

Janet G. Woititz

**Dorośle dzieci
alkoholików**



AKURACIK

Tytuł oryginału: Adult Children of Alcoholics

Copyright © 1983 by Geringer Woititz

Copyright © polskiego wydania Wydawnictwo „Akuracik” 2000

Published under agreement with Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida U.S.A.

Tłumaczenie: Magdalena Winkler

Projekt okładki: Piotr Wurst

Korekta: Stanisława Jakubiak-Adamik

ISBN: 83-87298-12-3

Adres do korespondencji

Stanisława Jakubiak-Adamik

ul. Modzelewskiego 23 m 246

02-679 Warszawa

tel. (0-22) 647-38-02

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez pisemnej zgody wydawcy jest zabronione i będzie ścigane z całą surowością prawa.

Przygotowanie do druku

Pracownia Artystyczno Wydawnicza SUMUS s.c.

tel. 0 501 764 374

Druk i oprawa „Krismark” sp. z o. o.

ul. Chełmżyńska 36 Warszawa

tel. 610-34-26

Wydanie III

Warszawa 2000



6720

Spis treści

Wstęp	5
Wprowadzenie	6
Co ci się przydarzyło, kiedy byłeś dzieckiem?	12
Co dzieje się z tobą teraz?	32
Jak wyjść z zakłętego kręgu?	71
Co z twoimi dziećmi?	122
Wnioski	130

Pragnę podziękować wszystkim tym licznym osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki. Są to dzieci alkoholików oraz nie-alkoholików w każdym wieku.

Dziękuję Dianie DuCharme, która przekonała mnie, że bym napisała tę książkę.

Dziękuję Sue Nobleman, Debby'emu Parsons, Tomowi Perrin i Robinowi za ich nieustrudzone oddanie.

Dziękuję Lizie, Danny'emu i Dave'owi.

Dziękuję Kerry'emu C., Jeffowi R., Irenie G., Eleanor Q., Barbarze P., Marcie C., moim studentom z Montclair State, moim studentom z Ruttgers Summer School for Alcohol Studies, moim studentom z kursu Zaawansowanych Technik Terapii Rodzinnej (Westchester Council on Alcoholism), Sharon Stone, Harveyowi Moscovitz, Lindzie Rudin, Eileen Patterson, Bernardowi Zweben i Jamesowi F. Emmert.

Janet G. Woititz

Wstęp

Książka „Dorośle Dzieci Alkoholików” została napisana przede wszystkim z myślą o dzieciach alkoholików. Po jej opublikowaniu okazało się, że omawiany w niej materiał odnosi się również do innych typów rodzin dysfunkcyjnych. Jeżeli nie wyrosło się w środowisku alkoholowym, ale doświadczyło się w życiu innych zachowań kompulsywnych, takich jak: hazard, nadużywanie narkotyków, przejadanie się, chroniczna choroba, ortodoksyjne postawy religijne, jeśli było się dzieckiem wychowanym w domu dziecka lub w innych systemach potencjalnie dysfunkcyjnych można stwierdzić u siebie podobną charakterystykę. Okazuje się, że wiele z tego co jest prawdą w stosunku do dzieci alkoholików, jest prawdziwe również w odniesieniu do innych i że zrozumienie tego faktu może pomóc zmniejszyć poczucie izolacji u niezliczonych osób, które także uważały się za „inne” z powodu swego życiowego doświadczenia. Zapraszam do lektury.

Wprowadzenie

W ostatnich latach prowadzi się w naszym społeczeństwie coraz więcej badań dotyczących alkoholizmu. Chociaż liczby się różnią, istnieje ogólna zgoda co do tego, że w Ameryce żyje z górą dziesięć milionów alkoholików.

Ludzie ci, sami będąc ofiarami, wywierają niekorzystny wpływ na tych, z którymi są związani. Skutki alkoholizmu dotyczą pracodawców, krewnych, przyjaciół i rodziny alkoholików. Krewni i przyjaciele są wmanipulowani w usprawiedliwianie oraz krycie alkoholika. Wierzą w obietnice poprawy, chociaż krótkotrwałej, ponieważ ci, którym zależy na alkoholiku chcą w nie wierzyć. I tak bezwiednie stają się częścią chorego systemu.

Najbardziej cierpią najbliżsi. Odbija się to na rodzinie kiedy pracodawca musi wypowiedzieć alkoholikowi pracę. Odbija się to na rodzinie, kiedy krewni i przyjaciele – nie mogąc dłużej tolerować konsekwencji alkoholizmu – unikają alkoholika i jego bliskich. Rodzina jest również bezpośrednio narażona na zachowania alkoholika. Niezdolni, bez pomocy przeciwstawić się temu, członkowie rodziny wklajają się w konsekwencje choroby i sami stają się emocjonalnie chorzy.

Powszechne zainteresowanie koncentrowało się przeważnie na alkoholizmie, nadużyciu alkoholu i alkoholikach. Mniej uwagi poświęcano rodzinie, a szczególnie dzieciom żyjącym w alkoholowych domach.

Bez wątpienia wielka jest liczba dzieci cierpiących z powodu życia w rodzinie alkoholika. Wyodrębnienie tych dzieci jest trudne z wielu powodów, między innymi, wstydu, niewiedzy, że alkoholizm jest chorobą, zaprzeczania oraz ochraniaania dzieci przed nieprzyjemną rzeczywistością.

Mimo, że cierpienie przejawia się w zachowaniu na różne sposoby, wspólne wszystkim dzieciom alkoholików wydaje się niskie poczucie własnej wartości. Nic w tym dziwnego, skoro w

literaturze określa się, że warunki, które sprawiają, iż jednostka ceni siebie i uznaje za osobę wartościową, można streścić w kategoriach „ciepła rodzicielskiego”, „jasno określonych granic” i „traktowania z szacunkiem”.^[1]

Istnieje spora literatura, która dowodzi, że w domu alkoholika te warunki pozostały nie spełnione bądź były spełniane niekonsekwentnie.^[2]

Na zachowanie rodzica pijącego mają wpływ związki chemiczne wewnątrz organizmu, a na zachowanie rodzica niepijącego wpływają jego reakcje na alkoholika. Niewiele psychicznej energii pozostaje, ażeby konsekwentnie zaspokajać wielorakie potrzeby dzieci, które stają się ofiarami rodzinnej choroby.

Rodzice stanowią dla dzieci model czy tego chcą, czy nie. Według tego co pisze Margaret Cork, to właśnie w wymianie **dawania-i-brania**, w związkach z rodzicami i innymi osobami dziecko znajduje poczucie bezpieczeństwa, poczucie własnej wartości i zdolność radzenia sobie ze złożonymi problemami wewnętrznymi, na które napotyka.^[3]

Badania Coopersmitha nad dorastającymi chłopcami wykazały, że u dzieci pewność siebie, przedsiębiorczość i zdolność radzenia sobie z przeciwnościami kształtuje się wtedy, kiedy są traktowane z szacunkiem i wyposażone w dobrze określoną hierarchię wartości, kiedy wymaga się od nich zaradności oraz prowadzi w kierunku rozwiązywania problemów. Jednostka uczy się polegać na sobie raczej w dobrze zorganizowanym, wymagającym środowisku niż gdy pozwala się jej na wszystko praktycznie bez ograniczeń i daje swobodę poszukiwań nie określając ich kierunku.

Badania zarówno Stanleya Coopersmitha, jak i Morrisa Rosenberga doprowadziły ich do przekonania, że uczniowie o wysokiej samoocenie postrzegają siebie jako odnoszących sukcesy. Są oni względnie wolni od lęków i objawów psychosomatycznych oraz potrafią realistycznie ocenić swoje możliwości. Są przeświadczeni, że ich wysiłki doprowadzą do sukcesu, a jednocześnie w

pełni świadomości swoich ograniczeń. Osoby o wysokiej samoocenie są śmiałe, towarzyskie i spodziewają się, że zostaną dobrze przyjęte. Akceptują innych i inni mają tendencje akceptowania ich.

Z drugiej strony, według Coopersmitha i Rosenberga uczniowie o niskiej samoocenie łatwo się zniechęcają i czasami popadają w depresję. Czują się wyizolowani, niekochani i niegodni miłości. Wydaje się, że nie są zdolni wyrażać siebie ani bronić własnych niedostatków. Tak bardzo są zaabsorbowani swoją nieśmiałością i lękiem, że ich zdolność do zaspokajania własnych potrzeb może łatwo ulec zniszczeniu.^[4]

Moje własne badania zamieszczone w pracy „Samoocena u dzieci alkoholików” („Self-Esteem in Children of Alcoholics”)^[5] wykazały, że dzieci, których rodzice są alkoholikami mają niższą samoocenę niż te, które nie pochodzą z domów, gdzie nadużywano alkoholu. Można się było tego spodziewać. Skoro samoocena bazuje przede wszystkim na bogatym doświadczeniu bycia traktowanym przez znaczące osoby z szacunkiem, akceptacją i troską, to logiczne jest przypuszczenie, że niekonsekwentne spełnianie tych warunków w domu alkoholika wpłynie negatywnie na możliwość pozytywnego przeżywania samego siebie.

Co ciekawe, zmienna taka jak wiek osoby badanej okazała się nieznacząca jako czynnik determinujący samoocenę.^[6] Osiemna-stolatki i dwunastolatki widziały siebie zasadniczo w taki sam sposób. Mogły się różnie zachowywać, ale nie miały innych uczuć wobec siebie samych. Wskazuje to na fakt, że postrzeganie siebie nie zmienia się wraz z upływem czasu bez jakiegokolwiek interwencji. Będzie się zmieniał sposób, w jaki przejawia się nastawienie do siebie samego, ale nie sposób spostrzegania siebie. Jeżeli wszystko to jest prawdą, a badania zdają się to potwierdzać, to ważną grupą społeczną, na którą należy zwrócić uwagę, są **DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW.**

^[4] Zmienne takie, jak płeć, wyznanie, zawód i wiek rodzeństwa, również nie okazały się statystycznie znaczące

Nie ignorowaliśmy tej populacji. Po prostu nie identyfikowaliśmy jej w pełni. Nazywaliśmy tych ludzi alkoholikami. Nazywaliśmy ich małżonkami alkoholików. Nie rozpoznaliśmy w pełnym wymiarze ryzyka, na jakie byli narażeni. Czas, żeby określić ich dokładniej. Czas nazwać ich DDA (Dorosłymi Dziećmi Alkoholików). Jest ważne, żeby rozpoznać ten czynnik ponieważ oznacza to daleko idące konsekwencje dla ich leczenia. Dorosłe dzieci alkoholików zostały dotknięte i zareagowały zapewne inaczej niż ci, którzy nimi nie są. Ta książka przedstawi wam charakterystykę dorosłego dziecka alkoholika, wyjaśni, co oznacza DDA i jakie to ma konsekwencje.

Opowie ona o tym jak się manifestuje kiepska samoocena, zaproponuje bardzo sprecyzowane sugestie co do możliwości zmian, jeśli okaże się to pożądane.

Pracuję z grupami dorosłych dzieci alkoholików. W pogłębiony sposób przyglądamy się ich myślom, nastawieniom, reakcjom i uczuciom oraz przemożnemu wpływowi alkoholu na ich życie.

Połowa członków grupy to zdrowiejący alkoholicy, druga połowa nie. Połowę stanowią mężczyźni, połowę kobiety. Najmłodszy uczestnik ma 23 lata. Niektórzy żyją w małżeństwie, inni nie. Niektórzy mają dzieci, ale nie wszyscy. Wszyscy natomiast są zaangażowani w swój rozwój osobisty.

Istnieją pewne ogólne prawidłowości, które w tej czy innej formie pojawiają się praktycznie na każdym spotkaniu. Warto przyrzeć się im uważnie i przedyskutować je.

- Dorosłe dzieci alkoholików muszą domyślać się jakie zachowanie jest normalne.
- Dorosłe dzieci alkoholików mają trudności z przeprowadzeniem swoich zamiarów od początku do końca.
- Dorosłe dzieci alkoholików kłamią, gdy równie łatwo byłoby powiedzieć prawdę.
- Dorosłe dzieci alkoholików oceniają siebie bezlitośnie.
- Dorosłym dzieciom alkoholików trudno się bawić i przeżywać radość.

- Dorosłe dzieci alkoholików traktują siebie bardzo serio.
- Dorosłym dzieciom alkoholików trudno nawiązywać bliskie kontakty.
- Dorosłe dzieci alkoholików przesadnie reagują na zmiany, nad którymi nie mają kontroli.
- Dorosłe dzieci alkoholików ustawicznie poszukują uznania i potwierdzenia.
- Dorosłe dzieci alkoholików myślą, że różnią się od innych
- Dorosłe dzieci alkoholików są albo nadmiernie odpowiedzialne, albo nadmiernie nieodpowiedzialne.
- Dorosłe dzieci alkoholików są lojalne do ostateczności, nawet w obliczu dowodów, że druga strona nie zasługuje na lojalność.
- Dorosłe dzieci alkoholików są impulsywne. Mają tendencję poddawania się biegowi zdarzeń bez poważnego rozważenia innych alternatywnych zachowań czy możliwych konsekwencji. Ta impulsywność wiedzie do zagubienia, niechęci do siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. Ponadto zużywają nadmierną ilość energii na „uprzątnięcie” tego bałaganu.

Niniejsza książka została napisana dla dorosłych dzieci alkoholików i do nich jest adresowana. Mam nadzieję, że również doradcy i inne osoby zainteresowane problemem uznają ją za wartościową.

Może ona być użyteczna na wiele sposobów:

- do poszerzenia wiedzy i zrozumienia, co to znaczy być dzieckiem alkoholika i jak ten proces rozwija się w czasie;
- do wykorzystania jako przewodnik samopomocy albo przewodnik kliniczny w pracy ukierunkowanej na rozwój osobisty oraz
- jako materiał dla grup dyskusyjnych Dorosłych Dzieci Alkoholików.

Otrzymałam z całego kraju wiele pytań o to, w jaki sposób zakładać grupy Dorosłych Dzieci Alkoholików, jak wychodzić naprzeciw ich specyficznym potrzebom, zachowując wierność zasadom AA i Al-Anon. Niniejsza książka zawiera odpowiedzi na te pytania.

Bibliografia

^[1] Coopersmith S., „*Self-concept Research Implications for Education*”. Artykuł zaprezentowany Amerykańskiemu Związkowi Badań nad Edukacją, Los Angeles, CA., 6-go lutego 1969 r.

^[2] Bailey, M.B. *Alcoholism and Family Casework*. New York: National Council on Alcoholism, New York City Affiliate Inc., 1968. Hecht, M. „*Children of Alcoholics Are Children at Risk*”, *American Journal of Nursing* 73(10), październik 1973: 1764-1767.

^[3] Cork M. *The Forgotten Children*. Toronto, Alcohol and Drug Addiction Research Foundation, 1969, p. 36.

^[4] Coopersmith S. Antecedents; Rosenberg Morris, *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965.

^[5] Woititz J. Doctoral Dissertation, New Brunswick, New Jersey: May, 1976.

Co ci się przydarzyło, kiedy byłeś dzieckiem?

Kiedy dziecko nie jest dzieckiem? Kiedy żyje w otoczeniu dotkniętym alkoholizmem. A dokładniej, kiedy dziecko przestaje być dziecinne? Z pewnością wyglądałeś jak dziecko i ubierałeś się jak dziecko. Inni ludzie spostrzegali cię jako dziecko dopóki nie zbliżyli się na tyle, by dostrzec smutek w twoich oczach i zmartwiony wyraz twarzy. W dużej mierze zachowywałeś się jak dziecko, ale tak naprawdę nie psociłeś, raczej towarzyszyłeś w psotach innym dzieciom. Nie było w tobie tej spontaniczności, jaką miały inne dzieciaki. Ale nikt tego nie zauważał. Tak długo, dopóki nie stał ci się bliski, a nawet wtedy pewnie nie wiedział co to znaczy.

Cokolwiek inni widzieli i mówili, faktem jest, że nigdy naprawdę nie czułeś się dzieckiem. Nigdy nawet nie miałeś pojęcia, jak to jest, kiedy ma się uczucia dziecka. Dziecko jest bardzo podobne do szczeniaka...z łatwością przyjmuje i odwzajemnia miłość, jest rozbiegane, nieco psotne i figlarne, robi różne rzeczy, żeby zdobyć uznanie bądź nagrodę, ale tylko tyle, ile trzeba, nie więcej. A co najważniejsze: jest beztroskie. Jeśli dziecko przypomina szczeniaka to ty nie byłeś dzieckiem.

Inni mogli cię opisać jednym prostym zdaniem, prawdopodobnie związanym z rolą, jaką pełniłeś w rodzinie. Dzieci, które żyją w domach dotkniętych alkoholizmem podejmują role podobne do ról w innych dysfunkcyjnych rodzinach. Lecz w rodzinie tego typu widać to bardzo wyraźnie. Inni również są tego świadomi, tylko nie rozpoznają, jakie są przyczyny tego stanu.

Na przykład: „Spójrz na Emily, czyż ona nie jest wyjątkowa? To najbardziej odpowiedzialne dziecko, jakie kiedykolwiek widziałam. Chciałabym mieć takie w domu.” Jeśli byłaś Emilią, uśmiechałaś się, czułaś się dobrze i cieszyłaś się, że cię pochwalono. Prawdopodobnie nie pozwoliłaś sobie pomyśleć „Chciałabym, żeby rodzice też tak myśleli „...A już z pewnością nie ośmieli-

łaś się pomyśleć: „Moi rodzice też mogliby uważać, że jestem wspaniała. Chciałabym, żeby byli ze mnie zadowoleni”. I na pewno nie ośmieliłaś się pomyśleć: „Jeśli ja nie potrafię na to zasłużyć, to kto by potrafił?”. Dla kogoś z zewnątrz byłaś po prostu wyjątkowym dzieckiem. I w istocie tak było, tylko że oni nie mieli pełnego obrazu.

Mogłaś pełnić inną rolę w rodzinie. Mogłaś być kozłem ofiarnym, kimś, kto ciągle jest w tarapatkach. Odwracałeś uwagę rodziny od tego, co się naprawdę działo. Ludzie mówili: „Spójrz na tego Tomka, on zawsze coś zbroi. Chłopcy to chłopcy. Też byłem taki w jego wieku”.

Co czułaś, jeśli byłeś taki jak Tomek? Możliwe, że nie pozwalałaś sobie na odczuwanie czegokolwiek. Popatrzyłaś tylko na człowieka, który to mówił, i wiedziałaś, że naprawdę nie był taki jak ty, kiedy był w twoim wieku. Gdyby był, nie robiłby takich przytyków. A jednak nie pozwalałaś sobie powiedzieć ani prawdopodobnie nawet zastanowić się: „Co takiego muszę zrobić, żeby zaczęli zwracać na mnie uwagę? Dlaczego tak musi być? „

Mogłaś być bardziej podobna do Barbary i zostać błaznem klasowym. „O rety! Ona naprawdę powinna zostać aktorką komediową kiedy dorośnie. Jaka bystra, zabawna i dowcipna!” I jeśli byłaś taka jak Barbara, mogłaś się uśmiechać, ale skrycie myślałaś sobie: „Czy oni wiedzą, jak naprawdę się czuję? Życie wcale nie jest takie zabawne. Wygląda na to, że dali się nabrać. Nie mogę dopuścić, żeby się zorientowali.”

I jeszcze mała Małgosia czy może Joasia. Jakoś nigdy nie udaje mi się dobrze zapamiętać imienia. To małe dziecko, tam w kącie. To dziecko stojące na uboczu, nigdy nikomu nie sprawiające żadnych kłopotów. Ta dziewczynka myśli: „Czy jestem niewidoczna?” Tak naprawdę nie chce być niewidoczna ale chowa się w swoim pancerzu, mając nadzieję, że ktoś ją zauważy, bezsilna, żeby cokolwiek zrobić w tym kierunku.

Wyglądałaś jak dziecko, ubierałaś się jak dziecko, do pewnego stopnia zachowywałeś się jak dziecko, ale z całą pewnością nie czułaś się jak dziecko. Przyjrzyjmy się temu, jak było w domu.

Życie domowe

Otoczenie w jakim dorastają dzieci alkoholików jest wszędzie podobne. Charaktery alkoholików mogą być różne ale to, co dzieje się w ich domach, nie bardzo różni się od siebie. Poszczególne wydarzenia mogą być inne, ogólnie jednak środowisko jednego domu alkoholika jest podobne do drugiego. Zawsze wyczuwalne jest napięcie i niepokój. To, co konkretnie się z nimi robi, może się różnić, ale później niezmiennie następuje ból i poczucie winy. Różnice leżą bardziej w sposobie reagowania na przeżyte doświadczenia niż w samych doświadczeniach.

W odmienny sposób przyjmowaliście to, co się z wami działo, i w efekcie różnie się zachowywaliście. Ale w środku większość z was czuła się bardzo podobnie.

Pamiętasz, jak było w domu? Potrafisz przywołać w pamięci jak wyglądał, ale czy pamiętasz, jak się w nim czułeś? Czego się spodziewałeś, kiedy wchodziłeś do środka? Miałeś nadzieję, że wszystko będzie w porządku, lecz nigdy nie byłeś tego pewien. Pewne było jedynie to, że nigdy nie wiedziałeś, co zastaniesz ani co się wydarzy. I bez względu na to, ile razy się poprzednio sparzyłeś, za każdym razem kiedy stawałeś w drzwiach, zawsze czułeś się zaskoczony.

Jeżeli alkoholikiem był twój ojciec, to czasami bywał kochający i serdeczny. Był takim ojcem, jakiego zawsze chciałeś mieć: troskliwy, zainteresowany, zaangażowany, obiecywał wszystko, czego dziecko może chcieć. Wiedziałeś także, że cię kocha.

Ale czasami taki nie był. To było wtedy, kiedy był pijany. Kiedy w ogóle nie wracał do domu, martwiłeś się i czekałeś. W domu bywał nieprzytomny, urządzał bijatyki z matką, czasami nawet zamierzał się na ciebie, co naprawdę było przerażające. Czasami wkraczałeś pomiędzy rodziców, próbując utrzymać spokój w rodzinie. Nie wiedząc nigdy, co się wydarzy, zawsze czułeś się jakoś rozpaczliwie. Wtedy pijany ojciec zapominał też o wszystkich wczorajszych obietnicach. Czułeś się dziwnie, ponieważ wiedziałeś, że wierzył w to, co obiecywał. Myślałeś: „Dlaczego

nigdy się tak nie dzieje? Dlaczego on nigdy nie robi tego, co obiecuje? To naprawdę nie jest w porządku.”

I była jeszcze twoja matka. Tak jakoś dziwnie, nawet ze wszystkimi jego problemami, mogłeś woleć ojca. Ponieważ ona była gderliwa i rozdrażniona, i zachowywała się tak, jakby na swoich barkach dźwigała ciężar całego świata, i cały czas była zmęczona, a ty czułeś się tak, jakbyś jej przeszkadzał. Nawet jeśli mówiła, że jej nie przeszkadzasz, nie mogłeś nic na to poradzić, że tak właśnie się czułeś.

Może twoja matka musiała pracować. Możliwe, że ojciec był bez pracy. Nie mogłeś się oprzeć wrażeniu, że gdyby cię nie było, nie byłoby wszystkich tych kłopotów. Matka nie walczyłaby z ojcem. Nie byłaby napięta cały czas, nie krzyczałaby, nie byłaby skłonna do wybuchów. Życie byłoby o niebo lepsze, gdyby cię po prostu nie było. Czułeś się bardzo winny. W pewien sposób już samo twoje istnienie spowodowało tę sytuację: gdybyś był lepszym dzieckiem, byłoby mniej problemów. To wszystko przez ciebie, jednak najwidoczniej nie mogłeś zrobić nic, żeby zmienić życie na lepsze.

Jeśli uzależniona była twoja matka, możliwe, że ojciec już odszedł lub do późna przesiadywał w pracy. Nie chciał być w domu. Albo może wracał z pracy w południe i wykonywał za matkę jej obowiązki: przyszywał ci guziki bądź robił obiad. Tak mogło być przez jakiś czas. Ale czułeś się z tym dziwnie, ponieważ wiedziałeś, że to nie do niego należało i że wykonywał te prace, aby zatuszować fakt, że matka jest pijana.

W końcu prawdopodobnie przejąłeś zadania, które zwykle wykonywała matka. Dość wcześnie nauczyłeś się gotować, sprzątać i robić zakupy. Oprócz przejęcia zadania opieki nad młodszym rodzeństwem, być może również zacząłeś dosłownie matkować swojej matce. Możliwe, że pomagałeś jej jeść i myć się i nawet kładłeś ją do łóżka, żeby młodsze rodzeństwo nie widziało, że upiła się do nieprzytomności. Troszczyłeś się o całą rodzinę.

W chwilach trzeźwości matka próbowała nadrobić to, co zaniedbywała wtedy, gdy piła, a ciebie przytłaczało poczucie winy. Może były długie okresy, kiedy odkładała picie i próbowała utrzymać w domu porządek. Jakże bolesna dla ciebie była świadomość jej walki. Odczuwałeś wdzięczność i jednocześnie poczucie winy przeżywając coraz większy zamęt. Jaka właściwie była twoja rola?

Jeżeli oboje rodzice byli alkoholikami, jeszcze trudniej było cokolwiek przewidzieć prócz tego, że na zmianę działo się z nimi coraz gorzej. Przebywanie w domu było piekłem. Napięcie było tak gęste, że można je było kroić nożem. Uczucie nerwowości i złości wisiało w powietrzu. Nikt nie potrzebował nic mówić, każdy je czuł. Było to niesamowicie wyczerpujące i przykre. Jednakże nie było sposobu by się od tego uwolnić, nie było miejsca, gdzie można by się było schować. Zastanawiałeś się: „Czy to się nigdy nie skończy?”

