmiennictwa katolickich świętych będą mogli z niej z pożytkiem skorzystać także chrześcijanie ortodoksyjnych Kościołów wschodnich. Mniej przydatna będzie natomiast dla chrześcijan tradycji protestanckiej — w tej książce stoimy na stanowisku, że podstawowym środkiem uzdrawiania i uświęcania człowieka jest, oprócz czytania Pisma Świętego, regularne przyjmowanie sakramentów i doznawanie udzielanych przez nie łask Bożych. Są one dostępne tylko w Kościołach posiadających sukcesję apostołską, czyli takich, gdzie misja biskupia jest

przekazywana z pokolenia na pokolenie dzięki ważnym świętociom biskupim w nieprzerwanym ciągu następców, poczynając od apostołów aż do dziś.

Jeśli zaś książka ta trafi w ręce osób niewyznających religii chrześcijańskiej, niech pomoże im ona — zgodnie z moim pragnieniem — dostrzec nadprzyrodzoną Prawdę i w Nią uwierzyć: w Prawdziwego Boga w Trójcy Świętej Jedyneho, Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

Książka poświęcona jest dorosłym dzieciom alkoholików, jednak również inne zjawiska, nie tylko choroba alkoholowa, mogą wywoływać podobnie niszczące konsekwencje dla zdrowia rodziny. Są to na przykład: uzależnienie od innych substancji i zachowań niż alkohol, zachowania obsesyjno-kompulsywne, choroba psychiczna lub inna przewlekła ciężka choroba, udział lub śmierć członka rodziny w katastrofie i tak dalej — czyli, ogólnie mówiąc, każde traumatyczne wydarzenie, które tak mocno i trwale skupiło na sobie uwagę rodziny i zaburzyło jej funkcjonowanie, że przestała ona prawidłowo wypełniać swoje funkcje. Owszem, choroba alkoholowa ma specyfikę, która nie występuje lub jest słabo widoczna w innych sytuacjach. Różnice te nie są jednak tak wielkie, by uniemożliwić pożyteczne wykorzystanie książki osobom przeżywającym — wskutek innych traumatycznych doświadczeń swojej rodziny — problemy zbliżone do syndromu DDA.

Podstawowym sposobem wykorzystania tej książki jest indywidualna praca osoby, która pragnie z jej pomocą ulepszyć swoje życie i pogłębić relacje z Bogiem i Kościołem. Może ona jednak być także pomocniczo wykorzystywana do pracy zbiorowej w grupie wsparcia czy duszpasterstwie. Wiele dowiedzą się z niej terapeuci uzależnień i współuzależnień, którzy pragną lepiej zrozumieć swoich pacjentów wyznania katolickiego, żeby móc im skuteczniej pomagać. Kolejna grupa odbiorców to kapłani, duszpasterze, kierownicy duchowi, pracownicy poradni rodzinnych i wszystkie inne osoby pracujące z wiernymi w Kościele katolickim. Dzięki lekturze tej książki mogą oni zapoznać się z tematyką syndromu DDA i trudnościami doświadczanymi

przez dorosłe dzieci alkoholików, zwłaszcza w obszarze wiary i religijności, aby móc lepiej służyć tej grupie wiernych.

Trzeba wyraźnie podkreślić, że książka ta nie stanowi terapii syndromu DDA ani jej nie zastępuje. Sprawami tymi powinni się zajmować wykwalifikowani specjaliści ds. terapii uzależnień i współuzależnień; tutaj są one poruszane tylko w zakresie mającym wpływ na sferę religijną człowieka i jego sposoby funkcjonowania w Kościele. Po drugie, książka ta nie jest również tożsama z kierownictwem duchowym; nie zastępuje ani kierownika duchowego, ani duszpasterza, ani tym bardziej spowiednika. Po trzecie, nie jest ona superpodręcznikiem zapewniającym cudowne rozwiązanie wszystkich problemów. Jest wyłącznie poradnikiem napisanym z własnego doświadczenia i na podstawie wiedzy naukowej, proponującym pewne metody łagodzenia trudności doświadczanych w życiu religijnym i we wspólnocie Kościoła przez osoby cierpiące na syndrom DDA. Jeśli dzięki niej komuś uda się zmienić wyuczony w dzieciństwie, nieprawidłowe sposoby myślenia, odczuwania i zachowania, zmniejszyć doświadczany w codziennym życiu dyskomfort i podnieść jakość funkcjonowania zarówno osobiście, jak i w społeczności — czyli, jednym słowem, zbudować sobie szczęśliwsze życie — a także pogłębić i uzdrowić relację z Bogiem i Kościołem, zadanie, które sobie postawiłam, zostanie spełnione.

