

Janet G. Woititz

LEK PRZED BLISKOŚCIĄ

Przekład: Ewa Zaremba

07R-1-00036-04-01
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Pruszkowie
05-800 Pruszków, ul. Armii Krajowej 2/4
tel. 22 758-84-02, fax 22 758-84-11
PRZYCHODNIA REZERWOWA NR 1 03
PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WYPODZIAWIANIA OD ALKOHOLU 1744
05-800 Pruszków, ul. Kępczawska 10, tel. 22 758-84-11
REGON 00020990 NIP 894-49-49-570



GDAŃSKIE WYDAWNICTWO
PSYCHOLOGICZNE

Gdańsk 2002

Tytuł oryginału: STRUGGLE FOR INTIMACY

*Copyright © 1985 by Janet Geringer Woititz
Published under arrangement with
HEALTH COMMUNICATIONS INC.,
Deerfield Beach, Florida, U.S.A.*

*Copyright © for the Polish edition
by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000*

Wszystkie prawa zastrzeżone.

*Książka ani jej część nie może być przedrukowywana
ani w żaden inny sposób reprodukowana czy powielana,
mechanicznie, fotograficznie, elektoronicznie lub magnetycznie
ani odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody
Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.*

Wydanie drugie w języku polskim

*redakcja: Kazimierz Świetlikowski, Magda Witucka
korekta: zespół
skład: Kamila Kwiek
projekt okładki: Sławomir Kilian*

ISBN 83-87957-95-X

*Druk i oprawa: Sowa - druk na życzenie www.sowadruk.pl
tel. 022 431-81-40
www.wyczerpane.pl*

*Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne s.c.
81-753 Sopot, ul. Bema 4/1A, tel./fax (058) 551 61 04
e-mail: gwp@gwp.gda.pl, www.gwp.pl*

Dedykuję tę książkę wszystkim, którzy walczą o bliskość i przeciwko niej.

Jest ona napisana z myślą o tych, którzy dorastali w rodzinie dotkniętej problemem alkoholizmu, jak i dla osób, które wyrosły w innego typu rodzinach zaburzonych.

Literatura polecana

- Harris, T. A. (1967) *I'm OK - You're OK*. Harper & Row.
- Paul, J., Paul, M. (1984). *Do I Have To Give Up Me To Be Loved By You*. CompCare.
- Peck, M. S. (1978). *The Road Less Traveled*. Simon & Schuster.
- Pietsch, W. V. (1974) *Human Be-Ing. How to Have A Creative Relationship Instead of A Power Struggle*. Signet.
- Vale Alllen, C. (1980). *Daddy's Girl*. Berkeley Books
- Woititz, J. G. (1983). *Adult Children of Alcoholics*. Health Communications, Inc.
- Woititz, J. G. (1979). *Marriage on the Rocks*. Health Communications, Inc.

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	11
Wstęp	13
Rozdział 1	
Kogo wybierasz na partnera?	21
Dlaczego wybierasz takich partnerów?	21
Rozdział 2	
Czym właściwie jest zdrowy związek?	28
Rozdział 3	
Problemy w związkach wspólne dla dorosłych dzieci alkoholików	31
Lęk przed utratą własnego ja	32
Lęk przed zdemaskowaniem	33
Strach przed porzuceniem	34
Więzi	38
Wrażliwość	41
Gniew	44
Poczucie winy i wstyd	47
Depresja	48

Zaufanie	50
Granice	54
Oczekiwania	57
Kontrola	60
Lojalność	61
Ważność uczuć	63
Rozdział 4	
Zagadnienia seksualne	68
Rozdział 5	
Jeśli kochasz dziecko alkoholika	80
Lęk nr 1: „Boję się, że cię zranię”	82
Lęk nr 2: „Osoba, którą widzisz, naprawdę nie istnieje”	82
Lęk nr 3: „Stracę kontrolę nad swoim życiem”	83
Lęk nr 4: „To i tak nie ma znaczenia”	84
Lęk nr 5: „To jest nierealne”	85
Lęk nr 6: „Przekonasz się, jaki jestem zły”	86
Lęk nr 7: „Wstydzę się tego, kim jestem”	89
Lęk nr 8: „Kiedy lepiej mnie poznasz, odkryjesz, że nie jestem zdolny do miłości”	90
Lęk nr 9: „Chcę mieć spokój”	91
Lęk nr 10: „I tak mnie opuścisz”	91
Podsumowanie	94
Literatura polecana	109

Podziękowania

Dla Dave'a, Lisy i Danny'ego za ich wyjątkowość. Dla mojej *Monday Night Group* (Grupa Poniedziałkowej Nocy) – dr. Donowi Greggowi, Kenowi Kirklandowi, Andrei Becker, Bonnie White, Eileen Lindsay, Claudii O'Brien, Edowi Ellisowi, Miriam Sender, Sue Falan i Bernie-mu Zwebenowi za ich pomoc.

Dla *Super Brats* (Supersmarkacze) z mojej grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików w *Rutgers Summer School for Alcohol Studies* za zaufanie, którym mnie obdarzyli.

Przedmowa

Minęło kilkanaście miesięcy, od kiedy zobowiązałam się do napisania tej książki. Przelewanie myśli na papier było dla mnie prawdziwym zmaganiem. Gdybym uważała się za pisarkę, mogłabym to nazwać „kryzysem twórczym”. Ponieważ uważam się za klinicystkę, wiem, że jest w tym coś więcej.

Zawsze czułam potrzebę pisania, więc kiedy z jakiegoś powodu nie mogłam znaleźć odpowiednich słów, musiałam odkryć tego przyczynę. Napisanie *Marriage on the Rocks* (Małżeństwo w opałach) poszło mi tak szybko i łatwo, że miałam wrażenie, iż to nie ja jestem autorką tej książki. Był to dla mnie i dla ludzi podobnych do mnie akt oczyszczający – i spełnił on swój cel. Ze względną łatwością napisałam także *Adult Children of Alcoholics* (Dorośle Dzieci Alkoholików) – książkę dla moich dzieci; dla setek dzieci, będących częścią mojego życia i mojej pracy.

Pisząc obie te książki, miałam pewność, że dam odpowiedź na kilka pytań i podsuwam parę według mnie pomocnych sposobów postępowania.

Pisanie na temat lęku przed bliskością i walki o nią to zupełnie inna sprawa. Jest to problem znacznie bardziej złożony, klucz do szczęścia wielu kobiet i mężczyzn. Zdawałam sobie sprawę, że w tym wypadku nie jestem tak obiektywna,

jak przy pisaniu innych książek. Ten jakże ważny problem dotyka bowiem również moich własnych uczuć.

Może powodem, dla którego tak opornie szło mi pisanie tej książki, była obawa, czy tym razem będę mogła wam pomóc. Uważam, że książka ta może wiele wyjaśnić, ale nie mam pewności, czy was uzdrowi. Jestem jednak przekonana, że problemy w niej zawarte muszą być omówione w takim właśnie kontekście.

Mam nadzieję, że czytacie tę książkę z zamiarem wyciągnięcia na jaw pewnych problemów, aby otworzyć i oczyścić rany, wiedząc, że tylko dzięki temu będą mogły się zabiżnić. Jeżeli spodziewacie się znaleźć w tej książce JEDYNE ROZWIĄZANIE, spotka was zawód.

Walka o bliskość dotyczy każdego z nas i trwa przez całe życie. Jest ona jednak szczególnie trudna dla tych, którzy dorastali w rodzinach z problemem alkoholizmu. Intymność, bliskość, wrażliwość to cechy przeciwne do tych, które dzieci alkoholików bardzo wcześnie sobie przyswoiły, by przetrwać. Aby być zdolnym do odczuwania bliskości, muszą nauczyć się wszystkiego od nowa, a jest to ogromnie trudne zadanie. A więc do dzieła.

Wstęp

Nawet jeśli znane nam wszystkim statystyki rozwojowe i liczba osób nieszczęśliwych upewniają nas, że nie tylko dorosłe dzieci alkoholików (DDA) walczą z problemami w swoich związkach, to jednak ci z was, którzy należą do tej grupy, mają bardzo szczególne problemy i bardzo szczególne potrzeby.

Chociaż nie jesteście odosobnieni w walce o bliskość, do rozwiązania tego problemu mogą być potrzebne wyjątkowe metody.

Po pierwsze, wmanipulowano was w sytuację, w której się teraz znajdujecie. Nigdy nie mieliście szansy „postępować właściwie”, ponieważ nie doświadczyliście, jak to jest, gdy „postępuje się właściwie” i po czym to można poznać. To nie z waszej winy zawsze czuliście, że inni ludzie mają jakieś sekretne, nieznanne wam sposoby na udane związki.

Możecie czuć się przytłoczeni ciężarem winy, ponieważ wasze postępowanie w intymnych związkach było tak bezowocne. Nawet jeśli po przeczytaniu tej książki nie dowiecie się niczego nowego, proszę, zaakceptujcie teraz fakt, że nie jesteście odpowiedzialni za ból, którego doświadczyliście – i który zadaliście – w przeszłości.

Brakowało wam rzeczywistego wzorca zachowania w związku opartym na miłości. Musieliście go sobie stworzyć

sami. Jedyne co wiecie na pewno to to, że nie chcecie być tacy, jak wasi rodzice. Niestety, nie umiecie oddzielić zachowań budujących od destruktywnych. Stworzyliście więc własny, nierealny obraz idealnego związku z dziwacznej mieszaniny waszych wyobrażeń, obserwacji i tego, co widzieliście w telewizji.

Wszyscy uczyliśmy się obcować z innymi ludźmi, obserwując jak nasi rodzice odnoszą się do siebie nawzajem i do swoich dzieci. Wstrzymajcie się na moment z dalszą lekturą tej książki, aby odtworzyć obraz relacji, jakie obserwowaliście między swoimi rodzicami. Pomyślcie, jak odnosiliście się do swojej matki czy ojca. Nie oceniacie. Po prostu spojrzcie obiektywnie na doświadczenia z dzieciństwa, tak jak je pamiętacie. Wasze zachowanie w związkach jako osób dorosłych, niezależnie od tego, jak zdaje się być odmienne, w znacznym stopniu jest reakcją na tamte przeżycia.

Po przeczytaniu tej książki nauczycie się lepiej współżyć z innymi. Zyskacie nowe możliwości wyboru. Będziecie mogli bardziej odpowiedzialnie dokonywać trafnych wyborów.

Chcę, byście uzmysłowili sobie, jaki wzór związku przyswoiliście, dorastając w rodzinie alkoholika. Poniższy tekst, pierwotnie publikowany w magazynie „Focus”, poszerzy waszą wiedzę na ten temat. Czytając, myślcie o swoim dzieciństwie i swojej rodzinie.

Uzależnienie chemiczne Podstępny agresor

W czym tkwi błąd? Co się stało? Kto zawinił? Czy to ma sens? Co to znaczy? Jak to się skończy? Wszystko kompletnie pogmatwane. Kiedy zblądziłyśmy? Czy można to zrozumieć?

Początek każdego związku jest inny. Jednak we wszystkich małżeństwach, w których występuje chemiczne uzależnienie, proces przebiega jednakowo. Zaczniemy od przyjrzenia się przysiędze małżeńskiej. Zawiera ona następujące wyrażenia: na dobre i na złe, w dostatku i w biedzie, w zdrowiu i w chorobie, póki śmierć nas nie rozłączy. Może od tego zaczęły się kłopoty.

Czy powiedzieliście to, co chcieliście powiedzieć? Gdybyście wtedy wiedzieli, że czeka was złe, nie dobre, nie zdrowie, lecz choroba, nie bogactwo, lecz bieda, a nawet potencjalne samobójstwo, to czy miłość, którą wtedy czuliście, nadałaby temu wartość? Możecie powiedzieć, że tak, ale ja nie jestem tego pewna. Gdybyście nie byli romantykami, lecz myśleli realistycznie, to moglibyście zinterpretować przysięgę w ten sposób: na dobre i na złe, zakładając, że złe czasy są przejściowe, a dobre trwałe. Kontrakt zostaje zawarty w dobrej wierze. Nie warto oglądać się wstecz.

Idealizowanie, które w tym czasie ma miejsce, jest nierealistyczne. Dotyczy to nie tylko tych, którzy będą żyli z problemem uzależnienia, ale wszystkich. Różnica polega na tym, że w związku z osobą uzależnioną rzeczywistość nadal jest wypaczana i para krok po kroku traci orientację, o co w ogóle w zdrowym związku chodzi. Jeżeli statystyki mówią prawdę (a prawdopodobnie są zaniżone), to bardzo duży procent spośród was dorasta w domach z chemicznym uzależnieniem. Ważne jest, by mieć tego świadomość, ponieważ prawdopodobnie nie macie pojęcia, od czego zacząć budowę zdrowego związku małżeńskiego. Wasze pierwsze próby, by „postępować właściwie”, były zbudowane na wzorcach, których nie znaliście z obserwacji lub z doświadczenia, lecz wymyśliście je sami. Tak więc nierealne przysięgi znajdują potwierdzenie w oświadczeniu: „Z nami będzie inaczej”.

Oczekiwania bardzo się zmieniają wraz z rozpoczęciem poszukiwania pomocy. Partner wolny od uzależnień traci poczucie własnego „ja”. „Jak mogę mu pomóc?” Zmienia się pogląd na temat tego, czego można oczekiwać od związku. To już nie jest Camelot. To już nie jest sprawa między dwiema osobami. Dochodzi do dziwacznych wypaczeń. Zostanę, ponieważ „On mnie nie bije”, „Ona mnie nie zdradza”, „On ma pracę”. Zachowanie, które dla nas – zwykłych śmiertelników – jest normalne, staje się czymś nadzwyczajnym. Nawet jeśli to najgorsze staje się prawdą – jeśli on bije, jeśli ona zdradza, jeśli on stracił pracę – to i tak powiecie: „Ale ja go/ją kocham”. Kiedy pytam: „Za co tak go kochasz?”, nie otrzymuję odpowiedzi, bo siła emocjonalnego uwikłania jest większa niż rozsądek. Zdajesz sobie z tego sprawę, ale mimo to robisz swoje.

Rzeczywistość leży gdzieś pomiędzy obietnicami wiecznej szczęśliwości a założeniem, że życie będzie koszmarem. Prawda jest głęboko ukryta. Nie została wypaczona z dnia na dzień, lecz przez ciągle popadanie ze skrajności w skrajność. Proces ten był tak powolny, że wcześniej nikt nie zauważył, co się dzieje.

Gdy pytam: „Za co go kochałaś, kiedy decydowałaś się na małżeństwo?”, odpowiedź przychodzi szybko. Zwykle słyższą wypowiedzi typu: „Było między nami silne fizyczne zauroczenie. Mogliśmy godzinami rozmawiać o wszystkim i o niczym. Byliśmy kochankami i najlepszymi przyjaciółmi”.

Ludzie, którzy zaczynają być przyjaciółmi i kochankami, posiadają coś wyjątkowego. Dlatego trzeba uświadomić sobie, że uzależnienie od alkoholu wpływa na wszystko – stopniowo zmienia ono kochanków we wrogów. Przyjaźń opiera się na wielu podstawach: na wzajemnym zaufaniu i uczciwości, na otwartości, zrozumieniu i potrzebie bycia rozumianym. Nałóg niszczy wszystko powoli, lecz nieuchronnie.

Rozpad związku zaczyna się prawdopodobnie w fazie negacji. W tym stadium picie powoduje problemy, ale nikt nie chce się im przeciwstawić. Zaczynają się kłamstwa – najpierw przed samym sobą, później wobec innych. Osoba uzależniona kłamie, by usprawiedliwić niedotrzymywanie obietnic. Osoba nieuzależniona kłamie, by zatuszować sprawę. Zaufanie zaczyna maleć. Prawdziwe uczucia są skrywane do momentu ich wybuchu. Uczciwe porozumienie zaczyna się rozmywać.

Kontakty fizyczne są dobrym wskaźnikiem ogólnej sytuacji w małżeństwie. Fascynacja fizyczna może przetrwać fazę negacji. Może być sposobem na wspólne życie, nawet wtedy gdy coraz trudniej porozumieć się za pomocą słów – poza tym nikt jeszcze nie znalazł lepszego sposobu dochodzenia do równowagi po pijackich ekscesach.

Stopniowo fizyczne zainteresowanie ze strony wolnego od uzależnień partnera zanika. Zaczyna przeważać pragnienie, by nie dać się zranić. Od tego momentu współżycie może być satysfakcjonujące z fizycznego punktu widzenia, ale niezadowolające emocjonalnie.

Sytuacja stopniowo się pogarsza i to, co było ciepłym, pełnym miłości przeżyciem, staje się grą sił i sposobem na wyładowanie gniewu.

„Idź do łóżka ze swoją butelką, nie ze mną!”, „Nie mogę znieść tego zapachu!”, „Musisz wybrać!”, „Komu jesteś potrzebny? Nie będzie trudno znaleźć kogoś lepszego od ciebie!”

Przepaść stale się powiększa. Żadna dziedzina wspólnego życia nie zostaje nienaruszona.

Atmosfera staje się napięta – pełne porozumienie, które istniało wcześniej, ustępuje miejsca podejrzewaniom i złości. Problemy narastają, małżonkowie o nich nie rozmawiają i nawet jeśli nadal zależy im na sobie, ich wspólne życie ulega negatywnej zmianie. Oboje partnerzy są kontrolowani przez alkohol

– jedno z nich bezpośrednio, drugie pośrednio. Jedno jest uzależnione od alkoholu, drugie od nałogu partnera.

Związek rozpada się nadal... Jeszcze w tym momencie zniszczenia spowodowane uzależnieniem jednego z partnerów są na tyle małe, że można związek uratować. Można wszystko wykrzyczeć w kłótniach i w końcu oczyścić atmosferę. Przez wyrażenie uczuć można odbudować porozumienie między partnerami. Nie jest to jednak proste.

Podstępna choroba nie zatrzymuje się na tym etapie. Coraz bardziej dzieli małżonków. Partner uzależniony przestaje rozwijać się emocjonalnie. Zaczyna odsuwać od siebie problemy. Nie chce mieć z nimi do czynienia, ani ich zwalczać. Wiele małżeństw zbliża wspólne podejmowanie decyzji i rozwiązywanie problemów. Gdzie spędzimy wakacje? Johny znów oblał algbrę. Może wyremontujemy kuchnię?

Tego rodzaju życiowe sprawy przestają być wspólne. Partner wolny od uzależnień przejmuje coraz więcej odpowiedzialności. Pogłębia się uraza. Przepaść między nimi wciąż rośnie.

W tym trudnym okresie zbawienne jest wsparcie rodziny i przyjaciół. Tak jest z pewnością, przynajmniej przez jakiś czas, ale jeśli wcześniej ci, którzy są wam teraz pomocni, nie doświadczyli tego co wy, to ich wsparcie tylko zwiększy wasz ból. Gdyby mogli zrozumieć! Wyobcowanie pary dotkniętej uzależnieniem staje się coraz większe. Małżonkowie izolują się od innych ludzi i coraz bardziej oddalają się od siebie.

Choroba się rozwija. Ich uczucia są podobne. Oboje odczuwają ból i rozpacz, ale obwiniają się wzajemnie. Oboje również czują się winni, ale odpowiedzialność nie rozkłada się jednakowo. Kiedyś bliscy, teraz najczęściej są sobie obcy.

Czasami odczuwacie ulgę, kiedy wreszcie burza nadejdzie. Macie nadzieję, że teraz skończy się picie i wszystko będzie jak dawniej. Oboje w to wierzycie. Oszukujecie się. Praw-

da jest taka, że choroba będzie postępować. Będzie coraz gorzej – niezależnie od tego, co zostało z waszego związku.

Komunikacja ogranicza się do okazywania złości. Czujecie obawę, strach, rozpacz. Odczuwacie tak samo, ale każde z was osobno. Partner uzależniony tłumi uczucia, niezależniony – wije się z bólu, odczuwając ulgę jedynie dzięki złości lub chwilowym fantazjom. Wyobraża sobie, że kończy się picie i wszystko jest tak jak na początku. Cud abstynencji to wasze wspólne marzenie. Alkohol przestanie nad wami dominować i odtąd będziecie zawsze żyć szczęśliwie.

To największe kłamstwo ze wszystkich, a jednak chętnie daje się jemu wiarę. Koniec z pićm – co to oznacza dla związku? Oznacza tylko utratę punktu zaczepienia – alkohol nie jest już w centrum uwagi. Teraz istnieje ogromna pustka. Poza tym nic nie dzieje się automatycznie. Utracone zaufanie nie powraca tylko dzięki zerwaniu z nałogiem. Tak jak historia niespełnionych obietnic zniszczyła zaufanie, tak jedynie stworzenie nowej historii może je odbudować. Chociaż ustały kłamstwa, zraniona wrażliwość nie pozwala jeszcze się otworzyć. Złość nie mija wraz z momentem zaprzestania picia. Uczucia stłumione przez alkohol mogą teraz gwałtownie domagać się ujścia. Wśród nich jest ogromne poczucie zagrożenia i wielki strach. Trudno dzielić się tymi uczuciami i oczekiwać zrozumienia. Nić porozumienia została przecięta. Jesteście parą ślepców bez przewodnika.

Abstynencja to za mało. Trzeba wszystko budować od nowa. Punkt wyjścia musi być inny niż pierwotnie. Tym razem powinien okazać się przydatny w uczeniu się, jak pomyślnie rozwiązywać wspólne problemy. Powinien pomóc w wypracowaniu sposobu rozmawiania ze sobą, a nie tylko mówienia do siebie, tak by każde z was mogło być wysłuchane i zrozumiane. Aby uzdrowić związek, potrzeba dużo ciężkiej pracy.

Tworzenie zdrowego związku wymaga wiele uwagi i ostrożności. Nie ma już zauroczenia, które istniało na początku waszej znajomości. Teraz związek musi mieć naprawdę solidne podstawy. Jeśli obie strony zobowiążą się pracować nad jakością związku, mogą osiągnąć więcej niż w wypadku, gdyby w ich życiu nie pojawił się alkohol. Jeśli dwojgu ludziom przyświeca ten sam cel, mają wielką szansę na rozwój zarówno wzajemny, jak i indywidualny. Jeśli tak nie jest, nie ma o czym marzyć. Związek przestaje istnieć. Abstynencja to nie nirwana.

Uzależnienie od alkoholu niszczy powoli, lecz nieuchronnie. Jednak uwolnienie się od niego może doprowadzić do zbudowania zdrowego związku małżeńskiego. Jest to jedyna szansa wygranej.

Rozdział 1

Kogo wybierasz na partnera?

Dlaczego wybierasz takich partnerów?

„**W**szystko w moim związku układa się nie tak. Wiem, że to tylko moja wina. Próbowałem wszystkiego co w mojej mocy, żeby to naprawić, ale bezskutecznie. Nawet nie mam pewności, czy go/ją kocham. Może w ogóle nie wiem, co to jest miłość. Mam mętlik w głowie”.