Prawdopodobnie myślałeś o tym, aby porzucić dom, uciec, uwolnić się od tego wszystkiego, aby twój uzależniony rodzic stał się trzeźwy, a życie było piękne i wspaniałe. Zaczęłeś żyć w baśniowym świecie fantazji i marzeń. W dużej mierze żyłeś nadzieją, ponieważ nie chciałeś uwierzyć w to, co się działo. Wiedziałaś, że nie możesz o tym rozmawiać ze swoimi przyjaciółmi ani z dorosłymi spoza rodziny. Ponieważ wierzyłeś, że musisz utrzymywać te uczucia w tajemnicy, nauczyłeś się również trzymać w tajemnicy większość innych uczuć. Nie mogłeś pozwolić, aby reszta świata wiedziała, co dzieje się w twoim domu. Zresztą kto by ci uwierzył?

Widziałaś, jak matka ukrywa picie ojca. Słyszałeś jak usprawiedliwiała go, że jest zbyt chory, aby iść do pracy. Nawet jeśli powiedziałaś jej coś na temat ojca, udawała, że to nie prawda. Mówiła: „Bzdura, nie przejmuj się. Jedz swoją owsiankę.” Szybko nauczyłeś się utrzymywać w sekrecie picie ojca, podczas gdy skręcało cię w żołądku, czułeś się wewnętrznie spięty i płakałeś nocami – jeśli jeszcze potrafiłeś płakać.

Wiedziałaś, że twoje marzenia, aby opuścić dom albo zamieszkać z rodziną, która żyje szczęśliwie, nigdy się nie spełnią. Było ci bardzo trudno wyjechać z domu, choćby tylko na weekend. Jeśli zostałeś gdzieś na noc, martwiłeś się o to, co się tam dzieje: „Jeśli wychodzę z domu, jestem jak szczur uciekający z tonącego okrętu. Jak oni sobie beze mnie poradzą? Jestem im potrzebny.” I naprawdę realnie byłeś im potrzebny. Bez ciebie musieliby określić swój wzajemny stosunek do siebie. Nie było ucieczki.

Byłeś w pułapce. Byłeś w pułapce fizycznie i emocjonalnie. Te uczucia znalazły wyraz w następującym śnie Glorii:

„To, co opowiem, śniło mi się, kiedy miałam osiem lat. Było to prawie 15 lat temu i do dziś pozostaje najbardziej żywym i przerażającym snem, jaki pamiętam. Zdarzył się w tym okresie mojego życia, kiedy problem picia mojej matki zaczął być poważny.

Sen był czarno-biały. Wszystko otaczała przezroczysta, jasna mgła. To było dziwne, ponieważ nie tylko brałam udział w tym śnie, ale również obserwowałam siebie w nim. Widziałam siebie tak, jak można się zobaczyć w telewizji albo na filmie.

Moja mama i ja byłyśmy w jakimś bardzo ciemnym i ponurym miejscu, przypominało to loch. Obie byłyśmy za kratami czegoś, co mogło być klatką albo więzieniem. Miejsce to nie miało ani ścian, ani podłogi, ani sufitu – tylko klatka, moja mama, ja i czarna próżnia. Pamiętam, jak chodziłam tam i z powrotem, byłam niespokojna ale nie przestraszona. Wtem znikąd pojawiła się strażniczka ubrana w mundur. Podeszła do klatki, otworzyła drzwi i wypuściła moją mamę. Chwyciła ją za ramię i wyprowadziła. Ja zostałam. Więc czekałam cierpliwie, pewna, że w odpowiednim czasie strażniczka wróci i uwolni także mnie. Czekałam, jak mi się zdawało, całą wieczność. W końcu coś pojawiło się w ciemności. Pomyślałam, że to przyszła po mnie strażniczka. Jednak zamiast niej zobaczyłam dziwny, nieludzki stwór, który bardzo powoli przeszedł obok klatki, a potem zniknął w ciemnościach. Zniknął w próżni, a ja zostałam sama. Uderzyła

mnie myśl, że nikt nie przyjdzie mnie uwolnić. Byłam sama. Ogarnęła mnie panika.

Obudziłam się przerażona. Odchodziłam od zmysłów. Pamiętam, jak siedziałam na łóżku i krzyczałam. W każdym razie myślałam, że krzyczę. Zmuszałam się do krzyku, ale żaden dźwięk nie wydobywał mi się z gardła. Więc wzięłam jeszcze jeden głęboki wdech i znowu była cisza. Straciłam głos.

Próbowałam zawołać matkę. Tak bardzo pragnęłam, aby była przy mnie, ale nie było sposobu, żeby mnie usłyszała. Więc wsunęłam się z powrotem pod kołdrę i modliłam się, żebym rano odzyskała głos. A potem zasnęłam."

Gloria miała poczucie, że jest w potrzasku. Gloria była w potrzasku. Była sama ze swoim bólem. Nie mówiła o tym nikomu, ale codziennie prosto ze szkoły wracała do domu, żeby zająć się matką. Jakkolwiek bolesne, jednak było to łatwiejsze niż siedzenie w szkole i zamartwianie się. Nikt niczego nie zauważył. Nikt nie widział co się dzieje. Gloria była grzeczną dziewczynką, która słuchała się wszystkich i nikomu nie sprawiała kłopotu.

Szkoła

Mało tego, że twoje życie domowe było przykre, to jeszcze miało ono wpływ również na to, co działo się w szkole. Jak ci szło w szkole? Jeśli, podobnie jak Emily, byłeś prymusem i obowiązkowym uczniem, to radziłeś sobie bardzo dobrze. Robiłeś wszystko, co ci kazano. Dostawałeś dobre stopnie i sporo pochwał. Może nawet byłeś tym dzieckiem, które miało dbać o porządek w klasie. To dawało ci chwilowe wytchnienie od domu i twoich prawdziwych uczuć. Nikomu nie przyszło do głowy, że jesteś dzieckiem z bardzo poważnymi problemami. Możliwe nawet, że nauczyciele mówili twoim rodzicom: „Szkoła, że ja nie mam takiego dziecka."

Jeżeli nie należałeś do tej kategorii, to twoje wyniki szkolne były zmienne. W zależności od inteligencji i tego, jak sprytnie nauczyłeś się manipulować, mogłeś mieć określony wpływ na swoje

postępy w szkole. Mogłeś mieć dobre wyniki z jakiegoś przedmiotu w jednym semestrze, a złe w następnym, aż w końcu zupełnie się zaniedbywałeś. Lub „prześlizgiwałeś się". Albo jak Don próbowałeś załatwiać swoje sprawy przez zastraszenie innych.

Niestety, przejmowałeś wiele cech swojego rodzica alkoholika. Ludzie zachowują się tak, jak się tego nauczyli – czy im się to podoba czy nie, czy tego chcą czy nie. Alkoholicy nie chcą podejmować odpowiedzialności za swoje postępowanie. Czy tak było też z tobą? Z pewnością tak było w przypadku Dona.

Don ma 17 lat, jest uczniem szkoły średniej i mieszka ze swoim ojcem – zdrowiejącym alkoholikiem. W okresie picia, który trwał przez większość życia Dona, jego ojciec był bardzo kłótniwy i często porywczy. Zawsze stawiał na swoim, ponieważ inni się go bali.

Don przyszedł ze mną porozmawiać, ponieważ groziła mu niedostateczna ocena z biologii, a to oznaczałoby, że nie ukończy szkoły. Jako powód zagrażającej oceny niedostatecznej nauczyciel tego przedmiotu podał fakt, iż Don nigdy nie uczęszczał na zajęcia.

Pierwsza reakcja Dona na tę sytuację była identyczna z tą, jaką słyszał od swojego ojca, kiedy ten jeszcze pił: „On nie może mi tego zrobić. Nie ma do tego prawa. Za kogo on się uważa? Poskarżę się na niego w Kuratorium. Zrobię mu to świństwo." I tak w kółko.

Nie odezwałam się. Wtedy spróbował wybiegu który stosował jego ojciec, wtedy gdy przestawał pić, ale nadal miał kaca i był struty. „Wiem, co zrobić. Pójdę do niego do domu. Padnę mu do nóg. Będę błagał, będę prosił. Będę całował go po rękach."

Kiedy nie zareagowałam, przeszedł do trzeciej fazy, tej, która wykazała, że pracował nad sobą długo i solidnie. „Sądzę, że będę musiał się z nim umówić, przysiąc fałdów i sprawdzić, czy uda mi się nadrobić zaległości."

Don nauczył się brać odpowiedzialność za swoje zachowanie. Była to trudna lekcja, ponieważ nie wynikała automatycznie z jego życiowego doświadczenia. Odpowiedzialności trzeba się było nauczyć.

Gdyby pozostał zadziorny, zawaliłby sprawę i nie rozumiałby dlaczego. Mógłby siebie uznać za ofiarę i obwiniać innych.

Dziecko, które powtarza takie zachowania, staje się coraz bardziej aspołeczne i często wchodzi w konflikt z prawem. Ludzie wokół oceniają jego zachowanie surowo, a on nie rozumie dlaczego, ponieważ nie nauczył się innych sposobów zachowania.

Gdyby zatrzymał się na drugim etapie, mogłoby mu udać się „naciągnąć” nauczyciela. Cwaniakom takie zachowanie do pewnego czasu może uchodzić na sucho. Tego również nauczył się w domu.

Wysocze manipulacyjne zachowania alkoholika przynoszą chwilowe owoce w postaci osiągnięcia celów, które alkoholikowi wydają się pożądane. Ale manipulacje nie udają się bez końca; ludzie przestają dawać się oszukiwać i alkoholik wpada w kłopoty. To samo dotyczy również dziecka alkoholika. Do czasu takie zachowanie uchodzi mu płazem. Mając fałszywe poczucie własnej mocy, właściwie nie wie, co w niego ugodziło, gdy wreszcie znajdzie się w kłopotach.

Trzecia możliwość jest tą pożądaną, ponieważ dała Donowi największą szansę rozwiązania jego problemu w zadawalający sposób. Pozwoliła mu na to, by bez względu na wyniki – był z siebie dumny. Jeżeli nauczyciel znajdzie kompromis, wtedy ukończy szkołę razem ze swoją klasą. Jeżeli nie, to i tak zrobił wszystko, aby poprawić swoją sytuację. Może zacząć szanować samego siebie.

Ta konkretna historia skończyła się dobrze. Nauczyciel i Don opracowali program, dzięki któremu był w stanie nadrobić zaległości. Mógł ukończyć szkołę razem ze swoją klasą. Innym problemem w szkole była niezdolność do koncentracji. Często twoje myśli wędrowały w świat fantazji, który tworzyłeś, aby uczynić życie znośnym, lub zamartwiałeś się. Co się ze mną stanie? Czy wszystko będzie dobrze? Co zastanę, kiedy wrócę do domu? Mogłeś mieć kłopoty, ponieważ gapiłeś się w okno. Nauczyciel mówił: „Suzy jest ciągle pogrążona w marzeniach. Chciałbym, żeby bardziej uważała na lekcjach.”

Jeżeli byłaś taka jak Suzy, prawdopodobnie chciałaś bardziej uważać – ale jak miałaś to zrobić? Zwłaszcza jeśli nie spałaś całą noc nastuchując jak twoi rodzice krzyczą i wyzywają się nawzajem. Jak miałaś się skoncentrować w szkole jeśli źle spałaś w nocy. I jakie to w ogóle miało znaczenie? Było tak źle. Kogo to naprawdę obchodziło? Kogo w ogóle interesowało, czy radzisz sobie dobrze czy kiepsko? Jeżeli uczyłaś się dobrze, to i tak było to za mało. Jeżeli słabo, krzyczano na ciebie. Ale to mijało, nikt naprawdę nie zwracał na to uwagi. Kiedy potrzebowałaś pomocy, wiedziałaś, że nie warto o nią prosić. Może ktoś ci obiecywał, ale nikt nie miał czasu pomóc. Więc było ci żal samej siebie.

A jeżeli przypadkiem znalazł się ktoś, życzliwy, nauczyciel, który mówił: „Coś jest nie tak, Johnny? Wyglądasz, jakbyś miał jakieś zmartwienie”, automatycznie odpowiadałaś: „Nie, wszystko jest w porządku” i odchodziłaś z rozpaczliwą chęcią przytulenia się do tego nauczyciela i powiedzenia mu: „O Boże, w domu jest tak okropnie... Nie wiem dokładnie, co jest nie tak, ale wiem, że jest niedobrze. Proszę mi pomóc!” Wiedziałaś jednak, że nie rozmawia się poza domem o tym, co dzieje się w domu. Jednocześnie chciałaś, aby nauczyciel nie pozwolił ci odejść. Chciałaś, żeby ktoś cię rozumiał bez konieczności opowiadania o sobie, ale nie wierzyłaś, by ktoś naprawdę potrafił to zrobić.

Nauczyłaś się ukrywać swoje uczucia, może nawet nie przyznając się do nich przed samym sobą. Tak więc szkoła, która mogła być niebem, stała się rodzajem piekła. Po jakimś czasie mogło się zdarzyć, że coś przeskrobałaś albo przestałaś chodzić do szkoły. A może, a może ktoś w ten sposób zwróci na ciebie uwagę? Jeśli będziesz miał kłopoty, może ktoś zmusi cię do powiedzenia całej prawdy.

Wiedziałaś, że jeśli się wycofasz, zostaniesz sam, ponieważ jesteś spokojny i nikomu nie sprawiasz kłopotów. Im bardziej się wycofywałaś, tym bardziej czułaś się osamotniony i tym trudniej było zacząć zachowywać się inaczej. Granie roli klasowego kłowna – rozrywka mile widziana przez uczniów, jeśli nie przez na-

uczyciela – pomagało na jakiś czas. W ten sposób zwracałeś na siebie uwagę, co prawda nie tego rodzaju o jaki ci chodziło, ale przynajmniej cię dostrzegano.

Ale jeżeli przestałeś chodzić do szkoły, jeśli wpadłeś w naprawdę poważne tarapaty, ktoś z pewnością zwrócił na to uwagę. Wołałeś o pomoc w jedyny znany ci sposób. Później zostałeś ukarany, ale przynajmniej zostałeś zauważony. Więc tak to było ze szkołą. Była po prostu dodatkową karą, miejscem, w którym musiałeś być. Jeżeli dobrze trafiłeś, stanowiła niewielką ulgę. Lecz zasadniczo była czymś, przez co trzeba było przejść.

Przyjaciele

A co z twoimi kolegami – innymi dziećmi w twoim wieku? Może bawiłeś się z nimi, ale jakoś nie czułeś się jednym z nich. Mogłeś wydawać się pochłonięty zabawą, a jednak zawsze czułeś się trochę inny. Nie należałeś w pełni do grupy, więc zawsze czułeś się jak outsider, jak ktoś obcy.

Z kilku powodów trudno ci się było zaprzyjaźnić. Jednym z nich było to, że trudno ci było uwierzyć, że ludzie cię lubią. Ostatecznie całe życie mówiono ci, że jesteś takim niedobrym dzieckiem. A jeśli nawet nie mówiono tego otwarcie, to i tak wiedziałeś, że to prawda, ponieważ gdyby było inaczej, wtedy ojciec nie musiałby pić. Więc nawet jeśli ktoś autentycznie darzył cię przyjaznymi uczuciami, to zawsze trochę się bałeś, że jeśli pozna cię nieco lepiej i prawda wyjdzie na jaw, to nie będzie chciał być twoim przyjacielem.

Prawdopodobnie poznałeś jakieś dzieci. Ale to również stwarzało problemy. Ile razy mogłeś pójść do domu swojego kolegi nie zapraszając go do siebie? Zawsze czułeś, że nadejdzie ten straszny dzień, kiedy twój kolega powie: „Pobawmy się u ciebie dziś po południu”. Mogłeś jedynie odwiedzać kolegów sporadycznie, unikając narażania się na to, czego nie dało się uniknąć. A może po prostu, w ogóle nie warto było mieć przyjaciół.

Mogłeś więc wycofywać się lub zachowywać w taki sposób, aby inne dzieci cię unikały. W ten sposób w ogóle unikałeś bliższych kontaktów z nimi. Jeśli jednak podjąłeś ryzyko i zaprzyjaźniłeś się z kimś, to i tak wiedziałeś, że nadejdzie dzień, kiedy wszystko się wyda.

Kiedy pewna szesnastoletnia dziewczyna spotkała starszego brata koleżanki, z którą się przyjaźniła kiedy była młodsza, wywołało to u niej falę wspomnień i napisała wiersz, który mu zadedykowała:

Do

Pamiętam cię od dawna
Kiedy jeszcze mieszkałam w piekle
Zbudowanym specjalnie dla dzieci Ściany twojego domu
Były moją jedyną ucieczką
Choć wiem że nie domyślałeś się tego nawet
Ponieważ nigdy naprawdę się nie poznaliśmy
Właśnie dlatego znałam cię zawsze
Ale ty nie poznałeś mnie nigdy
Byłam samotnym przerażonym dzieckiem
Które nie miało dokąd pójść
Ani do kogo się zwrócić...
Wiele lat później
Nie pamiętasz że mnie znałeś
Ale ja pamiętam
Pragnęłam być tam gdzie ty
W miejscu tak innym niż moje własne.

Tamten dom znaczył bardzo wiele dla owej dziewczynki. Jednakże nadszedł ten straszny dzień, musiała zaprosić przyjaciółkę do siebie. Gdy przyszła z nią do domu, ojciec leżał spity na podłodze w pokoju. A matka, próbując zachować twarz, na oczekaniu wymyśliła kłamstwo: „Śpi na podłodze, ponieważ ma problemy z kręgosłupem i lekarz powiedział, że dobrze by mu to zrobiło.” Wydawało się, że dziewczynka uwierzyła, ale już więcej nie przyszła.

Ryzyko było rzeczywiste. Jak trudno było nawiązać przyjaźń! A z biegiem czasu, kiedy dorastałeś, stawało się to jeszcze trudniejsze, ponieważ znalazłaś się w sytuacji, kiedy już po prostu nie wiedziałeś, jak się zaprzyjaźniać. „O czym mam z nimi rozmawiać? Dlaczego mieliby interesować się mną? Czemu mieliby mnie lubić? Nie jestem dobry. Dlaczego mieliby chcieć się ze mną przyjaźnić?” Jak mogłeś reagować spontanicznie i czuć się swobodnie, kiedy wszystkie te pytania chodziły ci po głowie? Skąd miałeś umieć nawiązywać dobre kontakty z innymi dziećmi?

Nawet jeśli chciałeś zostać po szkole, aby pobawić się z innymi dziećmi, mogło się to okazać niemożliwe. Może trzeba było spieścić się do domu, gdzie czekały cię obowiązki, na przykład opieka nad młodszym rodzeństwem. Mogłeś się martwić o to, że matka jest pijana, i musisz się nią zająć. Może przejmowałaś się tym cały dzień i musiałaś pobiec prosto do domu, żeby zobaczyć co tam się działo. W tym dziwnym życiu najbardziej ze wszystkiego pragnęłaś uciec, a jednak coś zmuszało cię do szybkiego wracania do domu.

Ale nie było to twoje życie, twoja rzeczywistość. Kiedy przyglądasz się temu teraz, nie widzisz w nim większego sensu. Wtedy jednak znałaś tylko takie życie.

Pewna dziewczynka wyjechała na obóz. Był to obóz dla dzieci alkoholików. Po powrocie do domu usiadła i opisała jak się tam czuła. Bo chociaż wiedziała, jak się zachowywać, przywiozła ze sobą całe swoje zagubienie i wszystkie zmartwienia dziecka żyjącego w środowisku z problemem alkoholowym. Nikt tego nie widział, lecz ona podzieliła się tym ze mną w następującym wierszu:

Obóz

Nie chcę być tutaj.
Chcę wracać do domu.
Nie będę dobrze się bawić.
Nie mam tu żadnych przyjaciół

I nikt mnie nie lubi
Hej! Było świetnie
Głośno się śmiałam
I czułam się szczęśliwa!
Może jednak nie będzie tak źle,
A potem znowu, chcę jechać do domu.

Chcę znów popływać na łódce!
O której będzie lunch?
Czy możemy iść na wycieczkę?
Chciałabym powędkować jeszcze.
Ognisko!

Nie rozumiem tych „spotkań”!
Wszyscy opowiadają te okropne rzeczy
I wiem dokładnie, jak się czują!
Czy rozumieją też jak ja się czuję?
Hej! Zróbmy jeszcze jedno spotkanie!
Nie – położyli mnie spać.

Naprawdę lubię też moich terapeutów.
Wszyscy są bardzo mili
Robimy wszystko, co tylko chcemy
I to jest O.K.!
Co? Jutro wracamy do domu?
Przecież dopiero przyjechaliśmy, no nie?
Odejdź! Zwariuję przez ciebie!
Jesteś brzydka!
I mama tak śmiesznie cię ubiera!
Nie znoszę cię!

Ojej! Naprawdę trzeba już wracać.
Nie wiem, co o tym myśleć.

Mam nadzieję, że wrócę tu za rok.
Nie chcę jechać do domu,
Chcę być tutaj!

Co tam, przyjazd tutaj i tak się nie liczy,
Bo przecież trzeba wrócić do domu,
Do tego, co się zostawiło.

A ty jak siebie spostrzegasz? Czy miałeś duże poczucie własnej wartości? Czy cenileś siebie? Czy uważałeś, że jesteś coś wart? Czy w ogóle liczyłeś się ze sobą?

Żeby znać swoją wartość, trzeba być w kontakcie z samym sobą. Czy byłeś? Nie jestem tego taka pewna. Dziecko określa, kim jest, poprzez informacje jakie uzyskuje od bliskich znaczących osób. W miarę dorastania zaczyna robić to samodzielnie lub przynajmniej powinno to robić. Ale na początku odkrywa, kim jest, poprzez to, co inni ludzie mówią na jego temat i poprzez uwewnętrznianie tych przekazów.

Otrzymywałeś jednak wiele podwójnych przekazów, często wyglądających na sprzeczne ze sobą. Nie wiedziałeś, która część była prawdziwa, więc wybierałeś to jedną, to drugą. Nigdy naprawdę nie byłeś pewien. Paradoksalnie, te sprzeczne informacje były prawdopodobnie obydwie prawdziwe. W efekcie, twoje poczucie własnej tożsamości zostało w pewien sposób zniekształcone. Informacje nie były wyraźne. Nie miały większego sensu. Więc trudno ci było określić, kim jesteś i czy cenisz tego kogoś.

Słyszałeś na przykład: „Kocham cię, odejdz”. Co to oznaczało? Matka mówiła: „Kocham cię”. Słyszałeś i czułeś te słowa. Wiedziałeś jednak, że zawadzasz, że nie ma czasu dla ciebie, że nie o ciebie jest zatroskana i że ją drażnisz. „Kocham cię, odejdz”. Czy to ma jakiś sens? Czemu tu wierzyć? Jeżeli wierzyłeś w obydwie te komunikaty, byłeś zagubiony.

Jeżeli uwierzyłeś słowom: „Kocham cię”, a jednak musiałeś odejść, co się wtedy z tobą działo? Jeżeli uwierzyłeś w obydwie

części takiego przekazu, jak to wpływało na ciebie, kiedy dorastałeś? Mogłeś bardzo chcieć być z ludźmi którzy, mówili ci, że cię kochają, a jednocześnie cię odpychali.

A co z podwójnym komunikatem: „Niczego nie potrafisz zrobić dobrze... Potrzebuję cię!” Perfekcjonizm alkoholika krytykował wszystko, co zrobiłeś: dostałeś piątkę, a miałeś dostać piątkę z plusem. Nie ważne, co osiągnąłeś, i tak nie było to dość dobre; zawsze można się było przyczepić. Z pewnością byłeś przekonany, że niczego nie potrafisz zrobić jak należy, niezależnie od tego jak bardzo się starałeś.

Natomiast druga część przekazu: „Potrzebuję cię. Nie mogę się bez ciebie obejść”, sprawiała, że wykonywałeś wiele uciążliwych obowiązków domowych. Kończyło się na tym, że to ty w jakimś sensie byłeś, oparciem emocjonalnym. Dlaczego cię potrzebowali, skoro niczego nie potrafisz zrobić dobrze? Nie było w tym wiele sensu, ale wiedziałeś, że tak jest, ponieważ obydwie te komunikaty docierały do ciebie głośno i wyraźnie.

Przejdźmy teraz do największego paradoksu. „Mów zawsze prawdę” oraz „Nie chcę o tym wiedzieć”. Mówiono ci, abyś zawsze mówił prawdę, ponieważ ceniono uczciwość. Co więcej, mówiono ci, że jeżeli coś się stanie, a ty się przyznasz, to będziesz miał mniej kłopotów. Pamiętasz?

Nigdy nie mogłeś być tego pewien, ponieważ czasami tak się działo, a czasami nie. Komunikat: „Nie chcę o tym wiedzieć” z pewnością komplikował całą sprawę. Dlaczego ich obciążać? Dlaczego obarczać i tak już przeciążonego rodzica? Jest to wspólnie wytłumaczenie dla kogoś, kto nie chce podjąć odpowiedzialności. Które dziecko zechce przyznać się do złego postępcu, zwłaszcza kiedy ma rodzica, który daje mu taki przykład?