To, że jestem dzieckiem alkoholika, to nie jest najgorsza rzecz, jaka mnie mogła w życiu spotkać, i nie ma powodu, żeby z tego robić wielką sprawę czy wielką tajemnicę. To jest rodzaj wyposażenia na całe życie, bardzo różnego — i złego, i dobrego — pod warunkiem że człowiek wyleczy się z męczących, dolegliwych objawów⁶.

Ta wypowiedź Tamary — DDA bardzo dobrze pokazuje, jak może na siebie patrzeć świadome dorosłe dziecko alkoholika. Syndrom DDA ani nie określa osoby ludzkiej, ani jej nie determinuje. Jest pewnym wyposażeniem, które obiektywnie istnieje i z którym można coś zrobić, aby jak najmniej przeszkadzało nam w życiu, a jak najwięcej pomagało. Bierzmy się zatem do pracy.

Część I. Diagnoza choroby

1. Dorosłe dzieci alkoholików: kim są?

Sandra D. Wilson, amerykańska terapeutka i teolog protestancka, autorka podręcznika dla duszpasterzy i chrześcijańskich doradców psychologicznych *Counseling Adult Children of Alcoholics*, daje trafny obraz dorosłych dzieci alkoholików. Postrzega je jako poranione owce z ewangelicznej trzody, wymagające delikatnej i troskliwej opieki pasterskiej⁷.

Rzeczywiście, wskutek fizycznego lub emocjonalnego porzucenia czy zaniedbania przez pochłoniętych problemem alkoholowym rodziców oraz z powodu przeżytego stresu psychicznego dzieci z rodzin alkoholowych są „poranione” psychicznie i duchowo; nie jest przypadkiem, że w poświęconej im literaturze chętnie używa się metafory ran, blizn i guzów. Tymczasem przez wiele lat terapeuci i badacze koncentrowali się na samych alkoholikach, ewentualnie ich partnerach. Dopiero w końcu lat 60. XX wieku dostrzeżono, że dzieci często cierpią z powodu choroby alkoholowej rodziców bardziej niż sami uzależnieni i nierzadko mają silniejsze od nich zaburzenia somatyczne, emocjonalne, psychiczne i duchowe. Upłynęła kolejna dekada, zanim narodził się ruch samopomocowy i wyspecjalizowana terapia dla dorosłych dzieci alkoholików. W Polsce rozpowszechniły się one na większą skalę dopiero w latach 90. XX wieku.

Określenie „dorosłe dziecko alkoholika” (DDA) jest tłumaczeniem angielskiego terminu *Adult Child of Alcoholic* (ACOA). Wskazuje na dwa podstawowe wymiary zespołu objawów występujących u osób, których rodzice (jedno lub oboje) cierpieli na chorobę alkoholową: genezę problemu i jego psychologiczne

konsekwencje. Podaje również źródło przeżywanych przez nie trudności: dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym. Określenie to odzwierciedla istotę wewnętrznego konfliktu słabego Dziecka poszukującego oparcia na zewnątrz i mocnego Dorosłego, niezależnego i broniącego się przed bliskością⁸.

Syndrom dorosłego dziecka alkoholika nie jest zespołem psychopatologicznym w sensie ściśle medycznym i w odróżnieniu od uzależnienia od alkoholu nie jest uwzględniany w systemach klasyfikacyjnych chorób, takich jak ICD⁹ czy DSM¹⁰. Natomiast w znaczeniu ogólnym i ze względu na zapotrzebowanie społeczne można wyodrębnić określoną liczbę powiązanych ze sobą właściwości, cech i zachowań tak nazywanych.