Brzmi znajomo? Powinno. Podobne słowa słyszę, kiedy dorosłe dziecko alkoholika rozpoczyna terapię, ponieważ jego intymne związki są nieudane. Historia jest taka sama niezależnie od tego, czy dziecko alkoholika jest dwudziestolatkiem w pierwszym poważnym związku, czy czterdziestoletnim weteranem po jednym lub kilku nieudanych małżeństwach.

„To po prostu musi być moja wina. Zawsze jest tak samo. Myślałem, że tym razem będzie lepiej, ale nie jest. Może sam powinienem odejść”.

Czy kiedykolwiek tak się czuleś? Wszyscy tak się czuliśmy – i wszyscy mówiliśmy podobne rzeczy w trakcie burzliwego lub nieudanego związku. Czy takie odczucia są normalne? To zależy, czy czujecie się tak z powodu obecnych okoliczności, czy też wasze odczucia wynikają z zakorzenionych przekonań, które stały się stałym elementem waszej samooceny, ponieważ w dzieciństwie raniło was raz po raz. W obu wypadkach uczucia są jednakowo bolesne, ale w drugim znacznie trudniej je przezwyciężyć.

Jeszcze raz przeczytaj początkowy fragment rozdziału: „Wszystko jest nie tak. Wiem, że to moja wina. Próbowałem wszystkiego co w mojej mocy, ale bezskutecznie”.

Dzisiaj wypowiadasz te zdania o swoim związku. Kontekst może być nowy, ale nie słowa i uczucia. Ponownie odczuwasz bezradność – jak w dzieciństwie – i reagujesz „starą śpiewką”. Mimo to uczucia są prawdziwe i bardzo silne.

Inne dobrze znane uczucia to: zagubienie, poczucie uwięzienia, bezsilność wobec swojego przeznaczenia.

To wszystko składa się na intymny związek. Powracają znane już przeżycia i uczucia. Trzeba przejść przez to jeszcze raz. Dzięki waszym staraniom przebieg całego procesu i jego wyniki będą odmienne, ale nie da się uniknąć walki. Nawet ci, którzy nie żyli w rodzinach alkoholików, uważają, że na dobry i zdrowy związek trzeba zapracować. Nie jesteś w tej walce osamotniony!

Aby dokładnie przyjrzeć się problemom, z jakimi się spotkasz, powinieneś uprzytomnić sobie pewne sprzeczne komunikaty, które w dzieciństwie przekazywali ci rodzice. Czy to się tobie podoba, czy nie, i niezależnie od tego, czy w to wierzysz, te właśnie komunikaty, zepchnięte do podświadomości, wciąż wywierają wpływ na wszystkie aspekty twojego życia. **Musisz je zmienić, by móc zmienić swoje życie.**

Uświadomienie sobie tego to pierwszy krok w kierunku zmiany opinii o sobie. Wiedza o tym, jak kształtowały się twoje obecne wzorce, pomoże ci uwolnić się od samokrytycyzmu, który jest podstawową cechą twojego charakteru. Przyjrzyjmy się tym sprzecznym komunikatom i temu, jaki wpływ mają one na ciebie dzisiaj.

„Kocham cię. Odejdź”.

Czasami twój rodzic-alkoholik był czuły i kochający, innym razem wrogi i odpychający. Chociaż drugi rodzic zapewniał, że cię kocha, to jednak rzadko to odczuwałeś, bo wciąż był zmartwiony i rozdrażniony. Brakowało w tym konsekwencji.

Tak właśnie pojmowałeś miłość jako dziecko i nadal tak ją pojmujesz. Zastanawiasz się, dlaczego pociągają cię osoby, które jednego dnia są czule i kochające, a następnego odpychające. Dlaczego osoby, które obiecują, że zadzwonią, i nie robią tego, wydają ci się bardziej godne pożądania niż te, na których można polegać?

Jeśli przypadkiem związałeś się z osobą konsekwentną, odbierasz ją jako kogoś niepewnego, gdyż tego rodzaju zachowanie jest ci po prostu obce. Mówię o osobach mających uporządkowane życie, o tych, którzy mogą w rozsądnych granicach prawdopodobieństwa powiedzieć, co im przyniesie jutro. To także ktoś, kogo zachowanie, uczucia i myśli będą jutro takie jak dziś. Próba zdobycia miłości osoby kapryśnej i odpychającej przywołuje sytuację z twojego dzieciństwa. Jesteś wdzięczny, gdy ktoś niestały rzuca ci okruszek, za to szybko się nudzisz osobą oddaną ci przez cały czas.

Wciąż powtarzasz sytuacje z dzieciństwa, ponieważ jedyną pewną rzeczą, którą znałeś, był brak pewności. Nie mogłeś przewidzieć, co przyniesie kolejny dzień. Przeżywałeś

w dzieciństwie huśtawkę emocjonalną. I to jest dla ciebie zrozumiałe. Przypomnij sobie, ile razy doprowadzałeś do kryzysu w swoim związku, aby znów poczuć przypływ energii i sprowadzić wzajemne relacje na bardziej znajomy grunt.

Nawet jeśli teraz wydaje ci się to oczywiste, postaraj się uzmysłowić sobie, że być może musi minąć więcej czasu, abyś rzeczywiście poczuł tę prawdę, ponieważ tak właśnie zostałeś ukształtowany w dzieciństwie.

„Niczego nie potrafisz zrobić dobrze. Jesteś mi potrzebny”.

To następny zestaw sprzecznych komunikatów, które wciąż jeszcze słyszysz. Będąc dzieckiem, nigdy nie mogłeś sprostać wymaganiom swojego uzależnionego od alkoholu rodzica, choćbyś nie wiem jak się starał. Nigdy nie byłeś wystarczająco dobry. Naprawdę uwierzyłeś, że wszystkie niepowodzenia były z twojej winy. Gdybyś był dość dobry, lepiej układałoby się w waszej rodzinie.

A jednak wiedziałeś, że jesteś potrzebny i że rodzice nie dadzą sobie bez ciebie rady. To było oczywiste. Skoro oni nie mogli sobie bez ciebie poradzić, nawet jeśli byłeś tak bezwartościowy, to ty musiałeś szukać sposobu, aby wszystko naprawić.

Czy nie masz wrażenia, że jako dorosły Igniesz do osób, które są jednocześnie skrajnie od ciebie zależne i wysoce w stosunku do ciebie krytyczne? Czy nie pociągają cię osoby, które wielokrotnie cię upokorzyły, choć wiesz, że bez ciebie nie umiałyby sobie poradzić? Zabiegasz o ich przychylność, ponieważ w głębi duszy wierzysz, że gdybyś był wystarczająco dobry, nie byłoby w waszym związku takich problemów. Poza tym wiesz, że nie można zawieść kogoś, kto tak bardzo cię potrzebuje. Brzmi znajomo? Kolej na następny zestaw.

„To prawda, że te okropne rzeczy zrobił/powiedział któryś z twoich rodziców. Musisz jednak zrozumieć, że on był pijany”.

Skutki takiego podwójnie związanego komunikatu są dla twojego związku szczególnie szkodliwe. Twoja podświadomość mówi ci, że jeśli zdołasz usprawiedliwić czyjeś niewybaczalne zachowanie, to uwierzysz, że jest ono wybaczalne.

W rodzinie dotkniętej alkoholizmem alkoholik rzadko jest uważany za osobę odpowiedzialną za swoje zachowanie. Częściej zdarza się, że dzieci słyszą z ust drugiego rodzica: „Czego się spodziewałeś po pijaku?” lub w okresie poprawy: „Musisz zrozumieć, że twój ojciec jest chory/twoja matka jest chora”. Dziecko dowiaduje się, że rodzice mogą zrobić, co zechcą, mając prostą wymówkę w postaci pijaństwa.

Teraz jako dorosły stałeś się najbardziej wyrozumiałą osobą na świecie, szczególnie jeśli chodzi o twój związek uczuciowy. Zgadza się? W niemal każdej sytuacji znajdziesz sposób, by wszystko znów było w porządku – jeśli musi znaleźć się winny, chętnie weźmiesz winę na siebie. Nauczyłeś się przecież rozumieć innych i brać na siebie całą odpowiedzialność.

Dlatego, kiedy twój partner źle cię traktuje, analizujesz sytuację i nie pozwalasz sobie na odczuwanie złości. Rozumienie czyjegoś zachowania nie oznacza jego akceptacji. Ty jednak już w dzieciństwie nauczyłeś się rozumieć i wypierać swój ból, gdy znęcano się nad tobą – wierzyłeś przecież, że „rodzic nie postąpiłby w ten sposób, gdyby był trzeźwy”.

Jest w tym również element kontroli i winy. Oto wzorzec myślowy, który utrwala się w umyśle dziecka z rodziny nadużywającej alkoholu: „Skoro czuję się winny, to znaczy, że jestem odpowiedzialny. Jeśli jestem odpowiedzialny, to mogę naprawić, zmienić sytuację, mogę sprawić, że wszystko będzie

inaczej”. Rezygnacja z poczucia winy oznacza również rezygnację z przekonania, że kontrolujesz sytuację. Utrata kontroli jest oczywiście katastrofą. Wychowano cię na doskonale popychadło dla grubiańskiej osoby. Często kończysz w idealnym związku dawca – biorca, w którym ty naturalnie jesteś dawcą.

„Następnym razem zrobię to dla ciebie. Obiecuję ci”.

Ukryta wiadomość brzmi – nie licz na to! Więc uczysz się niczego nie pragnąć, aby nie doznać zawodu.

Czasami mimowolnie stajesz się popychadłem dla partnera, który naprawdę nie chce cię w ten sposób traktować. Często czujesz się zmęczony i urażony. Narzekasz, że musisz w tym związku robić wszystko – to prawie niemożliwe, abyś poprosił o coś dla siebie. Chcesz, by partnera czytał w twoich myślach.

Obawa, że mógłbyś o coś poprosić i nie otrzymać tego, jest równie niejasna, jak strach przed tym, że twoja prośba zostanie spełniona. Pierwsza sytuacja utwierdza cię w przekonaniu, że jesteś bezwartościowym człowiekiem i nie zasługujesz na to, czego chcesz; druga jest dla ciebie tak obca, że właściwie nie wiesz, jak zareagować. Nawet najzwyczajniejszy komplement sprawia, że czujesz się nieswojo.

Zrzeczenie się odpowiedzialności za własne szczęście jest dla ciebie metodą radzenia sobie z tą sytuacją. Uznałeś, że twój partner powinien sam wiedzieć, czego pragniesz, i odpowiednio się zachowywać bez żadnych prośb z twojej strony. Na przykład: „To, że muszę mu mówić, iż chcę pójść w dniu moich urodzin do teatru, oznacza, że on w ogóle nie chce mi sprawić przyjemności”. Twój partner podpadł ci, bo nie chwytła w lot tych najbardziej mglistych aluzji, możesz więc uznać,

że cię nie kocha. Byłbyś naprawdę szczęśliwy jedynie z kimś, kto umiałby czytać w twoich myślach, z wymagowanym bohaterem, który automatycznie wiedziałby, jak cię uszczęśliwić.

„Nie martw się, wszystko jest w porządku. Jakim cudem mam sobie z tym poradzić?”

Oba komunikaty się splatają. „Nie kłopotz się – wszystko będzie dobrze”. Jednakże ukryty sens tej przekazanej ci przez rodziców informacji jest inny: NIE jest dobrze. W rezultacie wyrastasz na nadczłowieka. Potrafisz zatroszczyć się o wszystko i robisz to. Zawsze na służbie. Nikt nie musi się o nic martwić. Ty sobie poradzisz. Wiele razy mówiłeś: „Nie przejmuj się, weźmiemy mój samochód. – Mam dosyć pieniędzy. – Ja się zajmę jedzeniem. – Ja wszystko zorganizuję. – Nie martw się. – To dla mnie żaden problem!”.

Czym właściwie jest zdrowy związek?

„**C**zym jest zdrowy związek? Jak go odczuwany? W jaki sposób go zbudować? Jak poznać, że jest się w takim związku?”

To są słuszne i bardzo ważne pytania. Pragnienie bycia w zdrowym związku jest bardzo powszechne. Określenie, co w tym wypadku oznacza „zdrowy”, jest więc problemem uniwersalnym.

Poznasz, że twój intymny związek z partnerem jest zdrowy, jeżeli stworzyliście środowisko, w którym prawdziwe są stwierdzenia:

1. Mogę być sobą.
2. Ty możesz być sobą.
3. My możemy być sobą.
4. Mogę się rozwijać.
5. Ty możesz się rozwijać.
6. Możemy się wspólnie rozwijać.

O to głównie chodzi. Paradoxem jest to, że zdrowy związek pozwala mi być sobą, choć jeszcze nie wiem, kim właściwie jestem, gdyż uczenie się siebie to proces trwający całe życie. Jednak nawet nie mając pewności, kim jesteś, bez wątpienia będziesz wiedział, kiedy NIE MOŻESZ być sobą. Staje się to jasne w sytuacji, gdy czujesz się osądzany – kiedy masz wrażenie, że trzeba uważać na każdy krok, kiedy boisz się popełnić błąd. Wolność bycia sobą oznacza, że twój partner nie będzie próbował cię zmienić ani osądzać tego, jaki jesteś i kim się stajesz.

Daj swojemu partnerowi wolność, jakiej chcesz dla siebie. Akceptuj go takim, jaki jest, i nie próbuj go zmieniać. Nie staraj się dopasować go do swoich marzeń. Skup się na tym, jaki jest naprawdę.

„Akceptuję cię bezwarunkowo i jestem bezwarunkowo akceptowany”. Na tym się opieramy. Nie oznacza to, że zmiany w naszej osobowości lub postępowaniu są niepożądane czy niemożliwe – znaczy to jedynie, że punktem wyjścia jest zaakceptowanie partnera takim, jaki jest.

„Możemy być sobą”. Każda para buduje swój związek na wspólnych wartościach i zainteresowaniach. Po pierwsze, należy określić, co ceni każde z małżonków z osobna, aby móc zbudować jedność z ich odrębności. Niektóre różnice między nimi są nieistotne i mogą być zignorowane lub przewyciężone. Na przykład sprawy typu: „Nigdy nie zakręcasz tubki z pastą do zębów” lub „Nienawidzę spotkań parafialnych” dają się łatwo rozwiązać.

Inne różnice są znaczące i musicie nad nimi pracować, jeśli wasz związek ma pozostać zdrowy i przetrwać. Oto przykłady trudniejszych problemów: „Nie chcę żadnych dzieci” czy „Nie chcę mieć więcej do czynienia z twoją matką”.

Wiele spraw nabiera wartości, jeśli przeżywacie je we dwoje. Wspólne rozkoszowanie się pięknem wschodu słońca,

spacerem po plaży czy smacznym posiłkiem to przykładowe sytuacje, potwierdzające wartość partnerstwa. Czuję się kimś ważnym, kiedy mam siebie – ty masz siebie – i my mamy siebie.

Zdrowy związek stwarza środowisko, w którym mogę się rozwijać. W atmosferze wsparcia mogę zachęcać cię do tego samego. Dzięki naszemu indywidualnemu rozwojowi doskonalimy się także jako para.

Rozwój małżonków odbywa się również poprzez wyznaczanie sobie rozmaitych celów i wspólną pracę nad metodami ich osiągnięcia. Co ciekawe, dążenie do celu – a nie sam cel – pomaga w rozwoju związku. Niezależnie od tego, czy uda się osiągnąć cel, czy nie, para zyskuje nowe wspólne doświadczenia.

Bliskość oznacza pełen miłości związek z drugą osobą, w którym dajesz i otrzymujesz wsparcie, zrozumienie i dowartościowanie intelektualne, emocjonalne i fizyczne.

Im więcej dajecie i otrzymujecie w zamian, tym większe jest między wami uczucie bliskości.

Zdrowy związek nie jest konfrontacją. Nie musicie mieć takiego samego zdania na każdy temat.

Zdrowy związek nie musi być symbiotyczny. Nie musicie jednakowo wszystkiego odczuwać.

W zdrowym związku liczy się nie tylko seks, który musi zakończyć się orgazmem, ale celebrowanie bycia razem i poznawania się.

Problemy w związkach wspólne dla dorosłych dzieci alkoholików

Przez całe życie towarzyszyły ci mity stworzone i podtrzymywane przez układy istniejące w twojej rodzinie.

Z tego powodu żyjesz pod ciągłą presją i zastanawiasz się, czy warto płacić tak wysoką cenę za zdrowy związek.

Szamoczesz się z problemami, które innym mogą wydawać się wyдуманym, ale dla ciebie są rzeczywiste i czasami wręcz cię paraliżują.

„Chcę się zaangażować – nie chcę się wiązać”.

„Chcę kogoś spotkać. Nie chcę się z nikim spotykać”.

„Chcę cię lepiej poznać. Proszę cię, po prostu odejź”.

To utrudnia zaspokajanie własnych potrzeb w związku.

Po pierwsze, powinieneś dobrze przyjrzeć się tym mitom, przyjąć je do wiadomości, ale potem odrzucić je i zastąpić tym, co istnieje naprawdę. Nie przyjdzie ci to z łatwością – przecież tak długo z tymi mitami żyłeś. One nie znikną z dnia na dzień. Na początek wystarczy, że uświadomisz sobie ich istnienie.

MIT:

„Jeśli zwiążę się z tobą, utracę siebie”.

PRAWDA:

**W rzeczywistości zdrowy związek dowartościowuje,
a nie tłumi osobowość.**

Lęk przed utratą własnego ja

Masz podobne obawy, ponieważ w okresie dorastania nie wykształciło się w tobie poczucie własnego „ja”. Od najmłodszych lat otrzymywałeś od rodziców sprzeczne komunikaty. Brak jasnych informacji zmusił cię do wykreowania wielu przekonań i wartości, bo nie mogłeś nauczyć się ich przez naśladowanie.

Ponieważ rodzice nie opiekowali się tobą w wystarczający sposób, musiałeś często sam wobec siebie pełnić rodzicielską rolę. Później nie potrafiłeś określić, kim właściwie jesteś. Twoje poczucie własnego „ja” ciągle się kształtuje i jest podatne na wpływy. W idealnych warunkach dla dorosłej osoby informacje płynące z wewnątrz siebie są dużo ważniejsze niż wpływy zewnętrzne. Innymi słowy, na podejmowane decyzje znacznie większy wpływ ma własna wiedza i przecucia niż to, co mówią inni lub o czym akurat się czyta.

Dzieciom alkoholików nie jest łatwo uwierzyć, że mogą same podejmować decyzje i zgodnie z nimi postępować. Czyjaś

opinia ma często wpływ na ich własną. Jeśli więc pracowałeś nad tym, by być sobą i umieć decydować o sobie, może przerażać cię wizja związku z inną osobą, której opinii i poglądy byłyby dla ciebie ważne – i nie wiadomo, jak mogłyby na ciebie wpłynąć.

Takie uczucie niepewności nie oznacza od razu „utruty siebie”. Będziesz jedynie bardziej dociekliwie „sprawdzać” swoje wrażenia, opinie i reakcje, aby zrozumieć, skąd się wzięły. Zdobędziesz dzięki temu cenne informacje. Nie powinieneś automatycznie przekreślać swoich poglądów i zastępować ich nowymi. Przemyśl to. Daj sobie trochę czasu, aby ocenić sytuację.

Zyskasz przez to trzy wyjścia z każdej sytuacji: możesz pozostać przy swoim stanowisku, zmienić je lub przyjąć całkowicie nową postawę, która łączy zarówno twoje poglądy, jak i innych. Poczujesz się dużo pewniej, podejmując decyzje i mniej przejmując się opiniami innych.

MIT:

„Gdybyś naprawdę mnie znał, nie zawracałbyś sobie mną głowy”.

PRAWDA:

**Nie jesteś zapewne tak dobrym aktorem, jak myślisz.
Kochana osoba prawdopodobnie już dobrze cię zna.
Mimo to zależy jej na tobie!**

Lęk przed zdemaskowaniem

Wiele dzieci alkoholików wciąż się boi, że gdyby kochane przez nie osoby dowiedziały się, jakie są naprawdę, nie chciałyby mieć z nimi więcej do czynienia. Żyjesz w ciągłym napięciu,

choć właściwie nie jest dla ciebie jasne, jakąż to okropna prawda o tobie miałyby wyjść na jaw.

Starasz się temu zapobiec, zachowując się zgodnie ze swoimi wyobrażeniami o tym, jak powinna postępować osoba idealna. Usiłujesz sprawiać wrażenie, że całe twoje życie jest uporządkowane i pozbawione wszelkich problemów. Poza tym sądzisz, że jako zwykły człowiek z ludzkimi słabościami nigdy nie będziesz dość dobry dla kogoś, kogo kochasz.

Nie wymyśliłeś tego sam. Od dzieciństwa utwierdzano cię w przekonaniu, że jesteś przyczyną wszystkich problemów rodzinnych. Zbliżenie się do kochanej osoby spowoduje, że ujawnią się ciemne strony twojego charakteru i ta osoba odrzuci to, co w tobie dobre i za co cię kochała.

Aby zmienić to przekonanie, należy się posłużyć twardą logiką. Zastanów się: czy rzeczywiście jako dziecko byłeś w stanie spowodować rodzinne problemy? Uczciwie musisz odpowiedzieć „nie”.

MIT:

„Gdy odkryjesz, że nie jestem osobą doskonałą, porzucisz mnie”.

PRAWDA:

Nikt nie jest doskonały. Doskonałość nie istnieje.

Strach przed porzuceniem

Odczuwany przez dzieci alkoholików strach przed porzuceniem jest bardzo silny i jednocześnie różny od obawy przed odrzuceniem. Wydaje się, że dorosłe dzieci alkoholików są

w stanie znieść odrzucenie i je zaakceptować. Z powodu doświadczeń z dzieciństwa ich lęk przed porzuceniem jest o wiele bardziej dotkliwy.

Jak już mówiłam, dziecko żyjące w rodzinie dotkniętej chorobą alkoholową wyrasta na osobę ze słabym i bardzo niepewnym poczuciem własnego „ja”. To osobowość bardzo krytyczna, która nie otrzymała potrzebnej do rozwoju pożywki – jest mocno wygódniała i pod wieloma względami ogromnie niepewna.

Przyczyną takiego stanu rzeczy jest to, że nigdy nie wiedziałeś, kiedy i czy w ogóle rodzice pozwolą ci się do siebie zbliżyć. Kiedy zaczynało się picie, po prostu przestawałeś istnieć. Wiadomo było, że nikt nie zainteresuje się twoimi potrzebami, dopóki pijatyka i towarzyszące jej kryzysy się nie skończą. Nie można było przewidzieć, kiedy to nastąpi. To okropne uczucie! Choćbyś nie wiem jak się starał, nie mogłeś temu zapobiec.

Niektóre dzieci w takiej sytuacji ciągle walczyły o zaspokajanie swoich potrzeb, inne się poddawały. Te dzieci, które zrezygnowały z walki, w wieku dorosłym nie boją się tak wejść w związek, jak te, które wciąż snują fantastyczne wizje, że może tym razem nareszcie będzie inaczej.