Dlaczego jeszcze bardziej ich martwić? Zachęca się dziecko do takiego myślenia – przynajmniej nie wprost. Bardzo szybko nauczyłeś się, że komunikat „Mów zawsze prawdę” to coś, co powinno się mówić dzieciom, ale w twoim własnym domu mówienie prawdy niewiele znaczyło. Ciągłe słyszałeś kłamstwa swoich rodziców. Sły-

szaleś, jak nie uzależniony rodzic próbował zatuszować to, co zrobił alkoholik i najwyraźniej było to w porządku. Również pijący rodzic ciągle składał jakieś obietnice i nigdy nie dotrzymywał słowa. Ale nie wyglądało na to, że kłamie kiedy coś obiecywał.

To, co rzeczywiste i to co nierzeczywiste ulegało w twoim domu bardzo dużym zniekształceniom. Niewiele więc przemawiało za tym, abyś był prawdomówny. W niedługim czasie nauczyłeś się kłamać automatycznie. A ponieważ nie czułeś, że kłamiesz, bo kłamali wszyscy, więc nie czułeś się z tego powodu zbytnio winny. Może nawet okłamywałeś siebie samego wierząc, że w ten sposób ochraniaś swoją rodzinę. Myślałeś na przykład: „Poczują się o wiele lepiej, jeżeli będą myśleć, że autobus się spóźnił”, niż gdybyś im powiedział: „Zostaliśmy złapani na ulicy na paleniu trawki i zawiezieni do izby dziecka”.

„Będę miał czas dla ciebie” oraz „Następnym razem, słowo honoru”, to następny zestaw podwójnych komunikatów. Twój ojciec albo matka zawsze coś obiecywali, np.: „Zrobimy to w sobotę. Jakoś się z tego wygrzebiemy. Wszystko będzie dobrze. Nie przejmuj się tym. Kupię ci tę sukienkę. Wrócę na obiad. Zależy mi na tym, obchodzi mnie to, pogadajmy o tym kiedyś.” Ale nigdy do tego nie dochodziło. Same kłamstwa!

W drugiej części tego komunikatu: „Następnym razem, słowo honoru”, „No cóż, tym razem nie wyszło, ale następnym razem się uda”, coraz wyraźniej widać było dążenie do tego, aby być nagradzonym za intencje, a nie za postępowanie. I co z tym robiłeś? Nie teraz, później! Później nie nadchodziło nigdy. Więc był w tym również trzeci przekaz: „Zapomnij o tym.” Oduczyłeś się chcieć.

Przejdźmy teraz do paradoksu: „Wszystko jest w najlepszym porządku, nie przejmuj się.” Druga część komunikatu, jaki odebrałaś od rodzica brzmiała: „Jak mam sobie z tym wszystkim poradzić?” Poczucie beznadziejności, a jednocześnie mówienie do ciebie, abyś się nie martwił.” „Dobra, dobra, nie będę się przejmował”. Ale jakoś nic z tego nie wychodziło.

Jeszcze jeden wprowadzający zamęt komunikat to z jednej strony potępienie alkoholika za to, że jest alkoholikiem, a z drugiej strony, pobłażanie mu z tego samego powodu. Mówiono z pogardą: „John jest pijany”, a potem słyszałeś: „Tak, stłukł szklankę, ale nie mógł nic na to poradzić bo był pijany”. To nie miało sensu. Nie mógł nic zrobić, żeby się nie upić, skoro był alkoholikiem, natomiast nie było w porządku, że stłukł szklankę.

Zachowanie alkoholika było usprawiedliwiane jego chorobą. Nikomu nie wolno się było na to obrażać, ponieważ nie robił tego złośliwie.

Ta podwójna norma musiała wprowadzać zamieszanie. Prawdziwy przekaz brzmiał: „Kiedy jestem pijany, mogę robić wszystko, co chcę”. Alkoholizm był wykorzystywany nie tylko jako wymówka dla alkoholika, ale prawdopodobnie ty również nauczyłeś się wykorzystywać tę wymówkę dla usprawiedliwiania własnego zachowania. Na przykład: „Powiedz nauczycielce, że masz kłopoty rodzinne, a ona usprawiedliwi brak pracy domowej. To działa za każdym razem”.

Ginger została skierowana do mnie z powodu jej własnego picia, ale zaraz potem upewniła się, że wiem jak paskudne ma życie z powodu alkoholizmu ojca.

„Ciągłe się na mnie wścieka. Zawsze się mnie czepia.”

„Powiedz, Ginger, a o czym konkretnie mówisz?”

„Jeśli nie wrócę do domu o ustalonej porze, wrzeszczy na mnie (15-letniej Ginger kazano wracać do domu przed 1.30 w nocy). Jeśli nie powiem mu „Dzień dobry”, naprawdę daje mi popalić”.

Odpowiedziałam jej na to: „Ginger, ja piję niewiele, ale w moim domu musiałabyś wracać o jedenastej i gdybyś się spóźniła, nie skończyłoby się na tym, że tylko nakrzyczałabym na ciebie. Musiałabyś również mówić mi „dzień dobry”, czy by ci się to podobało, czy też nie.”

Łatwo zauważyć, iż wykorzystywała alkoholizm ojca jako usprawiedliwienie swoich szaleństw. Potem jego ostra reakcja potwierdzała, że jest okropny, a przecież była spowodowana tym, że to ona tak go prowokowała. Postawiłam sprawę ostro, pokazując Ginger dokładnie to, co robi i mówiąc jej, co o tym myślę. Przyzna-

łam również, że ma w życiu rzeczywiste trudności. Tydzień później, kiedy przyszła ponownie, powiedziałam: „W zeszłym tygodniu byłam dla ciebie szorstka. Dziwię się, że wróciłaś”.

„Kiedy wyszłam stąd tydzień temu, czułam się okropnie, więc wiedziałam, że coś zaczyna się zmieniać” – odpowiedziała. Nie chcąc tak naprawdę, żeby złe zachowanie uchodziło jej na sucho, poczuła ulgę gdy ktoś w końcu zwrócił jej na to uwagę. Obawa matki, aby poprzez stanowcze postępowanie z Ginger nie pogorszyć i tak już złej sytuacji, powodowała tylko większy zamęt w głowie jej córki. Jeśli dziecko alkoholika, podobnie jak sam alkoholik, ma w ogóle osiągnąć dojrzałość, musi poznać, co to jest odpowiedzialność. Częścią silnego poczucia tożsamości jest umiejętność bycia odpowiedzialnym za swoje postępowanie. Niezależnie od tego, na ile zagłębiamy się w swoje motywacje albo ich brak, jesteśmy tym, co robimy. Naszą zasługą jest to, co dobre, ale musimy też rozliczać się ze złego. Kluczową sprawą jest podjęcie odpowiedzialności za wszystkie swoje czyny.

Dwuznaczne komunikaty, które odbierałeś jako dziecko, spowodowały, że przestałeś orientować się we własnej sytuacji. Gdzie jesteś w tym zamieszaniu? Kto się tobą w ogóle przejmuje? Bo chyba nie rodzice. Nawet jeśli sam nie jesteś zagubiony, to twój obraz samego siebie pozostaje niejasny.

Podskórnie wyczuwasz, że rodzice cię kochają. Nie możesz tego udowodnić ale po prostu wiesz o tym. Sam ten fakt wystarcza, abyś mógł przezwyciężyć trudności okresu dzieciństwa. Jest on tym decydującym czynnikiem, którego nie może zniszczyć nawet alkoholizm. Miłość mogła być wypaczona, ale była prawdziwa...zniekształcona była twoja rzeczywistość.

Dlatego zniekształcone jest twoje poczucie własnej tożsamości. Z tego też powodu w wielu aspektach życia, dorastania i przeżywania go w pełni, są rzeczy, których się nie nauczyłeś. Ominęły cię dyskusje z którymś z rodziców o tym „Jak sobie z tym poradzę?”, „Co zrobię, jeśli on powie coś takiego?”, „Co mam zrobić

z tym problemem? Jak to sobie wyobrażam?”. Twoi rodzice byli tak zaabsorbowani szaleństwem alkoholizmu, że nie mieli ani czasu, ani sił aby omawiać z tobą podobne problemy.

Jest zatem wiele rzeczy, z którymi czujesz się nieswojo, których po prostu nie znasz. Co więcej, jest wiele rzeczy, o których nie wiesz, że nie wiesz, więc nie wiesz nawet, jakie stawiać pytania.

Wiesz jedynie, że nigdy nie czujesz się naprawdę na swoim miejscu, i nie potrafisz dociec dlaczego. Wszyscy potrafią się dopasować, a ty nawet nie pytasz dlaczego.

Przez całe życie towarzyszą ci, w tej czy innej formie, uczucia, myśli, doświadczenia i przekonania wyniesione z dzieciństwa. Taki dorosły, jeśli nie pracuje nad swoją zmianą i rozwojem, pozostaje uwiązany do swoich rodziców i/lub małżonka, reaguje w pracy tak samo jak w szkole, czuje się wyizolowany mimo obecności innych ludzi i boi się dać siebie poznać innym. Taki dorosły zwiększa również prawdopodobieństwo faktu, że sam stanie się alkoholikiem, poślubi alkoholika lub obydwie te rzeczy naraz, utrzymując tym samym błędne koło w wiecznym ruchu.

Co dzieje się z tobą teraz?

Dziecko wyrasta na dorosłą osobę. Wszyscy wiemy, kto jest dorosły, dopóki nie każe się nam tego zdefiniować. Kiedy szukamy odpowiedzi, zaczynamy się zastanawiać. Nie mogę za ciebie określić, kto jest dorosły. Sam musisz to zdefiniować. Być może jest to punkt w twoim życiu, gdzie kończą się szczenięce lata? Być może stajesz się dorosły w momencie gdy zaczynasz decydować o swoim życiu? Dla celów tej książki będziemy mówić o kimś kto wyrósł, kto jest pełnoletni. Wtedy możesz się zastanawiać, nawet jeśli dorastanie masz już dawno za sobą: „Na ile jesteś dorosły?” Jaką rolę w twoim życiu odegrała twoja własna historia? Co z tej historii jesteś w stanie wykorzystać z pożytkiem dla siebie. Jakie fakty zdają ci się przeszkadzać? W jakiej perspektywie widzisz siebie? Jak rzeczywiście, naprawdę siebie spostrzegasz?

Stoi przed tobą wiele pytań, pytań, a wśród nich wiele takich, które wiodą do nowych pytań. Ponieważ twoja podstawowa struktura nacechowana jest dwuznacznością, zawsze było w tobie mnóstwo pytań. Być może nie ze wszystkich nawet zdawałeś sobie sprawę, ale jedno było jasne. Miałeś niewiele odpowiedzi.

Przyjrzyjmy się, kim jesteś dzisiaj. Po prostu przyjrzyj się sobie. Przeglądając poniższą listę cech spróbuj nie zakładać z góry, że są one dalszym potwierdzeniem tego, w jakim stopniu jesteś uszkodzony. Jeśli znam cię tak dobrze, jak mi się zdaje, to tak właśnie postąpisz.

Ta lista nie jest wynikiem badań naukowych. Jest to zbiorowa, zgodna opinia dorosłych dzieci alkoholików o sobie samych. Zgodziły się one, że te cechy stanowią część tego, kim są. Nie każda musi być prawdziwa w odniesieniu do ciebie albo może być prawdziwa tylko do pewnego stopnia. Nie jest to próba „zaszufladkowania” ciebie, ale jeżeli to rozważanie nie da ci nic więcej, to przynajmniej pozwolą ci trochę lepiej zrozumieć, dlaczego reagujesz tak, jak reagujesz, pozwolą ci poznać jakie są niektóre przyczyny części twoich zachowań, któ-

rych dotąd nie byłeś w stanie zrozumieć. Jest to sposób, żeby pokazać ci, że pewne sprawy które zmusiły cię do zastanawiania się nad swoim zdrowiem emocjonalnym, są przeniesione z dzieciństwa.

Mogą być po prostu przeniesione z bycia dzieckiem alkoholika. Forma mogła ulec zmianie, ale istota pozostaje ta sama. W tym kontekście możesz przyjrzeć się owym cechom, zacząć je badać i próbować zmieniać. Zobaczmy zatem, co to są za cechy, co oznaczają i jakie są niektóre ich konsekwencje.

• Dzieci alkoholików zgadują, co jest normalne.

Znaczenie tego stwierdzenia trudno przecenić, jako że jest to ich najgłębiej zakorzeniona cecha. Dorosłe dzieci alkoholików po prostu nie mają doświadczeń z tym, co jest normalne. Wiele z nich jest w AA bądź w Al-Anonie. Często zdarza się coś zabawnego, kiedy dochodzą do drugiego kroku: „Uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie”. Wierzą w to całkowicie. Oczywiście, to prawda. Z całą pewnością jest to znaczące, ważne i zasadnicze dla ich powrotu do zdrowia. Ale przecież oni nie wiedzą, co to jest zdrowie. Patrzą na rzeczy, które wydają się normalne i starają się je naśladować. Jednak to, co naśladowują, może być albo może nie być normalne, więc takie osoby zachowują się tak, jak gdyby były normalne, bez posiadania zdrowej podstawy do dokonywania takiego rozróżnienia.

Jest to bardzo podobne do tego, jak czują się homoseksualiści, zanim się ujawnią. Spędzając całe życie na maskowaniu się po to, ażeby ich nie odkryto, bardzo dotkliwie odczuwają swoje zagubienie. Wiele czasu spędzają na zgadywaniu tego, co by przeżywali, gdyby byli heteroseksualni, a inni nie wiedzieliby pewnych rzeczy na ich temat.

Nie widzę, żeby to się tak bardzo różniło od dorosłych dzieci alkoholików. Przez całe życie zgadują, co jest właściwe, po to, żeby inni nie zorientowali się, że oni nie wiedzą, co robią. Martwią się i gubią w sprawach, co do których są przekonani, że dla

innych nie są powodem zmartwień ani zagubienia. Nie czują się na tyle wolni, żeby pytać, więc nigdy nie wiedzą na pewno. Co jeszcze ważniejsze, nie chcą wyglądać na głupich. Gdy od osób takich jak ja słyszą stwierdzenia typu: „Jedynе głupie pytania to pytania nie postawione”, nie odzywają się głośno. Ale mówią sobie w duchu: „To ona tak uważa! Gdyby tylko wiedziała...”

Ostatecznie, jeśli spojrzeć na twoją historię – skąd miałeś mieć jakiegokolwiek pojęcie o normalności? Twoje życie domowe wahało się od lekko zwariowanego do niestychanie groteskowego. Ponieważ było to jedyne życie domowe, jakie znałeś, to co inni uznaliby za „lekko zwariowane” czy „niestychanie groteskowe”, dla ciebie było zwyczajne. Jeśli zdarzył się dzień, który ktoś mógłby określić jako „normalny”, z pewnością nie był on typowy i dlatego na pewno nie miał większego znaczenia. Poza chaotycznym życiem z dnia na dzień, część twojej aktywności pochłaniało życie w fantazji. Żyłeś w świecie, który sam sobie stworzyłeś – takim, jak wyglądałoby życie GDYBY... Jak wyglądałby twój dom, GDYBY... Jak odnosiliby się do siebie rodzice, GDYBY... Co stałoby się dla ciebie możliwe, GDYBY... I skonstruowałaś całe życie na podstawie czegoś, co zapewne było niemożliwe. Nierealistyczne fantazje o tym, jakie byłoby życie, gdyby ojciec czy matka przestali pić, prawdopodobnie pomogły ci przetrwać, ale przyczyniły się do twojego wewnętrznego zamętu.

Widziałeś programy pt. „Tata wie najlepiej” i inne podobne i uznałeś, że ludzie naprawdę tak żyją. Co widziałeś? Domy, które odwiedzałeś, różniły się od twojego, a ich gospodarze prawdopodobnie przedstawiali się od najlepszej strony. Nawet jeśli tak nie było, nie mogłeś mieć prawdziwego wyobrażenia o tym, jak wyglądało życie w czyimś domu, ponieważ tam nie mieszkałeś.

Dzieci z bardziej normalnych domów wiedzą, że tego typu programy nie pokazują życia takiego, jakim ono naprawdę jest. Oglądają je jak bajkę i albo im się to podoba albo denerwuje je taka słodycz i doskonałość, wiedzą, że nikt naprawdę tak nie żyje i że nie wszystko ZAWSZE dobrze się kończy.

Widać wyraźnie, że nie masz układu odniesienia, który mówiłby ci, jak to jest, kiedy żyje się w normalnym domu. Nie masz również układu odniesienia co do tego, jakie uczucia i reakcje są w porządku, a jakie nie. W bardziej typowych sytuacjach nie trzeba cały czas chodzić na palcach. Nie trzeba ciągle kwestionować własnych uczuć ani ich wypierać. Ponieważ tak robiłeś, pogubiłeś się. Wiele rzeczy z przeszłości przyczyniło się do tego, że teraz musisz zgadywać, co jest normalne.

Niedawno temu skierowano do mnie na terapię 13-letniego chłopca. Jego rodzice obydwójce byli zdrowiejącymi alkoholikami i obydwójce byli dziećmi alkoholików. Ponieważ chłopiec miał kłopoty w szkole, zastępca dyrektora stwierdził, że ma on poważne problemy emocjonalne i powinien zwrócić się po pomoc psychologiczną. Wiedząc, że to małżeństwo to dzieci alkoholików, miałam bardzo ważną informację: oni sami nie wiedzieli, jak to jest, kiedy się ma trzynaście lat. Wiedziałam, że jako dzieci alkoholików nigdy nie byli typowymi trzynastoletkami.

Jeszcze zanim spotkałam się z ich synem, opisałam im, co to znaczy być trzynastoletkiem dorastającym w zwyczajnym domu. Sprawilo im to wielką ulgę, ponieważ opisałam ich syna. Z żadnym trzynastoletkiem nie ma łatwego życia. Po kilku wizytach chłopca, byłam mile zaskoczona, stwierdzając, że nic złego się z nim nie dzieje. Tak, miał trudności w szkole. Tak, był bardzo rywalizujący. Owszem, był w konflikcie z zastępcą dyrektora. Nie było jednak powodu, aby posyłać go do terapeuty. Nie było w tym chłopcu nic, czego nie wyleczyłby sam fakt przebrnięcia przez wiek trzynastu lat.

Zerwanie więzi i izolowanie się występuje nie tylko w rodzinach dotkniętych alkoholizmem. Tak zwane „normalne” rodziny również mają swoje dobre i złe dni. Dzieci żyjące w „normalnych” rodzinach mogą sprawiać problemy wychowawcze i czuć się emocjonalnie wyizolowane. Stanowi to część procesu dorastania, czasami może również oznaczać poważniejsze trudności. Kluczową

sprawą jest umieć to rozróżnić, a w rodzinie uwikłanej w alkoholizm trudniej jest oddzielić i ocenić te sprawy realistycznie.

Gdyby ci rodzice nie byli dziećmi alkoholików, łatwiej byłoby im rozpoznać typowe zachowania nastolatka. Oczywiście jest ich zasługą, że dostatecznie zatroszczyli się o wyjaśnienie swoich wątpliwości. Jednak to trochę smutne, że nie byli w stanie stwierdzić, jak świetnie radzą sobie jako rodzice... że wychowali zupełnie normalne, zdrowe dziecko, które przeżywa wszystkie typowe i normalne kryzysy dorastania. Ich własna historia życia sprawiła, że nie wiedzą, co jest normalne.

Jest to przykład jak bycie dzieckiem alkoholika i konieczność zgadywania co jest normalne, może wpływać na pełnienie roli rodzica. Następny przykład pokazuje, jaki to może mieć wpływ na układ małżeński.

Kiedy zgłosili się do mnie Beth i James, on był już od 16 lat zdrowiejącym uczestnikiem ruchu AA, zaś Beth tyle samo czasu była w Al-Anonie. Byli bardzo oddanym małżeństwem, które długo i mozolnie pracowało nad sobą indywidualnie, również nad swoimi relacjami rodzinnymi oraz małżeństwem. Beth, która właśnie miała przejść operację wycięcia macicy, uważała to za bardzo znaczący, przełomowy moment w jej życiu. Całe dotychczasowe życie spędziła zajmując się mężem, szóstką dzieci i domem.

Chciała, aby teraz nią się opiekowano i aby jej pobłażano przez jakiś czas. Chciała, aby dzieci się nią zajmowały i żeby mąż zwolnił się z pracy jeśli trzeba, mimo że właśnie został szefem przedsiębiorstwa. Domagała się, żeby zajął się dziećmi i wspierał ją emocjonalnie i fizycznie. Dała jasno do zrozumienia, że teraz ma być czas dla niej i chciała, żeby każdemu to odpowiadało.

James był opiekuńczy i dodawał jej otuchy, ale ona nie była pewna, czy robi to szczerze. Kiedy do mnie przyszli, byli w konflikcie.

Wiedziałam, że James, będąc sam alkoholikiem, był również dzieckiem alkoholika. Oznaczało to, że wyrósł w środowisku, w którym nie był pewien, jak ma się czuć. Nie miał pewności, jaka

reakcja na tę sytuację byłaby poprawna. Był niespokojny i zdezorientowany; wiedziałam, że problem trzeba wyraźnie określić.

Zwróciłam się więc do Jamesa i powiedziałam: „Na twoim miejscu miałabym teraz mieszane uczucia. Chciałabym być oparciem dla żony, ponieważ wiele dla mnie znaczy. Myślałabym również, że robi ze swojej operacji wielki problem. Kobiety na całym świecie przechodzą takie operację i choć jest to poważny zabieg, rzadko się zdarza – jeśli w ogóle – żeby kończył się śmiercią, a ona robi wokół tej sprawy więcej zamieszania niż potrzeba. Wiele żon moich przyjaciół przeszło taką operację i nie robiły z tego takiego wielkiego problemu jak Beth. Na twoim miejscu chciałabym być do jej dyspozycji na tyle, na ile mogłabym, ale bardzo by mnie zmartwiło, gdybym musiała odwołać wyjazdy w interesach i wychodzić wcześniej z biura wiedząc, że trzeba tam dopilnować roboty. Poza trudnościami, jakie mam w biurze, musiałabym przecież jeszcze martwić się o prowadzenie domu i o dzieci. Wiesz, rzeczywiście uważałabym, że jest to dla mnie ciężar, i czułabym, że w tym wszystkim w ogóle nie bierze się mnie pod uwagę. I że oczekuje się ode mnie, żebym zupełnie zapomniała o sobie, przejęła na siebie wszystkie te role i jeszcze była zadowolona. Byłabym nieco urażona, jednak nie mogłabym się do tego przyznać, bo co by to była za niegodziwość, gdyby mężczyzna odczuwał coś takiego w stosunku do kobiety, którą kocha, w trudnym dla niej momencie, kiedy powinien być dla niej oparciem.”

Opisałam mu typowe reakcje na taką sytuację i chociaż jego uczucia były typowe i łatwe do przewidzenia, on o tym nie wiedział. Gdy był dzieckiem, wolno mu było wyrażać jedynie te uczucia, które jego matka uznawała za dopuszczalne. Stopniowo, z biegiem lat nauczył się ukrywać swoje uczucia. Było to o wiele bardziej satysfakcjonujące niż narażanie się na niezadowolenie matki. W obecnej sytuacji, ponieważ ocenił swoje uczucia jako nieodpowiednie i nie chciał ryzykować niezadowolenia żony, nie ujawniał ich.

Patrzył na mnie z ustami szeroko otwartymi ze zdziwienia. Na pewno czuł się tak, jak gdybym zdjęła z niego całe ubranie i jakby siedział przede mną zupełnie goły. Wtedy Beth powiedziała: „Oczywiście, James, przeżywasz wszystkie te uczucia. Oczywiście, że tak. Czulałam się dokładnie tak samo, kiedy byłeś w szpitalu ostatnim razem, a ja musiałam się tobą opiekować.” Dało się odczuć ulgę w całym pokoju. James odkrył, że wszystkie jego uczucia są w porządku, absolutnie na miejscu, naturalne i NORMALNE. Nie wiedział, że przeżywanie wszystkich tych uczuć nie oznacza wcale, że jest draniem i nie troszczy się o swoją żonę. Ktoś musiał mu to powiedzieć.

Jak tylko uzyskałam informację, że jest on dorosłym dzieckiem alkoholika, nietrudno było skoncentrować się dokładnie na tym, co jest źródłem problemów tego małżeństwa.

Jak się później okazało, ona bardzo szybko wróciła do zdrowia po operacji, on potrafił być dla niej oparciem i ich małżeństwo układa się dobrze. Ona teraz bardziej pamięta o tym, że jej mąż po prostu nie wie pewnych rzeczy, on rozumie, że jego reakcje nie są znowu takie dziwne, zwłaszcza te, które jako dziecko nauczyli się tłumaczyć.

- **Dorosłe dzieci alkoholików mają trudności z przeprowadzeniem swoich zamiarów od początku do końca.**

Pewnego wieczoru tematem spotkania dorosłych dzieci alkoholików było zjawisko „odkładania na później”. Kiedy zaprosiłam ich do rozmowy o tym, co to dla nich oznacza, pierwsza odpowiedź brzmiała: „Jestem rekordzistą świata w zwlekaniu” lub „Jakoś chyba po prostu nie jestem w stanie doprowadzić niczego do końca”. Kiedy poprosiłam niektórych, aby powiedzieli coś bardziej konkretnego, Bob powiedział: „Wiem o co ci chodzi. Właśnie teraz się z tym borykam. Mam problemy w pracy, kiedy próbuję uporządkować informacje i spisać je na kawałku papieru. Niesłychaną trudność sprawia mi zobaczenie, co jest, i napisanie

tego po prostu na kartce papieru. Siedzę i płaczę się, dopóki ktoś nie powie: „Co ty do diabła robisz? Masz zrobić to i to i chcę to mieć zrobione!” Wtedy nagle wszystko staje się oczywiste, ale dlaczego, do licha, o tym sam nie pomyślałem? Boję się. To jest moje zajęcie. To jest istota wszystkiego, co robię. Nie mogę tak w nieskończoność. Nie mam zamiaru wiecznie być traktowany jak nowo przyjęty pracownik, jestem przerażony”.