Definicje syndromu DDA podawane przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA)¹¹ wskazują na trzy istotne elementy stanowiące jego źródło: doznane traumy (ostre i chroniczne), niezaspokojone potrzeby i zaniedbania rozwojowe oraz zakłóconą więź w znaczących relacjach (z rodzicami lub opiekunami). Wskutek traumatycznych doświadczeń wyniesionych z dzieciństwa spędzonego w rodzinie z problemem alkoholowym u danej osoby powstają cechy osobowościowe utrudniające jej prawidłowe funkcjonowanie w życiu dorosłym. Według definicji Agnieszki Litwy, eksperta PARPA:

Osoby z syndromem DDA to osoby dorosłe, u których siła zapisu traumatycznych wydarzeń życiowych w rodzinie z problemem uzależnień przekroczyła możliwości zaradcze ich systemu samoobrony, zostawiając trwałe ślady w obrazie siebie i funkcjonowaniu osoby, o cechach złożonego stresu pourazowego, nałożonego na różną konfigurację cech osobowości¹².

Z definicji tej możemy zrozumieć, że istotą problemu DDA jest takie nagromadzenie u kogoś traumatycznych (bolesnych) wydarzeń życiowych, związanych z dzieciństwem w rodzinie z problemem alkoholowym, które PRZEKROCZYŁO możliwości zaradcze systemu samoobrony tej osoby. Dlatego w jej obrazie siebie i funkcjonowaniu powstały trwałe ślady zbliżone do tzw. stresu pourazowego (będzie o nim mowa za chwilę).

Z definicji wynika również, że można wychowywać się w rodzinie alkoholowej i nie zapaść na syndrom DDA. Istotnie, wśród dorosłych dzieci alkoholików można napotkać osoby, w których rodzinach choroba alkoholowa miała stosunkowo łagodny przebieg, a przemoc nie występowała. Jednocześnie inne osoby, których dzieciństwo obiektywnie było nacechowane większymi traumami, objawów syndromu DDA nie mają. Ich psychiczny system samoobrony poradził sobie z nimi; nie przekroczyły one jego zdolności radzenia sobie. Przyczyny tego stanu mogą być różne: odmienna konstrukcja osobowości, lepszy lub gorszy dostęp do zasobów wsparcia i umiejętności korzystania z nich, czynniki genetyczne, wiek dziecka w chwili pojawienia się problemu alkoholowego, kolejność w obrębie rodzeństwa, to, czy rodzice leczyli się z uzależnienia i współuzależnienia, i inne.

Jak wynika z samej nazwy, syndrom DDA może występować wyłącznie u osób dorosłych.

Syndrom DDA a zespół stresu pourazowego i współuzależnienie

Zespół stresu pourazowego (ang. *Post-Traumatic Stress Disorder*, PTSD) jest zaburzeniem psychicznym związanym z traumatycznym stresem. Został on wprowadzony do klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w 1980 roku w następstwie wieloletnich badań i terapii weteranów II wojny światowej oraz wojen koreańskiej i wietnamskiej, a także publicznej dyskusji, jaką los pozostawionych samym sobie weteranów wywołał w społeczeństwie amerykańskim.

Istota PTSD polega na przeżyciu tak traumatycznego urazu, że przekracza on możliwości systemu samoobrony danej osoby i zostawia trwałe ślady w psychice. W efekcie osoba ta niejako

przeżywa to wydarzenie wciąż na nowo; powraca ono do niej w natrętnych wspomnieniach czy nocnych koszmarach. W sytuacjach przypominających lub symbolizujących traumatyczne wydarzenie odczuwa ona intensywny stres psychiczny i reakcje fizjologiczne występujące normalnie podczas takiego wydarzenia. Inne objawy to uporczywe unikanie bodźców przypominających przeżyty uraz (unikanie ludzi, myśli, zajęć i rozmów mogących go przypominać), wypieranie wspomnień, odrętwienie emocjonalne, brak perspektyw na przyszłość, trudności ze snem, drażliwość lub wybuchy gniewu, wyolbrzymione reakcje lękowe, nieustanne wypatrywanie zagrożeń, trudności z pamięcią i koncentracją. Wszystko to istotnie upośledza funkcjonowanie danej osoby w życiu społecznym, zawodowym i osobistym. Konsekwencjami PTSD mogą być: samobójstwa, uzależnienia od środków chemicznych, rozpad małżeństw, depresja, amnezja, ciężkie dolegliwości somatyczne, przewlekłe zmiany charakterologiczne i wiele innych.