Bezustannie towarzyszy ci jednak strach, że jutro nie będzie przy tobie ukochanej osoby. Próbując uchronić się przed jej utratą, idealizujesz wasz związek i swoją w nim rolę. By nie zostać porzuconym, bardzo starasz się być bez skazy i zaspokajać wszystkie potrzeby bliskiej osoby.

Kiedy nie wszystko dobrze się układa i dochodzi do konfliktu (tak się w życiu zdarza), strach przed porzuceniem jest silniejszy niż potrzeba rozwiązania spornej kwestii. Ten strach jest tak potężny, że dzieci alkoholików często kompletnie zapominają o przyczynie konfliktu.

Typowym przykładem ilustrującym taką sytuację jest kłótnia dwudziestosześcioletniej Mary A. (jednej z sześciorga dzieci wciąż pijącego alkoholika) z jej chłopakiem. Mary złościła się, ponieważ zwracał on uwagę na inną kobietę. Chłopak bronił się, mówiąc, że Mary jest paranoiczką, i kłótnia trwała nadal.

Kiedy chłopak odszedł, złość Mary szybko zmieniła się w panikę.

„O, Boże! Jestem pewna, że nie miałam racji. Chyba przesadziłam. Pewnie nie będzie mu już na mnie zależało. Pewnie mnie teraz zostawi. Poza tym, gdybym nie czuła się tak niepewnie, nie przejmowałabym się jego zachowaniem”. To klasyczny przykład poczucia porzucenia.

W ciągu następnych trzech godzin Mary A. pojechała do domu swojego chłopaka, dała mu czerwoną różę i przeprosiła go za swoje zachowanie. On przyjął jej przeprosiny, a potem poszli do łóżka.

Kiedy później opowiadała mi o tej historii, zapytałam: „Jak rozwiązaliście problem?”

W pierwszej chwili zdziwiła się, a potem powiedziała tylko: „Ach, tamto!”

Jej okropny strach przed porzuceniem wymazał tę sytuację z pamięci. Problem jako taki zniknął, kiedy zaczęła się panika. Jej nadrzędnym celem było uśmierzenie bólu spowodowanego strachem przed porzuceniem.

W tego typu wypadkach problem nie znika dlatego, że się go ignoruje. Będzie powracał – w takiej czy innej formie – dopóki nie zostanie rozwiązany albo nie stanie się dla pary znaczącym ukrytym problemem. Tłumienie problemu nie sprawi, że da się o nim zapomnieć.

Problem Mary obrazuje także lęk przed „utrata własnego ja” i lęk przed „zdemaskowaniem”.

Mary zaczyna skupiać całą uwagę na tym, jak jej chłopak reaguje na daną sytuację. Później zaczyna się zastanawiać, jak zachowałby się w innych okolicznościach. Myśli o nim nieustannie, szczególnie wtedy, gdy jest dla niej niemiły. Całkowicie skupia się na nim; zastanawia się, co o niej myśli i jak nie dopuścić do jego utraty.

A co z potrzebami Mary? Co z faktem, że ona nie chce więcej czuć się ignorowana, gdy on flirtuje z inną kobietą? Mary zaczyna surowo oceniać swoją reakcję na jego zachowanie. Ta część kobiecej osobowości Mary, która wyraźnie zareagowała, zaczyna powoli zanikać. Jednocześnie Mary to zauważa i nie nawidzi siebie za to. Przy naszym następnym spotkaniu Mary powie: „Zawsze gdy z kimś się wiąże, tracę siebie. Może powinnam teraz z tym skończyć”.

Mary nie wierzy, że jest kimś wartościowym, i boi się, że jej partner to odkryje. Uważa, że może go oszukać, jeśli będzie się dobrze zachowywać. To powoduje napięcie w związku, ale Mary boi się być szczerą i otwartą. Teraz zaczyna mieć wątpliwości, czy zareagowała właściwie, i mówi: „To naprawdę moja wina. Gdybym czuła się pewniej, nie martwiłoby mnie tak to, że zwraca uwagę na inne kobiety. Wszystko przez tę moją niepewność.

Gdyby wiedział, jak bardzo niepewnie się czuję, pewnie by mnie zostawił. Może dobrze, że nasza kłótnia tak się skończyła. Chciałabym, aby widział we mnie mocną kobietę, a nie przestraszoną, małą dziewczynkę”.

Jak długo Mary może udawać, że jest kimś innym? Przepuszczalnie on już poznał jej prawdziwe oblicze – „małej przestraszonej dziewczynki”, i ta druga Mary również go pociąga. Pewnie nie ukrywa swoich lęków tak dobrze, jak myśli – czy jak by chciała.

Nieważne, czy reakcja Mary na zachowanie jej chłopaka jest spowodowana jej niepewnością, czy tym, że był on

rzeczywiście niemiły. Prawdopodobnie i jednym, i drugim. Ważne jest natomiast, że para może przedyskutować swój problem.

Mary nie poczuje się pewniej, jeśli odrzuci swoje uczucia. Musi je sobie uświadomić, a następnie doprowadzić związek do punktu, w którym będzie się czuła bardziej bezpieczna. Jeśli rzeczywiście, jak twierdzi, jej chłopakowi zależy na niej, spróbuje on zmienić jej odczucia. Dla niej równie ważne jest dowiedzenie się, że nie jest on zainteresowany zmianą jej odczuć, i dlatego Mary woli udawać. Kłopoty z rozwiązaniem stosunkowo błahych spraw mogą sygnalizować, że nie są załatwione znacznie ważniejsze problemy, które z czasem się nasilą. Jeżeli tak jest w tym wypadku, Mary może nie znaleźć w tym związku tego, czego szuka.

MIT:

„Jesteśmy jak jedna osoba”.

PRAWDA:

W rzeczywistości ty jesteś sobą, a ja sobą. Dopiero potem jesteśmy „my”.

Więzi

Bardzo możliwe, że jako małe dziecko nie odczuwałaś więzi typowych dla większości dzieci z tak zwanych normalnych domów, szczególnie jeśli to matka była alkoholizką. Nie mogłaś liczyć na stałe zaspokajanie przez rodziców twoich potrzeb. Nie mogłaś liczyć, że cię przytulą i ukochają, aby odpędzić twoje lęki i wyleczyć rany. Nie miałaś pewności, że niezależnie od

tego, czy będziesz miał rację, czy nie, matka wesprze cię w trudnych chwilach.

To wpływa na twoje obecne związki i na to, jak mocno się angażujesz.

Trzydziestotrzyletnia Chris L., której matka jest alkoholizką, brała udział w zajęciach na temat mechanizmów relacji w grupie. Wspomina, że nie pasowała do koleżanek z klasy, ponieważ one starały się zerwać więzi ze swoimi rodzicami, a ona przez całe życie usiłowała takie więzi zbudować.

Istotne jest zrozumienie różnic i poznanie wzajemnych zależności we wczesnej fazie związku. Osoby, których potrzeby w znacznym stopniu zostały zaspokojone w domu rodzinnym (niektóre aż do przesady!), mogą pozwolić, by związek rozwijał się powoli. Ich zaangażowanie może postępować stopniowo wraz ze wzrostem zaufania.

Jeśli wiąże się z kimś osoby pochodzące z domów pozbawionych więzi rodzinnych, od razu głęboko angażują się emocjonalnie. Wykorzystują okazję do zbudowania więzi i zanim zorientują się, co się dzieje, tkwią w związku po uszy.

W pierwszym okresie znajomości intensywność uczuć jest ogromna. Narasta wzajemne fizyczne zainteresowanie, a obie strony są niezmiernie zaangażowane i bardzo czujne. Rozumiesz taką intensywność uczuć, bo przypomina ci to emocje przeżywane podczas kryzysów.

W tym czasie obie strony bardzo chcą być razem. Stale o sobie myślicie, często do siebie telefonujecie, pragniecie być razem. To czas wielkich uczuć.

Na początku jest raczej więcej „zaangażowania” niż „związku”. To czas spełnienia się marzeń. Nie możesz utrzymać takiej intensywności uczuć, choć to takie wspaniałe. To tylko dynamiczny początek i nie na tym polega zdrowy związek.

Początkowo pochlebia i odpowiada nowemu partnerowi taka bliskość. Często druga osoba znajduje przyjemność w zaspokajaniu pragnień obiektu swoich uczuć i poczuciu bycia niezbędnym. Jednak po pewnym czasie zaczyna dusić się w związku i czuć się wykorzystywana. Twój partner (jeśli ma zdrowe odruchy) nie będzie już chciał poświęcać się wyłącznie waszemu związkowi. W życiu są także inne ważne sprawy. Pryska atmosfera idealnej miłości i wszystko zaczyna wyglądać inaczej.

Kiedy życie wraca do normy, intensywność uczuć spada, telefony nie dzwonią bez przerwy, ty czujesz się zawiedziony i odrzucony. Obawiasz się, że twojemu partnerowi już na tobie nie zależy, bo nie chce każdej chwili spędzać z tobą. Z twojego punktu widzenia to porzucenie. Powtarza się znany ci scenariusz: pijany – trzeźwy rodzic. Teraz jeszcze mocniej odczuwasz pustkę.

Naciskanie na partnera zmusi go do przyjęcia postawy „Kocham cię, odejdz”, nawet jeśli nadal zależy mu na tobie. Jeśli będziesz postępować zgodnie ze swoim scenariuszem, doprowadzisz do sytuacji, której najbardziej się obawiasz – zostaniesz odrzucony i opuszczony. Będziesz bardzo nieszczęśliwy, bo wszystko czego pragnąłeś to związek oparty na miłości. Ponownie uznasz, że wybrałeś niewłaściwą osobę. Prawda jest prawdopodobnie taka, że wiążąc się z kimś, żądasz niemożliwego. Ważne, byś jasno zdał sobie sprawę ze swoich oczekiwań, abyś mógł uniknąć podobnych sytuacji.

Z drugiej strony, możesz powiedzieć, że już ci nie zależy, i zerwać rozwijający się związek. Może to oznaczać, że jesteś uzależniony od intensywności uczuć i oszukujesz się, utożsamiając związek z ogromną namiętnością. Można również sądzić, że boisz się zainicjować nową znajomość i pozwolić, by ktoś bliżej cię poznał. Prawdopodobnie prawda tkwi pośrodku.

MIT:
„Bycie wrażliwym ma zawsze złe skutki”.

PRAWDA:
Rzeczywiście, bycie osobą wrażliwą pociąga za sobą i dobre, i złe skutki. Jest to jednak jedyna droga do intymności.

Wrażliwość

Wcześniej zrozumiałeś, że tylko ty sam odpowiadasz za swoje szczęście, a inni ludzie mogą cię rozczłodzić tylko wtedy, gdy im na to pozwolisz. Nauczyłeś się kontrolować swoje uczucia. Podstawową i najważniejszą umiejętnością w rodzinie alkoholika była dla ciebie zdolność emocjonalnego przetrwania. Teraz jednak musisz się otworzyć na innych, jeśli chcesz być w zdrowym, intymnym związku.

Zdaje mi się, że sama idea wrażliwości jest bardziej przerażająca niż bycie wrażliwym. Dało się to wyczuć w rozmowie, która odbyła się pewnej poniedziałkowej nocy na jednym z grupowych spotkań DDA.

Rozpoczął ją Jimmy, mówiąc, jak mocno przez cały tydzień przeżywał to, że ujawnił swoje uczucia podczas poprzedniego spotkania grupy. „Wyszedłem – mówił – czując, jak bardzo jestem podatny na zranienia, i to uczucie towarzyszyło mi przez cały tydzień. Starłem się przez cały czas być sam i bałem się towarzystwa innych ludzi, gdyż czułem, jak łatwo mnie dotknąć”.

Inni członkowie grupy rozumieli, o co mu chodzi, i zgadzali się z nim.

„Hej, chwileczkę! – powiedziałam – Co dla was znaczy być podatnym na zranienia? Co macie na myśli, mówiąc, że boicie się być wrażliwymi?”

Każda z obecnych tam osób, jedna po drugiej, określała, że „pozwolenie sobie na wrażliwość” oznacza utratę kontroli nad własnym życiem. Czuli, że wówczas ktoś inny mógłby zapanować nad ich życiem i wyrządzić im krzywdę. Nie mogli sobie na to pozwolić. Wrażliwość to utrata własnego „ja”, spustoszenie i bezsilność wobec tego, co nastąpi.

„Kiedy byłam dzieckiem – wyznała Malone – bałam się, że mnie zabiją, jeśli choć na chwilę się odsłonię”. Dla niej pozwolenie sobie na wrażliwość znaczyło narażenie się na śmierć. Inni, chociaż nie mieli aż tak drastycznych skojarzeń, również obawiali się czegoś strasznego. Wiązało się to z możliwością skrzywdzenia, porzucenia.

„To bardzo ważny problem i musimy się nim zająć – powiedziałam. – Jeśli zamierzamy zbudować zdrowe związki, musimy ujawnić przed partnerami swoje uczucia. Nie ma na to innego sposobu. Za bardzo boicie się wrażliwości i wszystkich konsekwencji podjęcia ryzyka – natychmiast więc oświadczacie, że właściwie nie chcecie lub nie możecie mieć zdrowego związku.

Czy nigdy nie zastanawialiście się nad tym, że wiele z odrzuconych przez was uczuć mogłoby wzbogacić wasze życie? Nie pomyśleliście, że uczucie miłości ma wiele aspektów, a części z nich nigdy nie doświadczyliście? Dlaczego nie cieszyicie się chwilą obecną? Dlaczego nie pozwalacie sobie na pewne uczucia? Czy nie myśleliście o tym, że istnieje cała gama uczuć, które zanegowaliście, bo strach przed zranieniem przejął kontrolę nad waszym życiem?”

Leslie zwierzyła się nam, że potrzebowała trzech lat, aby móc wyznać swe uczucia ukochanej osobie. „Nie mam już żad-

nych sekretów – mówi. – Cegła po cegle rozbierałam swój mur. Zdarzało mi się czasem odbudować kawałek tego muru, ponieważ znów czułam strach albo mój partner nie zachował się tak, jak tego oczekiwałam. Jednak powoli i stopniowo, wraz z rozwojem naszego związku i wzrostem zaufania, mogłam usuwać kolejne bariery.

Nie znam wielu osób, którym mogłabym tak zaufać, ale wiem na pewno, że bycie wrażliwą w tym związku nie jest dla mnie bolesne. W rezultacie stałam się silniejsza. Kiedy rzeczywiście pozwoliłam partnerowi stać się częścią mojego życia, pomógł mi odzyskać wiarę w siebie, o co przedtem musiałam walczyć. Dzięki temu poczułam, że moja sytuacja jest bardziej stabilna i bezpieczna.

To nie było łatwe, ale trud się opłacił!”

Świadomość, że sama myśl o byciu wrażliwym jest bardziej przerażająca niż rzeczywiste przeżycia, jest dla grupy krępująca. Przecież nie czytałbyś tej książki, gdybyś nie był zainteresowany rozwojem własnej osobowości. Nie będziemy się jednak rozwijać, dopóki nie poznamy nowych myśli, uczuć i poglądów. Musimy otworzyć się na nie, co oznacza pozwolenie sobie na wrażliwość.

MIT:

„Nigdy nie będziemy się kłócić, ani krytykować się wzajemnie”.

PRAWDA:

W rzeczywistości pary od czasu do czasu się kłócą i krytycznie oceniają swoje zachowanie.

Gniew

Dorosłe dzieci alkoholików wierzą, że w idealnym związku nie ma konfliktów ani gniewu. Wiedzą, że logicznie rzecz biorąc jest to niemożliwe, jednak takie właśnie są ich emocjonalne oczekiwania. Gniew jest dla nich czymś skomplikowanym i niezrozumiałym. W przeszłości należało go tłumić. Dzieci alkoholików wzrastały w atmosferze gniewu i nigdy nie dochodziło do jego rozładowania. Wyrażanie gniewu do niczego dobrego nie prowadziło, a tylko pogarszało sytuację. Złość nie przynosiła nikomu pożytku.

Dlatego dzieci alkoholików uczą się nie odczuwać nigdy gniewu. Zamiast tego racjonalizują, znajdują dla wszystkiego wytłumaczenie, a w końcu popadają w depresję. Słowa, którymi opisują swoje załamanie, są pełne złości. Jeśli tłumi się gniew, staje się on nie do wytrzymania i w końcu przemienia się w furię. Dzieci alkoholików boją się furii, ponieważ nie wiedzą, do czego byłyby zdolne pod jej wpływem. Niektóre mówią: „Nie pozwalam sobie na złość, gdyż jeśli stracę kontrolę, mógłbym zabić”. Ponieważ jednak nigdy nie skrzywdziłyby innych, kierują gniew przeciwko sobie i myślą o samobójstwie.

Obawiają się także gniewu innych ludzi, skierowanego przeciwko nim. Złość może prowadzić do przemocy fizycznej, a tego za wszelką cenę należy unikać. To następny ukryty problem pojawiający się w związku. Nie można mieć zdrowego związku, unikając rozwiązywania konfliktów. Między dwójkiem normalnych, zdrowych ludzi musi czasami dochodzić do nieporozumień. Może się zdarzyć, że jedna z osób zrobi coś, co zirytuje i rozzłości drugą. Nie sposób od razu poznać wszystkich czułych punktów w rozwijającym się związku. Najlepiej, kiedy złość minie, omówić problem i dowiedzieć się, co ją spowodowało i jak jej w przeszłości unikać.

Dzieci alkoholików często błędnie tłumaczą sobie gniew. Brzmi to mniej więcej tak: „Skoro jestem na ciebie zły, nie kocham cię. Jeśli ty jesteś zły na mnie, znaczy to, że mnie nie kochasz. Ponieważ cię kocham, nie mogę czuć do ciebie złości. Jeśli ty mnie kochasz, nie będziesz zły na mnie”. Na poziomie emocjonalnym właśnie takie odczucia przyswajają sobie dorosłe dzieci alkoholików. I chociaż są one nieuzasadnione, wniosek jest jeden: „Jeśli nie mogę pohamować mojego gniewu na ciebie, muszę z tobą zerwać. Jeśli ty nie potrafisz pohamować gniewu w stosunku do mnie, musisz mnie zostawić”. Znowu para zapomina o problemie, który wywołał złość. Po co troszczyć się o jego rozwiązanie, skoro wyjściem będzie zerwanie.

Dorosłe dzieci alkoholików nie wiedzą jak radzić sobie z odczuwaniem gniewu, bo nie mają doświadczenia we wspólnym rozwiązywaniu problemów. Nie wiedzą, jak rozładować swoją złość. Gniew należy uzewnętrznić w taki czy inny sposób. Trzeba go sobie uświadomić, uznać, omówić, zrozumieć i rozładować. Ważne jest zrozumienie, że gniew jest wciąż obecnym, ukrytym problemem związku z dorosłym dzieckiem alkoholika. Mary uwierzyła, że jej chłopak chce ją porzucić albo że ona musi odejść od niego, właśnie dlatego, iż odczuwała gniew. Ponieważ nie umiała sobie poradzić ze złością, w rozstaniu widziała jedyne wyjście z sytuacji.

Nie dość, że dzieci alkoholików obawiają się siły swojego gniewu, to jeszcze mają wątpliwości, czy w ogóle jest on czymś stosownym. „Czy dla normalnej osoby byłby to powód do złości?” – często słyszę takie pytanie. Zadając je, myślą o własnym gniewie i o gniewie osób, z którymi są związane. Chcą wiedzieć, „o co można się gniewać?”.

Ostatnio miałam wykład dla dzieci alkoholików, na który przyszła moja klientka ze swoim chłopakiem. Powiedział

on: „Przyszedłem, aby dowiedzieć się jak najwięcej o tym, co spotkało Carol, bo ją Kocham”. Zaimponował mi.

Usiedli po prawej stronie sali, większość pozostałych słuchaczy po lewej. Po upływie mniej więcej pół godziny, w trakcie odczytu, wszedł do sali pracownik ochrony i zgasił światło. Zwróciłam mu uwagę – wtedy włączył światło i wyszedł. Przeszłam nad tym do porządku dziennego i kontynuowałam wykład. Przy ponownym spotkaniu Carol powiedziała mi, jak to zdarzenie rozwścieczyło Billa. „Jak ktokolwiek mógł wejść do sali i, patrząc prosto na ciebie, zgasić światło? To skandaliczne grubiaństwo – powtórzyła jego słowa. – Wiesz, mnie to w ogóle nie ruszyło. Widocznie jestem przyzwyczajona, że traktuje się mnie, jakbym nie istniała”.

Gniew Billa był dla obojga ważnym doświadczeniem. Dla niej stało się jasne, że musi popracować nad poczuciem własnej wartości. On zaś zobaczył, jak nisko cenią się dzieci alkoholików. Chciałoby się instynktownie zapytać, czy ta reakcja była „normalna”. Kto może powiedzieć, co jest normalne? Twoje zachowania wynikają z twojej przeszłości i dopiero gdy spojrzysz na swoje reakcje z pewnej perspektywy, uznasz, co jest normalne.

MIT:

**„Jeśli coś się nie udało, to na pewno przeze mnie.
Jestem okropną osobą”.**

PRAWDA:

Rzeczywiście, niektóre niepowodzenia są z twojej winy. Inne nie. Zdarzają się okropne rzeczy, ale ty nie jesteś okropną osobą.

Poczucie winy i wstyd

Poczucie winy i wstyd pojawiają się w każdym związku z osobą, która dorastając stykała się z alkoholizmem. Trzeba nad nimi pracować. Ernie Kurtz w swojej broszurce *Shame and Guilt: Characteristics of the Dependency Cycle* (Wstyd i wina. Charakterystyka cyklu uzależnień) opisuje poczucie winy jako „wrazem, iż jest się nieudacznikiem, kims nikczemnym, niedobrym”. Wmawia się dziecku, że to przez nie wszystko źle się układa. Nawet jeśli nie było niczemu winne, słyszy: „Gdybyś nie był takim beznadziejnym smarkaczem, nie musiałbym pić”. Poczucie winy, które ma wiele dzieci alkoholików, jest tak głęboko zakorzenione, że wierzą one, iż samo ich istnienie powoduje problemy.

Wstyd to poniekąd odmienne uczucie, jednak bardzo mocno związane z winą. Uczucia te wzajemnie się podsycają. Doktor Kurtz opisuje wstyd jako „uczucie niedopasowania, bycia kimś bezwartościowym, miernotą”. Wina wiąże się z zachowaniami, podczas gdy wstyd dotyka najbardziej podstawowej części osobowości człowieka – własnego „ja”. Bardzo trudno przewyciężyć te uczucia. Potrzeba wielu lat zmagania, aby wreszcie przestać oceniać swoje zachowanie jako niewłaściwe i uwierzyć, że nie jest się „niedobrym”.