Wypowiedź Amy była taka: „Przygotowując dłuższy artykuł nie mogę ruszyć z miejsca. Naprawdę chciałabym wiedzieć, co u licha ze mną jest, że po prostu nie umiem go sklecić. Mam cały potrzebny materiał, ale nie potrafię go uporządkować. Tyle mnie kosztuje, żeby tego nie rzucić, nawet jeśli mnie to ciekawi i chcę go skończyć. To takie pieprzone szarpanie się.

Kiedy byłam w collegu, wszystkie te niedokończone prace były oceniane na niedostateczny. Wszystkie przedmioty zaliczałam na piątkę, ale każda dwójka doprowadzała mnie do rozpacz. Też się boję, ponieważ ma to wpływ również na moją pracę”.

Wszystkie te komentarze są dość typowe i łatwo zrozumieć, dlaczego mają tę trudność. Ci ludzie nie są maruderami w zwykłym rozumieniu tego słowa.

W typowym domu alkoholika aż się roi od obietnic. Wspaniała praca zawsze była tuż, tuż. Wielki interes był zawsze w zasięgu ręki. To, co trzeba było zrobić w domu, miało być zrobione błyskawicznie. Zabawka, która miała być skonstruowana – samochodzik, domek dla lalek – i tak dalej.

„Zrobię to. Zrobię tamto”. Ale w rzeczywistości ani to, ani tamto nigdy się nie zdarzało. Mało tego, alkoholik domagał się pochwały już za sam pomysł, za samą intencję. W takim otoczeniu wyrosłeś.

A pamiętasz trochę poważniejsze projekty? Pomalowanie dużego pokoju, na przykład? Pamiętasz jak alkoholik wyszedł, kupił farbę, wrócił, przykrył wszystkie meble przed malowaniem, a potem całe lata trwało zanim pokój w końcu został pomalowa-

ny? To znaczy, zanim twoja matka w którymś momencie straciła cierpliwość i sama go pomalowała.

Wiele było podobnych projektów. Mnóstwo wspaniałych pomysłów nigdy nie zrealizowanych. A jeśli już do tego doszło, to upłynęło tyle czasu, że zdążyłeś zapomnieć, o co chodziło na początku.

Kto miał czas, żeby usiąść z tobą, kiedy wpadłeś na jakiś pomysł i powiedzieć: „To dobry pomysł. Od czego zamierzasz zacząć realizację? Ile czasu ci to zajmie? Na jakie etapy to podzielisz?” Prawdopodobnie nikt. Czy było kiedyś tak, żeby jedno z twoich rodziców powiedziało ci: „Świetnie! Ten pomysł jest fantastyczny! Jesteś pewien, że ci się uda? Czy umiesz podzielić tę pracę na mniejsze kawałki? Czy potrafisz sobie poradzić?” Pewnie nigdy tego nie słyszałeś.

Nie chcę przez to powiedzieć, że WSZYSCY rodzice, którzy nie mają problemu z alkoholem, uczą swoje dzieci jak rozwiązywać problemy. Chcę natomiast podkreślić, że w rodzinie funkcjonalnej dziecko widziało takie zachowania i postawy, które mogło naśladować. Dziecko obserwuje ten proces i może nawet w trakcie zadawać pytania. Uczenie się może być raczej pośrednie niż bezpośrednie, ale jednak się odbywa. Ponieważ twoje doświadczenie było tak bardzo odmienne, nie dziwi mnie, że masz problemy z przeprowadzeniem zamierzonego pomysłu od początku do końca. Nie widziałeś tego u siebie w domu i nie wiesz jak to zrealizować. Brak umiejętności to nie to samo co odwlekanie.

W ostatniej części książki będzie mowa o tym, jak zmienić ten niepokojący stan rzeczy.

• **Dorośle dzieci alkoholików kłamią, gdy równie dobrze mogłyby powiedzieć prawdę.**

Kłamstwo jest podstawowym elementem systemu rodzinnego dotkniętego alkoholizmem. Występuje po części w przebraniu jawnego zaprzeczania nieprzyjemnej rzeczywistości, krycia, niespełnionych obietnic i niekonsekwencji. Przybiera wiele form

i ma liczne następstwa. Chociaż jest nieco inne niż ten rodzaj kłamstwa, o jakim zwykle się mówi, to jednak z pewnością jest odstępstwem od prawdy.

Pierwszym i najważniejszym kłamstwem jest zaprzeczanie przez rodzinę, że istnieje problem. Kłamstwem jest więc udawanie, że w domu wszystko jest w porządku. Rodzina rzadko omawia tę sprawę otwarcie, nawet między sobą. Być może gdzieś w swoich skrytych myślach, ktoś rozpoznaje prawdę, ale toczy się również walka, by temu zaprzeczyć.

Następne kłamstwo, krycie, jest związane z poprzednim. Nieuzależniony członek rodziny kryje alkoholika. Będąc dzieckiem widziałeś, jak tuszował jego zachowania. Słyszałeś, jak matka telefonicznie usprawiedliwiała ojca, że nie wykonał jakiegoś swojego zobowiązania lub że się spóźnił. Jest to część tego kłamstwa, w którym żyłeś.

Słyszałeś również wiele obietnic od swego rodzica-alkoholika. One także okazywały się kłamstwami.

Kłamanie było normą w twoim domu i stało się częścią twojego doświadczenia i czymś, co mogło ci się przydać. Czasami dzięki niemu życie stawało się o wiele wygodniejsze. Jeśli skłamałeś, że wykonałeś swoją pracę, mogłeś trochę poleniuchować. Jeśli skłamałeś wyjaśniając dlaczego nie możesz przyprowadzić kolegi do domu lub dlaczego późno wróciłeś, mogłeś uniknąć nieprzyjemności. Wydawało się, że kłamstwo wszystkim upraszcza życie.

Chociaż w rodzinie mówiło się, że mówienie prawdy jest cnotą, wiedziałeś, że niewiele dla nich znaczą te słowa. W ten sposób prawda straciła znaczenie.

Kłamstwo stało się nawykiem. Właśnie dlatego uzasadnione jest twierdzenie, że: „Dorośle dzieci alkoholików kłamią, gdy równie dobrze mogłyby powiedzieć prawdę.” Jeśli jednak kłamstwo jest czymś, co słyszałeś jako rzecz naturalną, być może nie jest równie łatwo mówić prawdę. W tym kontekście zdanie: „By-

łoby równie łatwo powiedzieć prawdę” oznacza, że nie odnosi-
łeś żadnych realnych korzyści z kłamania.

Poniższe uwagi zostały wypowiedziane przez dorosłe dzieci
alkoholików zaniepokojone tym, że kłamią. Prawdopodobnie
rozpoznasz tu siebie, przynajmniej częściowo.

26-letnia Joan, terapeutka, której matka była alkoholiczką, po-
owiedziała: „Łapię się na tym, że kłamię i w środku zdania chcę
powiedzieć: „Stop! To nie tak. To kłamstwo. Zaczniemy jeszcze
raz”, ale za bardzo wstydzę się, ażeby to zrobić. Nie wiem, czy
musałam kłamać jako dziecko. Po prostu wiem, że kłamałam.
Sądzę, że miałam w zwyczaju zmyślać historie po to, żeby mnie
zauważono i czuję się z tym niedobrze, że nikt nie przyłapał
mnie na kłamstwie, ponieważ gdyby ludzie rozmawiali ze mną,
słuchali mnie, gdyby mnie znali, musieliby wiedzieć, że to łgar-
stwo, a byłam w tym naprawdę dobra. Czasami zaczynałam
udawać, że jestem chora, a potem rzeczywiście chorowałam. By-
łam w tym naprawdę doskonała. To było o wiele łatwiejsze niż
przyznać, że nie umiem zrobić czegoś, co inni umieli. Czulałam, że
byłoby straszne, gdybym nie potrafiła z tym skończyć; straciła-
bym twarz. Jednak było to smutne, nie lubiłam tego robić. Towar-
zyszył temu zawsze paniczny strach, że mnie przyłapią. Nie
miałabym nic przeciwko temu, żeby mnie przyłapali i żeby cała
ta zabawa w kotka i myszkę mogła się skończyć. Wydawało mi
się tak dlatego, bo nie wierzyłam, że mogę dalej tak postępować.
Nie wiedziałam, jak wyplątać się z tego, więc znów zaczynałam
zmyślać. To bardzo wszystko komplikuje. Dawniej musiałam
zrywać przyjaźnie, ponieważ już nie byłam w stanie kontrolo-
wać wszystkich moich kłamstw. Chcę przestać kłamać. Napraw-
dę chcę przestać. Kiedy przyłapuję się na kłamstwie, jestem śmier-
telnie przerażona. Chcę wtedy powiedzieć sobie: „Przestań”,
zawrócić i dość do prawdy”. Naprawdę nie wiem, co robić. Kie-
dy jest to coś błahego, jakaś drobnostka bez znaczenia, czuję się
jak ostatnia idiotka”.

Jeff, 30-letni inżynier, który ma obydwój rodziców zdrowieją-
cych alkoholików, powiedział: „Pamiętam sytuację, kiedy uży-
łem poważnego kłamstwa. Wraz z paroma przyjaciółmi byłem
na wędrownce w Górach Białych (White Mountains). Wędrowali-
śmy w śniegu z jakiejś chaty do innego miejsca oddalonego o kilka
mil. Temperatura spadła i było naprawdę bardzo zimno. Byłem
bez śniadania, pakowaliśmy się w dużym pośpiechu i zjadłem
tylko tabliczkę czekolady czy coś takiego. Biegłem za nimi wszyst-
kimi na końcu. Po drodze zaczęliśmy się oddalać jeden od dru-
giego. Wiał bardzo silny wiatr i cała okolica była zasypana śnie-
giem. Zacząłem zostawać w tyle za innymi i pamiętam, że miałem
ogromny żal, że inni nie zwolnili tempa i nie poczekałi na mnie,
a jednocześnie byłem zły na siebie, że nie umiałem dotrzymać im
kroku. Czytałem książkę o odmrożeniach. Wiedziałem jak ich
oszukać i zrobiłem to. Zwolniłem kroku i zostałem w tyle, jed-
nym z symptomów jest zmęczenie umysłu, więc zacząłem błędzić,
schodząc ze ścieżki. Zanim wszyscy się zebrali i zaczęli się zasta-
nawiać, gdzie jestem, zmarnowaliśmy dobrą godzinę. Potem zä-
wrócili i zrobili wszystko, co należy zrobić chcąc uratować kogoś
przed odmrożeniem. Naprawdę było mi potrzebne to zaintere-
sowanie i przypuszczam, że właśnie doszedłem do momentu,
kiedy zrobiłbym chyba wszystko, żeby zwrócić na siebie uwagę.
Odchodzili, a ja zostawałem w tyle i nikt tego nie zauważył. By-
liśmy w górach i mogłem zamarznąć na śmierć, a kiedy to sobie
powiedziałem, łatwo było zrobić następny krok. W porządku, tak,
zamarzną na śmierć. Zobaczmy, co powiecie, kiedy zamarzną.

W rzeczywistości wydałem 200 dolarów na wymyślny ekwi-
punek, tak że mógłbym leżeć w śniegu przez miesiąc i nie za-
marzłbym. Po prostu oszukałem ich. Denerwowałem się że mnie
na tym przyłapią. Wiedziałem, jak sobie radzić, ale fizycznie nie
byłem w stanie robić tego, co inni.

Wiem, że kiedy byłem dzieckiem, prawda nie miała żadnego
znaczenia. Kiedy moi rodzice „rozwijali żagle”, było zupełnie

nieważne co cię mówiło lub czego się nie mówiło. Kiedy matka się upijała, była we własnym świetle, a rozmowa toczyła się wokół wieku pralki czy lodówki lub czegoś podobnego. Ja się nie liczyłem. Nie było nic takiego jak: „Mógłbyś mieć lepsze stopnie” czy coś w tym rodzaju. Po prostu mnie w tych rozmowach nie było.

To samo w dużej mierze dotyczy mojego ojca. On również był wyizolowany. Tak więc nie było żadnej prawdy ani kłamstwa. Można było mówić, co się chciało. Można było tańczyć nago z różą w zębach, oni po prostu nic by nie zauważyli”.

Steve, 36-letni terapeuta odwykowy z dwojgiem rodziców alkoholików powiedział: „A co z pragnieniem przetrwania? Kiedy byłem dzieckiem, stałem się skończonym łgarzem, głównie poprzez selekcjonowanie swoich wypowiedzi. Za każdym razem, kiedy ojciec pytał mnie o coś, a ja udzielałem prostej odpowiedzi, zawsze ją krytykował. Przestałem więc odpowiadać jednoznacznie i stwierdziłem, że to bardzo dobry sposób. Kiedy ojciec krytykował moją niejednoznaczną odpowiedź, mogłem odrzucić krytykę jako pozbawioną w praktyce jakiegokolwiek wartości, ponieważ to, co mu powiedziałem, i tak nie było prawdą. Latami podtrzymywałem taką sytuację. Przez 98% czasu jestem uczciwy i mam opinię człowieka uczciwego, ale zawsze mam w rezerwie te 2%. Myślę, że zacząłem ograniczać moje kłamstwa wobec innych ludzi do minimum, ponieważ nie byłem w stanie zapamiętać, co komu powiedziałem. Muszę dokonać rozróżnienia pomiędzy kłamstwami dotyczącymi rzeczy oraz dotyczącymi uczuć. Jeśli chodzi o uczucia, bardzo trudno przychodzi mi być uczciwym wobec siebie i wobec innych ludzi.

W mojej rodzinie matka miała opinię patologicznego blagiera, i podejrzewam, że aby w ogóle zwrócić na siebie uwagę kogośkolwiek, musiałem wszystko wyolbrzymiać. Zwłaszcza po to, aby zyskać uznanie w oczach rodziców. Kiedy byli pijani, jedno z nich albo obydwójce, bardzo łatwo było mi kłamać i uchodziło mi to na sucho. Oni i tak nie radzili sobie zbyt dobrze. Jeśli zmyśliłem

czasami jakąś historię, naprawdę miałem poczucie, że wolą ją od prawdy. Nie chcieli nic wiedzieć, dopóki nie wylądowałem w areszcie, bądź nie narobiłem im jakichś kłopotów”.

„Wkrótce nauczyłem się, że mówienie prawdy to była chyba najgorsza rzecz, jaką mogę zrobić. Kłamanie było w porządku, a ja musiałem tylko być wystarczająco bystry by to zatuszować. Bardzo rzadko miałem z tym kłopoty, więc rzadko kwestionowano moją wiarygodność”.

Sandra, 23 letnia dziewczyna, dziecko dwojga alkoholików, powiedziała: „Kłamstwo jest czymś, czego absolutnie nie będę tolerowała u innych ludzi. Mój były mąż kłamał jeszcze zanim się pobraliśmy i to spowodowało, że prawie ze sobą zerwaliśmy. Sama sobie kłamię nieustannie i nawet o tym nie wiem. Potrafię wyprodukować jakiś pomysł lub koncepcję i stwierdzić, że to właśnie czuję i wierzyć w to każdą cząstką siebie. Kiedyś zaskoczyła mnie jak uderzenie w twarz myśl: „Przecież w to nie wierzysz”. Oszukiwałam siebie cały czas i nadal to potrafię robić – okłamywać siebie – ale mam naprawdę ogromne trudności w okłamywaniu innych. To znaczy nie kłamię naumyślnie, ale kiedy dochodzi do momentu, że muszę być zbyt szczerą, wtedy zazwyczaj zrywam znajomość. Odchodzę, kiedy bycie szczerą staje się zbyt trudne.

Jest bardzo niewiele ludzi, z którymi jestem szczerą, jeśli chodzi o moje uczucia. Mogę czuć się wewnętrznie zdruzgotana, ale jeśli ktoś mnie zapyta, jak się mam, odpowiadam mu: „Świetnie”.

W pracy jestem uczciwa, ale nie zwierzam się, więc jak mogę w ich sprawach być nieszczerą? W AA mówię coś o sobie, ale nie za dużo. Wtedy, kiedy jestem naprawdę szczerą, ludzie patrzą na mnie jakbym była jakaś dziwna”.

„Uważam siebie za uczciwą, ponieważ byłam córką pastora, i znam przykazanie - nie będziesz mówił fałszywego świadectwa. A teraz, myśląc o tym, uświadomiłam sobie, że matka nigdy mi nie wierzyła. Nigdy mi nie wierzyła, kiedy byłam dzieckiem.

Kiedyś biegłam ze szkoły do domu, a inne dzieci rzucały we mnie kamieniami. Kiedy znalazłam się w domu i powiedziałam o tym mamie, ona odpowiedziała: „To nieprawda. Kłamiesz.” Brakowało mi tchu, byłam wyczerpana, łzy spływały mi po policzkach, a ona mi nie wierzyła. Tak było zawsze.

Pewnego razu dzieci wlokły mnie po schodach z cegły i podrapały mi plecy. Ona w to nie wierzyła. Nie wierzyła, że dzieci mogły zrobić coś takiego jej córce. Czułam się, jakbym waliła głową w mur – nic nie docierało.

Pewnie dlatego jestem ostrożna w tym, co teraz decyduję się opowiedzieć innym. Nie chcę, żeby mi nie wierzyli, jeśli mówię prawdę. Nie chcę podejmować takiego ryzyka. Więc wolę ujawniać bardzo niewiele”.

Opowiadając, co kłamstwo oznacza w ich życiu, ci ludzie wykazują wysoki poziom samoświadomości i śmiałą szczerłość w dzieleniu się swoimi trudnościami w mówieniu prawdy. Jest to pierwszy krok ku zmianie tego aspektu ich osobowości. Jeśli chcesz, ty również możesz się zmienić.

- **Dorośle dzieci alkoholików osądzają siebie bezlitośnie.**

Kiedy byłeś dzieckiem, w żaden sposób nie mogłeś być wystarczająco dobry. Byłeś bezustannie krytykowany.

Wierzyłeś, że twojej rodzinie lepiej wiodłoby się bez ciebie, ponieważ to ty byłeś przyczyną kłopotów. Być może byłeś krytykowany za rzeczy, które nie miały sensu. „Gdybyś nie był takim niedobrym dzieckiem, nie musiałbym pić”. Nie ma to sensu, ale jeśli słyszy się coś dostatecznie często, przez dosyć długi czas, w końcu zaczyna się w to wierzyć. W efekcie uznałeś to krytyczne nastawienie za własne, zamieniłeś je w negatywne uczucia do samego siebie. One pozostały, mimo że nikt już nie mówi ci takich rzeczy.

Skoro nie ma sposobu, byś osiągnął ten poziom doskonałości jakiego wymagano od ciebie i jaki uwewnętrzniłeś w dzieciństwie,

zawsze wypadasz poniżej poprzeczki, jaką sobie ustawiłeś. Cokolwiek zrobiłeś, jeszcze jako dziecko, nigdy nie było to dość dobre. Bez względu na to, jak bardzo się starałeś, powinieneś był starać się bardziej. Jeśli dostałeś piątkę, powinieneś był dostać piątkę z plusem. Nigdy nie byłeś wystarczająco dobry. Mam klienta, który opowiadał mi, że jego matka była tak wymagająca, że w wojsku uważał przełożonych za łagodnych.

Tak więc stało się to częścią ciebie, tego kim jesteś, częścią tego jak, siebie postrzegałeś. To co się powinno i czego nie powinno się robić, może się z czasem stać paraliżujące.

Pewnym aspektem tego zjawiska jest to, jak niektórzy ludzie potrafią skutecznie podtrzymywać negatywny obraz własnej osoby, nawet kiedy fakty dowodzą czegoś przeciwnego. Odbywa się to następująco. Jeżeli coś ci nie wychodzi, to ty jesteś za to odpowiedzialny. Powinieneś to być zrobić jakoś inaczej, a wszystko byłoby lepiej. Jeżeli coś dzieje się jak należy, to dzięki komuś lub czemuś innemu niż ty sam. I tak wszystko miało się tak potoczyć. Lub jeśli ewidentnie to ty jesteś odpowiedzialny za pozytywny wynik, bagatelizujesz to mówiąc: „Och, to było łatwe. To było bez znaczenia”.

W istocie rzeczy nie jest to pokora, tylko zniekształcenie rzeczywistości. Bezpieczniej jest podtrzymywać negatywny obraz własnej osoby, ponieważ jesteś do niego przyzwyczajony. Przyjęcie pochwał za kompetencję, oznacza zmianę sposobu patrzenia na siebie, jak również to, że być może mógłbyś siebie osądzać trochę mniej surowo i trochę bardziej akceptować i powiedzieć: „Zrobiłem ten błąd, jednak nie ja jestem błędem”. Przykład tego rodzaju automatycznego osądzania, jakie często słyszę, widać bardzo wyraźnie w wypowiedzi Ellen. Opowiada ona o swojej operacji i powrocie ze szpitala do domu. Dzwoni do swojej matki, która przyjeżdża, aby się nią opiekować.

„Dobra. Jestem po operacji, a matka od progu zaczyna atakować każdego mojego przyjaciela, który przychodzi mnie odwiedzić. Stoczyła prawdziwą walkę z jedną z moich przyjaciółek.

Skoczyły sobie do oczu i nieomal się nie pozabijały. Później tego wieczoru to ja opiekowałam się matką. To ja przynosiłam jej gorącą herbatę, żeby trochę uspokoiła swoje nerwy, a przecież mnie była potrzebna herbata, trochę czułości i współczucia. Wiem jednak, że tak naprawdę wściekłam się na matkę tylko dlatego, że się mną nie zajmowała tak, jak tego oczekiwałam. Nie robiła tego tak, jak ja chciałam, żeby to robiła, a ja byłam straszną egoistką”.

Ellen czuła się winna, ponieważ chciała, aby robiono różne rzeczy tak, jak ona sobie tego życzyła. Potępiała siebie za to, że nie czuła się dobrze, i za to, że chciała aby się nią opiekować.

Powiedziała mi: „Zawsze tak robię. Jest to jedna z moich najsilniejszych skłonności; to, że osądzam wszystko, co robię. A jest tak po części dlatego, że wszystko jest takie czarno – białe. Wszystko jest albo całkiem dobre albo tylko złe. Nie ma niczego pośrodku. Większość tego, co robię, oceniam negatywnie. Mimo, że na rozum wiem, że to jest pozytywne, emocjonalnie nie umiem reagować inaczej”.

To, co powiedziała Ellen, jest typowe. Z inną moją pacjentką pracowałam nad przeżywanymi przez nią powinnościami. Doszła do momentu, kiedy była zupełnie sparaliżowana, więc poprosiłam ją o sporządzenie listy wszystkich „powinności”, jakie sobie narzuca codziennie. Była olbrzymia. Kiedy udało się jej spojrzeć na tę listę obiektywnie, zaczęła się śmiać i powiedziała: „Zamierzam skończyć z tak surowym ocenianiem siebie. Nie będę siebie osądzać, nawet jeżeli wina będzie całkowicie po mojej stronie”.

Negatywne ocenianie siebie jest jedną z rzeczy, którą robisz najlepiej, ponieważ jest to głęboko zakorzenione w twojej osobowości. Czasami jest w tym nawet pewnego rodzaju przyjemność czy pociecha.

Znane mi dorosłe dzieci alkoholików, które włączyły się do ruchu AA i Al-Anon zupełnie nie mogą się doczekać, kiedy dojdą do czwartego i piątego kroku. Krok czwarty brzmi: „Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.” A krok piąty: „Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów”.

Kiedy widzę, jak przerabiają te kroki niedługo po rozpoczęciu programu, wiem z góry, co zrobią. Traktują krok czwarty i piąty jako dobrą okazję do tego, by siebie oskarżać. Potępiają siebie za cechy, o których wcześniej nawet nie wiedzieli, że je mają. Wszystkie te cechy są negatywne. Nie ma wśród nich żadnej pozytywnej. Nigdy nie zrobią z tego użytku korzystnego dla siebie. Wchodzą w to jak kaczki w wodę. A dalej pomyśl, że mogą się biczować przed kimś innym, jest absolutnie wspaniały.

Kiedy podsuwam im myśl, że może terapia jest formą obrachunku moralnego i że można go przeprowadzić formalnie trochę później, nic z tego nie wychodzi. Nie ma sposobu, by ich powstrzymać. Ostrzegam ich, że poparzą sobie palce. Tak czy inaczej robią to, a potem wracają, a ja pomagam im pozbierać się. Idziemy dalej. Na trochę późniejszym etapie krok czwarty i piąty wychodzi im dużo lepiej. Lecz początkowo stanowi to dla nich świetną okazję, by siebie potępiać.

Twoja ocena innych nie jest nawet w przybliżeniu tak surowa jak ocena siebie samego, chociaż trudno jest ci również zachowanie innych postrzegać jako coś, co da się stopniować. Czarne lub białe, dobre albo złe – oto twój typowy sposób widzenia. Każda z tych możliwości łączy się ze strasliwą odpowiedzialnością. Wiesz, jakie to uczucie być złym człowiekiem i do jakiego zachowania to prowadzi. A jeśli jesteś dobry, zawsze towarzyszy temu obawa, że to nie potrwa długo. Czyli i tak złe i tak niedobrze. W każdej z tych sytuacji poddawany jesteś nieustannie ogromnej presji. Jak ciężkie i stresujące jest życie. Jak trudno jest po prostu usiąść, odprężyć się i powiedzieć: „Dobrze mi być sobą”.