Wkrótce po wyodrębnieniu zespołu stresu pourazowego stwierdzono, że może on występować nie tylko u weteranów wojennych i więźniów obozów koncentracyjnych, lecz także u ofiar katastrof naturalnych (pożar, powódź, trzęsienie ziemi itp.), wypadków komunikacyjnych, napadów, zamachów terrorystycznych, wykorzystywania seksualnego, przemocy w rodzinie i innych wydarzeń, w których ludzie odczuwają ogromne przerażenie i poczucie bezradności, przekraczające możliwości obronne ich psychiki, a także u świadków tych wydarzeń. Wykryto również, że syndrom ten może powstawać wskutek tzw. urazów rozmytych — gdy wystąpiło nie jedno traumatyczne wydarzenie powodujące ostry stres, lecz długi ciąg różnych wydarzeń mniejszej wagi, wspólnie wywołujących stałe uczucie niepokoju, chaosu i braku oparcia.

Zespół stresu pourazowego jest efektem tzw. procesu wiktymizacji, charakterystycznego dla ofiar przemocy i innych traumatycznych wydarzeń, którym towarzyszy silne cierpienie oraz poczucie bezsilności i burzenia ustalonego porządku określającego ważne aspekty życia człowieka. Składają się na niego:

zburzenie wizji przewidywalnego, bezpiecznego świata, wtórne zranienia będące wynikiem stygmatyzacji, obwiniania, odmowy pomocy, a także przyjmowanie tożsamości ofiary¹³. W odróżnieniu od innej jednostki zaburzeń związanych ze stresem, czyli tzw. zespołu ostrego stresu, syndrom PTSD ujawnia się po dłuższym czasie, gdy pierwotne źródło stresu już wygasło; nie zanika sam i ma charakter przewlekły.

Występowanie objawów zespołu stresu pourazowego jest typową cechą dorosłych dzieci alkoholików. Za podstawowe źródło związanych z nim problemów badacze uważają utratę rodziców, jeśli nawet nie fizyczną, to emocjonalną: poczucie porzucenia przez rodziców skoncentrowanych na chorobie alkoholowej i niespełniających wskutek tego emocjonalnych i rozwojowych potrzeb dzieci. W rodzinach alkoholowych powszechnie występują wydarzenia powodujące ostre i rozmyte urazy psychiczne. Jeśli dojdzie do rozwodu rodziców (a w tych rodzinach zdarza się to znacznie częściej niż w zdrowych), staje się on dla dzieci źródłem kolejnej traumy. Poza tym w rodzinach alkoholowych nierzadko występuje przemoc, łącznie z jej najcięższymi formami: fizyczną i seksualną. U ofiar tych nadużyć zespół stresu pourazowego ma najczęściej bardzo silny przebieg, stąd wymagają one profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Dorosłe dzieci alkoholików powszechnie cierpią na takie objawy PTSD, jak ponowne przeżywanie urazu, poczucie psychicznego odrętwienia, zaburzenia lękowe i depresyjne, poczucie winy oraz reakcje unikania. Mimo to syndromu DDA nie można po prostu utożsamić z zespołem stresu pourazowego, gdyż obejmuje on dodatkowo mechanizmy związane z uzależnieniami. Rodzina alkoholowa jest rodziną traumatyczną, gdyż jest rodziną uzależnieniową. Pierwotnym źródłem problemu są spustoszenia, jakie u alkoholika i jego najbliższych wywołuje substancja chemiczna — alkohol. Główną cechą osób uzależnionych i współuzależnionych jest zaprzeczanie istnieniu problemu i ta cecha odróżnia dorosłe dzieci alkoholików od ofiar PTSD. Udzielana im pomoc musi uwzględniać mecha-

nizm iluzji i zaprzeczania oraz wynikające z niego zniekształcenia poznawcze.