Obwiniasz się, w dużym stopniu, o wszystkie niepowodzenia w związku. Czujesz się winny, ponieważ twoje postępowanie jest złe i ty sam jesteś zły. Kiedy dorastałeś, poczucie winy było jedynym sposobem zapanowania nad sytuacją. Uważałeś, że skoro jesteś za coś odpowiedzialny, to mógłbyś to zmienić. Było to oczywiście złudne wrażenie – przecież nie mogłeś być za nic odpowiedzialny – ale wysiłki, by choć spróbować, sprawiały, że nie czułeś się zupełnie bezradny. Sądzisz, że w waszym związku również możesz wpływać na sprawy, za które

czujesz się odpowiedzialny. Możesz przeprosić albo zrobić cokolwiek innego. Jeżeli jesteś winny, możesz jakoś zadziałać. Jeśli zaś nie jesteś winny, to przy twoich emocjonalnych uwarunkowaniach jesteś dosłownie w potrzasku.

Dlaczego nie przyjdzie ci do głowy, aby zaproponować partnerowi: „Przyjrzyjmy się tej sprawie, bez względu na to po czyjej stronie leży wina. Ja jestem w porządku, ty również, ale oboje musimy zrozumieć, co jest nie tak”. Nie powiesz tak, bo w istocie nie wierzysz, że jesteś w porządku. Nawet jeśli twoje postępowanie było dobre, nie zdawałeś sobie z tego sprawy. Wzajemne relacje w twoich związkach niezwykle się przez to komplikują. Poza tym nie chcesz, by osoba, z którą jesteś związany, odkryła, jaki jesteś marny i bezwartościowy. Tworzy to klimat braku zaufania. I znów wracamy do lęku przed zdemaskowaniem.

MIT:

„Aby zasługiwać na miłość, muszę być przez cały czas szczęśliwym człowiekiem”.

PRAWDA:

W rzeczywistości ludzie nie zawsze są szczęśliwi.

Depresja

Wiele dorosłych dzieci alkoholików jest w stanie, który określamy mianem „chronicznej depresji”. Otacza je aura smutku. Jak już wspomniałam, w rezultacie kierują oni gniew do wewnątrz, przeciwko sobie. Ma to związek z poczuciem straty.

Człowiek, którego rodzic był alkoholikiem, nigdy nie był dzieckiem. Nie był spontaniczny, zwariowany, dziecinny – nie

zachowywał się jak normalne dzieci. Nie miał okazji do zabawy, jeśli w ogóle wiedział, czym jest zabawa. Wiedział za to, co znaczy być kimś bezwartościowym i impulsywnym. Nawet jeśli zdarzyło mu się przeżyć chwilę, kiedy czuł, że dobrze się bawi, nie miało to dla niego większego znaczenia. Takie przeżycia wywoływały pewien smutek, który sprawiał, że trudniej mu było czuć się swobodnie i spontanicznie w jakimkolwiek związku. Powodowało to depresję. Dorosłe dzieci alkoholików walczą z depresją, starają się być miłe, aby zostać „partnerem doskonałym”. Jednak wielu z nich uczucie depresji stale towarzyszy.

Poczucie straty jest również jednym z ważniejszych problemów dla dorosłych dzieci alkoholików. Utracili oni swoje dzieciństwo i związane z nim przeżycia. Każda zmiana wiąże się dla nich z utratą tego, co mieli przedtem. Zmiany są trudne, ponieważ z psychologicznego punktu widzenia oznaczają anarchię. Obawa przed utratą wiąże się z lękiem przed porzuceniem. Dochodzi do tego wszechobecny lęk przed rozpadem związku. Znów trzeba będzie coś stracić. Ten lęk jest przyczyną ogromnego konfliktu. „Wiem, że nasz związek nie przetrwa i czekam na katastrofę. Panicznie boję się go stracić, więc staram się wytrzymać”. Takie zachowanie zniechęca drugą osobę i powoduje, że zaczynają się spełniać najczarniejsze obawy. Ponieważ, niestety, nie mówi się o uczuciach, są nikłe szanse na pomyślne rozwiązanie problemu.

Oto typowa postawa: „Ponieważ nie dostrzegasz ogromu mojego cierpienia, nałożę «maskę szczęścia». Piosenka z *The King and I* o gwizdaniu szczęśliwej melodii będzie moim sposobem na życie”.

MIT:

„Będziemy sobie zawsze bezgranicznie i bezwarunkowo ufać”.

PRAWDA:

W rzeczywistości zaufanie buduje się powoli.

Zaufanie

To naturalne, że dzieci ufają innym. Od okresu niemowlęcego wierzą, że ich potrzeby zostaną zaspokojone. W przeciwnym wypadku mogą umrzeć, są bowiem zupełnie bezradne i uzależnione od opieki dorosłych. Zaufanie jest dla dzieci czymś tak naturalnym, że w niezaburzonych rodzinach trzeba je uczyć, by nie były zbyt ufne. Należy je przestrzeżyć, że nie można pójść z kimś obcym, że niebezpiecznie jest wybiegać na ulicę, że nie wolno dotykać piecyka. Dzieci w swojej naiwności chciałyby kochać wszystkich i wszystko.

W domu dotkniętym alkoholizmem potrzeby dziecka nie są całkowicie pomijane, ale też nie są stale zaspokajane. Znaczący to, że nie należy ufać ludziom, by nie dać się zranić. Dziecko musi nauczyć się samo dbać o siebie. Aby przetrwać, dziecko uczy się nie ufać... żeby móc polegać tylko na sobie. Jeżeli znajdzie się jednak ktoś godzien zaufania, jest to jedynie wyjątek potwierdzający regułę. Zamiast spełnienia oczekiwań najczęściej pojawia się frustracja i niezadowolenie. „Nikommu nie ufaj” – tę zasadę dziecko poznaje bardzo wcześnie i bardzo dobrze. Jest to jednak sprzeczna z naturą dziecka adaptacja do sytuacji, do której nie można się dostosować.

Rozmawiamy o tym, jak zbudować zdrowy związek. Warunkiem wstępnym i nieodzownym do stworzenia zdrowego związku jest zaufanie. Bez zaufania związek nie będzie dobrze funkcjonował, po prostu nie będzie się rozwijał. Aby komuś zaufać, musisz oduczyć się wielu negatywnych reakcji

i uczuć. Będziesz musiał cofnąć się do wczesnego dzieciństwa i nauczyć się ufać.

W grupie Dorosłych Dzieci Alkoholików pewien młody mężczyzna powiedział: „Właśnie rozpocząłem nową pracę. Lubię wszystkich, których dotąd poznałem, ale na razie nie zamierzam nikomu ufać. Muszą zasłużyć na moje zaufanie”. Grupą zgodziła się z nim. Powiedziałam: „A może zaufać wszystkim, a potem odrzucić tych, którzy zawiodą twoje zaufanie. To wymaga mniej wysiłku. Nie oznacza to, abyś musiał zachowywać się w jakiś szczególny sposób. Jeśli zdecydujesz się zaufać, możesz zachowywać się dokładnie tak samo, jak w wypadku gdybyś nie chciał im ufać. Tak po prostu byłoby ci łatwiej”.

Grupa była zachwycona. Chcieli się dowiedzieć więcej o takim podejściu, bo było to dla nich coś nowego. „Co wam szkodzi z góry komuś zaufać – powiedziałam. – Skutek będzie taki sam. Jeśli będziecie nieufni i ktoś będzie się zachowywał w sposób niebudzący zaufania, potwierdzicie swoje poglądy i upewnicie się, że nikomu nie można ufać. Jeżeli komuś zaufacie, a on okaże się niegodny tego, będziecie naturalnie rozczarowani, ale nie zdruzgotani. Z uczuciem zawodu umiecie sobie dobrze radzić. Potwierdzenie opinii, że nie należy nikomu ufać, nie uchroni was przed rozczarowaniem. Taka jest prawda”. Był to dla nich bardzo ciekawy pogląd. Obciążeni uwarunkowaniami swojego dzieciństwa nie potrafili sami do tego dojść.

Co w związku oznacza zaufanie? Problem jest złożony. Po pierwsze, zaufanie oznacza, że twój partner nie będzie wykorzystywał twoich uczuć ani tego, że będziesz je okazywać. Kiedy znajdujesz się w sytuacjach, których nie znasz z własnego doświadczenia, czujesz, że jesteś w sytuacji podbramkowej. Od dzieciństwa bronisz się przede wszystkim przed zaufaniem komuś, a ja ci mówię, że dalej tak być nie może.

Jednym z powodów, dla których tak się boisz dobrego, zdrowego związku, jest to, że ufność stanowi coś całkowicie przeciwnego do tego, czego się nauczyłeś. Musisz uwierzyć, że bliska ci osoba nie chce cię skrzywdzić. Musisz się przed nią otworzyć. W ten sposób zaczniesz kogoś naprawdę poznawać. Zaufanie oznacza też, że nie będziesz wykorzystywać uczuć swojego partnera i tego, że potrafi ci je okazać. Działa to w obie strony.

Po drugie, zaufanie oznacza uczciwość. Partnerzy nie powinni przed sobą niczego ukrywać, lecz mówić szczerze, co myślą. Uczciwość pozwala ci zakładać, że bliska tobie osoba nie chce cię okłamywać. Jeśli rewanżujesz się tym samym, pomagasz tworzyć podstawy waszego związku. Przekonasz się o tym, gdy wyciągniesz rękę po pomoc i otrzymasz ją od kogoś, na kogo zawsze będziesz mógł liczyć. Wasz związek nie będzie jedynie przygodą, po której czujesz niesmak.

Po trzecie, zaufanie oznacza, że ty i twój partner nie będziecie celowo sprawiać sobie przykrości. Jeśli tak się zdarzy, będziecie chcieli omówić swoje zachowanie, aby więcej się to nie powtórzyło. Nie jesteśmy w stanie zawsze przewidzieć, co może zranić kogoś, z kim się wiążemy. Szczególnie ważne jest, by umieć powiedzieć: „Mówiąc tak, sprawiasz mi przykrość”. Wtedy druga osoba powinna odpowiedzieć: „To dla mnie ważna wiadomość. Nie chcę cię skrzywdzić. Dołożę wszelkich starań, aby się to więcej nie powtórzyło”.

Dla wielu osób zaufanie oznacza obietnicę, że nie będzie przemocy psychicznej. Złość mnie ogarnia za każdym razem, gdy słyszę, jakich okropności doświadczyli niektórzy z was w dzieciństwie. Kiedy zaczynamy mówić o zaufaniu, natychmiast wraca strach, którego tak chcielibyście się pozbyć. Psychiczne znęcanie się jest niewybaczalne w każdym związku. I nie może być w tej kwestii żadnych ustępstw.

Po czwarte, zaufanie oznacza, że możesz być sobą, nie będąc osądzanym. Znaczy to, że nie musisz uważać na każdy krok; że możesz być, kim chcesz, i twój partner również może być tym, kim chce. Oboje jesteście w porządku. Nie osądza cię siebie i nie być osądzanym to zupełnie nowe doświadczenie, niezwykle wspaniałe i radosne. Jest jednak również piekielnie przerażające.

Po piąte, zaufanie oznacza stabilizację. Można mieć pewność co do drugiej osoby i związku z nią. Znaczy to, że zachowanie nie zmienia się z dnia na dzień, że można na coś liczyć, coś planować. Na przykład, jeśli zaplanujesz jakiś wyjazd na sobotę, z nadejściem soboty będziesz mógł to zrobić. Stabilność, której tak brakowało ci w dzieciństwie, jest dla ciebie bardzo trudna do opanowania, a także do zaakceptowania u drugiej osoby.

Po szóste, zaufanie oznacza, że para wspólnie decyduje, do jakiego stopnia angażuje się w związek. Jeżeli twój partner powie: „Będę się spotykał tylko z tobą i tylko z tobą pójdę do łóżka”, musisz być w stanie w to uwierzyć.

Również ty musisz sprostać podobnym zobowiązaniom. Aby czuć się dobrze w danym związku, musisz mieć pewność, że będziecie dotrzymywać danego słowa.

I wreszcie, zaufanie oznacza dyskrecję. Nie powinienes się obawiać, że ktoś inny pozna twoje sekrety. Również ty nie powinienes zdradzać tajemnic twojego partnera. Szczególnie ważne jest, by w wypadku kłótni wiedzieć, że sprawy poufne nie zostaną użyte przeciwko tobie.

Różni ludzie odmiennie pojmują zaufanie. Każda para decyduje, co ono oznacza dla nich razem i dla każdego z osobna.

Zaufanie, którego aspekty omawiałam, jest podstawą zdrowego związku, jednakże niełatwo je zbudować. Zaufanie do drugiej osoby nie pojawia się z dnia na dzień, nie musisz się potępić za to, iż jest to dla ciebie trudne. Może jednym z prostszych

sposobów na zyskanie przez parę wzajemnego zaufania jest uznanie, że jest ono ich celem, i omawianie wszelkich w związku z nim trudności. Powinni zaangażować się w pracę, by krok po kroku budować zaufanie, w miarę jak rozwija się związek. Ważne byś zdał sobie sprawę, że nie obdarza się nikogo automatycznie tak głębokim zaufaniem, o jakim tu mówiłam. Musisz zrozumieć, że stopniowy rozwój zaufania jest podstawową częścią procesu budowania zdrowego związku. Na tym etapie możesz słuchać rad i nie mieć pojęcia, jak je zastosować w praktyce. To nic niezwykłego. W końcu jednak nauczysz się ufać.

MIT:

„Wszystko będziemy robić razem – będziemy jak jedna osoba”.

PRAWDA:

W rzeczywistości partnerzy spędzają czas częściowo razem, po części w samotności, a także z przyjaciółmi.

Granice

Dzieci alkoholików mają trudności z respektowaniem granic innych ludzi i z rozpoznaniem, jakie są ich własne granice. W środowisku, w którym dorastałeś, granice nie były jasno określone. Trudno było odróżnić poszczególne role. Nie mogłeś się zorientować, czy byłeś dzieckiem, matką czy ojcem.

To zamieszanie nasuwa wiele pytań. Czy ból czuleś? Czy swój? Czy swojej matki? Czy ojca? Gdzie kończyłeś się ty, a zaczynała inna osoba?

Jak było z prywatnością? Jakie rzeczy były twoją wyłączną własnością? Czy naruszano twoją prywatność nawet w łazience?

Jakie były granice dobrego smaku? Jak należało się zachowywać? Jakie zachowanie było niewłaściwe?

Na jakiej podstawie oceniasz teraz – jako dorosła osoba – czy zachowujesz się właściwie, czy nie naruszasz czyichś praw?

Podczas dyskusji z dziećmi alkoholików często padają kłopotliwe stwierdzenia i pytania.

„Pieścił mnie. Czulałam, że narusza moje granice. Czy to źle, że tak to odczulałam?”

„Wszedłem, ponieważ drzwi do jej pokoju były otwarte. Czemu zrobiła taką minę?”

„Wieczór był miły i zaprosiłam go do siebie na kawę. Jakim prawem zaczął dobierać się do mnie na pierwszej randce?”

„Boję się, że cię urażę. Zawsze powiem coś niewłaściwego”.

„Denerwuje mnie, kiedy zadają mi osobiste pytania. Czy to nie jest wyłącznie moja sprawa?”

Nie jest dla ciebie jasne, czym jest intymność i kiedy narusza się granice czyjejs prywatności. Zanim coś zrobisz, powinienes dobrze rozeznac się w sytuacji. Na przykład zanim posprzątasz pokój partnera, aby zrobić mu przyjemność, dowiedz się, czy rzeczywiście uzna to on za przysługę. Nie nalegaj na to, że zapłacisz rachunek, po tym jak zaproponowano, by zrobić składkę. Najpierw upewnij się, czy pozostałe osoby nie mają w zwyczaju zawsze za siebie płacić. Wiele poważnych niepowodzeń wynika z braku respektowania granic prywatności innych. Są one odmienne dla różnych ludzi, jednakże dzieci alkoholików, które mają tendencje do ustalania sztywnych granic, tego nie rozumieją.

W zdrowym związku partnerzy próbują zasygnalizować, jakie są ich granice. Zwykle rozmawiają o tym wcześniej, ale gdy jest to niemożliwe, wyjaśniają sprawę po fakcie. Na przykład: „Wiem, że miałeś dobre intencje, sprzątając mój pokój, ale to mnie rozzłościło. To moje terytorium i chociaż wolałabym, aby było czysto, to tylko mój problem, jeśli tak nie jest”

Coś, co jest drobiazgiem dla jednej osoby, dla kogoś innego może być poważnym problemem. Respektowanie i rozumienie granic przyczynia się do tego, że stajecie się sobie bliscy.

Różne są granice i bariery. Ja również mam swoją prywatną przestrzeń, która należy tylko i wyłącznie do mnie. Nie o to chodzi, że chcę się od kogoś odgradzić. Chodzi raczej o respektowanie mojego terytorium, abym mogła w pełni być sobą i dobrze funkcjonować.

Naruszenie tej przestrzeni powoduje u wielu osób irytację i różne reakcje psychiczne. Jeśli ktoś narusza moje prywatne terytorium, zaczyna mi się robić duszno. Inni reagują w odmienny sposób. Niektórzy mają większą potrzebę prywatności i posiadania własnej przestrzeni niż inni. Trzeba o tych problemach rozmawiać, aby były respektowane i by nie dochodziło do nieporozumień.

MIT:

„Będziesz instynktownie spełniać wszystkie moje potrzeby, pragnienia i życzenia”.

PRAWDA:

W rzeczywistości, jeśli potrzeby, pragnienia i życzenia nie zostaną jasno wypowiedziane, są małe szanse na ich realizację.

Oczekiwania

Dorastając w domu, w którym nadużywano alkoholu, nauczyłeś się, że lepiej dla ciebie nie mieć oczekiwań. Jeśli masz jakieś oczekiwania, będziesz w najlepszym wypadku zawiedziony, a częściej zrozpaczony. Zależy, jaka to była obietnica i ile dla ciebie znaczyła. Usłyszałeś wiele niespełnionych obietnic od „kupię ci loda” do „poślę cię na studia”.

Nauczyłeś się, że jedyny sposób, aby się chronić, to niczego od nikogo nie oczekiwać. Twardy sposób na życie, ale bezpieczny. Ograniczasz straty.

Ale – wciąż to wieczne „ale” – ograniczasz również zyski.

Zdrowy związek wiąże się z oczekiwaniami. Wymaga również wspólnego poświęcania się ich realizacji. Ta wspólnota jest bardzo ważna, ponieważ oznacza, iż musisz powiedzieć partnerowi o swoich oczekiwaniach i zawrzeć z nim pewnego rodzaju umowę, że będą one spełnione. Nie byłoby w porządku wobec twojego partnera, gdybyś miała pretensje, że nie dostałaś na urodziny kwiatów, chociaż nie mówiłaś mu wcześniej, iż chciałabyś, aby tak było. Gdyby o tym wiedział, a mimo to nie spełnił twoich oczekiwań, taka sytuacja wymagałaby omówienia i mogłaby sygnalizować pojawienie się w związku trudności.

Wiele osób spodziewa się, że partnerzy będą czytać w ich myślach. Taka postawa wynika z obaw i wątpliwości co do własnej wartości. Jeśli partner uprzedza twoje życzenia, zanim o cokolwiek poprosisz, nie musisz dręczyć się problemem własnej wartości. Jeśli tak nie jest, a ty o nic nie prosisz, możesz poczuć się zlekceważony i utwierdzić się w negatywnych odczuciach na swój temat.

Jeżeli zdecydujesz się powiedzieć o swoich pragnieniach i zostaną one spełnione, będzie wspaniale. Dla ciebie jednak

taka sytuacja może być stresująca, ponieważ jest czymś nieznanym. Twój organizm każdy stres odbiera tak samo, niezależnie czy jest negatywny (*dis-stress*) czy pozytywny (*eu-stress*). W rezultacie możesz mieć skłonność do sabotowania związku, jeśli wszystko będzie szło zbyt gładko. Taka reakcja ma na celu ograniczenie stresu, ale istnieje niebezpieczeństwo, że znów zaczniesz się negatywnie oceniać. Przecież, gdybyś był dobrym człowiekiem, nie postępowałbyś w taki sposób. Do tego co dobre też trzeba się przyzwyczaić. Daj sobie zatem czas na przystosowanie się.

Jeżeli jasno przedstawiś swoje życzenia i nie zostaną one spełnione, trzeba postarać się zrozumieć, co się dzieje. Jeśli według ciebie twoje pragnienia są rozsądne, musisz dowiedzieć się, dlaczego twój partner nie wychodzi im naprzeciw. Powinieneś wszystko sprawdzić. Może nie wyraziłeś się dość jasno. Może twój partner cię nie słuchał. A może troszczy się o ciebie po swojemu, a nie tak, jak tego chciałeś. Być może nie jest w stanie spełnić twojego żądania. Mógłbyś powiedzieć: „Jeśli zależy ci na mnie, ale nie okazujesz mi tego w sposób zrozumiały, twoja troska jest dla mnie bezużyteczna. Niczego dzięki niej nie zyskuję, tylko ty poprawiasz sobie samopoczucie”. Jeżeli to wyjaśnisz, a twój partner mimo to nie będzie próbował dostosować się do twoich potrzeb, oznacza to, że związek nie idzie w dobrym kierunku. Zatem albo stawiasz mu zbyt wysokie wymagania, albo jest on zbyt skupiony na sobie, by nagiąć się do twoich potrzeb. Powinieneś to wiedzieć niezależnie od tego, jakie rozwija się wasz związek. Jeśli jesteś osobą wymagającą dużo troski, nie będziesz szczęśliwy z kimś pełnym rezerwy. To się po prostu nie uda.

Wspólnie uzgodnione oczekiwania są podstawą zdrowego związku. Tłumaczenie się ciągłym rozczarowaniem nie da

ci tego, czego pragniesz. Ludzie rozczarowują czasem tych, na których im zależy, nawet w zdrowych związkach. Ale nie zdarza się to często.

Wiele dzieci alkoholików nie wie, jakie oczekiwania są racjonalne. Czy jest racjonalne, bym poprosiła go, aby wszedł do domu, zamiast siedzieć w samochodzie i czekać aż wyjdę? Czy to rozsądne, że chcę, by nakładał krawat, gdy wychodzimy na kolację? Czy zaproponowanie jej, by pokrywała część wydatków, jest rozsądne? Oto typowa reakcja: ponieważ nie wiem, jakie oczekiwania są racjonalne, a nie chcę się wygłupić, lepiej będzie trzymać buzię na kłódkę i patrzeć co się dzieje.

Taka postawa może wydać się uzasadniona, ale jest to również sposób na uniknięcie konfrontacji z tym, co budzi większe obawy. Zmierzenie się z niewygodną sytuacją jest dużym krokiem na drodze do zbudowania zdrowego związku. Pary wypracowują swoje własne normy i spełniają wzajemnie obopólne oczekiwania. Jednak najpierw trzeba te oczekiwania wyrazić i przedyskutować.

MIT:

„Jeśli nie będę przez cały czas panować nad sytuacją, nastąpi anarchia”.

PRAWDA:

W rzeczywistości każdy posiada władzę nad swoim życiem i w razie potrzeby przejmuje kontrolę nad różnymi sytuacjami poprzez świadome decyzje i uzgodnienia. Są także chwile, gdy trzeba się tą władzą podzielić lub w ogóle z niej zrezygnować.