• **Dorosłym dzieciom alkoholików trudno się bawić i przeżywać radość.**

• **Dorosłe dzieci alkoholików traktują siebie bardzo poważnie.**

Te dwie cechy są bardzo ściśle ze sobą związane. Jeżeli trudno ci bawić się, to prawdopodobnie traktujesz siebie bardzo serio, a

jeśli nie bierzesz siebie zbyt poważnie, masz większe szanse, by dobrze się bawić.

By dobrze zrozumieć, w czym rzecz, musisz raz jeszcze przyrzeć się swojemu dzieciństwu. Czy twoje dzieciństwo było radosne? Nie musisz odpowiadać. Dzieci alkoholików po prostu nie bardzo mają się z czego cieszyć. Pewne dziecko alkoholika określiło to jako „chroniczny uraz”. Nie słyszałeś żeby rodzice się śmiali, żartowali czy wygłupiali się. Życie było poważną, ponurą sprawą. Nie nauczyłeś się naprawdę bawić z innymi dziećmi. Przyłączałeś się do niektórych zabaw ale czy rzeczywiście potrafiłeś i pozwalałeś sobie bawić się na całego? Nawet jeśli potrafiłeś, przychodziło zniechęcenie. Atmosfera wokół twojego domu tłumiła radość. W końcu dostosowywałeś się do innych. Zabawa po prostu nie była zabawna. Nie było na nią miejsca w twoim domu. Zrezygnowałeś z niej. Tego pomysłu zwyczajnie nie dało się realizować. Spontaniczność dziecka została w tobie stłamszona.

Zeszłego lata, na obozie dla dzieci alkoholików, personel, który składał się głównie z dorosłych dzieci alkoholików, bawił się prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu. „Jedynym obozem, na jakim byłem dotychczas, był obóz w Wietnamie” – powiedział jeden z terapeutów. Inni mówili, że po raz pierwszy w życiu trzymali w ręce ringo. W tej grze zaczęli bawić się jak dzieci i było to dla nich nowe doświadczenie.

Nic dziwnego zatem, że nie potrafisz się bawić. Może nawet krytykujesz innych, którzy zachowują się niepoważnie, myśląc: „Patrz, jaką idiotkę z siebie robi!”. Ale w skrytości ducha też bardzo chciałabyś tak umieć.

W Letniej Szkole Problemów Alkoholowych w Rutgers kilkoro z nas grało w piłkę a inni przyglądali się temu. Później niektóre z dorosłych dzieci alkoholików powiedziały mi, jak strasznie chciały się do nas przyłączyć. „Miałem ogromną ochotę, wstać i przyłączyć się do was, ale po prostu nie potrafiłem tego zrobić. Nie chciałem z siebie robić głupka. Nie chciałem wystawić się na pośmiewisko.”

Stłamszone przed laty spontaniczne dziecko walczy o to, by się uwolnić. Presja, by być dorosłym, pomaga utrzymywać to stłamszenie. Jesteś ze sobą w stanie wojny, zwycięża jednak strach przed nieznanym. W końcu, do czego mogłoby dojść gdyby to dziecko uzyskało wolność? Jakie byłyby konsekwencje? Tak sobie to tłumaczysz.

Zabawa, wygłupianie się, dziecinada to robienie z siebie głupka. Nic zatem dziwnego, że dorosłym dzieciom alkoholików niełatwo się bawić. Życie jest zbyt poważną sprawą.

Trudno ci również nabrać dystansu do swojej pracy, więc traktujesz siebie bardzo poważnie niezależnie od tego, co robisz. Pracę potrafisz traktować serio ale siebie nie. Jesteś zatem pierwszym kandydatem do wypalenia się w pracy.

Pewnego wieczoru, podczas omawiania tego tematu, Abby zwróciła się do mnie z gniewną miną i powiedziała:

„Możesz mnie sprowokować do śmiechu z siebie samej, ale chcę żebyś wiedziała, że według mnie to nie jest zabawne.”

• **Dorosłym dzieciom alkoholików trudno nawiązywać bliskie kontakty.**

Dorośle dzieci alkoholików bardzo pragną zdrowych i bliskich relacji z innymi, a jest to dla nich niesłychanie trudne z kilku powodów.

Pierwszym i najbardziej oczywistym powodem jest to, że nie mają układu odniesienia dla budowania zdrowych i bliskich relacji z innymi, ponieważ nigdy żadnej takiej relacji nie widzieli. Jedynym modelem, jakim dysponują, są ich rodzice.

Dobrze wiemy, że model ten nie był zdrowy.

Przeszkadza im również doświadczenie przyciągania i odpychania – niespójność w relacji miłości pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Jednego dnia czują się kochani, a następnego odrzuceni. Lęk przed porzuceniem jest okropnym uczuciem, z którym dorastają. Nawet jeśli ten lęk nie jest przytłaczający, to z pewnością przeszkadza. Budowanie bliskości jest bardzo bolesne i skompli-

kowane, kiedy się nie wie na czym polega stabilny, trwały, bliski, zdrowy związek z drugą osobą.

Wiersz Johna Goulda pięknie pokazuje to odpychanie i przyciąganie, zbliżanie się i unikanie, owo „Potrzebuję cię – odejdz”. Opisuje ogromne przerażenie związane z bliskością, gdy jednocześnie się jej pragnie i potrzebuje.

Dlaczego przychodzisz?
Nie chcę cię.
Nie potrzebuję cię.
Nie chcę cię widzieć.
Ty jednak ciągle wracasz.
Nie umiem cię zrozumieć.
Taka ładna dziewczyna
Powinna umieć znaleźć
Kogoś innego.
Odrzucam cię
Ale ty ciągle
Powracasz.
Gdziekolwiek się zwrócę,
Tam jesteś.
Po prostu zajmujesz
Za dużo
Mojego czasu.
Czemu przychodzisz?
Czemu nie odejdiesz?
Jesteś?
Dobrze!
Czego oczekiwałaś
Od kogoś takiego jak ja?
Miłości.
Wróc proszę. Już jej nie ma.

John Gould

W kolejnej relacji widać ten sam konflikt. Sam, zaangażowany w jeden ze swoich pierwszych związków, opowiada, co się wydarzyło.

„W zeszłym tygodniu Cindy przyniosła mi owoce. Piję dużo hawajskiego ponczu. Zdjęła nalepki z kilku puszek i przykleiła na owoce, przyniosła je i dała mi. Chciało mi się płakać. Sądziła widocznie, że nie odżywiam się zbyt dobrze czy coś w tym stylu i chciała dać mi te owoce. Jednak nie przyniosła mi ich tak po prostu. Musiała na nich ponaklejać te głupie nalepki!”

Tak wiele to dla niego znaczyło, że chciało mu się płakać, jednak musiał znaleźć sposób, żeby to jakoś pomniejszyć. Przyciąganie – odpychanie. Wewnętrzna walka trwa.

Karen opisuje to z innego punktu widzenia. Przeżywa ona już jako dorosła podobny zamęt w wyniku swoich wcześniejszych doświadczeń.

„Dużo łatwiej radzę sobie z poważnymi negatywnymi emocjami na własny temat, zwłaszcza kiedy chodzi o moje związki z mężczyznami. Odrzucam każdego, kto jest gotów mnie pokochać. Mam wrażenie, że jest tylko jeden sposób, żebym w ogóle mogła się w kimś zakochać: gdyby ktoś taki był absolutnie doskonały, gdyby nagle stanął w drzwiach automatycznie i od razu byłby to doskonały związek. Nic innego nie wchodzi w rachubę. Jeśli się kimś zainteresuję i zacznę się o niego starać, a potem on zacznie interesować się mną, to nie chcę w ogóle czegoś takiego. Moje zainteresowanie po prostu zupełnie znika. Doszło do tego, że w ogóle się nie angażuję, ponieważ i tak wiem, co zrobię dalej, więc po co w ogóle próbować? Nie jestem pewna, czy boję się kochać czy raczej być kochaną. Jedyne, co mi przychodzi na myśl, to lęk, że mogę się nigdy nie dowiedzieć, czy miłość naprawdę istnieje, a jeśli istnieje, że mogę ją w jakiś sposób utracić.” Tak więc strach przed porzuceniem staje na przeszkodzie w nawiązywaniu związku. Rozwój każdej zdrowej relacji wymaga bardzo wiele dawania i brania oraz rozwiązywania problemów. Zawsze istnieją jakieś nieporozumienia i złość, z którymi para musi sobie poradzić. U dorosłych dzieci alkoholików drob-

ne nieporozumienia urastają bardzo szybko do bardzo dużych rozmiarów, ponieważ strach przed porzuceniem wysuwa się na pierwsze miejsce, przed aktualny problem.

Karen jest głęboko dotknięta obawą przed porzuceniem.

„Traktuję wszystko tak poważnie w relacjach z innymi. Jeżeli nie czuję, że jestem traktowana w odpowiedni sposób, reaguję złością i paniką i „O Boże!” Staję się spięta i już mam coś powiedzieć i zareagować ze złością, ale wiem, że oni i tak nie będą chcieli ze mną zostać. Jakoś nie jestem tego warta. Zawsze wydaje mi się, że oni są w porządku. Zawsze jest tak, że jeśli nawet czuję się tego warta, oni i tak odchodzą i nie umiem zrobić nic, co skłoniłoby ich do pozostania, a jakoś łatwo jest ich skłonić do odejścia. Czuję się, jakbym zawsze musiała robić różne rzeczy, żeby ich zatrzymać. A kiedy je robię, przestaje chodzić o mnie, bo tak się staram. Ja robię różne rzeczy, które mają ich skłonić do pozostania lub powstrzymać przed odejściem. To zawsze wygląda jak: „Nie zostawiajcie mnie”.

Te same uczucia towarzyszą Nancy.

„Zawsze reaguję prawdziwą paniką na to, że ktoś jest na mnie zły. Panika, którą przeżywam, jest tak ogromna, że naprawdę nie wiem jak sobie z nią poradzić, więc kiedy tylko dochodzi do drobnej kłótni, strach jest tak duży, że zawsze ją powiększa. Bardzo chciałabym wiedzieć, jak ludzie radzą sobie z odtrąceniem, ponieważ dla mnie robi się z tego raczej problem porzucenia”.

Wynikiem strachu przed porzuceniem jest brak pewności siebie. Nie czujesz się dobrze ze sobą, ani nie wierzysz, że jesteś wart miłości. U innych zatem szukasz tego, czego sam sobie nie jesteś w stanie dać, żeby czuć się dobrze. Czujesz się dobrze, jeśli ktoś inny powie ci, że jesteś w porządku. Nie trzeba dodawać, że w ten sposób rezygnujesz z dużej części władzy nad sobą. W związku z drugim człowiekiem, dajesz mu władzę, by cię podnosił lub deptał. Czujesz się cudownie, jeśli traktuje cię dobrze i mówi, że jesteś wspaniała, ale jeśli tego nie robi, to te uczucia już do ciebie

nie należą. Kilka czytelnich przykładów tego mechanizmu pojawiło się w jednej z prowadzonych przeze mnie grup dzieci alkoholików. Ed powiedział: „Boję się odrzucenia. Jestem bardzo zależny. Przez cały czas zajęć w grupie oczekuję pochwał od Janet. Wiem, że to głupie. Byłoby to miłe, ale chciałbym nie odczuwać takiej potrzeby. Chciałbym uwolnić się od tej potrzeby ciągłego szukania uznania dla wszystkiego, co robię. To jest wkurzające i tracę na to mnóstwo czasu. Ciągłe walczę o zdobycie publiczności”.

Ray zgodził się z nim. „Ja również zastanawiałem się, jak z tym jest u mnie. Chodzi mi o walkę na oczach jakiegoś forum, które aprobuje ludzi próbujących wspólnie pracować nad sobą, ponieważ jestem pewien, że to rodzi uznanie. Przyszło mi do głowy, że może czasem to, co robię, żeby stać się częścią grupy, to po prostu bardzo wyrafinowany mechanizm zdobywania uznania.”

Ten wszechogarniający strach przed porzuceniem i odrzuceniem eliminuje jakikolwiek luz w rozwijającym się związku. Połączony z poczuciem że trzeba coś koniecznie zrobić natychmiast – „teraz jest ten jedyny raz; jeśli nie zrobię tego teraz, nigdy już do tego nie dojdzie” – poddaje związek dużej presji. O wiele trudniej jest takiemu związkowi rozwijać się powoli, żeby dwie zaangażowane osoby mogły lepiej poznać się nawzajem, na różne sposoby badać wzajemne uczucia i nastawienia drugiej strony.

Nawet jeśli intencja była inna, to poczucie ponaglenia sprawia, że druga osoba czuje się stłamszona. Znam parę, która ma ogromne problemy, ponieważ za każdym razem, kiedy się sprzeczą, ona wpada w panikę i zamartwia się, że teraz on ją zostawi. W środku kłótni potrzebuje ciągłego upewniania, że on nie ma zamiaru odejść i że jeszcze ją kocha. Kiedy on jest w konflikcie, co dla niego też nie jest łatwe, chciałby się wycofać i być sam. Zrozumiałe, że to jeszcze utrudnia rozwiązanie problemu w porównaniu z sytuacją, gdyby była to sama tylko kwestia wymagająca konfrontacji.

Poczucie braku bezpieczeństwa, trudności z zaufaniem komukolwiek i obawa, że zostanie się zranionym nie są uczuciami to-

warzyszącymi wyłącznie dorosłym dzieciom alkoholików. Takie problemy ma większość ludzi. Niewielu ludzi wchodzi w nowe związki z pełnym zaufaniem, że wszystko potoczy się tak, jak to sobie wyobrażają. Wkraczają w związek pełni nadziei, ale z różnorodnymi obawami.

Wszystkie zatem sprawy, które powodują, że się martwisz nie są czymś wyjątkowym i właściwym jedynie dla ciebie. Jest to tylko kwestia stopnia: fakt, że jesteś dzieckiem alkoholika spowodował, że zwykle trudności stały się bardziej dotkliwe.

Nie wydaje się, ażeby dorosłe dzieci alkoholików miały więcej lub mniej problemów seksualnych niż inni ludzie. Rozmawiając z wieloma dziećmi alkoholików o ich sprawach seksualnych stwierdziłam, że ich rozmowy, nastawienia i odczucia nie różnią się od każdej innej grupy ludzi. Zahamowania, które występowały u niektórych, wiązały się bardziej z wpływem kościoła i kultury, niż z tym, co działo się w domu. Nie oznacza to, że w domu nie działy się czasami dość dziwne rzeczy. Znaczy to jedynie, że to, co działo się w domu alkoholika, nie było ani mniej, ani bardziej dziwne niż to, o czym słyszałam lub co widziałam w domach innych dzieci.

Specjaliści w dziedzinie alkoholizmu zajmują się obecnie problemem kazirodztwa. Próbuje bardzo usilnie zrozumieć ten problem, aby pomóc w uzyskaniu zdrowych zmian u naszych klientów. Wątpię, czy alkoholicy częściej popełniają kazirodztwo niż inni ludzie. Możliwe, że kazirodztwo zdarza się częściej, gdy dorosły jest pijany, niż gdy jest trzeźwy, ale rozmawiamy tutaj o alkoholikach, a nie o osobach wyzbytych wszelkich hamulców pod wpływem alkoholu.

Jeśli chodzi o seks w ogólności, to dzieci alkoholików nie mogły usiąść i porozmawiać o tym ze swoimi rodzicami. Jednak nie wierzę, że jest to jedynie ich problem. Rozmawianie o płciowości jest trudne bez względu na to, czy żyje się w rodzinie dotkniętej alkoholizmem, czy nie. Trudność tę jedynie łatwiej usprawiedliwić w systemie rodzinnym alkoholika. Jeżeli właściwie nie ma

sensu rozmawiać o czymkolwiek, to tematów seksualnych dotyczy to dokładnie tak samo jak wszystkich innych.

Wiemy, że więź seksualna rodziców ulega zniszczeniu, jak każda inna forma komunikacji. Zgoda na współżycie i odmawianie go staje się rodzajem broni i wiemy, że takie doświadczenie zaczyna być dla obojga partnerów niezdrowe, tak jak inne rzeczy stają się niezdrowe. Wiem, że seks bywa używany jako broń również w tych domach, które nie są dotknięte alkoholizmem.

Nie chcę tutaj powiedzieć, że dorosłe dzieci alkoholików muszą mieć zdrowe postawy względem seksu. Po prostu nie twierdę, że nie mają. Moje doświadczenie wskazuje, że dorosłe dzieci alkoholików nie mają ani mniej ani więcej problemów seksualnych niż inni ludzie.

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

Bardzo łatwo jest to zrozumieć. Małe dziecko w domu alkoholika nie miało wpływu na sytuację. Życie z alkoholikiem zostało mu narzucone, jak całe jego otoczenie. Żeby przetrwać, kiedy dorastało, musiało ono odwrócić tę sytuację. Musiało zacząć podejmować odpowiedzialność za swoje otoczenie. Stało się to bardzo ważne i nadal takim pozostaje. Dziecko alkoholika uczy się polegać na sobie bardziej niż na kimkolwiek innym, kiedy nie ma możliwości zdać się na sąd innego człowieka.

W efekcie jesteś bardzo często oskarżany o nadmierne kontrolowanie, sztywność i brak spontaniczności. I pewnie jest to prawda. Nie wynika to z faktu, że wszystko chcesz robić po swojemu. Ani z tego, że jesteś zepsuty i nieskory do słuchania pomysłów innych ludzi. Bierze się to z obawy, że jeżeli zmiana nastąpi gwałtownie, szybko, a ty nie będziesz w stanie w niej uczestniczyć i nie będziesz mieć na nią wpływu, stracisz wpływ na swoje życie.

Nie ulega kwestii, że jest to reakcja nadmierna. A kiedy reakcja jest nadmierna, znaczy to najczęściej, że jest spowodowana ja-

kimś doświadczeniem z przeszłości. W danym momencie sprawa, na którą zareagowałeś przesadnie, może się innym wydać bzdurna. Jest to odpowiedź automatyczna. „Nie możesz mi tego zrobić. Nie, nie pójdę do kina, kiedy postanowiliśmy pójść na łyżwy.” Jest to prawie odruch bezwarunkowy.

Kiedy później przyglądasz się swoim reakcjom i swojemu zachowaniu, czujesz się trochę głupio, ale w tamtym momencie po prostu nie byłeś w stanie „wrzucić innego biegu”.

• **Dorosłe dzieci alkoholików bezustannie poszukują potwierdzenia i uznania.**

Badawcze oczy,
Przeszukujące wszystkie kąty pokoju
w ułamkach sekund.
Brwi unoszące się
do wysokości czoła;
szczupłe, chłodne i nieco niepewne palce
badające wokół siebie powietrze,
upewniające jej wątpiący umysł
o tym, że istnieje naprawdę;
widząc siebie w lustrach myśli innych,
rzadko wierzy własnym,
przyjmując swoje istnienie jako odbicie
ta mgła rozjaśnia się rzadko,
zwierciadło jest szkłem
a jej dusza jest jałowa.
Czy ona wie, że należy do siebie?
Naprawdę.

Marya De Pinto

Mówi się o zewnętrznym i wewnętrznym umiejscowieniu kontroli. Kiedy dziecko przychodzi na świat, jego otoczenie w dużej

mierze decyduje o tym, jak ono będzie się ze sobą czuło. Szkoła, kościół oraz inni ludzie również mają na to wpływ, jednak największy wpływ wywierają tak zwane „osoby znaczące”. W świecie dziecka oznacza to jego rodziców. Zatem dziecko zaczyna wierzyć w to, że jest takie, a nie inne, w oparciu o informacje, jakie otrzymuje od swoich rodziców. Z biegiem czasu informacje te zostają przez dziecko uwewnętrznione i w znacznej mierze kształtują jego obraz samego siebie. Umiejscowienie kontroli przenosi się do wewnątrz.

Komunikaty, jakie otrzymywałeś w dzieciństwie, były bardzo zagmatwane. Nie była to miłość bezwarunkowa. Nie było to: „Uważam, że jesteś wspaniały, ale nie bardzo mi się podoba to, co w tej chwili zrobiłeś”. Definicje były niejasne, a komunikaty wieloznaczne. „Tak - nie, kocham cię - odejdz”. Dorastałeś więc z pewnego rodzaju zamętem na własny temat. Brak wyrazów uznania na co dzień, gdy byłeś dzieckiem interpretujesz jako swoje wady.

Obecnie, jeśli zdarza ci się usłyszeć pod swoim adresem coś pozytywnego, bardzo trudno ci to przyjąć. Zaakceptowanie czegoś takiego mogłoby być początkiem zmiany twego wyobrażenia o sobie samym. Lou miała właśnie ten problem, ale zaczynała się zmieniać. „Przez ostatnie cztery miesiące w pracy mnóstwo ludzi podchodziło do mnie i mówiło: „Jesteś bardzo miła. Cieszę się, że tu jesteś”. Takie sytuacje się powtarzały, a mnie było strasznie ciężko się z tym zgodzić. Zastanawiałam się, co będzie dalej. „Lou jesteś miła, ale...” Właśnie coś takiego słyszałam w dzieciństwie. „Ale” było zawsze druzgoczące. Teraz mówię: „Dziękuję.” Ciągle zastanawiam się nad tym „ale”, lecz zaczynam wierzyć, że to ja dopowiadam je sobie, a nie inni”.

Inny uczestnik grupy opowiadał o związku, z którego się wycofał, ponieważ musiałby się zmienić pod wpływem pozytywnych komunikatów na swój temat. Powiedział on: „Po tym, co działo się w zeszłym tygodniu, przyszło mi do głowy, że chyba z naszego związku nic by nie wyszło, ponieważ Cindy naprawdę mnie lubi, to ja jej sobie nie cenię”.

Każdy, komu mogłoby na nim zależeć, musiał być niewiele wart. To wymierzone przeciwko sobie samemu rozumowanie prowadziło do utraty uznania i potwierdzenia własnej wartości, których tak rozpaczliwie potrzebował.

- **Dorośle dzieci alkoholików myślą, że różnią się od wszystkich innych.**

Dzieci alkoholików uważają, że różnią się od pozostałych ludzi, ponieważ do pewnego stopnia rzeczywiście są inne. Jednak jest ich więcej niż sądzą.

Zakładają również, że w każdej grupie wszyscy pozostali czują się dobrze, a tylko oni czują się niezręcznie. Nie jest to wyłącznie ich trudność. Nikt oczywiście nie próbuje tego sprawdzić, więc nie może się dowiedzieć, że każdy na swój sposób próbuje nie wyglądać na skrępowanego. Czy dotyczy to również ciebie?

Co ciekawe, nawet w grupie dorosłych dzieci alkoholików czujesz się odmieńcem. Poczucie inności towarzyszy ci od dzieciństwa i nawet jeśli okoliczności tego nie uzasadniają, to uczucie bierze górę. Inne dzieci miały sposobność być dziećmi. Ty nie miałaś. Bardzo przejmowałaś się tym, co działo się w domu. Nigdy nie mogłaś zupełnie swobodnie bawić się z innymi dziećmi. Nie potrafiłaś włączyć się na całego. Zamartwianie się problemami domowymi kładło się cieniem na wszystko w twoim życiu.

To, co stało się z tobą, stało się z całą resztą twojej rodziny. Odizolowaliście się. W efekcie uspołecznienie, bycie częścią dowolnej grupy stawało się coraz trudniejsze. Po prostu nie rozwinęliście umiejętności społecznych, koniecznych do tego, aby czuć się swobodnie lub czuć się częścią grupy.

Próbowałaś zgadywać, co mogłoby zadziałać. Diana próbowała przekupstwa. „Używałam do tego celu lalek Barbie. Miałam ich całe mnóstwo i zwykle rozdawałam ludziom te najlepsze, żeby zdobyć ich przyjaźń. A oni najczęściej myśleli, że jestem rąbnięta, skoro się ich pozbywam, i zaczęli mnie lekceważyć”.

Dawid powiedział: „Ja pożyczałem swoje książki. Książki były moją najcenniejszą rzeczą.”

Inne dziecko alkoholika powiedziało: „Mam skłonność do dawania ludziom wszystkiego, czego potrzebują w danej chwili, jest to haczyk na nich, żeby mnie lubili, a może próbuję najpierw ich złapać. Będąc dzieckiem obserwowałem, jak mój ojciec manipulował ludźmi w ten sposób i widziałem, jak dobrze mu to wychodziło, więc sądziłem, że mnie będzie się udawało w ten sam sposób.”

Na temat wybierania modelu do naśladowania Dana relacjonuje: „Jakoś tak się dzieje, że wybieram ludzi zgodnie z nierealistycznym wyobrażeniem o nich – że są inteligentni, bystrzy, kochający i pełni poświęcenia. Wybierałam do naśladowania osoby urocze, miłe, kochające, itp. Nie wybieram tych, którzy są odpowiedni, tylko takich, którzy wydają się doskonali. Nigdy nie wybrałam sobie do naśladowania nikogo, kto byłby chamski lub apodyktyczny. Patrzyłam na takie zachowania i myślałam, że to nie tak powinno być, a jednak wiem, że ludzie, których wybierałam też byli nieodpowiedni”. David zgodził się z tym. „Kiedy byłem dzieckiem, zwykle również wybierałem nieodpowiednie modele do naśladowania. Jednak ja popadałem w drugą skrajność. Wszyscy ludzie, z którymi się zadawałem, byli gorsi ode mnie. Wybierałem wszystkich tych nastolatków alkoholików, koleśków, którzy oszałamiali się kodeinowym syropem na kaszel, kobiety, które nie potrafiły nawiązywać bliskich związków seksualnych z mężczyznami. Jako nastolatek byłem bardzo sfrustrowany. Wybierałem grubasów. Nie ośmieliłbym się umówić z ładną kobietą. Nadal mam bardzo niewielu przyjaciół”.