Czym jest współuzależnienie? Zjawisko to wyodrębniło w drugiej połowie XX wieku, najpierw u żon alkoholików. Prowadzone wśród nich badania wykryły występowanie wielu typowych, wspólnych cech. Później stwierdzono, że ma ono szerszy zasięg; obecnie coraz częściej mówi się nawet o kulturze współuzależnienia obejmującej całe społeczeństwa.

Definicji współuzależnienia jest wiele, można jednak wyróżnić ich elementy wspólne. Istotą współuzależnienia jest tak silne i obsesyjne koncentrowanie się w myślach, uczuciach i zachowaniach na drugiej osobie — jej uzależnieniu, zachowaniach czy potrzebach — że prowadzi to do zaniedbywania własnych potrzeb, rozmywania własnej tożsamości i rezygnacji z kierowania własnym życiem. Współuzależnienie wyraża się w ciągłej kontroli drugiej osoby i próbach sterowania nią, poddyktowanych wiarą, że działaniami zewnętrznymi można kontrolować czyjeś myśli i uczucia.

Na określenie współuzależnienia od partnera uzależnionego od alkoholu używa się czasami określenia „koalkoholizm”. Zauważono, że objawy koalkoholizmu są lustrzanym odbiciem objawów samego alkoholizmu. To, co przeżywa alkoholik w odniesieniu do alkoholu, koalkoholik przeżywa w odniesieniu do alkoholika: po zaprzestaniu picia u alkoholika występują objawy zespołu odstawienia, koalkoholik zaś doświadcza przykrych stanów emocjonalnych (niepokoję, rozdrażnienia itp.) w okresach abstynencji alkoholika itd.

Współuzależnienie od alkoholu jest pułapką powodującą coraz większe uwikłanie w destrukcyjną sytuację. W odpowiedzi na stres wynikający ze współżycia (relacji) z alkoholikiem koalkoholik podejmuje działania, które jedynie wzmacniają destrukcję związku i uniemożliwiają rozwiązanie problemu alkoholowego. Są to na przykład: próby perswazji za pomocą rzeczowej argumentacji, wymuszanie składania obietnic niepicia, straszenie odejściem, kontrolowanie ilości wypijanego alkoholu i zachowań alkoholika, chowanie i wylewanie alkoholu,

przejmowanie obowiązków alkoholika, ukrywanie jego niedociągnięć przed przełożonymi i wiele innych. Działania te wynikają z koncentracji osób współzależnionych na problemie alkoholika („Co ja mam zrobić, aby on przestał pić?”) zamiast na własnym, którego nie potrafią określić. Gdy zaś przekonują się o nieskuteczności swych działań, dodatkowo je intensyfikują, tak że mogą one przybrać nawet charakter obsesyjno-kompulsywny.

Jakie relacje łączą syndrom współzależnienia od alkoholu z syndromem DDA? Szkody psychiczne ponoszone przez współmałżonka i dziecko alkoholika są zbliżone; podobne są też objawy zaburzeń i przeżywane uczucia. Dzieci nierzadko uzupełniają rolę współzależnionego rodzica, stając się „Ułatwiaczami” i „Ratownikami”. Wiele dorosłych dzieci alkoholików wiąże się z partnerami uzależnionymi od alkoholu (lub innych substancji czy zachowań), powtarzając los rodzica i stając się osobami współzależnionymi.