Kontrola

„Jeśli nie będę panować nad sytuacją, wszystko się rozsypie”. Bardzo wcześnie nauczyłeś się tej zasady. Kontrolowałeś swoje życie, jak mogłeś najlepiej, ponieważ bez pewnej dyscypliny zapanowałaby anarchia.

Jak takie podejście wpływa na związek? Zdrowy związek to nie próba sił. Trzeba dawać i brać oraz dzielić z drugą osobą odpowiedzialność. Nie można wszystkiego robić samemu.

Dla ciebie to tylko słowa. „Nikogo nie proszę o pomoc – mówi z naciskiem Ann. – Wielu moich przyjaciół oferowało mi pomoc, ale postanowiłam wszystko robić sama. Nie chcę niczego nikomu zawdzięczać. Poza tym nikt nie zadbałby o moje sprawy tak, jak ja sama”.

Ann czuje, że jeśli przyjmuje czyjąś pomoc, straci kontrolę nad swoim życiem. Przystanie nim kierować i będzie zawsze czuła się wobec kogoś zobowiązana.

Pojawia się również obawa przed utratą niezależności. „Jeżeli pozwolę, by pomógł mi tym razem i on mnie nie zawiedzie, to może przy następnej okazji również zechcę poprosić go o pomoc. W krótkim czasie stanę się uzależniona od jego opieki. Wtedy nie będę już w stanie sama o siebie zadbać i znajdę się w pułapce”. Teraz łatwo dojść do wniosku, że brak ciąglego panowania nad sytuacją prowadzi do katastrofy, czyli nieuniknionego rozstania.

Ann nie potrafi dzielić się odpowiedzialnością: „Wiem, jak poradzić sobie ze wszystkim” albo „Nie wiem, jak zrobić cokolwiek. Nie mam pojęcia, jak określić zakres odpowiedzialności. Nie wiem, jak to się robi. Może się zdawać, że chcę się zająć wszystkim albo z kolei od wszystkiego się wymigać. Lecz może to też mieć związek z nieumiejętnością wypracowania odpowiedniej równowagi”.

To kolejny problem, który wymaga specyficznego podejścia. Kiedy twój partner mówi: „Denerwuje mnie, że za każdym razem, kiedy prosisz mnie o przysługę, masz coś w odwodzie na wypadek, gdybym zawiódł”, możesz odpowiedzieć: „To nie ma nic wspólnego z tobą. Potrzebuję trochę czasu, by dotarło do mnie, że to nie tylko moja sprawa i świat się nie zawali, jeśli nie będę wszystkiego kontrolować”

Takie wyjaśnienie sytuacji ma swoje dobre i złe strony, albowiem potrzeba akceptacji i obawa przed porzuceniem są u dzieci alkoholików tak silne, że tracą one panowanie nad emocjami. Walczą o kontrolę nad sytuacją, ale poddają się emocjonalnie. Chociaż oświadczają: „Nie potrzebuję cię”, nie śpią po nocach, jeśli nie mają od ciebie wieści.

Jest to wyczerpujący konflikt i potrzeba wiele czasu i rozmów, aby sobie z nim poradzić. Jednak pracując nad nim, można osiągnąć poprawę.

MIT:

„Jeśli będziemy się naprawdę kochali, na zawsze zostaniemy razem”.

PRAWDA:

W rzeczywistości ludzie są razem lub rozstają się z wielu różnych powodów. Można kochać kogoś, a mimo to zniszczyć związek.

Lojalność

Dzieci alkoholików są we wszystkich związkach bardzo lojalne. Chociaż lojalność jest integralną częścią zdrowego

związku, ma jednak pewne granice. Najlepiej, gdy opiera się na wspólnie określonych zasadach, obowiązujących w związku. Obie strony decydują, czy chcą związku monogamicznego, omawiają sytuacje, w których czują się niepewnie, tak aby druga osoba przez nieuwagę czy nieświadomość nie uraziła partnera.

Jeśli na przykład wpadasz w panikę, gdy ktoś spóźnia się pięć minut, a twój partner nie ma wycucia czasu, musicie pójść na kompromis. Jest to możliwe, jeśli obie strony respektują wzajemnie swoje potrzeby i życzenia. „Zadzwoń, jeśli będę miał się spóźnić” lub „Daj mi dodatkowe piętnaście minut”.

Dzieci alkoholików mają skłonność do przesadnej lojalności. Świadomie pozostają w związkach, które ich niszczą. Jeżeli w związku nie da się rozwiązać problemów, nie należy nadal oszukiwać się, że wszystko można naprawić. To powtórzenie marzeń z dzieciństwa, że życie byłoby cudowne, gdyby tylko... Wtedy się nie spełniły. Teraz też się nie uda.

Dla dzieci alkoholików lojalność jest wyuczonym wzorcem zachowania. Rodziny alkoholików rzadko rozpadają się przed osiągnięciem pewnych oznak trzeźwości. Zostają razem w największej biedzie. W rezultacie łatwiej ci zostać, nawet jeśli związek już nie funkcjonuje, niż odejść. Zadajesz sobie pytanie: „Jak możesz być tak gruboskórny, by ranić drugiego człowieka?”. Nie bierzesz pod uwagę sytuacji, gdy ty sam byłeś krzywdzony. Umniejszasz swoją ważność.

Z drugiej strony, ta skrajna lojalność wiąże się z silnym pragnieniem uniknięcia bólu związanego z utratą. Bardzo często dzieci alkoholików rozwiązują wszystkie problemy związane z zerwaniem związku, który stał się toksyczny. Mnożą fantazje na poziomie intelektualnym i emocjonalnym, lecz wciąż nie mogą zacząć działać. „Jestem w pułapce. Nie

mogę się ruszyć. Co jest ze mną nie tak? Nie boję się samotności. Wiem, że sobie poradzę. Więc dlaczego nie mogę się uwolnić?”

Po rozpadzie związku będziesz musiał przejść okres żałoby. Wiązanie się natychmiast z nowym partnerem jedynie to opóźni i niekorzystnie wpłynie na nowy związek. Nie można nie doświadczyć poczucia straty. Nie można uniknąć bólu. To część procesu dojrzewania.

Musisz zrozumieć, że istnieją w związku granice lojalności, i starać się je wyznaczyć. Z góry określ te granice i staraj się być ich świadomym. Musisz wiedzieć, kiedy ty je przekraczasz, a kiedy coś innego działa w niekorzystny dla ciebie sposób. Kiedy zaczynasz racjonalizować, bądź tego świadom, pamiętaj o bagażu swojego dzieciństwa. Jeśli będziesz pracować, możesz się zmienić.

MIT:

„Mój partner nigdy nie zaakceptuje mnie taką, jaką jestem, nie będzie mnie wspierał i zawsze będzie mnie krytykował”.

PRAWDA:

W rzeczywistości nie wszystko dobrze się układa, ale zawsze masz prawo do swoich uczuć.

Ważność uczuć

Uznanie ważności własnych uczuć jest tym, czego dzieci alkoholików potrzebują najbardziej. W twojej dotkniętej alkoholizmem rodzinie to, co czułeś, nigdy nie było ważne. Wręcz

przeciwnie, twoje uczucia były bagatelizowane: „Naprawdę tak tego nie odczuwasz. Nie powinieneś tak czuć”. Nie miałeś pewności, czy twoje uczucia są właściwe. Potrzebowałeś kogoś, kto umocniłby twoje uczucia – niekoniecznie zachowanie, a właśnie uczucia.

Brakowało ci kogoś, komu mógłbyś powiedzieć: „Ależ mnie to rozzłościło. Naprawdę chciałem się tak zachować. Rzeczywiście chciałem to zrobić”. Potrzebowałeś czyjejs odpowiedzi: „Doceniam te uczucia. Są ważne”. Osoby, których uczucia zostały uznane, nie zgłaszają się na terapię, nie przychodzą po pomoc. Dlatego tak istotne jest dla dzieci alkoholków, by wszystkie okazywane przez nie uczucia były ważne dla drugiej osoby w związku. „Oczywiście, tak czujesz. Takie są twoje uczucia. Możesz chcieć przyjrzeć się tej sprawie, możesz mieć inne odczucia. Ja widzę to inaczej, ale ty masz prawo czuć to, co czujesz. Poza tym, informowanie mnie o twoich uczuciach jest korzystne dla naszego związku. Pokazywanie swoich uczuć zbliża nas do siebie”.

Dzielenie się uczuciami zbliży was, jeśli wytworzycie klimat bezpieczeństwa dla ujawniania uczuć. W pewnych okolicznościach uznanie ważności uczuć może być punktem krytycznym dla dalszego rozwoju zdrowego związku. Lekceważenie uczuć partnera może być poważną przeszkodą.

A oto skrajny przykład. Moją klientką była córka alkoholiczki. Jej drugi mąż, alkoholik po terapii, od ośmiu miesięcy nie pił. Sama nie jest alkoholizką, lecz osobą uzależnioną od słodczy. Przeżywała trudny okres, ponieważ jej matka po długiej i ciężkiej chorobie umierała na raka. Oprócz guza mózgu i przerzutów nowotworowych matka miała zaawansowaną chorobę alkoholową. Joanie chciała jej pomóc.

Chociaż matka nigdy w pełni nie zaspokajała jej potrzeb, Joanie, aby czuć się wobec siebie w porządku, musiała teraz

być przy matce. Było to dla niej bardzo ważne, niezależnie od tego, czy oznaczało spędzanie każdej nocy w szpitalu, czy regularne wizyty, kiedy chora była w domu. Jej własne ego nie pozwalało na zlekceważenie tego, co uznała za swój obowiązek.

Mąż Joanie zareagował na tę sytuację negatywnie. Przed chorobą matka stale była przeszkodą dla ich związku. Robiła wszystko, co mogła, aby zniszczyć ten związek, a nawet własną córkę. Nawet teraz odbierała im nieliczne cenne chwile, kiedy mogli być razem. Mąż sprzeciwiał się tej sytuacji. „Nie podoba mi się, że zamierzasz co wieczór odwiedzać swoją matkę – mówił. – W ogóle się nie widzimy. Co to za małżeństwo!” Był bardzo zły i zazdrosny. Można by nawet powiedzieć, że zachowywał się jak mały samolubny chłopiec.

Joanie zareagowała na zachowanie męża, przybierając postawę obronną. „Gadasz głupoty – mówiła. – Moja matka niedługo umrze i muszę to dla niej robić. Ty i ja możemy spędzić razem resztę życia. Przeraża mnie twój brak zrozumienia moich potrzeb”.

Powtarzały się awantury. Małżonkowie byli w nieustannym konflikcie. Oboje czuli się osądzeni. Żadne z nich nie liczyło się z uczuciami partnera.

W rzeczywistości nie było prawdą, że się nie zgadzali. To raczej położenie, w jakim się znaleźli, było okropne. Choroba matki zabrała im cenne chwile, w których mogli być razem. To była nieszczęśliwa sytuacja, niewygodna dla wszystkich. Joanie spędzała wiele czasu z matką, ale wcale nie czuła się przez to lepsza. Fakt, że matka umierała, nie zaspokajał żadnej z potrzeb córki. Tak więc, Joanie znowu mogła jedynie dawać.

Byłoby idealnie, gdyby jej mąż był na takim etapie rozwoju własnej osobowości, aby być dla niej oparciem. Niestety, tak nie było. Równie dobrze byłoby, gdyby Joanie wzmocniła

się na tyle, by nie czuła się zmuszona do całkowitego poświęcenia się matce. Tarcia między małżonkami zniknęłyby, gdyby potrafili się nawzajem poważać.

Joanie powinna powiedzieć mężowi: „Zgadzam się z tobą. Moja matka jest jak zadra. Mamy dla siebie tak mało czasu, a ona zabiera nam cenne chwile, które moglibyśmy spędzać razem. W dodatku złości mnie, że chcę zrobić to sama dla siebie i że nie udaje mi się zaspokajać potrzeb mojej matki w jakiś bardziej rozsądny sposób”. Nie byłoby konfliktu, gdyby uznała, jak ważne są jego uczucia, zamiast bronić matki i swojego dla niej poświęcenia. Mogłaby nadal tak postępować. Mogłaby powiedzieć: „Chciałabym nie czuć takiego przymusu i móc zaspokajać zarówno nasze potrzeby, jak i potrzeby mojej matki. Chciałabym dalej się rozwijać”.

Gdyby Joanie uznała ważność uczuć męża, żadne z nich nie musiałoby przyjmować postawy obronnej. On mógłby uznać jej uczucia w ten sposób: „Cieszę się, że rozumiesz, co czuję. Złoszczę się, ale jestem w stanie zrozumieć, że nie dałoby się z tobą żyć, gdybyś nie postąpiła teraz tak, jak nakazuje ci poczucie obowiązku”.

Uznanie ważności uczuć może być kluczem do przezwyciężenia kryzysów. Bez tego szkody, jakich doznał związek, mogą być nie do naprawienia. Ona nie będzie umiała wybaczyć mu jego „obrzydliwego sposobu myślenia”, a on nie zapomni jej, że nie była przy nim, kiedy tego pragnął i potrzebował.

Ta historia ma swój *happy end*. Nasi bohaterowie uznali ważność swoich uczuć i złagodzili napięcia w związku. Pewnego popołudnia Joanie przypadkowo podsłuchiwała w szpitalu rozmowę matki z pielęgniarką. Matka nigdy nie mówiła córce takich rzeczy. Powiedziała pielęgniarce, jak bardzo Joanie kocha, jak jest z niej dumna i jak wysoko ceni jej opiekę i troskę.

Kiedy Joanie powiedziała matce, że słyszała tę rozmowę, obie się rozplakały i wyznały sobie, jak bardzo się kochają. Matka mogła już umrzeć w spokoju, bo w końcu naprawiła swoje życie.

Uznanie nie oznacza ugody. Oznacza szacunek dla różnic i podobieństw. To kamień węgielny dla dobrego, stałego porozumiewania się. Bez uznania ważności uczuć komunikowanie się jest jedynie próbą sił.

Zagadnienia seksualne

Związki homoseksualne

Trudności dzieci alkoholików w budowaniu zdrowego, intymnego związku homoseksualnego są podobne, jak w związkach heteroseksualnych. Jednak w pierwszym wypadku problemy są bardziej złożone z uwagi na to, że naszą kulturę cechuje homofobia. Chociaż problemy dotyczące osób pozostających w związkach homoseksualnych są podobne, nasilają się one u ludzi o wyższej kulturze. Zdolność do otwartego, szczerego i swobodnego wyrażania siebie zostaje osłabiona poprzez życie w rodzinie alkoholika. Aby mieć zdrowy związek, należy zmienić wyuczzone reakcje obronne. Dotyczy to szczególnie homoseksualistów, gdyż ich postawy obronne utrwaliły się wskutek negatywnego nastawienia do nich większości społeczeństwa.

Moich klientów zaangażowanych w związki z osobami tej samej płci można z grubsza podzielić na trzy kategorie. Pierwszą grupę stanowią ci, którzy jak sięgną pamięcią, byli

świadomi swoich seksualnych preferencji, i stracili dużo czasu i energii na pogodzenie się z tym oraz na zmaganie się ze świadomością, co taka rzeczywistość dla nich znaczy. Walka tych osób ma charakter podobny do tej w związkach heteroseksualnych, jest jednak mocniej zaakcentowana.

Druga grupa składa się z osób, które właśnie zdały sobie sprawę ze swojej seksualności. Są to ludzie, którzy w różnym wieku uświadomili sobie, że mają homoseksualne preferencje. Wiele objawów, towarzyszących im przez całe życie, zaczyna ustępować. Na przykład depresja zaczyna się zmniejszać. Ta grupa przypomina dojrzewającą młodzież, która pierwszy raz uświadamia sobie swą seksualność, jest nią z jednej strony zafascynowana, a z drugiej – boi się jej, oraz szuka nowych doświadczeń, by sprawdzić, jak to jest. Osoby te odczuwają ogromną radość i wielki ból młodzieńczych uniesień, które mogą się wydawać nieodpowiednie do wieku. Każdy jednak – niezależnie od tego, ile ma lat w chwili, gdy uderza go prawda o własnych skłonnościach – musi przejść przez wszystkie etapy tego procesu. Dodatkowe trudności mogą wynikać z faktu, że wiele z tych osób ma rodziny i dzieci, i że skomplikowali swoje życie heteroseksualne. Muszą oni podjąć decyzję, jak najlepiej pokierować swoim dalszym życiem.

Trzecią grupę tworzą osoby, które miały złe relacje z osobami płci przeciwnej, mające źródło w kontaktach z matką lub ojcem, i zadecydowały, że nie chcą powtórzyć tych doświadczeń. W rezultacie postanowiły wiązać się tylko z osobami tej samej płci. Nie trzeba dodawać, że to się nie udaje. Taka czy inna płeć partnera nie oznacza, że musi on mieć tego samego typu osobowości, jak twoja matka lub ojciec czy też osoba, z którą byłeś wcześniej związany. Z mojego doświadczenia wynika, że istnieje ryzyko, iż osoby, które dążą do homoseksualnych związków, aby uniknąć powtórzenia koszmarnej przeszłości,

wybiorą kogoś o tym samym typie osobowości, jak w związku heteroseksualnym.

Ważną okoliczność stanowi fakt, że zmagają się oni z fundamentalnymi problemami, od których uciekali. Właściwy wybór partnera jest możliwy niezależnie od płci.

Podstawy osiągnięcia intymności przez lesbijki oraz gejów, będących dziećmi alkoholików, są takie same jak w związkach heteroseksualnych. Nastawienie społeczeństwa powoduje wyolbrzymienie problemów, ale walka jest taka sama.

Ogólne zagadnienia seksualne

To, w jaki sposób układa się życie seksualne pary, jest symptomatyczne dla ogólnej kondycji związku. Problemy obecne w tej sferze dotyczą także innych aspektów związku, ponieważ seks jest jednym ze sposobów porozumiewania się i dzielenia się sobą.

Mnożą się pytania: Co jest normalne? Jak długo trwa seksualne zgranie się pary? Czy należy szczerze mówić o swoim nastawieniu do seksu i własnych doświadczeniach? Czy jestem coś wart? Czy jestem wystarczająco dobry? Czy seks może być zabawą? Czy dużo trzeba o nim wiedzieć? Co zrobić, żeby nie była spięta? Czy jako osoba wolna jestem bardziej wrażliwa? Czy jestem postrzegana wyłącznie jako obiekt seksualny? Czy muszę przestać się kontrolować?

Pytajcie. Czytajcie literaturę. Rozmawiajcie o seksie ze swoim partnerem. Odkryjcie, co jest dla was dobre. To wy decydujecie, co jest normalne, i uczycie się tego dzięki wspólnym doświadczeniom. Dyskutujcie o tym, co wam przeszkadza. Niektóre problemy są łatwe do rozwiązania, podczas gdy

przewyciężenie innych, wynikających z waszej przeszłości, wymaga więcej czasu. Obserwowane przez was w dzieciństwie relacje między rodzicami były wypaczone, również w sferze seksu. Mogło to stać się powodem waszych trudności z dopasowaniem seksualnym i nasunąć wątpliwości co do własnej seksualności. Sprawy związane z seksem są dla was równie skomplikowane, jak wszystkie inne aspekty waszego życia.

Trudno ci celebrować własne „ja” w jakiegokolwiek dziedzinie życia. Musisz więc zastanowić się, co znaczy dla ciebie seks. Jeden z pacjentów powiedział: „Moi rodzice walczyli ze sobą. Później szli do łóżka i wszystko wracało do normy. Seks był dla mnie zawsze sposobem na zakończenie kłótni, ale czułem, że coś tu jest nie tak”. W wypadku tej pary brakowało rozwiązania konfliktu. Seks nie służył umacnianiu związku, lecz był raczej sposobem na uniknięcie konieczności wyjaśnienia problemu.

Oto następny przykład: „Moja matka mówiła, że seks jest obowiązkiem kobiety. Nie sprawiał on jej przyjemności, ale usypiał męża. Ja sama nie potrzebuję seksu, ale czuję się winna, gdy odmawiam”.

By przeanalizować te uczucia, para powinna rozmawiać o życiu seksualnym, a szczególnie o swoich oczekiwaniach. Kolejny przykład: „W moim domu seks był przejawem kontroli i siły. Wiązał się z przemocą fizyczną. Bardzo się boję, aby mnie to nie spotkało, pozostaję więc w celibacie”.

Jest to poważny problem i wymaga pomocy terapeuty. Troskliwy partner mógłby pomóc, ale w tego typu wypadkach prawdopodobnie potrzeba czegoś więcej.

Wiele kobiet i wielu mężczyzn twierdzi, że nie są w stanie osiągnąć orgazmu. Po zbadaniu problemu staje się jasne, że mają oni zahamowania również w innych sferach związku. Jest to lęk przed zranieniem, ponieważ bycie podatnym na

zranienia zawsze wiąże się z odczuwaniem bólu. To bardzo wyraźny przykład na to, jak unikanie ryzyka może ograniczać odczucia.

Alkoholizm może być powodem bardziej złożonych problemów. Oto co powiedziała Martha: „Mój ojciec zdradzał moją matkę, a mnie zdradzali obaj moi mężowie-alkoholicy. Dlatego nie chcę żadnych intymnych związków. Nie sądzę, bym mogła przez to kolejny raz przejść. Myślę, że to jeden z powodów mojej nadwagi”.

Tej kobiecie nie pomogą dyskusje o alkoholikach i ich potrzebie usprawiedliwiania własnego nałogu. W głębi duszy uznała, że mężowie zdradzali ją, ponieważ nie była atrakcyjna. W pewnym sensie czuła się również odpowiedzialna za romanse swojego ojca. Znacznie przybrała na wadze, by w ten sposób uniknąć problemów z seksem: jeśli nikt nie uzna jej za atrakcyjną pod względem seksualnym, nie będzie musiała stawiać czoła problemowi. Na szczęście Martha pracuje z dobrym terapeutą, który pomoże jej odkryć swoją seksualną osobowość i uznać, iż trudność nie leży w jej braku atrakcyjności, lecz w złym doborze partnerów. Gdy się zmieni i dojrzeje, jej wybory staną się bardziej zgodne z tym, czego naprawdę pragnie.

W zdrowym związku decyzje o monogamii ewoluują wraz z jego rozwojem. Zdarza się, że na początku znajomości partnerzy są związani również z kimś innym. W miarę rozwoju związku podejmują decyzje o wyłączności. Kiedy w grę wchodzi alkoholizm, zasady ulegają zmianie. Na początku jest monogamia, ale wraz z postępem choroby, alkoholik nierzadko szuka innych partnerów.

Oto inny problem: „Jedynym miejscem, w którym czuję się silny i opanowany, jest sypialnia. Zaczynam wierzyć, że seks to jedyna rzecz, jaką mam do zaoferowania drugiej osobie. Bardzo mnie to martwi”. Nabierz otuchy! Jeżeli potrafisz być do-

brym partnerem w sypialni, możesz być dobrym partnerem pod innymi względami. To, co dzieje się w sypialni, rozszerza się na inne sfery związku.