Dzieciom alkoholików trudno uwierzyć, że można akceptować je za to, jakie są, i że na tę akceptację nie muszą niczym zasłużyć. Poczucie odmienności i pewnego wyizolowania jest częścią twojej natury.

- **Dorośle dzieci alkoholików są albo nadmiernie odpowiedzialne, albo nadmiernie nieodpowiedzialne.**

Bierzesz wszystko na siebie albo zupełnie się wycofujesz. Nie ma nic pośredniego. Próbowałaś zadowolić swoich rodziców,

robiąc coraz więcej i więcej, aż doszedłeś do punktu, kiedy spostrzegłeś, że to i tak nie ma znaczenia, więc przestałeś robić cokolwiek. Nie widziałeś także nigdy rodziny, która współpracowałaby ze sobą. Nie miałaś rodziny, która postanowiłaby którejs soboty: „Popracujmy wszyscy wokół domu. Ja zrobię ten kawałek, ty tamten, a potem wspólnie się spotkamy”. Nie wiedząc jak to jest, kiedy wykonuje się część jakiegoś zamierzenia, jak współpracuje się z innymi ludźmi i jak z pracy wszystkich powstaje całość, ty albo wykonujesz wszystko, albo nic. Brakuje ci poza tym dobrego wyczucia własnych ograniczeń. Niezmiernie trudno jest ci odmówić, więc bierzesz na siebie coraz więcej i więcej. Postępujesz tak nie dlatego, że masz wyolbrzymione wyobrażenie o sobie, lecz raczej dlatego, że: a) brak ci realistycznego rozeznania swoich możliwości lub b) obawiasz się, iż twoja odmowa spowoduje, że inni cię zdemaskują. Odkryją, że się nie nadajesz. Wydaje się, że jakoś wykonywanej przez ciebie pracy nie ma wpływu na twoje zdanie o sobie samym. Więc bierzesz na siebie coraz więcej i więcej, aż w końcu się wypalasz.

Ustawiczny strach, aby inni cię nie zdemaskowali, pochłania wiele twojej energii. Pozbawia cię nawet części tej energii, która mogłaby być wykorzystana przez ciebie do lepszej pracy. Lepszej nie w sensie wymagań pracodawcy, ponieważ prawdopodobnie i tak robisz więcej, niż on oczekuje, lecz w sensie większej efektywności.

Dana opowiedziała, co myśli na swój temat w związku z pracą: „Nikt nie zwraca mi uwagi. Nikt nie narzeka na moją pracę. Jeśli już, to raczej ją chwala. Wszyscy są dla mnie dobrzy. Okazywali mi dużo zrozumienia, kiedy byłam chora, ale ja ciągle czekam na fatalne potknięcie. I w gruncie rzeczy wiem, że pracuję dobrze, tylko że czuję się tak niepewna, że ta niepewność psuje mi wszystko, co robię dobrze. Uczucie to podkopuje wszystko, co robię. Ciągle czekam, aż mnie wyrzucą z pracy”. Z powodu tej swojej niepewności Dana zachowuje się w określony sposób: „Dostawałam

szkika na punkcie dobrej organizacji, planowania swojego czasu i energii, tak że presja, jaką wywierałam na siebie samą, była niewiarygodna. Dzisiaj poszłam do pracy w takim stanie, że kiedy przekazano mi kolejne: «Proszę zrobić...» – po prostu się rozplakałam. Chyba jest we mnie zakodowana ta odpowiedzialność, która każe mi brać na siebie wszystko, niezależnie od tego, czy należy to do moich obowiązków czy nie. Chcę wszystkiemu podołać i uważam, że powinnam być w stanie to zrobić”.

W końcu doprowadziła się do takiego oto stanu: „Nie pójdę jutro do pracy i nic u licha mnie do tego nie zmusi. Wiem, że gonią mnie terminy, i wiem, że obetną mi pobory, ale ja po prostu nie dam rady tam więcej pójść. Nie w tym tygodniu. Nie mogę tam być i patrzeć na tych ludzi i pracować. Nie potrafię pracować. Nic nie potrafię zrobić. Kompletny blok. To jest frustrujące jak diabli. Miałam dziś tyle pracy, że niedobrze mi się robiło od tego. Wróciłam do domu i wpadłam w histerię. Zaczęłam się miotać po mieszkaniu i wydzwaniać do wszystkich po kolei, ale nikogo nie było. Cały świat wyszedł na lunch! Przykro mi. Doszłam do momentu, w którym nie wydaje mi się, abym potrafiła dać sobie radę z czymkolwiek”.

Kiedyś podczas spotkania z grupą dorosłych dzieci alkoholików powiedziałam nieco sarkastycznie: „Tak dokładnie planujecie i tak szczerze pakujecie sobie dzień różnymi zajęciami, że nie macie nawet czasu iść do toalety.” Pewien młody człowiek zareagował na to: „Nieprawda. Planujemy sobie czas na pójście do toalety. Tylko że zabieramy ze sobą książkę”.

• **Dorośle dzieci alkoholików są niezwykle lojalne, nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje.**

Dom alkoholika to miejsce wyjątkowej lojalności. Członkowie jego rodziny trwają przy nim, podczas gdy zdrowy rozsądek od dawna podpowiada im, by go zostawili i odeszli. Tak zwana lojalność jest w tym wypadku bardziej wynikiem strachu i niepew-

ności niż czegokolwiek innego. Niemniej kształtuje się tu takie zachowanie, że nikt nie odchodzi tylko dlatego, że jest ciężko. „Pomaga” to później dorosłemu dziecku trwać w niekorzystnych związkach, dla których lepszą alternatywą byłby rozpad.

Skoro zaprzyjaźnienie się z kimś lub wejście w związek jest tak trudne i skomplikowane, to kiedy już taki wysiłek został zrobiony, układ musi być trwały. Jeśli obchodzisz kogoś na tyle, że został twoim przyjacielem, ukochanym czy małżonkiem, to masz obowiązek być z nim na zawsze. Jeśli pozwoliłeś mu dowiedzieć się, kim jesteś, lub on sam to odkrył i nie odrzucił cię, to sam ten fakt jest już dla ciebie wystarczającym powodem, żebyś podtrzymywał ten związek. I nieważne jest, że możesz być źle traktowany. To możesz sobie zawsze wytłumaczyć. Jakoś tak jest, że cokolwiek ci powiedzą lub zrobią, ty zawsze znajdziesz sposób, żeby usprawiedliwić ich zachowanie i uznać siebie za winnego. To wzmacnia twoją negatywną samoocenę i przyczynia się do trwania w tym związku. Twoja lojalność jest niezrównana.

Istniejący związek jest źródłem bezpieczeństwa. Jest czymś znanym, a znane jest zawsze bezpieczniejsze od nieznanego. Jako że zmiana jest dla ciebie niezmiernie trudna, bardziej wolisz tkwić w tym, co jest.

W dodatku niewiele wiesz o tym, na czym polega dobry związek. Więc pozostajesz przy tym, co masz, nie wiedząc, że może być coś lepszego lub innego. Po prostu radzisz sobie po swojemu.

O tej sprawie Dana powiedziała: „Jak już raz się zaangażowałam, to trzymałam się tego kurczowo. Dlatego, że tak bardzo bałam się być sobą. Nie wiedziałam, że mogą być inne modele małżeństwa niż ten, który widziałam u swoich czy jego rodziców. Chciałam, żeby nasze małżeństwo układało się tak, żebyśmy mogli kupić sobie dom, mieć dzieci i robić wszystko jak należy. Chciałam, żebyśmy byli szczęśliwi i zadowoleni, żebyśmy się nawzajem lubili i kochali. Nie udało się tego osiągnąć, ale nie potrafiłam odejść.”

• **Dorośle dzieci alkoholików ulegają impulsom.**

Mają tendencję do poddawania się biegowi zdarzeń bez poważnego rozważenia innych alternatywnych zachowań czy możliwych konsekwencji. To uleganie impulsom prowadzi do zagubienia, niechęci do siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. Dodatkowo, zbyt wiele energii zużywają one na likwidowanie skutków takiego zamieszania.

Tę cechę najlepiej można scharakteryzować jako „alkoholową”. Może to być zachowanie nabyte przez naśladowanie, zupełnie nieuświadomione. Na przykład: alkoholik wpada na pomysł: „Zatrzymam się po drodze na jednego”. Prosty pomysł – na każdą myśl, która mogłaby odwieść go od tego pomysłu, znajduje się wytłumaczenie: „Obiecałem, że wrócę do domu na czas – jeden kieliszek nie opóźni mojego powrotu”. Lub: „Obiecałem, że przestanę pić – jeden kieliszek to żadne picie”. To prawda, że przez jeden kieliszek nie wróci później do domu ani też w jego rozumieniu nie jest to picie, jeśli oczywiście wypije tylko jeden. Więc zatrzymuje się na jednego”.

Od momentu, kiedy taki pomysł wpadł mu do głowy, już go to pochłonęło. Inne możliwości przestały wchodzić w grę. Myślenie nie sięga dalej niż ten pierwszy kieliszek.

Reszta scenariusza jest już znana. Po pierwszym kieliszku górę bierze przymus i alkoholik traci kontrolę nad sytuacją. Jeszcze przez chwilę usprawiedliwia przed sobą swoje picie, które później tak go wciąga, że zapomina o tym, co zamierzał na początku.

Pomysł, który wyzwala impulsywne zachowanie, nie jest osadzony w czasie. Jest tylko „tu i teraz”. Nie ma miejsca na poważne rozważenie, co działo się ostatnim razem ani jakie to pociągnie za sobą konsekwencje tym razem.

Ponieważ pomysł ogranicza się do tego momentu: „Wypiję tylko jednego”, więc myśli w rodzaju: „Upiję się i spóźnię, i tym napytam sobie biedy” po prostu nie dotyczą tej sytuacji. Fakt, że nastąpi utrata panowania nad sytuacją i własne zachowanie

wymknie się spod kontroli, zwyczajnie jest ignorowany. Ciągłe i w kółko słyszy się: „Potrafię kontrolować swoje picie”, a dowody wskazujące na coś wręcz przeciwnego są zbywane w podobny sposób, gdy tylko górę bierze przymus i zaczyna się niekontrolowane zachowanie.

Uleganie impulsom to bardzo dziecinna cecha. Zwykle dzieci poddają się impulsom. Lecz kiedy ty byłeś mały, byłeś bardziej rodzicem niż dzieckiem, więc twoje obecne impulsywne zachowanie jest czymś, czego brakowało ci w dzieciństwie. Jeśli na pewnym etapie występuje jakiś brak, często jest on nadrabiany w innym okresie życia. Jeśli dziecko mające rodzica, który zachowuje się jak rodzic, postąpi impulsywnie, wtedy usłyszysz: „Nie możesz tak robić. Ponieważ to zrobiłeś, musisz ponieść konsekwencje”.

Będąc dzieckiem nie byłeś w stanie przewidzieć skutków żadnego zachowania, więc również i teraz nie umiesz tego robić. W twoim domu nie postępowano konsekwentnie. W efekcie nie masz następującego układu odniesienia: „Kiedy w przeszłości postąpiłem zgodnie z impulsem, stało się to i to, a ta osoba zareagowała tak.” Czasami uszło ci to na sucho, a czasami nie. Zasadniczo mogło to nie mieć żadnego znaczenia. Nikt też nie mówił ci: „Takie są możliwe konsekwencje twego zachowania. Pomówmy o tym, jak inaczej można było postąpić”.

Sytuacja komplikuje się jeszcze przez nieznośne poczucie gwałtownej konieczności. Jeśli nie zrobisz tego teraz, stracisz jedyną szansę. Jesteś przyzwyczajony do chodzenia na skraju przepaści, żyjąc od kryzysu do kryzysu. A jeżeli wszystko toczy się gładko, niepokoi cię to nawet jeszcze bardziej, niż kiedy jesteś w kryzysie. Nic zatem dziwnego, że możesz nawet sam stwarzać kryzysy.

Twoje impulsywne zachowanie nie jest rozmyślne ani wyrachowane. Jest to zachowanie, nad którym utraciłeś kontrolę. Ta właśnie cecha najbardziej cię niepokoi, tego boisz się najbardziej i naprawdę chcesz to zmienić.

Rose dała temu wyraz w następujący sposób:

„To nie jest tak, że nie rozumiem, co mogą czuć inni ludzie, ponieważ kiedy widzę, jaki skutek wywołało moje zachowanie, nie mogę uwierzyć, że ja to zrobiłam. Zależy mi na tej osobie. Jak mogłam? Jestem zupełnie wytrącona z równowagi, że to ja. Zależy mi na wywarciu wrażenia, ale gdzieś pomiędzy wrażeniem a zrobieniem czegoś w tym kierunku mam coś w rodzaju zawężonego pola widzenia.”

Dana: „Nigdy nie zamierzam skrzywdzić kogokolwiek namyślnie czy wyprowadzić z równowagi. Po prostu wchodzę w kanał i nie umiem się z niego wydostać.”

Mike: „To jest jak pług. Nie robisz tego od niechcenia, tylko prujesz do przodu pełną parą.”

Dana: „Idę naprzód, a po obu stronach mam ścianę i po prostu idę.”

Cindy: „Znika moja zdolność myślenia, przestaje słyszeć to, co mam w głowie. Nie dociera do mnie możliwość znalezienia jakichkolwiek słów, które ułożyłyby się w zdanie. To staje się po prostu masą energii. Jakbym się sama sobie wymykała”.

Mike: „Tracę jasność sądów i to mnie martwi”.

Cindy: „Widzę tylko to, co jest w tym momencie”.

Dana: „Czasem to jest tak, jak gdybym miała do wyboru tylko tę jedną drogę. Nie jest to właściwie droga tylko jedyny sposób działania. Zdarzało się, że wiedziałam, że robię coś złego i ponosiłam konsekwencje przez następne cztery czy pięć miesięcy. Jeszcze zanim się w to wdałam, wiedziałam, że nie należy tego robić”.

Cindy: „Kiedy już poniosą mnie emocje, muszę iść za nimi. One nadają mi napęd, wobec którego jestem bezsilna. Chciałabym wtedy, żeby jakiś dźwign podniósł mnie w górę i wyciągnął z całej tej sytuacji”.

Dana: „Wystarczy zrobić pierwszy krok. To jest jak schodzenie ze stromej góry. Robisz pierwszy krok i nagle toczysz się w dół”.

Cindy: „To jakby zobowiązanie trzymania się każdej decyzji, jaką podejmę”.

Sam: „U mnie jest to rodzaj sztywności. Nie jest tak, że zaczynam kogoś ranić, ale zwykle ta druga osoba zostaje zraniona w trakcie.

Prawie zawsze ktoś zostaje zraniony. Nawet kiedy już to zauważę, mimo to dalej robię to samo. Bez względu na to, jaki mam program, trzymam się go sztywno. Jakby działa się to siłą rozpędu. Jest w tym wiele energii, która po prostu ciągle wydostaje się na zewnątrz. To działa jak klapki na oczy. Można mi przedstawiać fakty, które inną osobę dawno by uspokoiły i skłoniły do sprawdzania niektórych faktów, ale ja jeśli już raz zacznę, rzadko cokolwiek sprawdzam, a jeśli nawet, to nie słucham”.

Cindy: „To staje się przymusem i tak jakbym traciła zdolność przewidywania przyszłości, tego, jak to naprawdę będzie wyglądało i czy to jest na pewno to, o co mi chodzi. W danym momencie, kiedy czuję do kogoś coś negatywnego, jakbym zupełnie nie umiała odczuć, dotknąć, poczuć smaku tego, co w tym jest pozytywne, mimo że wiem, że takie elementy też tam są. Nie czuję ich, więc są one dla mnie jakoś bez znaczenia”.

Dana: „Liczy się zwykle tylko ta emocja, którą odczuwam w chwili bieżącej. Przeżywam tylko to uczucie, w którym jestem pogrążona w danym momencie. Tak trudno mi pamiętać o tym, że mogę odczuwać co innego, a nie tylko to, co czuję teraz, albo że jutro spojrzę na to i poczuję coś innego”.

W wyniku takiego zachowania zdarza się, że światło w końcu tunelu okazuje się reflektorem nadjeżdżającego pociągu. Nie jesteś w stanie przewidzieć reakcji ani następstw tego, co robisz. W efekcie sam stwarzasz sobie wiele okropnych sytuacji.

Pewnego popołudnia klientka postanowiła kupić konia. Przeprowadziła go do domu i postawiła w garażu. Wydawało jej się, że to był dobry pomysł, i nie potrafiła zrozumieć, dlaczego tak bardzo zdenerwowało to jej męża. Od chwili pojawienia się pomysłu w grę nie wchodziła już żadna inna możliwość. Musiała przeprowadzić go do końca. Nie mogła się powstrzymać.

Stwierdzisz, że zwalniasz się z pracy, bez zastanowienia się nad tym, z czego będziesz żył. Ożenisz się, mimo, że nie zdążyłeś tak naprawdę poznać swojej żony. Kupowanie koni jest czymś nie-

zwykłym. Tylko raz zetknęłam się z czymś takim, natomiast dwie inne wymienione sytuacje zdarzają się bardzo, bardzo często. Kończy się na tym, że bardzo przejmujesz się swoim zachowaniem, ale zanim będziesz mógł zacząć mu się przyglądać i zmieniać je, musisz włożyć mnóstwo czasu i energii w wyplatanie się z kłopotów. Sam siebie niszczysz na wielu płaszczyznach. Częściowo trudności te wynikają z faktu, że dorosłe dzieci alkoholików mają tendencję do poszukiwania gratyfikacji natychmiastowej – w przeciwieństwie do gratyfikacji odroczonej.

Słowem, którego używam najczęściej pracując z dorosłymi dziećmi alkoholików, jest „cierpliwość”. Cokolwiek się pojawia, cokolwiek chcesz osiągnąć, czy to w dziedzinie emocji czy zachowania, chcesz uzyskać to wczoraj. Trudno ci być cierpliwym w stosunku do innych. Jednakże osobą, wobec której jesteś najbardziej niecierpliwym, jesteś ty sam. Wszystko chcesz osiągnąć natychmiast.

To sprawia ci wiele kłopotów, ponieważ twój brak cierpliwości dokłada się do wszystkich innych twoich trudności. Zwłaszcza do twojej impulsywności, do tego, jak oceniasz siebie. Nietrudno zrozumieć, dlaczego chcesz wszystkiego natychmiast. Odkładanie na później sprawia ci tyle kłopotu, ponieważ kiedy w dzieciństwie prosiłeś o coś i nie dostałeś tego od razu, nie dostawałeś tego w ogóle. Jeżeli powiedziałeś: „Chcę tego teraz”, a rodzice odpowiadali: „Teraz nie możesz, dopiero pod koniec tygodnia”, albo: „Później o tym porozmawiamy” – wiedziałeś, że już nic z tego nie będzie. Wiedziałeś, że obietnice nic nie znaczą, ponieważ je łamano i była to jedyna rzecz, którą robiono konsekwentnie.

Taka była twoja rzeczywistość. Gdybyś czegoś nie zrobił natychmiast, to po prostu by się to nie wydarzyło. Z tego powodu tak trudno ci robić plany na przyszłość. Dla ciebie powiedzciec: „Zamierzam to zrobić za dwa lata i zrobię to w następujący sposób” – to prawdziwa walka. Chcesz tego, czego chcesz, wtedy kiedy tego chcesz, ponieważ jakaś częśćka ciebie wie, mimo że

już tak najprawdopodobniej nie jest, że jeśli nie dostaniesz czegoś teraz, że jeśli teraz za tym nie pójdziesz, jeżeli tego nie złapiesz i to mocno, to nigdy się to nie wydarzy.

Przez cały czas towarzyszy ci poczucie: „To jest moja ostatnia szansa.” Ulegasz zniecierpliwieniu nawet samym sobą, kiedy podejmujesz pracę nad własną cierpliwością i nie od razu udaje ci się być cierpliwym. Dlatego właśnie nabycie cierpliwości jest czymś, co kosztuje cię wiele ciężkiej pracy.

Jak wyjść z zaklętego kręgu?

- **Dorośle dzieci alkoholików zgadują, co jest normalne.**

To ważne, żebyś zrozumiał, że nie ma czegoś takiego jak normalność. To podstawowa sprawa we wszystkich omawianych tu kwestiach. Jest ona bardzo istotna, ponieważ jeśli coś jest zbudowane na fałszywych przesłankach, to mimo że może wyglądać logicznie, nie będzie się sprawdzać. Jak domek z kart bez solidnej podstawy, cała struktura rozleci się przy najlżejszym podmuchu wiatru.

Normalność jest mitem jak opowieści o Świętym Mikołaju czy krasnoludkach. Mówienie o czymś w kategoriach normalności jest nierealistyczne, ponieważ oszukano cię, każąc wierzyć w jej istnienie. Już bardziej użyteczne są inne pojęcia, takie jak funkcjonalność czy dysfunkcjonalność. Co dla ciebie jest funkcjonalne? Co ci służy? Co jest w twoim najlepszym interesie? I w najlepszym interesie twojej rodziny? Takie podejście jest realistyczne i różni się u poszczególnych ludzi, jak i w poszczególnych rodzinach.

Zadanie zatem nie polega na tym, żeby dowiedzieć się, co jest normalne, ale żeby stwierdzić co najbardziej odpowiada tobie i twoim bliskim. Kupiłeś mit o normalności i w ten sposób uruchomiłeś fantazje na temat idealnego „ja”, idealnych innych i idealnej rodziny. To niebywale utrudnia ci życie. Idealne ja, o którym myślisz, to doskonałe dziecko, doskonały małżonek, doskonały przyjaciel, doskonały rodzic. A ponieważ fantazje nie mogą się realizować, więc spędzasz mnóstwo czasu na osądzaniu siebie, albowiem życie nie toczy się tak, jak twoim zdaniem powinno.

Odkrywając, z czym czujesz się dobrze, a z czym nie i dlaczego, musisz też przyjrzeć się temu w kategoriach sposobu funkcjonowania twojej rodziny. Teraz twoja rodzina powinna nauczyć się, jak rozwiązywać problemy i radzić sobie z konfliktami. Można to osiągnąć na wiele różnych sposobów.

Pierwszy sposób jest dość prosty. Weź książkę o rozwoju dziecka i przeczytaj, czego oczekuje się w różnych etapach rozwoju. Ponieważ sam rozwijałeś się inaczej niż większość dzieci, możesz się niepotrzebnie martwić o swoje dzieci. Taka książka nauczy cię, czego oczekiwać od dzieci w różnym wieku. Nie jest to próba naginania twoich dzieci do określonych etapów rozwoju, zyskasz natomiast lepsze wyczucie czy ich rozwój toczy się w jakiś sposób zgodnie z przewidywaniami czy nie. Ta wiedza da ci poczucie bezpieczeństwa.

Równocześnie mógłbyś zapisać się na praktyczny kurs umiejętności wychowawczych dla rodziców, aby nabrać wprawy i nauczyć się sposobów swobodnego kontaktowania z dziećmi. Pamiętaj, że nikt nie oczekuje od ciebie, że będziesz znał wszystkie odpowiedzi. Znajdziesz się tam wśród wielu innych ludzi, którym zależy na swoich dzieciach i którzy chcą rozwinąć lepsze sposoby porozumiewania się z nimi.

Barry i Aviva Mascari, którzy pracują z rodzinami uzależnionymi od środków chemicznych, udoskonaliili technikę Adlerowskich spotkań rodzinnych. Rodzina zbiera się co tydzień, siada i omawia ważne dla siebie kwestie, takie jak: jakie powinno być kieszonkowe, dokąd wybrać się na wakacje, kto jest odpowiedzialny za odniesienie rzeczy do pralni czy wynoszenie śmieci. Nie oznacza to, że dzieci powinny przejąć prowadzenie domu. Oznacza to jedynie, że wszyscy w rodzinie biorą udział w podejmowaniu decyzji, tak że nie ma tu wielkich sekretów. Każdy jest brany pod uwagę i nikt nie czuje się gorszy.

Znaczna część twoich doświadczeń w dzieciństwie polegała na poczuciu, że nic nie jesteś wart. Miałeś wrażenie, że życie byłoby lepsze, gdyby w ogóle cię nie było. Miałeś wrażenie, że to, co myślisz i mówisz, jest bez znaczenia. Jako pierwszy krok na drodze do zmiany tych uczuć, spotkanie rodzinne spowoduje również, że twoje dzieci będą uważały swój wkład za wartościowy. W efekcie nie będą miały tego poczucia bezwartościowości, jakie towarzyszyło tobie.

Jeszcze jedna rzecz, którą możesz zrobić, aby się przekonać, co jest skuteczne, to znaleźć kogoś, z kim możesz rozmawiać dosłownie o wszystkim. Niech znajdzie się w twoim życiu choć jedna osoba, przy której nie będziesz się musiał obawiać, że to, co mówisz, brzmi głupio, której będziesz się mógł przyznać, że czegoś nie wiesz, i nie będzie cię krępowało, że nie umiesz nawet postawić właściwych pytań. Taka osoba to skarb. Proponowałabym, żeby ktoś taki nie był dorosłym dzieckiem alkoholika, ponieważ wówczas on czy ona może zмага się z tymi samymi problemami co ty.

Ważne, żeby umieć zaryzykować i przyznać, że się czegoś nie wie. Wyznanie w grupie ludzi, że się czegoś nie wie, zawsze wywołuje reakcję: „Naprawdę cieszę się, że to powiedziałeś. Ja też tego nie wiedziałem”. Ale zawsze, w każdej grupie znajdzie się jedna osoba, która powie: „Nie wiesz takich rzeczy?” Możesz się nauczyć kpić sobie z takich uwag i zupełnie je ignorować. W zamian skorzystaj ze wsparcia tych, którzy chcą się uczyć i odkrywać, a nie zadrezczają się tym, że nie mają zawsze na wszystko gotowej odpowiedzi.