Mimo to współzależnienia i syndromu DDA nie należy ze sobą utożsamiać. Współzależnionego różni od dziecka alkoholika fakt, że jest osobą dorosłą: najczęściej współmałżonkiem alkoholika, ewentualnie jego rodzicem, przyjacielem czy przełożonym. Chociaż ma realne możliwości opuszczenia nieprawidłowego układu rodzinnego, wytwarzanego przez osobę cierpiącą na chorobę alkoholową, lub też podjęcia konstruktywnych kroków ułatwiających osobie uzależnionej podjęcie decyzji o rozpoczęciu leczenia, nie czyni tego, a nawet ułatwia jej picie. Jest jednak dorosły i jego proces rozwojowy już się zakończył. Dziecko jest w znacznie gorszej sytuacji. Jego przetrwanie jest uzależnione od rodziców niebędących w stanie prawidłowo wykonywać swoich funkcji rodzicielskich, a traumatyczne warunki rodziny alkoholowej niszczą jego dzieciństwo oraz hamują i zaburzają rozwój osobowościowy. Odciska się to na całym jego dalszym życiu.

Mimo że dorosłych dzieci alkoholików nie wolno utożsamiać z koalkoholikami w ścisłym sensie, w niektórych kontekstach można jednak o nich mówić jako o osobach współzależ-

nionych w szerszym znaczeniu — tzn. cechujących się pewnym zespołem zaburzeń myślenia, odczuwania i zachowania. Problemy i zaburzenia tych dwóch typów ofiar choroby alkoholowej są bowiem podobne. W dodatku często chodzi o te same osoby, gdyż DDA mają skłonność do wiązania się z alkoholikami, stając się z tą chwilą osobami współuzależnionymi. Dodajmy, że niekiedy również same stają się alkoholikami lub uzależnionymi od innych substancji i zachowań.

Chociaż każdy człowiek jest jedyny i niepowtarzalny, a każda rodzina inna, i różne są też wzorce picia czy status ekonomiczny i społeczny, choroba alkoholowa zawsze wywołuje podobnie niszczące skutki. Sławna amerykańska terapeutka dorosłych dzieci alkoholików Sharon Wegscheider-Cruse, sama pochodząca z rodziny alkoholowej, napisała, że gdy jako doradca psychologiczny przez całe miesiące słuchała żon, mężów i dzieci osób uzależnionych, ze wszystkich rozmów wyłaniał się ten sam wstyd, ta sama rozpacz i to samo samotne cierpienie¹⁴. Podobnie wypowiedziała się Janet G. Woititz, inna znana terapeutka: charaktery alkoholików mogą być różne, ale to, co dzieje się w ich domach, nie różni się bardzo od siebie; zawsze występuje napięcie i niepokój, ból i poczucie winy¹⁵.

Jednocześnie należy pamiętać, że chociaż objawy syndromu uzależnienia, współuzależnienia czy syndromu DDA są podobne, każdy człowiek jest odrębną, niepowtarzalną jednostką i ma godność należną osobie ludzkiej. Nie wolno go etykietować ani redukować do jednego stereotypu. Nazwa „dorosłe dziecko alkoholika” jest tylko przydatnym terminem technicznym, skrótem myślowym. Nie wyczerpuje tajemnicy Bożego obrazu, jakim jest każda istota ludzka.

Spis treści

Przedmowa (O. Józef Augustyn SJ)	5
Medytacja biblijna	7
Wstęp	13
Część I. Diagnoza choroby	21
1. Dorosłe dzieci alkoholików: kim są?	23
2. Główne trudności duchowe i religijne dorosłych dzieci alkoholików	31
Część II. Wędrówka ku pełni zdrowia	65
1. Środki lecznicze	67
2. Obszary zdrowienia	91
Uzdrowianie obrazu Boga i nawiązywanie z Nim kontaktu	91
Nauka zaufania	100
Uzdrowianie sfery uczuciowej	110
Uzdrowianie wstydu	125
Uzdrowianie gniewu	136
Nauka miłości do samego siebie i obrony granic	149
Chrześcijańska słabość — lekarstwo na perfekcjonizm i nadmierną kontrolę	164
Uzdrowiająca rola prawdy	173
Budowanie przebaczenia i pojednania	185
Porządkowanie relacji międzyludzkich	202
Przełamywanie samoizolacji i uzyskiwanie wewnętrznej wolności	212
Nauka radości i wewnętrznej swobody	223
Zakończenie	241
Pomoc do rachunku sumienia i obrachunku z przeszłością	249
Przypisy	259