Co innego jednak znaczy być technicznie dobrym. Jeśli jesteś tylko dobry technicznie, nie możemy mówić o związku. Podstawą związku jest bowiem emocjonalne zaangażowanie i troska. Prawdopodobnie nie ufasz sobie na tyle, by być zdolnym do wyrażania swoich uczuć. Sypialnia jest miejscem, w którym możesz sobie na to pozwolić. Zamiast jednak celebrować własne ego, wykorzystajesz swobodę na tym terenie jako kolejny środek do pokonania samego siebie. Prawdziwa jest również odwrotna sytuacja: „Bardzo kocham mojego męża. Jest mi bardzo drogi, jesteśmy nie tylko mężem i żoną, ale i dobrymi przyjaciółmi. Pragnę dzielić z nim całe moje życie, ale nie chcę się z nim kochać. W moim domu uprawianie miłości przypominało gwałt. Boję się, że w naszym wypadku będzie tak samo”.

Kiedy rozmawiałam z Lynn o uprawianiu miłości, okazało się, że mówi ona o stosunku. Kiedy spytałam ją, czy sprawia jej przyjemność, gdy mąż mówi jej czułe słowa lub przytula ją, odpowiedziała: „Och, tak”. Kiedy zapytałam, czy zdarza im się trzymać za ręce, kiedy idą na spacer, odpowiedziała, że to także jest dla niej przyjemne. Prawda jest taka, że uprawiają oni miłość na wiele sposobów. Z powodu swoich dziecięcych doświadczeń Lynn mylnie utożsamiała stosunek z uprawianiem miłości i nie była w stanie dostrzec pełnego obrazu sytuacji. Kiedy uświadomiła sobie, że wraz z mężem zaznali wiele aspektów miłości fizycznej, uwolniła się od wyobrażeń, iż mogłaby powielić negatywny model rodziców.

Ten temat ma nieskończoną ilość wariantów. Podstawowy problem brzmi: „Boję się zbliżyć do kogoś”. Jeśli pokonasz lęk przed zbliżeniem się do partnera na innych płaszczyznach, uda ci się to także w sferze seksualnej. Jeżeli nadal będziesz

miał z tym trudności, prawdopodobnie nadszedł czas, by popracować ze specjalistą, który pomoże ci je przezwyciężyć. Seks jest tylko jednym z aspektów związku. Wzajemne poczucie bliskości może być bardzo ważne i symptomatyczne. Naprawienie wypaczeń mających swoje źródło w dzieciństwie jest istotne dla twojego osobistego rozwoju. Pamiętaj, że nie masz wystarczających informacji, by znaleźć odpowiedzi na wszystkie pytania. I prawdopodobnie to przede wszystkim ci w życiu przeszkadza.

Uspokój się. Daj spokój partnerowi. Jeszcze raz ci mówię – powoli. Nic w zdrowym związku nie dzieje się nagle. Możliwości mogą pojawić się znienacka, ale związek buduje się dzień po dniu.

Kazirodztwo

Chociaż kazirodztwo nie jest stałym zjawiskiem w rodzinach alkoholików, występuje jednak wystarczająco często, by skłaniać do dyskusji.

Kazirodztwo jest znacznie szerzej rozpowszechnioną oznaką dysfunkcji w rodzinie, niż wynikałoby to z naszych wstępnych badań. System rodzinny, w którym istnieje problem alkoholizmu, tworzy podatny grunt dla tego rodzaju zjawisk. Bez wątplenia dzieci alkoholików będące ofiarami kazirodztwa mają jeszcze większe trudności ze stworzeniem zdrowego, intymnego związku.

Chociaż zdarzają się stosunki kazirodcze pomiędzy matką i synem, ojcem i synem oraz między rodzeństwem, najczęściej zachodzą pomiędzy ojcem i córką. W naszej dyskusji skupimy się zatem na tych ostatnich.

Kazirodztwo może być jawne lub utajone. Kazirodztwo jawne jest definiowane jako utrzymywanie kontaktów seksualnych w rodzinie. Dotyczy to każdej formy kontaktów seksualnych, niekoniecznie faktycznego stosunku. Najczęściej spotykane formy kazirodztwa to dotykanie piersi i genitaliów, wykorzystywanie dzieci do masturbacji oraz seksu oralnego. Kazirodztwo utajone dotyczy w większości tego samego zakresu, brak w nim jednak rzeczywistego kontaktu fizycznego.

Wiele uwarunkowań obecnych w innych rodzinach kazirodczych znajdujemy także w rodzinach alkoholików. Z pewnością to, co dzieje się w rodzinie, jest tematem tabu. Rodzina jest wyizolowana. Zarówno w rodzinach kazirodczych, jak i w rodzinach alkoholików często się zdarza, że jedna z córek, zwykle najstarsza, przejmuje większość obowiązków w zakresie prowadzenia domu i opieki nad młodszymi dziećmi. Zaspokajanie seksualne ojca może być przez nią uważane za rozszerzenie roli „małej matki”. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że takie zachowanie wystąpi w wypadku zamiany ról pomiędzy matką i córką. Zdarza się to często, gdy matka jest alkoholiką lub cierpi na przewlekłą chorobę.

Jak kazirodztwo wpływa na późniejsze związki? Po pierwsze, zniszczone zostaje zaufanie (problemy z nim związane omawialiśmy wcześniej). Najbardziej nikczemnym aspektem kazirodczego związku jest pozbawienie dziecka „bezpiecznej przystani”. Dziecko nie ma dokąd uciec.

Pytałam wielu klientów, będących ofiarami kazirodztwa, dlaczego nikomu o tym nie powiedzieli. „Dlaczego czekałaś, aż będziesz po trzydziestce lub blisko czterdziestki, aby powiedzieć komuś, że jako dziecko byłaś wykorzystywana seksualnie?” Odpowiedź jest zawsze taka sama: „I co by to pomogło? Gdybym powiedziała mojej matce, nic by się nie zmieniło. Nie uwierzyłaby mi albo nic by z tym nie zrobiła. To mogłoby

tylko pogorszyć sytuację. A na pewno nie mogłabym pójść do nikogo spoza rodziny”. Te dzieci nie miały dokąd pójść, nie miały nikogo, kto mógłby im pomóc.

Okoliczności, w których znalazłeś się w bardzo młodym wieku, były takie, że nie miałeś nikogo, komu mógłbyś zaufać. Na pewno nie mogłeś ufać temu z rodziców, które wykorzystywało cię seksualnie. Nie mogłeś również zaufać drugiemu z nich. Uznałeś więc, że możesz ufać jedynie sobie. Jest zupełnie jasne, czego nauczyłeś się dzięki tym wczesnym i długotrwałym przeżyciom. Po pierwsze, że nie możesz ufać, bo w przeciwnym razie zostaniesz skrzywdzony. Co więcej, nauczyłeś się, że nie ma nikogo, komu mógłbyś zaufać. Te wczesne doświadczenia znacznie zaostrzyły twoje późniejsze problemy z obdarzeniem zaufaniem partnera w intymnym związku.

Po drugie, kazirodztwo wpływa na twoje obecne zachowania seksualne. Nierzadko zdarza się, że powracają koszmary z dzieciństwa. Ofiary kazirodztwa wracają w sytuacjach intymnych do swych dziecięcych przeżyć, a to powoduje problemy.

Po trzecie, niektóre ofiary kazirodztwa uznają, że jedynie przez seks mogą zdobyć miłość i przywiązanie drugiej osoby. Jeżeli seksualne doświadczenia z ojcem były przyjemne, uważają, iż posiadają niezwykłą seksualną moc. To wyobrażenie wypacza rozwój zdrowego intymnego związku. Prowadzi ponadto do idealizowania mężczyzn.

Po czwarte, wiele kobiet, ofiar kazirodztwa, decyduje się na związki homoseksualne, gdyż odczuwają lęk przed penisem. Jednak pozostałe wypaczenia i trudności nadal odgrywają ważną rolę. Zaangażowanie się w związek homoseksualny nie rozwiąże problemu braku zaufania. Przecież żadnemu z rodziców nie mogłeś zaufać. Taki związek w żaden sposób nie usunie problemu.

W wypadku gdy kazirodztwo jest raczej utajone niż jawne, niektóre okoliczności są podobne. Ojciec traktuje małą dziewczynkę jak żonę lub obiekt miłości. Jest zazdrosny o jej adoratorów i robi subtelne seksualne aluzje. Córka często zachowuje się tak, jak w normalnych warunkach zachowywałaby się żona. Jednak skutki są nieco inne. Dziecko nie czuje się wykorzystywane, lecz idealizowane. Dziewczynka także idealizuje ojca, co powoduje trudności w jej kontaktach z innymi mężczyznami. Ponieważ ojciec był idealnym obiektem miłości, poszukuje podobnego mężczyzny, aby go zastąpił.

Jest to więc bardzo trudna do zerwania. Jak można odejść od kogoś, kto sprawia, że czujesz się kimś tak wyjątkowym? W jaki sposób uda ci się znaleźć inną osobę, która kochałaby cię bezwarunkowo? Stawienie czoła tego rodzaju obawom wiąże się z rozdzierającym bólem. Chociaż twoje fantazje seksualne nie spełniły się w realnym świecie, mogą one być na tyle silne, że nie będziesz w stanie docenić kogokolwiek innego. Niedocenianie wpływu utajonego kazirodztwa jest błędem.

Reakcja dziecka na kazirodczą przemoc dotyczy głębokich poziomów osobowości i do nich trzeba dotrzeć. Podobnie jak z innymi problemami związanymi z życiem w rodzinie alkoholika, droga do rozwiązania problemów wiedzie przez otwarcie się ofiar kazirodztwa w rozmowach z ludźmi, mającymi podobne doświadczenia i mogącymi ich zrozumieć.

Przypadki kazirodztwa nie są czymś zwyczajnym, dlatego tak ważna jest praca ze specjalistą. Musisz zmierzyć się z poczuciem winy i wstydem, które czują ofiary kazirodztwa. Zawsze towarzyszą im następujące odczucia: „Jestem za to odpowiedzialna”, „Dlaczego przydarzyło się to właśnie mnie, a nie mojej siostrze?”, „Skoro spotkało to i mnie, i siostrę, czemu nie zrobiłam nic, by temu zapobiec?”. Jeśli dziecko w rodzinie alkoholika przyjmowało uległą postawę, to kiedy będąc

dorosłym wraca do tych wydarzeń, widzi siebie jako chętnego, a nie broniącego się przed kazirodztwem. Ma nieuzasadnione i niesłuszne poczucie odpowiedzialności.

Dziś nie pozwoliłabyś sobie na takie zachowanie, ale wtedy byłaś tylko dzieckiem. Spójrz na siebie jako na małe dziecko i powiedz mu, że nie jest winne temu, co zaszło. Jest to bardzo trudne. Złagodzenie poczucia winy nie jest takie proste, jak intelektualne zrozumienie tego, że nie mogłaś być winna. Dla wielu osób, które przejmowały rolę matki, jest to nawet reakcja obronna. Podobnie jest z dziećmi, które pozwalają by je bito zamiast rodzeństwa czy matki, aby im tego oszczędzić. W żadnym wypadku nie byłaś odpowiedzialna. Nie powinnaś czuć się winna, że nie byłaś w stanie powstrzymać kazirodztwa. Nie miałaś wyboru, ponieważ nie znałaś innych możliwości.

Nie powinnaś także czuć wstydu. Niesłusznie czujesz do siebie odrazę. Nieprawda, że doświadczyłaś kazirodztwa, bo byłaś kimś odrażającym. Nie byłaś wstrętna. Byłaś ofiarą i znajdowałaś się w potrzasku. Musisz pozbyć się uczucia wstydu, by mieć na swój temat dobre zdanie. Innymi słowy, twój wstyd przeszkadza ci zbudować zdrowy intymny związek, w którym mogłabyś traktować swoje ciało jako coś dobrego.

Nie próbuj pomóc sobie sama. Jest dzisiaj wielu terapeutów, zajmujących się ofiarami kazirodztwa. Ważne, by była to osoba wrażliwa nie tylko na problemy rodziny alkoholika, lecz także wyczulona na to, co dzieje się z dziećmi, które były wykorzystywane seksualnie. Trudno mi teraz w sposób wyczerpujący przedstawić te problemy, ponieważ patologiczny wpływ wykorzystywania seksualnego jest głębszy niż skutki alkoholizmu. Jednakże nie umniejszam bólu i trudności, z jakimi ktoś dorastający w rodzinie, w której nadużywano alkoholu, spotyka się przez całe życie.

Nie jesteś sama. Kiedy podzielisz się z innymi swoimi doświadczeniami, będziesz zaskoczona, że tyle osób także przez to przeszło. O ile zachowanie w tajemnicy twojej przeszłości związanej z alkoholizmem nie przyniesie ci korzyści, to utrzymywanie w sekrecie kazirodztwa działa przeciwko tobie. Wyjawienie tego sekretu może ci pomóc się uwolnić. W przeciwnym wypadku nie stanie się możliwe uzmysłowienie tobie, że to, w jaki sposób wykorzystywał cię twój rodzic, było chore.

Jeśli kochasz dziecko alkoholika

Nie dziwi mnie, że zakochałeś się w dziecku alkoholika. Dzieci alkoholików są najbardziej kochającymi i lojalnymi ludźmi ze wszystkich. Mają do zaoferowania więcej niż jakakolwiek inna znana mi grupa ludzi. Jestem pewna, że nie związałaś się z dzieckiem alkoholika, gdybyś nie był pod wrażeniem tego, co taka osoba może wnieść do związku.

Jestem również pewna, że związek z dzieckiem alkoholika wywołuje w tobie mieszane uczucia. Kiedy wydaje ci się, że wszystko dobrze się układa, że wasz związek jest najwspanialszym, najpiękniejszym, najbardziej intensywnym, intymnym i ekscytującym wydarzeniem w twoim życiu, twój partner się wycofuje. Nie dowiesz się, co się stało. Kiedy myślisz, że osiągnęliście pełne zrozumienie, partner robi coś, co temu

przeczy. Dziecko alkoholika często zachowuje się w sposób, który wydaje ci się dziwny lub pozbawiony sensu. Naturalnie, czujesz się zagubiony. Ten rozdział ma ci pomóc w lepszym zrozumieniu tego, co dzieje się w umyśle twojego partnera. Najczęściej jego specyficzna reakcja nie ma nic wspólnego z tobą, chociaż twoje zachowanie mogło ją wywołać.

Nie każę ci zachowywać się inaczej, chyba że miałyby to spowodować korzystne dla was zmiany we wzajemnych relacjach. Ta dyskusja ma sprawić, aby twoje reakcje w danej sytuacji były bardziej odpowiednie do tego, co faktycznie dzieje się z dzieckiem alkoholika.

Zrozumienie tego, co powoduje twoim partnerem, będzie bardzo przydatne. Dzieci alkoholików często w specyficzny sposób reagują na daną sytuację, ponieważ nie znają innych możliwych reakcji. Nie wiedzą, że są inne możliwości i co jest właściwe. Często słyszę pytanie: „Jak mogę dobrze postępować, skoro nie wiem, co jest dobre?”. Może w ogóle nie ma na to odpowiedzi. Ale z pewnością istnieją właściwe reakcje.

Na przykład ludziom, którzy mieli szczęśliwe dzieciństwo, przeciwstawienie się innym przychodzi dużo łatwiej niż osobom pochodzącym z rodzin alkoholików. Jeżeli jesteś w restauracji i przeszkadza ci to, że ktoś siedzący przy sąsiednim stoliku pali, jest dla ciebie naturalne, że poprosisz go, by zgaśli papierosa lub przynajmniej wydmuchiwał dym w innym kierunku. Z kolei twój partner, będący dzieckiem alkoholika, będzie przerażony lub zacznie się wiercić na krześle. W związku ze swoją przeszłością może odczuwać silną obawę, pomieszaną z chęcią chronienia ciebie, oraz nieodpartą wdzięczność za to, że opanowałaś tę sytuację.

Dziecku alkoholika bardzo trudno jest przeciwstawić się innym, ale szczególnie trudne jest dla niego sprzeciwienie się tobie. Równie niełatwo mu obserwować, jak się z kimś

sprzeczasz, niezależnie od tego, jak blahej sprawy to dotyczy. Nie mówię, żebyś tego nie robił. Po prostu bądź świadom, że jego reakcja może być inna, niż się spodziewałeś.

Poniżej omawiam podstawowe lęki dzieci alkoholików, które mają wpływ na reakcje wobec ciebie. Zrozumienie ich może przynieść ulgę twojemu partnerowi. Nie sugeruję, że dzieci alkoholików odczuwają wszystkie te lęki, ale prawdopodobnie niektóre z nich.

Lęk nr 1: „Boję się, że cię zranię”.

Ta obawa wynika z faktu, że dzieci alkoholików nie zostały nauczone, jaki sposób mówienia i zachowania jest właściwy. Ich zachowanie wynika z obserwowania innych. Chociaż w większości postępują właściwie, są zdolne, urocze i komunikatywne, to jednak same nie wierzą, że rzeczywiście takie są. Obawiają się, że naruszą granice waszej prywatności. Boją się, że niechcący powiedzą lub zrobią coś, co może was zranić. Jeśli tak się zdarzy, to nie umyślnie, ale dlatego, że nie znają innych możliwych zachowań. W rezultacie starają się nie być spontaniczne i – co szybko odkryjecie – nie zachowują się naturalnie. Oto coś, czego warto spróbować. Możecie powiedzieć swojemu partnerowi: „Zaryzykujmy. Jeśli powiesz coś, co sprawi mi przykrość, dam ci znać, i chciałbym, abyś i ty mi powiedziała, jeśli zrobię coś, co cię zrani. Tylko w ten sposób możemy naprawdę się poznać i szanować swoje uczucia”.

Lęk nr 2: „Osoba, którą widzisz, naprawdę nie istnieje”.

Dzieci alkoholików tak bardzo starają się wyglądać i zachowywać normalnie, że różnymi sposobami kreują osobę,

jaką chcieliby być, albo taką, która ich zdaniem spełnia wasze oczekiwania. Ta maska zwykle nie jest tak skuteczna, jak im się wydaje. Prawdopodobnie widzicie, kim on lub ona jest naprawdę, i właśnie ta prawdziwa osoba was pociąga. Dzieciom alkoholików trudno w to uwierzyć. Na zewnątrz wszystko wygląda dobrze, ich zachowanie wydaje się pociągające i interesujące, w środku jednak są rozdygotane i pełne obaw. Chociaż te dwa oblicza – zewnętrzne i wewnętrzne – które składają się na ich osobę, są pełnoprawne i prawdziwe, dzieci alkoholików czują, że ich zewnętrzna poza, która sprawia wrażenie pewności, nie jest realna, natomiast sfera wewnętrzna jest tą rzeczywistą. Zatem dalsze się oszukiwać, wierząc, że wewnętrzna osobowość nie istnieje. Byłoby idealnie, gdyby dziecko alkoholika ujawniło swoje lęki i zyskało pewność siebie. Chociaż obie te sfery osobowości istnieją, dzieci alkoholików nie mają pewności, czy postrzegacie je takimi, jakimi są naprawdę. Jeszcze gorzej byłoby, gdybyście wskutek poznania prawdy przestali uważać je za osoby interesujące i atrakcyjne. Pociągająca, interesująca, atrakcyjna, czarująca, pełna seksapilu osoba, którą pokochaliście, nie istnieje w jej własnym umyśle.

Lęk nr 3: „Stracę kontrolę nad swoim życiem”.

Moja matka nie panowała nad sobą, mój ojciec również nie panował nad sobą, a jednak oboje mieli władzę nade mną. Jaka straszna myśl! Jakie okropne wspomnienie! Nie mogę pozwolić, by to się powtórzyło. Ponieważ nie jestem pewna siebie, boję się, że jeśli zbliżę się do ciebie, będę ci we wszystkim ustępować. Pozwolę ci podejmować wszystkie decyzje, ponieważ obawiam się, że ja źle bym wybrała.

Naprawdę nie chcę tak postępować, ale nie jestem pewna, czy będę miała dość siły, by się nie poddać. Dlatego odsunę się od ciebie lub będę stawiała niedorzeczne wymagania, których nie będziesz mógł spełnić, abym mogła udowodnić sobie, że chcesz mną rządzić.

Aby rozwiązać ten problem, musicie razem omówić kwestie dotyczące podejmowania decyzji. Dziecko alkoholika nie w pełni orientuje się, jakie są możliwości wyboru i jego konsekwencje. Przedyskutujcie związane z tym ewentualności i doprowadźcie do wspólnych ustaleń. Wasza niecierpliwość i niezdecydowanie, choć z pewnością zrozumiałe, nie pomogą partnerowi w podjęciu decyzji. Być może okaże się konieczne, aby przejść przez cały proces razem i przekonać się, czy dziecko alkoholika ma wszystkie informacje wystarczające do podejmowania decyzji. Może będziecie musieli powiedzieć partnerowi: „Sam podejmuję tę decyzję, ponieważ mam ograniczony czas. Nie oznacza to jednak, że próbuję kierować naszym związkiem. Chodzi tylko o to, że trzeba szybko podjąć decyzję”. Sprawy, które są jasno postawione, nie są tak przerażające i mogą być postrzegane bardziej realistycznie.

Lęk nr 4:

„To i tak nie ma znaczenia”.

Jest to rodzaj obrony. Wynika z postawy wyuczonej w rodzinie alkoholika, która przekształca się w styl życia. Kiedy ktoś jest przygnębiony, wydaje mu się, że naprawdę nic się nie liczy. Taka postawa ma w pewnym sensie charakter obronny. „Jeżeli uznam, że to i tak nie ma znaczenia, niepowodzenie mniej mnie zrani. Jeśli zaś pozwolę, by to miało znaczenie, gdy coś się nie uda, będę załamany”. Jest to także rodzaj próby. Dzieci alkoholików, które mają takie nastawienie, będą was

wielokrotnie sprawdzać, aby mieć pewność, że ich nie opuścicie. Może będziecie musieli przeciwstawić się partnerce czy partnerowi, mówiąc: „To nie jest gra. Zależy mi na tobie. Nie musisz ciągle mnie sprawdzać”. Jeśli nic nie powiecie, a nadal będziecie poddawani próbom, nie będziecie w stanie tego znieść i w końcu odejdziecie.

To sprawdzanie was nie jest jednak przejawem egoizmu ani nie wynika z chęci wypróbowania was. Wynika z niepewności i raczej marnego wyobrażenia o sobie, które tylko czas może wyleczyć. Stopniowo postawa obronna będzie zanikać. „To nie ma znaczenia” oznacza „Ja nie istnieję” oraz „Zupełnie o mnie zapomnisz, jeśli nie będę w pobliżu”. Jest to sztuczka mająca was skłonić do dalszego udowadniania, że wam zależy. W końcu będziecie mieli ochotę zapytać: „Ile razy mam to powtarzać?”, „Co jeszcze muszę ci udowodnić?”.

Lęk nr 5:

„To jest nierealne”.