Zachęcam, abyś zaufał własnemu instynktowi, który najczęściej podsuwa ci najbardziej odpowiedni sposób zachowania. Masz skłonność do wycofywania się zbyt szybko i stwierdzania, że twój instynkt jest niewiele wart. Zaczynaj mu ufać, wkrótce stwierdzisz, że jest on bardzo cennym narzędziem kształtowania zdrowych relacji tego rodzaju, o jakie ci chodzi.

Pewna moja pacjentka opowiedziała mi, w jak przykrej sytuacji znalazło się kilka osób, które wydały dla niej specjalne przyjęcie-niespodziankę z okazji czterdziestych urodzin. Jej dwudziestolatnia córka zachowywała się obrzydliwie. Pacjentka powiedziała: „Wiesz naprawdę chciałam, żeby dostała za swoje na oczach tych wszystkich ludzi, ale się powstrzymałam”. Powiedziałam: „Czemu? Myślę, że na to zasłużyła”. A ona na to: „Następnym razem to zrobię. Najpierw chciałam to skonsultować z tobą”.

Ten incydent pokazuje, jak radzić sobie w trudnej sytuacji. Kiedy z jakiegoś powodu czujesz się niezręcznie, spróbuj rozpoznać co to jest. Porozmawiaj o tym, a potem podejmij decyzję, co z tym zrobić. Kwestie sytuacyjne często dają się rozwiązać dość prosto i łatwo. Dużo bardziej skomplikowane są te, które odnoszą się do przeszłości.

Sandra walczy usilnie, aby pozbyć się przekonania, że musi być doskonałą matką i że jej dzieci sprawdzają ją nieustannie. Jej najmłodsze dziecko zaczęło roznosić gazety. Kiedy kobieta, która dała mu tę pracę, a która gotuje wspaniałe włoskie potrawy, spytała go: „Czy mogę ci za to zapłacić?” odpowiedział: „Wolałbym ciepły posiłek”.

Sandra karmi swoje dzieci jak należy, jednak zdenerwowała się i przestraszyła, że jej sąsiadka mogłaby pomyśleć, że tak nie jest. Nie wykazała poczucia humoru w tej sytuacji ani nie wiedziała jak sobie z nią poradzić. Jej syn jadał też naleśniki na śniadanie w innym domu, oprócz pełnych posiłków u siebie. Sandrze było potrzebne przyjrzenie się temu, co powodowało jej skrajnie złe samopoczucie. Musiało to mieć coś wspólnego z jej perfekcjonizmem, z tym, jak chciała, aby widzieli ją sąsiedzi.

Innym aspektem tej sytuacji było to, że czuła, iż jej syn wykorzystuje sąsiadów. Z tym potrafiła sobie poradzić. Zadzwoiła więc do sąsiadki tej od roznoszenia gazet, która uważała, całą tę historię za bardzo zabawną. Powiedziała: „To przecież małe dziecko. Uwielbiam patrzeć, jak ludzie jedzą. Karmić ludzi to jedna z największych radości w moim życiu. Wiem, że mały przychodzi do mnie prosto z domu, ale jeśli nie masz nic przeciwko temu, uwielbiam robić to dla niego”.

Sandra poczuła ulgę i panie rozmawiały dalej. Przyznała się sąsiadce, która była też jej przyjaciółką, że najbardziej obawiała się osądzenia, że nie karmi swoich dzieci jak należy. Sąsiadka roześmiała się, ponieważ w trakcie tej rozmowy uzmysłowiła sobie, że leży w łóżku z wysoką temperaturą i poczuciem winy,

że jest nieobecna na zajęciach u siebie na uczelni. Nie była doskonałą studentką, a Sandra nie była doskonałą matką i obydwie czuły się winne. Porozmawiały o swoich problemach i dzięki temu poczuły się lepiej, gdyż zaczęły myśleć trochę bardziej realistycznie. Było to ważne, ponieważ bycie doskonałym jest nierealistyczne, a usiłowanie osiągnięcia perfekcji jest źródłem dużego lęku. Można dążyć do jakichś celów, ale stawianie sobie za cel doskonałości nie zawiera w sobie pozytywnych wzmocnień.

Osoba w pełni wykorzystująca swoje możliwości wie, jak radzić sobie z konfliktami w sposób odpowiedzialny, m.in. jak ich nie unikać, jak postępować i jak je rozwiązywać. Kiedy dorastałeś, nie uczono cię rozwiązywania problemów. Unikano ich, a nie rozwiązywano. Jako dorosły nadal zachowujesz się w tej sprawie tak, że ci to nie służy.

Zrób taki oto prosty, krótki test. Wyobraź sobie, że idziesz korytarzem. Napotykasz drzwi. Jesteś mniej więcej w połowie drogi, gdy nagle drzwi się otwierają i wychodzi ktoś, na kogo jesteś wściekły lub ktoś, o kim wiesz, że jest wściekły na ciebie.

Co robisz? Czy umiesz obstawać przy swoim i stawiasz czoła tej osobie mówiąc: „Dobrze, że cię widzę. Musimy porozmawiać”. Czy odwracasz się i odchodzisz? Czy robisz jakąś luźną uwagę, nie związaną ze sprawami, które musicie rozwiązać? Czy idziesz dalej udając, że go nie widzisz?

Jak się zachowujesz, kiedy pojawia się możliwość konfliktu? Jak radzisz sobie z samym sobą? Jaka jest twoja pierwsza reakcja? Żeby rozwiązać konflikt musisz rozumieć, co robisz i co dzieje się w twoim wnętrzu. Od tego miejsca trzeba zacząć. A skoro będziesz to wiedział, będziesz mógł decydować o tym, jak zamierzasz rozwiązać dany problem oraz nauczyć się, jak stawiać czoła rzeczywistości. Brak autentycznej chęci konfrontowania się z rzeczywistością jest największym problemem w domu alkoholika. Już czas na taką konfrontację i na to, by uprzytomnić sobie, że nie ma czegoś takiego jak normalność. Istnieje tylko jedna rzeczywistość – ta, którą sam dla siebie określasz przy pomocy i

udziale innych, którzy są zainteresowani, chętni i pragną uczestniczyć w twoim rozwoju – a przez to przyczynić się również do własnego rozwoju.

- **Dorośle dzieci alkoholików mają trudności z przeprowadzeniem swoich zamiarów od początku do końca.**

Czas abyś się dowiedział, czy jesteś kimś, kto wiecznie zwleka, o co siebie posądzasz, czy po prostu brak ci informacji jak ukończyć jakieś zadanie. Jak przeprowadzić jakiś zamiar od początku do końca? Jak to się dzieje? Może się dziać, dzieje się i będzie się działo. Trzeba to robić bardzo systematycznie. Ludzie, którzy realizują zamiary do końca nie robią tego od przypadku do przypadku. Mają coś, co nazywamy „planem gry”. Czasami jest on wypracowany do tego stopnia, że działanie wygląda na automatyczne, ale tak nie jest. Uruchamia się cały proces. Na początku musisz dobrze zdawać sobie sprawę z tego, jaki to proces, abyś mógł się nim kierować i abyś nie utknął gdzieś po drodze i nie zaczął siebie osądzać. Pierwsza rzecz, jaką powinienes zrobić, kiedy masz jakiś zamiar, to przyjrzeć się samemu pomysłowi. Czy jest wykonalny? Czy da się zrealizować to, co chciałbyś zrealizować? Następnie trzeba opracować szczegółowy plan realizacji. Musisz wyznaczyć limit czasowy dla każdego poszczególnego kroku. Ile czasu powinno ci zająć wykonanie każdej części twojego planu? Nie musisz wiedzieć dokładnie ile czasu na to trzeba, ale powinienes mieć jakieś wyobrażenie o wszystkich częściach oraz o ilości czasu, jaki powinien być poświęcony każdej z nich. Kiedy już coś zdecydujesz w tej sprawie, następnym krokiem jest zaplanowanie, jak zmieścisz się w ramach czasowych. Czy jest realne, abyś wykonał swoje zamierzenie w tym określonym czasie, skoro wiesz, ile zajmie wykonanie poszczególnych części?

Wypracowując sposób radzenia sobie z wymogami harmonogramu musisz przyjrzeć się swojemu stylowi pracy. Najlepsza metoda to przypomnieć sobie w jaki sposób się uczyłeś, kiedy

byłeś w szkole? Czy należałeś do tych uczniów, którzy osiągnęli najlepsze wyniki pracując po trochu, ale codziennie, czy do tych, którzy wkuwali do późna przed klasówką? Czy wkuwałeś na ostatni moment dlatego, że w ten sposób najlepiej ci się było uczyć, czy dlatego, że nie było innego wyjścia? Jakie metody dawały ci największą satysfakcję z tego, co potrafiłeś zrobić? Przeanalizuj swój styl uczenia się. Jeśli z tych kroków nic nie wyjdzie i cel okaże się niewykonalny, przemyśl swój pomysł od nowa. Może był nierealny. Jeśli nie, bądź gotów go zrewidować. Być może to, czego się podjąłeś, przekracza twoje obecne możliwości. A może jest tak, że musisz podejść do tego samego pomysłu nieco inaczej. Bądź gotów zrewidować pomysł bądź harmonogram. Może być tak, że sam pomysł jest świetny, ale nie przewidziałeś wystarczająco dużo czasu na jego realizację. Bądź gotów, na każdym etapie na nowo go przemyśleć i ocenić. Sprawdź czy zaszły jakieś zmiany, które przecież mogą pojawić się w trakcie i czy to stwarza jakąś istotną różnicę. Nie musisz utknąć po drodze tylko dlatego, że nie przemyślałeś, jak sobie z nią poradzić. Przykład takiego postępowania powinien ci to lepiej wyjaśnić. Paul jest 48 - letnim biznesmenem ze sporymi sukcesami. W jego przedsiębiorstwie zwykle działa się pod dużą presją, często zdarzają się sytuacje takie jak posiadanie tylko 24 godzin czasu na przygotowanie większych sprawozdań. Paul przechodzi od kryzysu do kryzysu i robi to świetnie. Kryzys jest czymś, co on jako dorosłe dziecko alkoholika rozumie wyjątkowo dobrze. Wykorzystał ten aspekt własnej historii na swoją korzyść.

Paul postanowił zrobić doktorat. Po zaakceptowaniu jego kandydatury, przyszedł do mnie w panice. Powiedział: „Nie potrafię napisać pracy doktorskiej. To przerasta moje możliwości”. Uśmiechnęłam się. Był przygnębiony myślą, że realizacja tego zamierzenia potrwa ponad rok. Bał się, ponieważ nie miał żadnego układu odniesienia dla tego rodzaju pracy. Był jednak również dość inteligentny, by zdawać sobie sprawę, że sam sobie przeszkadza. I, że potrzebuje pomocy, aby poradzić sobie z tym problemem.

Pierwszą rzeczą, którą ustaliliśmy, było to, że musi on ograniczyć liczbę osób, z którymi o tym rozmawia, ponieważ docierało do niego zbyt wiele danych, zbyt wiele różnych podejść do tego problemu. To oraz nie wypracowanie swojego własnego podejścia wzmagało niepokój. Powiedziałam mu po prostu: „Jeżeli chcesz, żebym ci pomogła, to w tej chwili muszę być jedyną osobą, która może wzmacniać twój niepokój”.

Paul miał również pomysł, że jego praca doktorska dostarczy ostatecznych rozstrzygnięć. Musiał zrezygnować z tych wielkościowych wyobrażeń i zdecydować się na problem, który da się zbadać. Musiał również ustalić listę osób, które zajmują się dokładnie tą dziedziną i którym zależy na powodzeniu jego zamierzenia.

Jak tylko to zrobił, panika zaczęła ustępować.

Następny krok polegał na określeniu czasu potrzebnego na napisanie pracy doktorskiej. Był w takiej panice, jak gdyby praca miała być gotowa na wczoraj. Jej pisanie miało zająć rok. Potrzeba było czasu na zgromadzenie, ułożenie i ocenę materiału. Czasu wymagała również interpretacja wyników oraz napisanie rozprawy w taki sposób, aby nadawała się do przyjęcia przez członków komisji. Nie mogła ona być napisana wczoraj i nie można jej było zrobić na jutro. Jedynym realistycznym wynikiem oceny czasu potrzebnego na realizację tego projektu był rok.

Kiedy było to już jasne, mogliśmy się przyjrzeć stylowi pracy Paula. W jaki sposób nauka szła mu najlepiej? Czy mógł dokonać tego w taki sam sposób, jak robił inne rzeczy w życiu? Stało się jasne, że nie da się tego przeprowadzić w taki sam sposób: zarywając noce, robiąc wszystko na ostatnią chwilę. Co więcej, Paul nie chciał wziąć miesiąca czy dwóch urlopu, aby pracować wyłącznie nad doktoratem. Zapadła więc decyzja, że będzie pracował dwie godziny dziennie.

Musieliśmy się również zastanowić nad tym, co to oznacza. Czy znaczyło to, że musiał przez dwie godziny dziennie pisać? Lub może siedzieć przy biurku przez dwie godziny? Czy mógł w tym

czasie tylko siedzieć i myśleć? Konkluzja była taka, że musi w ciągu tych dwóch godzin robić coś związanego z pracą doktorską. Czas spędzony na myśleniu mógł być później zamieniony na czas poświęcony pisaniu. Nie było potrzeby, aby sztywno trzymał się planu. Ustaliliśmy również, że najlepsze dla niego miejsce do pracy było w domu przy małym biurku, stojącym w pokoju na tyłach domu, gdzie nikt mu nie będzie przeszkadzał. Najbardziej produktywnym były dla niego pierwsze dwie godziny dnia. W ten sposób mógł wykorzystywać czas, zanim zbudzi się reszta rodziny i zacznie dzwonić telefon. Te decyzje były bardzo podstawowe i proste, ale to one decydowały o różnicy między wykonaniem a zawaleniem zadania. I zawsze były one wynikiem uważnego rozważenia sytuacji.

Paul nigdy wcześniej nie miał żadnych doświadczeń z planowaniem czegokolwiek. Po raz pierwszy ktoś usiadł z nim i powiedział: „Jak masz zamiar tego dokonać? Jak zamierzasz do tego dojść? Jaki jest twój plan pracy? Ile czasu to zajmie? Czy da się to przeprowadzić?”

Po dwóch tygodniach pracy nad doktoratem Paul powiedział, że nie jest w stanie poświęcać mu dwóch godzin dziennie, ale może pracować godzinę. Było to dla niego bez porównania łatwiejsze do przeprowadzenia i czuł, że uda mu się osiągnąć to, co chce, w krótszym czasie. To było w porządku. Paul ułożył sobie plan pracy i był w stanie go zmienić odkąd, istniała pewna struktura, dzięki której łatwiej było panować nad całym zadaniem. Przestał ulegać panice, która wysysała z niego energię i przeszkadzała mu. Będzie miał odtąd mniej trudności z przeprowadzeniem dowolnego zamierzenia od początku do końca.

Nakreślone tutaj etapy pracy odnoszą się do każdego zadania, które ma być doprowadzone do końca. Ten twój wspaniały pomysł może się nadawać albo nie nadawać do realizacji. To nie jest kwestia szczęścia, tylko wynik dokładnego zaplanowania. Kiedy ma się więcej doświadczenia w planowaniu, robi się to auto-

matycznie. Twoje obecne trudności niekoniecznie muszą brać się stąd, że wiecznie zwlekasz, ich powodem może być po prostu to, że nie znasz toku działania, przez który trzeba przejść.

Nie trzeba czekać, aż twoje dzieci dorosną, żeby można było rozwiązać ten konkretny problem. Jeśli ich nauczyciele mówią ci, że nie wykorzystują one wszystkich swoich możliwości, że nie kończą tego, co rozpoczęły, możesz im powiedzieć: „Moje dziecko musi się tego nauczyć. Nie kończy ono tego, co zaczęło, nie dlatego, że nie interesuje się tym lub nie angażuje, ale dlatego, że trzeba je tego nauczyć”. Usiądź z nauczycielem czy nauczycielką, jeśli są to ludzie nastawieni życzliwie, i porozmawiaj o tym, jak twoje dziecko ma opanować te nawyki uczenia się, które umożliwiłyby mu przeprowadzenie do końca tego, co sobie zaplanowało. Być może twoje dzieci nie radzą sobie w szkole tak dobrze, jak by chciały, ponieważ brakuje im określonych doświadczeń: nie widziały prac wykonywanych od początku do końca. Nie czas na to, abyś siebie osądzał i uznał, że jesteś okropnym rodzicem. To tylko zużyłoby energię potrzebną, żeby pomóc twojemu dziecku oraz kształtować środowisko, co jest konieczne, jeśli ma ono coś osiągnąć. Możesz to zrobić i opracować z pomocą nauczyciela lub bez.

Trzeba wprowadzić pewne wymagania. Nie musisz być apodyktyczny. Możesz je ułożyć razem z dziećmi, tak żeby stanowiły część ich modelu życia. Nie musi im się to podobać, ale już czas, aby zaczęły wykonywać prace systematycznie. Na przykład lekcje powinny być odrabiane codziennie o ustalonej porze i w określonym miejscu, przez uzgodnioną ilość czasu. Od tego trzeba zacząć.

Ważne, żeby dzieci wiedziały, że nie są głupie, w co zaczynają wierzyć bardzo wcześnie.

Trudności wynikają z braku doświadczenia, ale to wkrótce ulegnie zmianie. Rodzina zacznie przekształcać się w układ partnerski, w którym dzieci nauczą się, jak kończyć zaczęte zadania. Jest to proces, w który będą zaangażowani wszyscy, a dzięki temu będą mieć większy wpływ na swoje życie. Poprawi to również

twoje relacje z dziećmi i przerwie cykl przekazywania tego problemu następnemu pokoleniu.

• **Dorośle dzieci alkoholików kłamią, gdy równie dobrze mogłyby powiedzieć prawdę.**

Kłamanie jest nawykiem, który bardzo trudno zmienić, ponieważ kiedy byłeś dzieckiem czerpałeś korzyści z nie mówienia prawdy. Jako dorosły nie masz już z tego żadnego profitu, ale nawyk pozostał. Obserwuję, że porzuca się ten nawyk głównie wtedy, gdy kary są tak duże, że życie staje się nieznośne. Tutaj chodzi o to, aby przestać kłamać zanim do tego dojdzie. Trzeba najpierw rozróżnić pomiędzy kłamstwem celowym a kłamstwem automatycznym. Celowe kłamstwo może ci przynieść niewielki zysk. Nie do mnie należy ocena – chodzi o to, aby dać ci wybór: kłamać czy nie. To, co próbujemy tutaj zmienić, to nawyk automatycznego kłamania nad którym nie panujesz.

Pierwszym krokiem w pokonywaniu jakiegokolwiek złego nawyku jest uświadomienie go sobie. Kłamiąc automatycznie niekoniecznie musiałeś sobie zdawać z tego sprawę. Obiecuj sobie, że nie będziesz kłamał przez jeden cały dzień. I popatrz, co się wtedy będzie działo. Może ci się to uda, a może nie.

Jeśli tak, to świetnie. Czy było to dla ciebie łatwe, czy trudne? Jeśli ci się nie powiodło, napisz co się stało: w jakich sprawach kłamałeś i o czym myślałeś, zanim skłamałeś?

Pod koniec dnia przeanalizuj to, co się działo, jednak bez osądzania siebie. Zrobiłeś to, co zrobiłeś. Zrobiłeś tyle, ile mogłeś. Było to łatwe bądź trudne. Udało ci się to tylko przez pewną część dnia, ale nie przez cały dzień. I tylko w pewnych sytuacjach, a nie we wszystkich. Być może udawało ci się, kiedy czułeś się swobodnie, a nie udawało, kiedy byłeś spięty?

Usiądź i po prostu przyjrzyj się temu. Nie osądzaj siebie, a tylko postaraj się poznać siebie trochę lepiej poprzez dokładniejsze uświadomienie sobie swojego zachowania.

Następnego dnia zacznij jeszcze raz z tym samym postanowieniem. Powtórz cały proces. Postępuj tak przez trzy lub cztery dni. Następnie sprawdź, jakie postępy zrobiłeś w tym czasie. Jeśli ciągle jeszcze kłamiesz automatycznie, dobrze byłoby abyś zobowiązał się, że kiedy następnym razem przyłapiesz się na kłamstwie, przyznasz się do tego i sprostujesz to, co powiedziałeś.

Jest to poważne zobowiązanie. Oznacza ono, że powiesz sobie: „Chociaż ten nawyk jest silny, jest dla mnie ważne, abym go zmienił”. Jeżeli tego nie potrafisz, bądź przynajmniej realistą i pogódź się z faktem, że nie jesteś gotów do zmiany, niezależnie od powodu.

Jeśli lepsze uświadomienie sobie automatycznego kłamstwa i podjęcie zobowiązania nie prowadzą do jego zaniku, w grę wchodzi pewnie coś więcej niż tylko zły nawyk. Może jest to coś, nad czym musisz popracować na głębszym poziomie. Może była to taktyka umożliwiająca przetrwanie, obecnie już nie aktualna. Może będziesz musiał zwrócić się o pomoc w zmianie zachowania, spowodowanego twoją historią i lękami, które nabyłeś w dzieciństwie.

Są rzeczy, które można zmienić łatwo i prosto. Inne wymagają dużo więcej pracy i pomocy. Nie znaczy to, że z tobą jest coś nie tak. Może akurat to jest po prostu trudniejsze dla ciebie, niż przewidywałeś.

Pracując z kimś, kto ma problem z kłamaniem, mówię mu: „Uważam, że wierzysz w to, co właśnie powiedziałeś.” Wtedy możemy się temu przyjrzeć, zobaczyć, co to oznacza i dowiedzieć się, gdzie leży prawda.

Wiele dorosłych dzieci alkoholików popada w drugą skrajność. Ponieważ tyle jest kłamstwa wokół nich, postanawiają nigdy nie kłamać. Jest to mniej typowy sposób radzenia sobie z tym problemem w okresie dorastania. Jest to zaprzeczenie wzorca rodzinnego.

Jeżeli jesteś w A.A., Al-Anonie bądź Al-Ateenie i realizujesz ich program, możesz wykorzystać ich sposoby zdrowienia do prze-

zwyciężenia tego nawyku. Możesz robić to, co robi się z alkoholem. Postanawiasz skończyć z piciem i codziennie przez jeden dzień nie pijesz. Codziennie, przez jeden dzień wierzysz w siebie. Codziennie, po jednym dniu możesz pracować nad zmianą dowolnego ze swoich złych nawyków.

- **Dorośle dzieci alkoholików osądzają siebie bezlitośnie.**

Tim, którego rodzice obydwójce byli alkoholikami, napisał mi o sobie i swoich uczuciach. Wyraził swoje najbardziej znaczące odkrycie bardzo prosto: „Mogę popełniać pomyłki, jednak ja sam nie jestem pomyłką.” Słowa te świadczą, że osiągnął pewien stopień wolności. Zaczął patrzeć na siebie uczciwie, nie osądzając się. Kiedy ktoś potrafi oddzielić zachowanie od osoby, to jest na tyle wolny, że może się zmieniać, rozwijać i rosnać.

Chociaż od dzieciństwa wciąż powtarzano ci, że się nie nadajesz, ważne, abyś zdawał sobie sprawę, że każde stwierdzenie ma swoje dobre i złe strony. Na przykład, jeśli jesteś inteligentny, to wspaniale, ponieważ potrafisz zrozumieć rzeczy, których inni nie rozumieją. Jednakże wiedza ta jest często przygnębiająca. Jeśli odczuwasz głęboko, radość jest większa od bólu. Kto może powiedzieć co jest dobre? Kto może powiedzieć co nie jest takie dobre? Chodzi o to, aby to zgłębić, zachwycić się i zobaczyć, co to oznacza.

Możliwe, że uznałeś swoje życie za grecką tragedię. Mam pacjentkę, która tak twierdzi, chociaż niewiele wskazuje na to, że coś poza jej własnym nastawieniem jest przyczyną jej problemów. Nie trzeba patrzeć na życie jako na różne stopnie nieszczęścia. Jeśli postrzeżasz je w taki sposób, może zechciałbyś się przyjrzeć, jakie masz z tego korzyści? Co zyskujesz przez osądzanie siebie? Dlaczego nigdy nie oceniasz się pozytywnie? Dlaczego nigdy nie koncentrujesz się na tym, co jest w tobie wyjątkowe i wspaniałe? O co chodzi w twojej potrzebie ciągłego besztania siebie? Prawdopodobnie odpowiedź jest prosta. Niedola jest czymś znanym i nauczyłeś się, jak radzić sobie z cierpieniem. Naprawdę udane życie jest ci obce i dla-

tego nie wiesz, jak sobie z nim radzić. Nie jest czymś wyjątkowym, że pacjenci znajdują pewnego rodzaju pociechę w kiepskim wyobrażeniu o sobie. Kiedy coś zaczyna się zmieniać, kiedy zaczynają wyglądać i czuć się lepiej, wtedy życie staje się nie do zniesienia. Nierzadko postępy bywają sabotowane. Mimo ostrzeżeń często bierze górę to, co jest znane. Poza wszystkim to, co wpłynęło na ciebie najwcześniej, ma największą siłę oddziaływania.