Przy różnych okazjach mogliście usłyszeć od dzieci alkoholików: „To jest nierealne. To nie dzieje się naprawdę”. Słyszycie takie stwierdzenie, kiedy wszystko dobrze się układa i wasz związek wydaje się czymś tak cudownym, udanym i wyjątkowym, że trudno wam w to uwierzyć. Niemożność uwierzenia jest czym innym niż niemożność postrzegania danej sytuacji jako realnej. Mówiąc, że nie możemy w coś uwierzyć, wyrażamy podniecenie i poczucie niezwykłości: „Mam szczęście, że udało mi się znaleźć osobę, z którą tak wiele mogę przeżyć!”. Prawdopodobnie to właśnie macie na myśli, mówiąc: „Czy to dzieje się naprawdę? Ale ze mnie szczęściarz”.

Kiedy dzieci alkoholików mówią: „To niemożliwe”, ma to inne znaczenie. Dorastanie było dla wielu z nich bardzo

traumatyczne i rzeczywistość własnego dzieciństwa jest jedyną, jaką znają. Kiedy życie dobrze im się układa, okoliczności stają się dla nich na tyle obce, że mają poczucie nierealności. Powoduje to niepokój.

Kiedy szalejecie ze szczęścia i sądźcie, że z waszym partnerem dzieje się to samo, on lub ona może właśnie robić coś, aby sabotować związek. Ni stąd, ni zowąd dziecko alkoholika wywołuje sprzeczkę lub nie odbiera waszych telefonów. Takie zachowanie nie ma dla was sensu i czujecie się odepchnięci. Kiedy wszystko układa się tak cudownie, że aż wydaje się to nieprawdopodobne, dziecko alkoholika w celu urealnienia sytuacji próbuje to zniszczyć.

Znajomość tego mechanizmu może uczynić was bardziej odpornymi. Możecie uznać, że nieprzyjemne zachowanie nie ma nic wspólnego z wami, lecz jest związane z wyuczonymi przez dzieci alkoholików reakcjami. Możecie powiedzieć: „Nic złego nie zrobiłem. Wszystko jest dobrze. Po prostu spróbuj się rozluźnić i nie spiesz się”. Jeżeli twój partner ucieknie, jest szansa, że powróci. Zapewne będziecie musieli zrobić coś, by siebie chronić, ale zrozumcie, że to odtrącenie jest tylko chwilowe. Wasze zrozumienie zapobiegnie dalszemu komplikowaniu się sytuacji.

Kiedy dzieci alkoholików zdają sobie sprawę, co zrobiły, czują się winne i są pełne skruchy. Dochodzą do wniosku, że nie możecie ich dłużej kochać, bo są okropnymi ludźmi. Gdyby tak nie było, potrafiłyby cieszyć się, że jest tak dobrze, zamiast stać na przeszkodzie własnemu szczęściu. Jeśli z tym sobie poradzicie, reszta pójdzie jak z płatka.

Lek nr 6:

„Przekonasz się, jaki jestem zły”.

Dzieci alkoholików nauczyły się ukrywać swój gniew. Z ich dziecięcych doświadczeń wynika, że jeśli będą okazywały gniew, tak jak robiły to inne dzieci, przysporzą tylko więcej trudności. W rezultacie wiele z nich jest pełnych nierozładowanej złości. Istnieje realna obawa, że złość odczuwana wobec partnera i ta z dzieciństwa wsącają się w związek. Dzieci alkoholików boją się, że okażą wam gniew w niewłaściwy sposób. Obawiają się także, iż odstraszy was siła ich gniewu. To może, ale nie musi być prawda. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób reagujecie na złość i jak bardzo obchodzi was to, jak inni się do was odnoszą.

Zdarza się, że pewne sytuacje w związku przywołują wczesne doświadczenia. Ważne jest dla was i dla waszych partnerów, abyście się dobrze znali. Dzięki temu, jeśli zdarzy się coś, czego z początku nie rozumiecie, zdacie sobie sprawę, że wytłumaczenia trzeba szukać w dzieciństwie. Kiedy dziecko alkoholika reaguje złością nieadekwatną do sytuacji, prawdopodobnie nasilenie gniewu nie ma z nią nic wspólnego.

Sarah poprosiła Tommy'ego, by przeniósł na tył podwórza kilka gałęzi, które spadły z drzew przed domem. Były za ciężkie, by sama mogła je zebrać, ale dla Tommy'ego nie było to trudne. Odpowiedział, że z przyjemnością to dla niej zrobi. Kiedy Sarah wróciła z pracy i zobaczyła, że tego nie uczynił, wpadła w furję. Tommy był zdumiony, że aż tak ją to rozzłościło, ale powiedział: „Przepraszam. Zupełnie o tym zapomniałem, ale zrobię to”. Jest oczywiste, że reakcja Sarah była przesadna, skoro była gotowa zerwać związek z tak błahego powodu. Incydent ten nabiera znaczenia, gdy spojrzymy na zachowanie Sarah pod kątem jej dzieciństwa w rodzinie alkoholika.

Po pierwsze, musiała się przełamać, by poprosić o przysługę. Bardzo trudno jej było powiedzieć: „Potrzebuję twojej pomocy”. Nauczyła się nie prosić o pomoc, bo nigdy jej prośby

nie były spełniane. Jednakże, ponieważ pracuje nad związkiem i jest on dla niej ważny, podjęła świadomą decyzję, aby poprosić.

Poza tym Sarah nadmiernie przejmuję się tym, co pomyślą sąsiedzi, gdy zobaczą bałagan na jej podwórku. To, że tak liczy się ze zdaniem innych na jej temat, świadczy, że nie jest pewna własnej opinii o sobie. Gdy Tommy zapomniał o jej prośbie, poczuła, że jest dla niego zupełnie nieważna. Jej rozumowanie przebiegało w ten sposób: Gdyby rzeczywiście mu na mnie zależało, nie mógłby zapomnieć. Wiedziałby, że nigdy nie poprosiłabym o coś, co nie jest dla mnie ważne. Gdyby nie zapomniał o posprzątaniu gałęzi, wiedziałabym, że mu na mnie zależy. Fakt, że zapomniał, świadczy o tym, że tylko udaje, iż jestem dla niego ważna.

Oczywiście jej złość na Tommy'ego wydaje się niewspółmierna do sytuacji, która mogła ją zdenerwować, ale nie aż do tego stopnia. Tommy okazał się niewrażliwy na jej potrzeby, ponieważ tak niedbale potraktował jej prośbę. Jego ociąganie się było właściwe jego przeszłości.

Aby związek pozostał zdrowy, para musi wnikliwie przeanalizować ten incydent. Ona musi zrozumieć, że nie każde jej życzenie będzie automatycznie spełniane, nawet jeśli tak trudno jej prosić. Musi również zrozumieć, że ociąganie się Tommy'ego nie odzwierciedla jego uczuć do niej. Jeżeli jego zachowanie się nie zmieni, a ona nie będzie mogła tego znieść, być może będzie musiała poddać ocenie ich związek. Jednakże w tej konkretnej sytuacji jej reakcja wydaje się zbyt ostra.

Tommy będzie musiał zrozumieć, że jeśli zgadza się coś zrobić, powinien to zrobić na warunkach osoby, która go o to poprosiła. Skoro mówi ukochanej: „Tak, zrobię to dla ciebie”, wiedząc, że to dla niej pilne, nie będzie w porządku, jeśli nie spełni prośby jak najszybciej. Jeśli nie jest pewien, czy będzie

mógł wykonać prośbę natychmiast, powinien powiedzieć: „Zrobię to dla ciebie, ale nie mogę obiecać, że od razu to zrobię”.

Porozumiewanie się i rozmawianie mają ogromne znaczenie dla dzieci alkoholików. To jedyny sposób dla nich i związanych z nimi osób na budowanie zdrowego związku.

Lęk nr 7:

„Wstydzę się tego, kim jestem”.

Możecie być zdumieni, kiedy się przekonacie, jak niskie mniemanie ma o sobie dziecko alkoholika, z którym jesteście związani. Wprost trudno wam będzie zrozumieć, jak taka bystra, czarująca, zdolna, kochana osoba może się uważać za NIC. Chociaż to dla was całkowicie nie ma sensu, one naprawdę tak czują i jest to ich głęboka, mroczna tajemnica.

Przyczyną tak wielkiego wstydu jest to, że wiele dzieci alkoholików obarcza się odpowiedzialnością za kłopoty swoich rodzin. Od początku mówiono im: „Dopóki się nie pojawiłeś, życie było wspaniałe”; „Gdybyś nie był takim łobuzem, nie musiałbym pić”. Często czują się odpowiedzialne za alkoholizm rodziców. A kiedy dorosły i zrozumiały, że alkoholizm jest chorobą, zaczęły się sobą brzydzić, ponieważ wciąż jeszcze były złe na rodziców i czuły się upokorzone ich zachowaniem.

Powiedziały sobie: „Muszę być naprawdę okropny, skoro mam takie uczucia w stosunku do chorej osoby”.

Być może partner nie przedstawił was swojej rodzinie i zastanawicie się dlaczego. To może być jeden z powodów. Dorosłe dziecko alkoholika może sobą gardzić, osądzając się za takie uczucia. Jednocześnie jest skupione na tym, co myślicie – czy nadal będzie wam na nim zależeć, jeśli dowiecie się, z jakiej rodziny pochodzi. Chociaż te uczucia odpowiedzialności i wstydu są niewłaściwe, nie znaczy to, że nie istnieją.

Urocza dorosła osoba, którą poznaliście i na której wam zależy, nadal karze się za przeżycia z dzieciństwa, na które nie miała wpływu. Poznanie przez was tej tajemnicy wywołuje w niej strach. Kiedy sekret zostaje ujawniony, może utracić swoją moc. Jednak postawa ta jest tak głęboko zakorzeniona, że utwierdza dzieci alkoholików w przekonaniu, że „gdybyś naprawdę mnie znał, nie chciałbyś mieć ze mną nic wspólnego”.

Lęk nr 8:

**„Kiedy lepiej mnie poznasz,
odkryjesz, że nie jestem zdolny do miłości”.**

Ten lęk jest blisko spokrewniony ze wstydem. Poczucie, że nie jest się zdolnym do miłości, kształtowało się we wczesnym dzieciństwie.

Jako dziecko twój partner chciał znaleźć sposób na to, aby wszystko dobrze się ułożyło, aby naprawić sytuację. Czego by nie robił, nigdy nie było to dość dobre. Choćby nie wiem jak się starał, nie miało to znaczenia. Dziecko, bezsilna ofiara sytuacji, uważało, że coś z nim jest nie tak, ponieważ nie może znaleźć sposobu, by ją naprawić. Gdyby naprawdę było zdolne do miłości, znalazłoby sposób, na uczynienie życia znów pięknym i szczęśliwym. Wiele dorosłych dzieci alkoholików wypłakiwało się w moich ramionach: „Starałem się to powstrzymać, zmienić. Ale po prostu nie byłem w stanie. A najgorsze jest to, że czasami, kiedy moi rodzice kłócili się ze sobą, nawet się nie wtrącałem, bo się bałem, że przyjdzie kolej na mnie. Jak mógłbym być zdolny do miłości, skoro przede wszystkim myślałem o sobie?”

Prawda jest taka, że osoba, na której wam zależy, jest zdolna do miłości, ale trudno jej będzie uznać to za prawdę. Będziecie musieli być cierpliwi. Zmiana sposobu postrzegania siebie wymaga czasu.

Lęk nr 9: „Chcę mieć spokój”.

Osoba, na której ci zależy, może wycofać się z waszego związku, używając argumentu „Chcę mieć spokój”. To może nie mieć sensu. Uzasadnienie wygląda mniej więcej tak: „Moje całe życie było pasmem emocjonalnych kryzysów. Jestem tym zmęczona. Nie chcę tego. Nie chcę już niczego czuć. Uczucia mnie niszczą. Jeśli będziemy razem, znów mnie dopadną, będę musiała przeżywać wzloty i upadki. Właśnie teraz moje życie jest uporządkowane i nie chcę ryzykować, przeciągając strunę. Związek z tobą nie pozwoli mi utrzymać bezpiecznego kursu. Zacznie mi zależeć, a potem będę się martwić. Zacznę czuć najróżniejsze rzeczy. Nie chcę tego teraz! Chcę mieć spokój”.

Taka postawa będzie krótkotrwała. Jest to złudzenie, któremu ulega wiele dzieci alkoholików, kiedy pragną osiągnąć równowagę. Postawa będzie krótkotrwała nie tylko dlatego, że są one aktywnymi, pełnymi energii ludźmi, ale głównie z braku układu odniesienia.

Spokój, o którym mówią, stanie się okropnie nudny i nie będą mogły go znieść. W rzeczywistości stworzenie zdrowego związku zapewni im poczucie bezpieczeństwa, jakiego nie mieli wcześniej. Jest to jednak długotrwały proces, wymagający ciężkiej pracy.

Lęk nr 10: „I tak mnie opuścisz”.

Wasi partnerzy mogą bać się wejścia w związek z obawy przed porzuceniem. Dorosłe dzieci alkoholików odczuwają potworny lęk, że osoby, z którymi są związane, odejdą. Ten lęk

różni się od obawy przed odrzuceniem. Lęk przed porzuceniem jest znacznie głębszy: „Jeśli mnie porzucisz i zostawisz zupełnie samą, umrę” – i również ma swoje źródło w dzieciństwie.

Dorośle dzieci alkoholików początkowo odczuwają obawę przed wiązaniem się z kimkolwiek, kiedy jednak zdecydują się na związek, możecie się przekonać, jak są wobec was zaborczy, zazdrośni i niepewni. To niepokojące zachowanie wynika z lęku przed porzuceniem. Jest to poważny problem, ponieważ jeżeli ta zaborczość wymknie się spod kontroli, będziecie zmuszeni zrobić to, czego wasz partner najbardziej się obawia. Dlatego ważne jest, byście wciąż upewniali go, że wam na nim zależy i że nie macie zamiaru odejść. Jest jednak równie ważne, aby także inne osoby były obecne w waszym życiu. Również wasz partner powinien utrzymywać kontakty z innymi. Przyjaciele częściej czynią związek silniejszym, niż mu szkodzą. Będziecie musieli wiele razy umacniać tę myśl, a jednocześnie mieć świadomość, że zaborczość wynika z podstawowego lęku przed porzuceniem.

Musicie ponadto być ostrożni, aby nie zawieść swojego partnera. Inni ludzie znacznie mniej by się przejęli, gdybyście zapomnieli zadzwonić lub spóźnilibyście się o godzinę. Natomiast dzieci alkoholików mają skłonność do przesadnego reagowania na takie zachowanie i wpadają w panikę. Musicie to zrozumieć, aby wasz związek mógł się rozwijać, rozkwitać i by zapewnić bezpieczeństwo potrzebne wam obojgu.

Możecie się teraz zastanawiać, czy warto zмагаć się z tymi wszystkimi lękami partnera, jakie tu wymieniałam. Spróbujcie wziąć pod uwagę kilka spraw. Po pierwsze, nie wszystkie dzieci alkoholików odczuwają wszystkie te lęki. Po drugie, nie wszyscy ludzie, którzy nie dorastali w rodzinach dotkniętych chorobą alkoholową, są wolni od tych lęków. Po trzecie, największy problem dzieci alkoholików dotyczy ich stosunku

do siebie samych. Polega on na niezdolności do postrzegania siebie jako osoby wartościowej i godnej miłości. Najcenniejsza jest w nich zdolność ofiarowania wam poczucia, że jesteście osobami wartościowymi i godnymi miłości. Dużo można zyskać, będąc w związku z dzieckiem alkoholika. Trudności, jakie się napotyka, można przezwyciężyć, jeśli partnerzy chcą nad tym wspólnie pracować. Dzięki uświadomieniu sobie tego i wzajemnemu zrozumieniu możliwe jest rozwiązanie wszystkich problemów.

Znajomość charakterystycznych cech dzieci alkoholików może pomóc w obraniu właściwego kierunku zmian. Możliwość precyzyjnego wskazania, w czym tkwi problem, pomaga znaleźć rozwiązania, dzięki którym walka o zdrowszy związek jest łatwiejsza.

07R-1-00036-04-01
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Puszczkowie
06-800 Puszczków, ul. Armii Krajowej 2/4
tel. 22 756-80-02 Ks. Rej. 14-00013
PRZYKRODNIA REJONOWA NR 1 03
PORADNIA TERAFIU ZALEŻNIENIA I WSPÓLZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU 1743
05-800 Puszczków, ul. Kraszewskiego 18, tel. 22 756-84-11
REGON 000310290 NIP 534-19-49-570

Podsumowanie

1. Dorosłe dzieci alkoholików zgadują, co jest prawidłowe.

Prawdopodobnie postanowiłeś, że twój związek nie będzie taki, w jakim pozostawali twoi rodzice. Wszystko, co w życiu robisz, ma być inne. Jednak to nie takie łatwe!

Co ci pozostanie, skoro postanowiłeś, że nic nie będzie takie jak w twoim domu? Skąd będziesz czerpał wzorce swoich zachowań? Ze środków masowego przekazu, z seriali telewizyjnych. A może po prostu wybierzesz model rodziny, która mieszka parę domów dalej i wszystko robi wspólnie – według twoich kryteriów to właśnie jest ideał rodziny. To wszystko bujdy. Gdybyś przyswoił sobie któryś z tych modeli „idealnej rodziny”, porażka byłaby nieunikniona. W końcu pozbyłbyś się złudzeń.

Po pierwsze, żadna kobieta nie jest w stanie przez dłuższy czas piec chleba, być idealną matką, utrzymywać domu w nienagannym porządku, jednocześnie pracować zawodowo, być partnerką seksualną i żoną, nie mieć własnych problemów i chętnie wysłuchiwać cudzych. Także żaden mężczyzna nie może być idealnym ojcem, gonić za karierą trzynaście czy czternaście godzin dziennie, wszystko na czas naprawiać, być przez cały czas troskliwym i pełnym zrozumienia mężem oraz płacić wszystkie rachunki bez słowa skargi.

Ponieważ uznałeś, że to wszystko jest przeciwieństwem tego, co działo się w twoim domu, starasz się być „idealny”. Skutkiem takiego zachowania nie jest uznanie cię za świętego, lecz wypalenie i złość.

Prawidłowe w związku jest zachowanie, które jest rozsądne i wygodne dla was jako pary. Prawidłowość oznacza dyskusowanie i przewycięzanie zachowań, które wam przeszkadzają. Ludzie mają swoje mocne i słabe strony i nie ma jednego wzoru, do którego każdy musiałby się dopasować. Para określa swoje własne normy w zależności od tego, co jest dla nich dobre.

Zewnętrzne naciski będą wpływały na związek i zaburzały jego równowagę, ale wy, jako para, również tym kierujecie. Jeśli znacie pary, których wzajemne relacje wam się podobają, porozmawiajcie z nimi. Dowiedzcie się, co im pomaga – będziecie wtedy mogli zdecydować, co z tego może się wam przydać.

2. Dorosłe dzieci alkoholików mają problemy z konsekwentnym realizowaniem swoich planów.

Związek z drugim człowiekiem przypomina realizację projektu – to również pewien proces. Twoje problemy w budowaniu związku mają takie samo podłoże, jak trudności w doprowadzeniu do końca realizacji twoich planów. Wbij sobie do głowy, że zdrowe związki rozwijają się powoli, a nie z dnia na dzień. Przypomnij sobie alkoholizm w swojej rodzinie. On też rozwijał się powoli. Realizowanie tego co dobre dla ciebie również wymaga czasu.

Ważne jest by dostrzec, że istotnym elementem związku jest sama droga rozwoju, nie tylko jej cel. Hasła Anonimowych Alkoholików: *Easy Does It* (Spokojnie!) i *One Day At A Time* (Nie wszystko na raz) znajdują zastosowanie zarówno

w związku, jak i we wszystkich innych sprawach. Bardzo trudno być cierpliwym, nie ma jednak innego wyjścia. Nie możecie w krótkim czasie dowiedzieć się o sobie wszystkiego, niezależnie od tego, jak intensywne byłyby od początku wasze kontakty. Nie ma znaczenia, że przez weekend jesteście razem 24 godziny na dobę. Nie możecie wiedzieć, jak wygląda życie codzienne w długotrwałym związku, dopóki tego nie doświadczycie. Potrzebujecie czasu, by zbudować zdrowy związek.

Kiedy byłeś dzieckiem, byłeś nazbyt wrażliwy, ufny i szczodry. Takie są dzieci. Kiedy trochę podrosłeś, nauczyłeś się zostawiać coś dla siebie. To pomagało ci przetrwać. Teraz mówisz: „Nie będę już dawał z siebie wszystkiego. Dam może osiemdziesiąt, a może siedemdziesiąt pięć procent, ale nie jestem już w stanie dawać całego siebie”. Istotne dla ciebie jest to, byś od razu nie angażował się emocjonalnie tak bardzo, jak dotychczas. Zamiast tego, powinieneś z góry określić granice.

Inni ludzie nie muszą podejmować tego rodzaju decyzji. Dla nich jest naturalne, że angażują się stopniowo: na początku znajomości zaczynają od małego zaangażowania. W miarę rozwoju związku ich oddanie również wzrasta. Jest ono adekwatne do tego, co oboje partnerzy wnoszą do związku.

Nie zaczynaj od końca, dając od razu wszystko, co masz. Pozwól, by twoje zaangażowanie rosło w sposób naturalny wraz z upływem czasu. W trakcie tego procesu zadecydujesz, jak wiele możesz z siebie dać.

3. Dorosłe dzieci alkoholików kłamią, kiedy łatwiej byłoby powiedzieć prawdę.

Ważne byś zdał sobie sprawę, że potrafisz odruchowo skłamać. To ci nie pomoże zbudować zdrowego związku. Moż-

liwe, że ukrywanie przez siebie prawdy dotyczy jedynie twoich uczuć. Uważaj, bo możesz doprowadzić do tego, że twój partner stanie się podejrzliwy w stosunku do wszystkiego, co mówisz. Mógłbyś po prostu powiedzieć: „Czasami nie mówię uczciwie, jakie są moje uczucia, ale kiedy sobie to uświadamiam, chciałbym móc powiedzieć ci później, że nie mówiłem tego, co myślę”. Może łatwiej ci będzie napisać to, co masz do powiedzenia. Jeśli przejawiasz skłonność do zachowań obronnych i nieuczciwości w sytuacjach, kiedy chciałbyś być uczciwy, napisz to, co chcesz powiedzieć, na kartce i przeczytaj swojemu partnerowi. „Oto co chciałbym ci powiedzieć. Pozwól mi po prostu przeczytać to z kartki”. Możesz mieć większe zaufanie do tego, co napisane, niż do spontanicznie wypowiedzianych przez siebie słów. Kiedy poczujesz się w związku spokojniejszy i bardziej bezpieczny, może zmienisz swój nawyk i zaczniesz mówić, co myślisz.

4. Dorosłe dzieci alkoholików osądzają się bezlitośnie.

Zdaj sobie sprawę, że masz skłonności do automatycznego obwiniania się. Zamiast szukać winy w sobie czy w swoim partnerze, spróbuj przyjrzeć się problemom i określić ich przyczyny. Jeśli zachowanie twojego partnera unieszczęśliwia cię, przyjrzyj się temu z dystansu i spróbuj dociec, co takie zachowanie znaczy. Jeśli zachowasz obiektywizm, zdołasz spojrzeć na sytuację obojętnie i powstrzymasz się od osądzania siebie. Będzie to dla ciebie trudne, ponieważ masz skłonność do automatycznego osądzania. Zainteresuj się sobą i swoimi reakcjami. Jesteś bardzo ciekawą osobą. Im dokładniej będziesz obserwować własne zachowanie, tym lepiej poznasz samego siebie. Oczywiście, zawsze istnieje ryzyko, że naprawdę siebie polubisz, kiedy przestaniesz się osądzać.

5. **Dorośle dzieci alkoholików nie potrafią się bawić.**

6. **Dorośle dzieci alkoholików traktują siebie bardzo poważnie.**

Umiejętność bawienia się i sprawiania sobie przyjemności to wspinały cel, do którego warto dążyć. Może powinienś w swoim związku tak postawić sprawę: „Uczę się, jak się bawić i w czym znajdować przyjemność. Bardzo tego chcę, ponieważ w dzieciństwie nigdy się tego nie nauczyłem. Jeśli ty zaczniesz, będę cię naśladować. Nawet nie umiem myśleć o czymś, co byłoby zabawne, ale będę się bardzo starał postępować zgodnie z twoimi wskazówkami. Może stosunkowo szybko i ja będę mógł wyjść z jakimiś pomysłami”. Starania, by w związku dobrze się bawić, mają pierwszorzędne znaczenie. To bardzo ważne byś nauczył się, jak się bawić. Życie towarzyskie jest przez wielu ludzi w „dorosłym świecie” uznawane za jeden ze sposobów na zabawę – ty musisz się nauczyć nawet tego, jak przeżyć zwykle przyjęcie towarzyskie.

Oto jak niektórzy moi klienci wypowiadają się na temat życia towarzyskiego.

„Ostatnio przeprowadziłem się do innego miasta – mówił John. – Bardzo chciałem poznać nowych ludzi i zaprzyjaźnić się z nimi. Chociaż chodziło mi głównie o kobietę, byłbym również zadowolony, gdybym poznał kilku mężczyzn, z którymi mógłbym się trzymać. Czuję się bardziej samotny i wyobcowany niż zwykle, i wiedziałem, że to ja powinienem coś z tym zrobić. W ostatnią sobotę było przyjęcie dla AA w Bostonie, który jest oddalony o około pół godziny drogi. Postanowiłem jechać. Zrobiłem półgodzinną przejażdżkę, znalazłem miejsce parkingowe, zaparkowałem samochód i nagle wpadłem w depresję – włączyłem silnik i wróciłem do domu. Kiedy wpa-

dam w depresję, staję się bezużyteczny dla innych i dla samego siebie. Nie dałbym rady zacisnąć zębów i jednak tam wejść. Byłem skończony”.

Connie stwierdziła: „Zdenerwowanie, jakie odczuwam przed każdym wyjściem, jest tak przytłaczające, że wciąż zadaję sobie pytanie, czy w ogóle warto iść. Zabieram do samochodu pełny zestaw do makijażu, przybornik do manicure i suszarkę, na wypadek gdybym musiała zrobić końcowe poprawki, aby przyzwoicie wyglądać. Wiem, że będę nie do przyjęcia, jeśli choć jeden włoszek będzie nie na swoim miejscu”.

„Kiedy w ostatnią niedzielę byliśmy na przyjęciu, przez większą część wieczoru trzymałaś się blisko mnie – mówiła Marie do Johna. – Czy to dlatego, że było ci mnie żal? – spytała go i dodała – Wolę zostać w domu, niż wyjść na towarzyskie spotkanie. Moje zdenerwowanie na przyjęciu wzrasta, a po godzinie przytłacza mnie i wiem, że muszę się stamtąd wydostać”.

Są to dość typowe reakcje dorosłych dzieci alkoholików na sytuacje towarzyskie. Propozycje „Zróbmy przyjęcie” lub „Chodźmy na przyjęcie” spotykają się z entuzjazmem, ale podszytym przerażeniem o różnym nasileniu. Z czego wynika to przerażenie? Co ono oznacza? Czy można się nauczyć reagować inaczej? Pozwolę sobie najpierw wyjaśnić, że dzieci alkoholików nie są jedynymi osobami, które reagują napięciem na sytuacje związane z udziałem w życiu towarzyskim, szczególnie kiedy mogą spotkać nieznane osoby. „Co powiem?”, „Czy mnie zaakceptują?”, „Czy dobrze wyglądam?” – o to martwią się wszyscy. Nigdy nie spotkałam nikogo, kto by powiedział: „Uwielbiam rozmowy na przyjęciach koktajlowych” czy „Imprezy dla samotnych są wspaniałe” lub „Bary są błogosławieństwem dla rodzaju ludzkiego”. W rzeczywistości jednak spotkania towarzyskie są dla większości ludzi nieuniknione. Niektórzy je lubią, niektórzy znoszą, ale wielu po prostu

z trudem je wytrzymuje. Ci, którzy dodają sobie odwagi za pomocą środków psychoaktywnych, zwykle nie mają prawdziwej oceny sytuacji, aż do następnego dnia. Z pewnością pokonali zdenerwowanie, ale ich radosne zachowanie z poprzedniej nocy może zupełnie inaczej wyglądać w świetle dnia.

Dzieci alkoholików w porównaniu z innymi ludźmi mają tendencję do ostrzejszych reakcji. Dlaczego tak jest? Wróćmy do przerażających dni twojego dzieciństwa. Przyjęcia, uroczystości, wakacje – to wszystko były wariacje na ten sam temat. Wydarzenia towarzyskie, w których brałeś udział z rodziną, zwykle powodowały, że czułeś się zażenowany. Modliłeś się, by twój rodzic-alkoholik się nie upił. Staraleś się, by inni ludzie nie domyślili się, że z nim przyszedłeś. Obawiałeś się, że będziesz musiał się zająć swoją pijaną matką czy swoim ojcem. Jeszcze przed wyjściem byłeś zdecydowany uciec. W końcu twoja rodzina przestała wychodzić na przyjęcia. Byliście wyizolowani.

Wakacje i święta zawsze były koszmarem. Wszyscy byliście podekscytowani Bożym Narodzeniem czy Wielkanocą i zawsze kończyło się to awanturą. Byłeś zawiedziony i zdenerwowany. To, że stanie się coś złego, było nieuniknione. Twoje urodziny albo były ignorowane, albo – gdy zaplanowano przyjęcie – stawały się przyczyną twojej paniki. Nigdy nie mogłeś być pewny, że będzie dobrze. Odwiedziny przyjaciół w twoim domu były czymś tak niezwykłym, że już sam pomysł wywoływał zdenerwowanie.

Z powodu coraz większego wyobcowania nie miałeś zbyt wielu doświadczeń w sytuacjach towarzyskich. Twoi rodzice nie byli w stanie nauczyć cię ogłady towarzyskiej. Nie pokazali ci, jak się ubierać, co robić, by czuć się swobodnie, ani jak rozmawiać z nieznanymi. Dlatego nawet jeśli twoje zachowanie wydaje się innym właściwe i urocze, w głębi duszy masz uczucie, że ich wszystkich oszukujesz.

Uważasz, że ta atrakcyjna, dobrze ubrana, urocza, inteligentna i ciepła osoba, jaką widzą inni, istnieje tylko w ich wyobraźni. To jest przyczyną twojej depresji lub silnego napięcia, gdy myślisz o przyjęciach. Wracasz bowiem do dzieciństwa i wczesnych, traumatycznych przeżyć.

Oto sposoby, które ułatwią ci wyjście na przyjęcie, jeśli się zdecydujesz na nie pójść:

1. Nie idź sam, lecz z bliskim przyjacielem.
2. Pojedź swoim samochodem.
3. Zanim tam dotrzesz, zaplanuj, kiedy wyjdiesz.
4. Przeczytaj dzisiejszą gazetę, by znaleźć temat do rozmowy.
5. Dowiedz się, czy będzie podawany alkohol.
6. Daj sobie prawo do zdenerwowania.
7. Obiecuj sobie, że poznasz jedną nową osobę.
8. Bądź użyteczny. Roznieś chipsy lub opróżnij popielniczki.
9. Niezależnie od tego, co się zdarzy, pogratuluj sobie, że postanowiłeś pójść i poszedłeś.

Następnym razem będzie łatwiej. Musisz tylko ćwiczyć.

7. Dorosłe dzieci alkoholików mają problemy w intymnych związkach.

Przyjmij to za prawdę. To prawda niemal uniwersalna. Nie ty jeden masz trudności. Zaakceptuj ten fakt. Intymne związki są trudne także dla innych, w przeciwnym razie nie byłoby tylu rozwodów. Uznaj, że wszelkie trudności i problemy to przeszkody, nad którymi zgadzasz się pracować, aby je pokonać. Wydaje się to proste, ale tak nie jest. Akceptacja nigdy nie przychodzi łatwo, ale daje ci swobodę, by zmienić swoje życie i uczynić je bardziej wartościowym.

8. Dorosłe dzieci alkoholików przesadnie reagują na zmiany, na które nie mają wpływu.

Harriet była przez wiele dni wściekła na Arthura i nie potrafiła pohamować swojej złości. Kiedy kilka dni temu byli na tańcach, Harriett starała się dobrze bawić, wciągnąć się w zabawę i brać w niej udział. Kiedy disc jockey zawołał: „Panie proszą panów”, powiedziała sobie: „W porządku, będę asertywna i poproszę kogoś do tańca”. Kiedy tylko podjęła tę decyzję, podszedł Arthur i zaproponował taniec. Harriet odmówiła mu w niegrzeczny sposób i odeszła. Ten incydent przeniósł ją ponownie w dzieciństwo, kiedy ojciec nie pozwalał jej robić czegoś dla siebie i po swojemu, ani samej popełniać błędów. Ponieważ był bardzo władczy i dominujący, czuła się zniewolona. Te uczucia powróciły, gdy Arthur poprosił ją do tańca.

Ponieważ Harriet jest dzieckiem alkoholika, w wielu sprawach jest uległa i robi to, co każą inni. Przypuszcza, że inni ludzie są również ulegli i będą się zachowywać podobnie jak ona. Kiedy disc jockey powiedział: „Panie proszą panów”, sądziła, że dla każdego oznacza to, iż wybierają panie. Tymczasem Arthur nie był uległy; chciał zatańczyć z Harriet i nie zamierzał pozwolić disc jockeyowi, by ten decydował za niego.

Harriet przesadnie zareagowała na zmianę, na którą nie miała żadnego wpływu. Arthur sam zmienił zasady. Ona, z powodu swojej zbyt gwałtownej reakcji, nie mogła po prostu powiedzieć mu: „Później. Teraz chcę zrobić to inaczej”.

Ważne jest, byś jako dziecko alkoholika dostrzegł, że wyrządzasz sobie krzywdę, tak gwałtownie reagując na zmiany. Nie znaczy to, że osoba, z którą jesteś związany, próbuje cię skrzywdzić – może po prostu nie przestrzega zasad tak jak ty lub jest bardziej od ciebie spontaniczna. Powinieneś jej wytłu-

maczyć, że tobie zmiany nie przychodzą łatwo. Dzięki temu będzie wiedziała, że jej pomysły nie zawsze będą przez ciebie odbierane zgodnie z jej intencją.

Elastyczność to cecha, którą być może chciałbyś w sobie rozwinąć. Musisz zdać sobie sprawę, że pragnienia i możliwości to dwie zupełnie różne rzeczy. Przekonaj się, co ma na myśli twój partner, kiedy zmienia zasady. Coś, co uważasz za osobistą zniewagę, może mieć zupełnie inny motyw. Sytuacja będzie jasna, gdy odkryjesz, jaki jest powód, i przyznasz wyraźnie, że twoja reakcja nie odnosiła się do obecnej sytuacji, lecz do twojej przeszłości. Dopiero wtedy możesz zacząć godzić te dwie rzeczy – pragnienia i możliwości.

Być może nigdy nie staniesz się takim niefrasobliwym, elastycznym, swobodnym człowiekiem, jakim chciałbyś być, ale na dążenie w tym kierunku warto poświęcić czas i energię.

9. Dorosłe dzieci alkoholików stale szukają aprobaty i potwierdzenia.

Ważne jest byś wiedział, że oczekujesz od partnera przesadnych pochwał. Możesz przez to wpaść w pułapkę. Na razie dla obojga z was jest tak samo ważne, by być związanym z osobą, która daje wsparcie, potwierdzenie i poczucie ważności. Zdrowy związek wymaga dwojga osób, które nawzajem dają sobie prawo do własnych uczuć i poczucie, że są ważne. Jeżeli aprobatą ze strony twojego partnera staje się dla ciebie najważniejsza, zaczynasz zatracać siebie w tym związku. Jeżeli liczy się dla ciebie przede wszystkim dobra opinia innych o tobie, łatwo poddasz się manipulacji, kiedy opinia ta ulegnie zmianie.

Powinieneś szukać aprobaty u siebie samego. Nie znaczy to, że nie masz chcieć podobać się swojemu partnerowi

lub że nie będzie ci miło, gdy on cię pochwali. Jeśli jednak twoje poczucie własnej wartości zależy od drugiej osoby, nie jest to dojrzały związek. Pozwoliłeś, by twój partner był dla ciebie jak rodzic i mówił: „Tak, jesteś dobry, nie, jesteś niedobry”. Taka sytuacja jest niewskazana dla osób dorosłych.

Jeśli znajdziesz się w takiej sytuacji, postaraj się pamiętać, że relacja rodzic – dziecko nie jest tym, do czego naprawdę dążysz. Kiedy pragniesz, by twój partner wspierał cię i mówił, że jesteś cudowny, to co innego – to normalne w zdrowym związku. Poza tym pomaga to bardziej akceptować siebie. Przede wszystkim musisz zrozumieć, że to co w tobie cudowne istnieje niezależnie od uznania innej osoby.

10. Dorosłe dzieci alkoholików zwykle czują się odmiennie od pozostałych ludzi.

Poczucie odmienności wydaje się towarzyszyć ci przez całe życie. Ta alienacja, wzmożona przez twoje wyobcowanie w dzieciństwie, jest bardzo trudna do przezwyciężenia. Nie musi ona jednak być tak wielkim problemem, wyrażającym się w stwierdzeniu: „Jestem inny, bo nie jestem nic wart”. Jesteś inny, bo jesteś wyjątkowy i rozwijasz swoją osobowość.

Będąc w związku, nie ukrywaj, że jesteś inny, lecz zacznij uznawać swoją indywidualność i zachęcaj partnera do tego, by cieszył się swoją. To podkreśli waszą wyjątkowość jako pary. Nawet jeśli zawsze czujesz się odmienny od pozostałych, uznaj, że to czyni cię bardziej interesującym.

Najwyższy czas, byś zrozumiał, że inny nie znaczy gorszy. Wszyscy jesteśmy różni. Rozwój uwydatnia naszą wyjątkowość, co nie znaczy, że jesteś skazany na samotność. Oznacza to tylko, że jako jednostka masz swoje prawa.

11. Dorosłe dzieci alkoholików są wyjątkowo lojalne, gdy ich partner w rzeczywistości na to nie służy.

Lojalność jest jedną z twoich największych zalet – i jednym z największych obciążeń. Osoba związana z tobą jest szczęściarzem, bo zawsze może na tobie polegać. Czasem uciekasz od pewnych problemów, ale lojalność w stosunku do ludzi, na których ci zależy, nie zna granic. Chociaż jest to wspaniała cecha, musi mieć rozsądne granice. Wolno ci nadal nadal być lojalnym w stosunku do osoby zachowującej się w niewybaczalny sposób, ale możesz też z powodu jej niewybaczalnego zachowania być zmuszony do zerwania związku lub przyjaźni. Najważniejsze jest rozpoznanie momentu, w którym powinieneś powiedzieć „dość”.

Lojalność w stosunku do drugiej osoby nie jest najważniejsza. Przede wszystkim musisz być lojalny wobec siebie. Zadaj sobie następujące pytania: Czy wynoszę z tego związku to, co jest dla mnie dobre? Czy dostaję tyle, ile daję? Czy to tylko pobożne życzenie, że dzięki mojej lojalności w naszym związku wszystko ułoży się tak, jak bym tego chciał? To bardzo ważne pytania. Jeśli ocenisz wszystko realistycznie i okaże się, że otrzymujesz mniej, niż pragniesz, i że nie chcecie wspólnie pokonywać problemów, będziesz musiał zrewidować swoje poglądy na temat waszego związku. Odejście bez podjęcia próby jego naprawy nie jest dobrym pomysłem. Podobnie jak pozostanie na miejscu, tylko dlatego że jest to jedyna rzecz, którą umiesz zrobić. Twoja rodzina była bardzo lojalna. Jednak droga do wyleczenia zaczyna się od ograniczenia tej lojalności na rzecz rozsądku i odpowiedzialności wobec wszystkich członków rodziny. Lojalny musisz być przede wszystkim wobec siebie.

12. Dorosłe dzieci alkoholików są albo nadzwyczaj odpowiedzialne, albo wyjątkowo nieodpowiedzialne.

Jedną z zalet bycia w zdrowym związku jest to, że nie musisz sobie ze wszystkim radzić sam. Ty robisz swoją część, a twój partner swoją. Kiedy pojawiają się problemy, możecie usiąść i wspólnie poszukać rozwiązania. Ważne jest byś uznał, że nie jesteś sam. Robienie planów razem z drugą osobą jest dla ciebie czymś nowym, ale zdejmuje z twoich ramion wielki ciężar. Bez względu na to, co się dzieje, jest ktoś, z kim możesz o tym pomówić, kto może razem z tobą poszukać sposobów na osiągnięcie tego, czego pragniesz. To dotyczy także partnera, który może liczyć na twoją pomoc w realizowaniu własnych celów.

Nie jesteś sam. Kiedy na przykład przygotowujesz posiłek lub załatwiasz sprawunki, możesz otrzymać pomoc. Kiedy musisz rozwiązać zadanie, które zdaje się nie mieć rozwiązania, możesz liczyć na pomoc. Nie musisz być za wszystko odpowiedzialny. Twoje życie może nabrać równowagi. Podczas gdy ty zajmujesz się jednymi sprawami, twój partner może zadbać o inne. We wszystkim współuczestniczycie – na tym właśnie polega związek dwojga ludzi.

Nie będzie ci łatwo uwierzyć w oddanie drugiej osoby lub przyjąć, że na jej słowie można polegać. Trudno ci będzie uwierzyć nawet w to, że problem nie jest tylko i wyłącznie twój. Wspólna odpowiedzialność jest rzeczą podstawową dla zdrowego związku.

Jeśli znajdujesz się wśród osób nadzwyczaj odpowiedzialnych i pozwalasz, by ktoś inny martwił się i troszczył o wszystko, pojawia się inny rodzaj problemów. Prawdopodobnie znalazłeś kogoś, dla kogo przyjemnością jest wyręczanie cię we wszystkim. Są ludzie, których cieszy dawanie i dla których nie jest ważne, czy otrzymają coś w zamian. Oczywiście wiele

z nich to dorosłe dzieci alkoholików. Jednak jeśli nie staniesz się bardziej odpowiedzialny, twój partner w końcu poczuje się urażony. To, ile ktoś może dać drugiej osobie, nie otrzymując niczego w zamian, ma swoje granice.

Zastanów się, czy nie popracować nad tym, by stać się człowiekiem bardziej odpowiedzialnym. Jednakże i to wiąże się z ryzykiem wpadnięcia w pułapkę. Skoro związałeś się z osobą, która postanowiła opiekować się tobą, wszedłeś w relację rodzic – dziecko. Kiedy zdecydujesz być bardziej odpowiedzialny, możesz napotkać opór i oburzenie partnera.

Nie da się jednak pogodzić braku odpowiedzialności z posiadaniem zdrowego związku. Konieczne jest, byś nad tą cechą pracował, ale nie musisz robić tego sam. Jeśli wasz związek się rozwija, a ty chcesz wziąć na siebie więcej odpowiedzialności, co dotąd nie było w twoim stylu, omówcie to z partnerem. Możesz mu powiedzieć, że chciałbyś robić więcej i aktywniej uczestniczyć w waszym wspólnym życiu, ale potrzebujesz jego pomocy. Bycie w związku wymaga dawania i brania – to nie działa tylko w jedną stronę.

13. Dorosłe dzieci alkoholików mają skłonność do ograniczania się do określonego sposobu działania, nie biorąc pod uwagę innych zachowań ani możliwych konsekwencji. Ich impulsywność prowadzi do zakłopotania, do tego, że czują się one zażenowane, nienawidzą samych siebie i tracą kontrolę nad otoczeniem. W rezultacie tracą wiele energii na naprawianie szkód.

Twoja impulsywność to twój największy wróg. Jeżeli czujesz, że musisz do kogoś zadzwonić, wyjechać gdzieś daleko, wziąć ślub czy zerwać związek – odłóż to na chwilę. Za-

30,00

dzwonisz za godzinę, jutro zadecydujesz o podróży, a z oświadczeniami lub zerwaniem poczekaj do połowy tygodnia. Skoro zyskałeś trochę czasu, zmusz się do rozważenia innych możliwości oraz do zastanowienia się nad konsekwencjami swojej decyzji. Jeśli nie potrafisz zrobić tego sam, poszukaj kogoś do pomocy. Jeżeli rozważysz inne warianty, będziesz mógł podjąć rozsądną decyzję (która może, ale nie musi być taka sama, jak ta podjęta impulsywnie). Tylko w ten sposób będziesz w pełni odpowiedzialny za swoje czyny. Nie powiesz później, gdy coś się nie uda: „A gdybym tego nie zrobił...”. Jeśli z kolei wszystko pójdzie dobrze, będziesz wiedział, że nie jest to szczęśliwe zrządzenie losu, lecz efekt twojej rozsądnej decyzji.

Wniosek

Rodziny dotknięte chorobą alkoholową źle funkcjonują. W takiej rodzinie istnieją nieprawidłowe relacje między jej członkami. Twoje zachowanie jest oparte na doświadczeniach z dzieciństwa, ale chcesz od tego uciec. To, że wiesz, czego nie chcesz, nie oznacza, że wiesz, czego chcesz.

Musisz wiedzieć, czym jest zdrowy związek.

Musisz nauczyć się go budować.

Musisz odrzucić szkodliwe nawyki.

Nie unikniesz walki.

Nie unikniesz błędów.

Nie unikniesz zniechęcenia.

Podobnie nieuniknione są: wspólnota, miłość, dowartościowanie, radość, pożądanie, przyjaźń, zrozumienie, współdziałanie, zaufanie, rozwój, bezpieczeństwo i spokój.

Wyzwania czekają, a wybór należy do ciebie.

07R-1-00036-04-01
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Pruszkach
05-800 Pruszków, ul. Armii Krajowej w Pruszkach 2/4
tel. 22 758-80-02 Ks. Rej. 14-00013
PRZYCHODNIA REJONOWA NR 1 03
PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓLZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU 174
05-800 Pruszków, ul. Kraszewskiego 18, tel. 22 758-84-11
REGON 888310290 NIP 534-19-40-570