Ćwiczenie, które wykonuję z moimi uczniami, wykazuje, że oceny – dobre czy złe – są funkcją osoby, która tak uważa. Grupa siada w kręgu. Zapada decyzja, żeby w środku koła zbudować potwora. Daje to możliwość oczyszczenia się całkowicie lub częściowo ze wszystkich tych cech, których już dłużej nie chcemy posiadać. Jeżeli wyrzucone przez kogoś cechy odpowiadają komu innemu, może je sobie wziąć. Chodzimy tam i z powrotem w tej fascynującej grze. Jakiś mężczyzna postanawia pozbyć się 90% swojego odwlekania i jeszcze nie całkiem wchodzi z tym do środka koła, kiedy ktoś inny mówi: „Wezmę z tego 75%, ponieważ jestem o wiele za bardzo kompulsywny.”

Ktoś mówi: „Chcę oddać całe moje poczucie winy,” a ktoś inny odpowiada: „Potrzebuję go trochę dla siebie. Nie chcę patrzeć na swoje obowiązki w kategoriach wpływu wywieranego na innych”. Ludzie zaczynają robić wrażenie zaskoczonych w miarę rozwoju gry. Kiedy ktoś mówi: „Jestem taka wrażliwa, męczy mnie to. Oddam 60% mojej wrażliwości”, na to odzywa się ktoś inny: „Już dość długo byłem niewrażliwy. Myślę, że przyda mi się trochę twojej wrażliwości”.

To ćwiczenie jasno wykazuje, że naszym charakterystycznym cechem trzeba się przyglądać i badać. Do jakiego stopnia są nam przydatne? W jakim stopniu przeszkadzają? Niewątpliwie osądzenie ich i osądzenie siebie nie przynosi żadnego pożytku. Kto może powiedzieć, co jest dobre, a co jest złe? Tak jakoś jest, że jeśli cofniesz się o krok do tyłu i uznasz, że ty to ty i że to jest w porządku, będziesz miał w życiu o wiele więcej możliwości wyboru.

Potwór w końcu zaczyna być mieszaniną – i to zagmatwaną mieszaniną. I właściwie jedyne rzeczy, co do których wszyscy zgadzają się, że chcieliby je widzieć wewnątrz kręgu, to nadwaga oraz teściowe – gnębicielki.

Innym aspektem oceniania siebie, nad którym musisz popracować, jest przyjmowanie komplementów. Czy przyjmujesz je z łatwością? Czy automatycznie odrzucasz każdy? Z mojego doświadczenia wiem, że jeśli coś jest nie tak, bierzesz na siebie całą odpowiedzialność, jeśli natomiast coś się udaje, zbywasz to mówiąc: „Tak się jakoś stało” albo: „To było łatwe.” Możesz to nazywać pokorą, ale to utrwała twoje negatywne wyobrażenie o sobie. Nie pozwala ci to nabrać zaufania do siebie w rzeczach, które robisz dobrze, żebyś mógł zacząć czuć się lepiej z sobą samym.

To twój wybór, jeśli chcesz robić wrażenie skromnego, ale musisz być pewien, że akceptujesz to, co ci się należy. Ponieważ fakt, że coś jest dla ciebie łatwe, nie oznacza, że to jest bez znaczenia. A jeśli popełnisz błąd z niedbalstwa, ów błąd przez to wcale nie będzie mniej ważny.

Próbuj uświadamiać sobie rzeczy, które robisz dobrze. Nie bagatelizuj ich. Wykorzystuj je, żeby na nich budować, żeby stać się pełną osobą. Nie musisz tych rzeczy oceniać, jako że są one po prostu częścią pełnej istoty ludzkiej, jaką jesteś.

• Dorostłym dzieciom alkoholików trudno się bawić.

To dziecko w nas cieszy się i wie, jak się bawić. A skoro było ono tłumione przez tak długi czas, trzeba je odkryć i rozwinąć. Trzeba, abyś był dzieckiem, którym nigdy nie byłeś.

Pewien przyjaciel zaprezentował kiedyś nieco żartobliwie pomysł z dzieckiem do wynajęcia. Powiedział, że są takie rzeczy, które lubią robić dorośli, a które są o wiele zabawniejsze, jeśli towarzyszy im dziecko. Jedną z takich rzeczy jest wędkowanie, więc on chciałby wynająć i zabrać ze sobą rudego i piegowatego dzieciaka. Również w wesołym miasteczku chciałby mieć ze sobą jakieś dziecko, żeby nie wyglądać głupkowato na diabelskim młynie.

Ten człowiek lubi też huśtać się na huśtawce. Ale sami wiecie, co mówiliby ludzie widząc dorosłego na huśtawce albo w piaskownicy. Jeśli natomiast ma się ze sobą dziecko, zyskuje się uznanie jako dobry rodzic albo osoba, która lubi dzieci. Dzieci wiedzą, jak się bawić.

Więc jeśli chcesz się uczyć, spędzaj czas z dzieckiem, które wie, jak się bawić. Zrób parę tych dziecinnych rzeczy, których nigdy nie próbowałeś. Jaką fantazję miałeś w dzieciństwie? W jaką grę chciałeś się bawić, a nigdy się nie bawiłeś? Teraz nadszedł czas, by zacząć się bawić.

Im więcej masz wiary w siebie, tym mniej będziesz się bał, że możesz wypaść głupio. Może będziesz musiał nauczyć się odprężyć i nic nie robić. Po prostu przeznacz jakiś czas dla siebie bez nastawienia, że każda chwila musi być spędzona produktywnie. Jak na ironię, może będziesz musiał to zaplanować. Zarezerwuj sobie ten czas wcześniej, żebyś nie spędził go rozmyślając o wszystkich tych głupich rzeczach, które chciałeś zrobić i nigdy do tego nie doszło. Ja osobiście potrafię świetnie się bawić, ale nie wychodzi mi rozkręcanie zabawy. Ponieważ nie umiem wymyślać rzeczy, które będą zabawne, przebywam w towarzystwie osób, które to potrafią. Nic dziwnego, one nie są dorosłymi dziećmi alkoholików.

Jednakże muszę przyznać, że jest weselej, jeśli się przyprowadzi ze sobą kilku z was, moi drodzy. Kiedy sobie odpuścicie i jesteście oszołomieni tym, jak dobrze się bawicie, wtedy my, pozostali cieszymy się jeszcze bardziej. To ogromnie cenna rzecz, jeżeli można dzielić z drugą osobą owo „acha!” przy pierwszym takim doświadczeniu.

- **Dorose Dzieci Alkoholików traktują siebie bardzo poważnie.**

Oprócz braku doświadczenia, jedną z przyczyn, dla których tak trudno ci się bawić, jest fakt, że traktujesz siebie zbyt serio. Ażeby przezwyciężyć tę trudność, musisz oddzielić siebie od tego, co robisz. Musisz oddzielić siebie od swoich obowiązków, takich

jak na przykład praca. Nie musisz być tym, co robisz. Kluczową sprawą jest brać na serio swoją pracę, ponieważ jest istotna i ważna, ale nie brać siebie zbyt serio. Praca to jeszcze nie cały ty.

Dobrym sposobem, aby zacząć oddzielać siebie od swoich zajęć, jest ułożenie harmonogramu. Jeśli twoja praca powinna trwać od 9.00 do 17.00, wyjdź o 17.00. Przesiadanie do 19.30 nie spowoduje, że będziesz bardziej produktywny, a na dłuższą metę obniży twoją efektywność. Może też mieć negatywny wpływ na twoje życie.

Pewna moja pacjentka, pracowała społecznie w szpitalu, zajmując się z wielkim zaangażowaniem nieuleczalnie chorymi. Spełniała również posługę rozdawania Komunii Św. obłożnie chorym. Spędzała mnóstwo czasu w służbie Bożej i wspierając ludzi wokół siebie. Kiedy przyszła do mnie, była bliska wypalenia.

Nie chciała zrezygnować ze swojej pracy, ponieważ uważała ją za ważną i produktywną. Czuła również, że jest to część tego, kim jest. W zasadzie zgadzałam się z nią, tak więc musiałyśmy znaleźć sposób, który pozwoliłby jej radzić sobie z taką pracą, a jednocześnie zostawiałby jej czas dla siebie.

Wiedziała już wcześniej co robić z wolnym czasem. Była utalentowana muzycznie, lubiła teatr, była bardzo wysportowana i miała wielu przyjaciół. Wymyśliła wiele sposobów na to, jak wykorzystać swój wolny czas, ale dziwnym trafem były to tylko słowa.

Ułożyłyśmy zatem bardzo elastyczny plan. Postanowiła ona, że będzie robić tak dwa razy w tygodniu, tzn. spędzać przedpołudnie na pracy, a popołudnie na zabawie. W ten sposób mogła poważnie podchodzić do swojej pracy, a jednocześnie mieć czas dla siebie. Dopiero teraz mogła robić wszystko to, co chciała.

Tobie również potrzeba świadomego planowania, ażeby zacząć oddzielać siebie od swoich działań. Nie stanie się to samo przez się. I nie wydaje się, żeby pomogło to, że sobie powiesz: „Mam zamiar zmniejszyć ilość godzin pracy. Zmienię się.” Trzeba być bardziej konkretnym.

Musisz mieć inne rzeczy, o których będziesz myślał i które będziesz robił, aby twoje życie stało się pełne. W przeciwnym razie

dojdzie do jego zawężenia i ograniczenia, i będzie ci o wiele trudniej funkcjonować. Z tego powodu również, będziesz o wiele mniej interesującym człowiekiem. Co robisz dla siebie? Lub może konkretnie, co zrobiłeś dla siebie dzisiaj?

• **Dorosłym Dzieciom Alkoholików trudno nawiązywać bliskie kontakty.**

Ta cecha ma wiele aspektów. Po pierwsze – dorosłe dzieci alkoholików po prostu nie wiedzą w jaki sposób zapewnić sobie zdrowy, bliski związek. Przeszkadza w tym twój lęk przed bliskością, przed dopuszczeniem do siebie kogokolwiek. Częściowo jest to lęk przed nieznanym. Co to takiego? Na czym polega? Intymność zakłada bliskość. W jaki sposób się zbliżyć? Co składa się na zdrowy związek?

Pamiętaj, że zdrowe związki nie tworzą się z dnia na dzień. Składa się na nie wiele elementów i wszystkie trzeba dzielić z drugą osobą. Jest ważne, abyś wchodząc w jakiś związek, zaoferował swojemu partnerowi to, co chciałbyś, aby on zaoferował tobie.

Stopień bliskości zależy od zdolności dzielenia się – od tego, jak wiele każdy z partnerów jest skłonny dać. Jest to w efekcie kontrakt, który sprawdza się najlepiej, kiedy się go rozumie i ogłasza. Kontrakty często bywają ukryte, ale trzeba znaleźć sposób na ich uogólnienie.

Kilka składników ma zasadnicze znaczenie dla zdrowego związku. Sprawdzają się one niezależnie od tego, czy druga osoba to ukochany, rodzic, dziecko, przyjaciel, współmałżonek czy nawet pracodawca bądź współpracownik.

Forma czy stopień może się jednak zmieniać zależnie od natury danego związku. Przedstawiony poniżej wykaz nie próbuje określić kolejności ani hierarchii ważności. Istotne jest, aby wszystkie one występowały w związku i aby były odwzajemniane. Nie da się utrzymać zdrowego związku, jeżeli będzie w nim brakowało choćby jednego z tych składników.

Jeszcze raz, pamiętaj, że bliskość jest określona przez to, w jakim stopniu partnerzy są gotowi pracować nad każdym z tych kryteriów. W pewnych typach związków ma to większe znaczenie i lepsze zastosowanie niż w innych.

Czytając tę listę może będziesz chciał przyjrzeć się każdemu z jej składników pod kątem twoich własnych związków z ludźmi. Czy wszystkie w nich występują? Okaże się wówczas, dlaczego niektóre twoje związki są bardziej udane od innych. Jeżeli któregoś z tych składników będzie brakować, może to oznaczać wyrwę w całym związku.

PODATNOŚĆ NA ZRANIENIE – Na ile jestem skłonny zrezygnować z własnych barier? W jakim stopniu jestem gotów pozwolić drugiej osobie wpływać na moje uczucia?

ZROZUMIENIE – Czy rozumiem drugą osobę? Czy rozumiem, o co jej chodzi, kiedy coś mówi lub robi?

EMPATIA – W jakim stopniu potrafię pozwolić sobie na odczuwanie tego, co on lub ona czuje?

WSPÓŁCZUCIE – Czy jestem zdolny do szczerzej troski o sprawy, które martwią drugą osobę?

SZACUNEK – Czy traktuję drugą osobę jako kogoś wartościowego?

ZAUFANIE – Do jakiego stopnia i na jakich poziomach jestem skłonny umożliwić drugiej osobie dostęp do informacji na swój temat, co do których nie chciałbym, aby wszyscy je znali?

AKCEPTACJA – Czy akceptuję siebie takim jakim jestem? Czy tak samo akceptuję partnera?

UCZCIWOŚĆ – Czy ten związek opiera się na prawdzie, czy raczej jest uwikłany w gry?

POROZUMIEWANIE – Czy potrafimy rozmawiać z łatwością o sprawach, które są ważne dla naszego związku? Czy wiemy, jak to robić, żeby się rozumieć i żeby związek rozwijał się dzięki dzieleniu się?

ZGODNOŚĆ – Do jakiego stopnia lubimy te same rzeczy i nie lubimy tych samych? Na ile jest to ważne, czy różnimy się w pewnych nastawieniach i przekonaniach?

INTEGRALNOŚĆ – Na ile jestem w stanie pozostać sobą, a zarazem ofiarować siebie drugiej osobie?

UWAGA – Czy jestem wyczulony na potrzeby drugiej osoby jak na swoje własne?

Ludzie, z którymi rozmawiałam, dzieląc się spostrzeżeniami na ten temat, wymieniali powyższe cechy jako zasadnicze dla zdrowego związku. Te właśnie składniki go tworzą.

Fundamentem zdrowego związku i podstawową przesłanką, na której opiera się wszystko inne, jest: „Czy jestem spostrzegany i czy sam spostrzegam drugą osobę realistycznie? Czy potrafię widzieć, jaką jest? Czy ona potrafi widzieć mnie takim, jakim jestem?”

Jeśli brakuje ci realizmu, inne cechy nie mają znaczenia. Nie liczą się i nie są ważne. Umiejętność realistycznego postrzegania partnera oraz bycia widzianym przez niego w podobny sposób, ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia związku bez względu na jego rodzaj. Ma to być może większe znaczenie niż odmienna historia życia, ponieważ inaczej będziesz reagować w sposób sprzeczny z budowaniem dobrego związku.

Jeżeli jesteście realistami, ty i twój partner możecie rozmawiać o swoich problemach i uczyć się na nich, co może zbliżyć was do siebie. Jeśli natomiast związek opiera się na fantazji, może okazać się nie do utrzymania.

Na przykład, dorosłe dzieci alkoholików boją się tego, że zostaną porzucone. Kiedy powstaje jakiś problem, wpadają w panikę, tak że problem ten bardzo rzadko bywa dyskutowany. Jeżeli jesteś z kimś, kto potrzebuje dystansu, a ty wpadasz w panikę, będzie to wyjątkowo destrukcyjna sytuacja. Spróbuj powiedzieć partnerowi: „Mój problem polega na tym, że wpadam w panikę, kiedy zaczyna się konflikt pomiędzy nami. Trudno mi nawet przyjrzeć się temu, o co poszło. Wiem, że ty reagujesz inaczej, ale obiecaj mi, że nawet jeśli złości cię moje zachowanie, upewnisz mnie, że mnie kochasz. W ten sposób będziemy mogli wrócić do przyczyny konfliktu”.

W zdrowym związku o takich reakcjach się rozmawia. I powinno się rozmawiać zawczasu, żeby kiedy się pojawia, widzieć je takimi, jakimi są naprawdę. Już samo omawianie rozproszy nieco lęk przed porzuceniem. Wtedy będziesz mógł powiedzieć: „Więc jaki to problem mieliśmy, zanim wpadłem w panikę?”

Wiele problemów, które się pojawiają w każdym związku, wiąże się ze stosunkiem do samego siebie. Często ukrywają się one pod maską problemów między partnerami i mogą również je powodować, a nawet zniszczyć związek. Oto kilka przykładów.

Cheryl jest dorosłym dzieckiem dwojga rodziców, którzy oboje byli alkoholikami. Dobiała kresu jej dziesięcioletnie nieudane małżeństwo, łączy ją głęboki, pełen miłości związek z pewnym młodym człowiekiem. Jest to najzdrowszy ze znanych jej związków. Jednym z jej problemów jest to, że on chce ją dotykać. Chce ją przytulać i okazywać uczucia przez kontakt fizyczny, a ona cofa się przed tym. Na dotykanie reaguje prawie ze wstydem, chociaż czasami jest inaczej. Wydawało się, że jej reakcja była przesadna, ponieważ on nie wymuszał niczego. Był skłonny dać jej tę przestrzeń, która jej była potrzebna, jak również czas dla siebie.

W swoich żądaniach nie był natarczywy, ale potrzebował jej dotykać i sam chciał przez dotyk wyrażać swoje uczucie do niej. Sam wychowywał się w rodzinie, gdzie okazywano uczucia przez

kontakt fizyczny. Jej negatywne reakcje były źródłem poważnych problemów w ich związku. Ponieważ było jasne, że Cheryl reaguje nadmiarowo, musiałyśmy przyjrzeć się historii jej życia, żeby stwierdzić dlaczego się tak dzieje”.

Stało się to niespodziewanie, kiedy jej matka przyszła ją odwiedzić. Zjawiła się około południa i zaczęła pić i trwało to całe popołudnie. Upijając się coraz bardziej, coraz mocniej nalegała, żeby córka ją dotykała: „Proszę, dotknij mnie, obejmij mnie. Chcę tylko, żebyś mnie objęła.” Cheryl powiedziała: „Zrobiłam to, o co matka mnie prosiła ale zrobiło mi się niedobrze. Robiła tak zawsze, odkąd byłam dzieckiem.

Kiedy mi to opowiedziała, stało się zupełnie jasne, skąd wzięła się jej awersja. Przestała być wielką, mroczną tajemnicą i teraz mogłyśmy już zacząć pracę nad jej pokonaniem. Opowiedziała wszystko Ivanowi. Musiała mu powiedzieć, że jej reakcja nie ma nic wspólnego z nim, natomiast wynika z faktu, że jest ona dzieckiem alkoholiczki. Już samo to rozładowało nieco sytuację i dopiero teraz mogliśmy zacząć pracę nad zmianą jej reakcji na zachowanie Ivana. Gdyby nie byli w stanie o tym rozmawiać i gdyby w ich relacji brakowało jakichś elementów zdrowego związku, a zwłaszcza umiejętności realistycznego widzenia siebie nawzajem, z powodu tego problemu ten układ mógłby się rozpaść.

Kelly również pracuje nad nowym związkiem i jest zdecydowana, że będzie to związek dobry i zdrowy dla niej i dla jej partnera. Kelly, która jest pielęgniarką, zaczęła terapię z tym podstawowym zadaniem. Będąc dzieckiem dwojga alkoholików nigdy nie widziała zdrowego związku i sama w żadnym nie była. I czuła, że pozostawiona samej sobie nigdy nie będzie. Jej przyjaciel, lekarz, życzliwy i zaangażowany, jest skłonny pracować nad budowaniem dobrego związku, chce z nią dzielić życie.

Pewnego wieczoru powiedziała: „Stało się. To już koniec. Skończyłam z nim. Nie chcę go więcej widzieć. Myślałam, że może się nam uda, ale teraz widzę, że to niemożliwe.” „Co się stało?” –

zapytałam. Odpowiedziała: „W zeszłą środę wieczorem rozmawialiśmy o wyjściu gdzieś na kolację i postanowiłam, że nie mogę pójść, ponieważ naprawdę muszę wysprzątać dom. Jeśli raz coś przyjdzie mi do głowy, to koniec. Wiedziałam, że nawet jeśli pójdę z nim na kolację, to i tak nie będę się dobrze bawić, bo myślałam, że będę przy sprzątaniu mieszkania. Więc powiedziałam „Zobaczmy się jutro, mam zamiar zostać w domu i posprzątać mieszkanie.” Godzinę później zjawił się u mnie z butelką Lestoil i jakąś chińską potrawą. Powiedział: «Wiedziałem, że i tak będziesz musiała coś zjeść i pomyślałem, że mógłbym ci pomóc posprzątać mieszkanie.» „Czy możesz sobie coś takiego wyobrazić? – powiedziała. – Wściekłam się jak chyba jeszcze nigdy w życiu.”

Odparłam: „Mnie się wydaje, że postąpił bardzo ładnie; chciał spędzić czas z tobą i nie chciał stracić tej okazji.”

Odpowiedziała: „To właśnie powiedział. Powiedział: «Wiedziałem, że i tak będziesz musiała coś zjeść i chciałem ci pomóc posprzątać mieszkanie, jeśli musisz to zrobić. Jest mi wszystko jedno, co robię, dopóki jestem z tobą.”

Powiedziałam jej, że uważam, iż zrobił wspaniałą rzecz. Więc zaczęłyśmy przyglądać się temu, dlaczego trudno jej przyjąć jego życzliwość. Nigdy jej nikt nie powiedział: „Chciałbym ci pomóc. Pozwól mi to zrobić dla ciebie, bo zależy mi na tobie.” Takie doświadczenie było jej obce. Kiedy była mała, chodziła żebrac po ulicach ponieważ był to jedyny sposób, aby władze nie dowiedziały się, że dzieci są zaniedbane i aby uchronić siebie i brata przed domem dziecka. Dobroć jej przyjaciela nie pasowała do jej układu odniesienia, więc zamiast ją zaakceptować, rozgniewała się.

Kiedy o tym porozmawialiśmy, trochę lepiej rozumiała pobudki jego postępowania. Wciąż jeszcze trudno jej przyjmować jego życzliwość, ale już potrafi wytłumaczyć swoją reakcję, mimo że dla niego nie miała ona większego sensu. I byłaby niezrozumiała dla każdego, kto nie wie, jak to jest być dorosłym dzieckiem alkoholika.

Bardzo miłe młode małżeństwo przyszło do mnie, ponieważ mieli kłopot, z którym nie potrafili sobie poradzić. I tutaj znów istotny był fakt, że żona była dorosłym dzieckiem alkoholika. Mężczyzna miał niebezpiecznie wysokie ciśnienie krwi wywołane stresem związanym z zamierzoną zmianą pracy, co było u niego chorobą rodzinną. Lekarstwo, jakie przepisał mu lekarz, miało wiele skutków ubocznych, więc wolał go nie zażywać. Żeby móc obejść się bez tego lekarstwa, powinien nie tłumić takich uczuć jak złość, zaczął więc wyrażać ją w sposób nieszkodliwy. Zamykał okna samochodu i krzyczał na swojego szefa lub na innych kierowców na drodze. Miał te ataki wściekłości, kiedy nie trzeba było otwierać okna. Jego wrzaski były nieszkodliwe dla innych, a zdrowe dla niego, ponieważ utrzymywały ciśnienie na odpowiednim poziomie.

Jego żona jednak zareagowała bardzo źle. Powiedziała: „Nie chcę, żeby tak się zachowywał. Wrzeszczy w samochodzie bez przerwy. Wrzeszczy ciągle po całym domu. Wiem, że nie skrzywdzi nikogo, ale mimo to nie potrafię tego znieść. Po prostu nie potrafię tak żyć.”

On postanowił, że woli nie robić nic, co mogłoby wytrącić ją z równowagi czy zranić, więc raczej przestanie krzyczeć. Nie kwapił się też, żeby jej powiedzieć, że krzyk jest dla niego zdrowy. Ona ciągle mówiła: „Nie obawiaj się powiedzieć mi, co czujesz.” Ale był w tym wyraźny podwójny komunikat: nie bój się powiedzieć mi, co czujesz o ile czujesz to, co ja chcę abyś czuł.

Przyjrzelśmy się temu. Co to oznaczało? Ona powiedziała: „Nie boję się go. Wiem, że mnie nie skrzywdzi. Co do tego nie mam wątpliwości. Nie rozumiem, o co tu chodzi.” I nagle przypomniała sobie czasy, kiedy jej matka-alkoholiczka – zachowywała się tak, jak obecnie jej mąż. Wpadała w szał, krzyczała i wrzeszczała i waliła w drzwi bez żadnego wyraźnego powodu. Było to przerażające dla małej dziewczynki, dla której matka była przecież źródłem poczucia bezpieczeństwa.

Kiedy owa kobieta słyszała, jak wyżywa się jej mąż, z powodu doświadczeń z dzieciństwa zareagowała przesadnie. Teraz, kie-

dy wiedzą, skąd to się bierze, mają większe szanse, żeby z tym walczyć. Mogą o tym rozmawiać i rozwiązać tę kwestię.

Jednym ze zjawisk zachodzących w małżeństwach które starają się wypracować zdrowe, bliskie relacje, jest to, że kiedy proces ten już raz się zacznie, ma swoją własną dynamikę. Oboje naprawdę zaczyna cieszyć odkrywanie siebie samych i partnera. Stają się odpowiedzialni nie tylko za związek, ale również za samych siebie i z biegiem czasu zaczynają coraz bardziej siebie doceniać. Małżeństwa, które zaczynają pracować nad takimi umiejętnościami, nawet jeżeli zrobią to bardzo późno, są w stanie ukształtować wartościowe relacje. Komunikowanie się ze sobą zaczyna być dla nich źródłem radości, stwierdzają, że do tej pory po prostu nie wiedzieli, jak to robić. Wiedza ta daje im to, czego potrzebują, by rozwijać się razem, by nawzajem coraz więcej sobie dawać i wzbogacać się jako osoby.

Jeżeli twoje obawy w tworzeniu bliskiego związku dotyczą sfery seksualnej, wynikają one najczęściej z braku informacji. Lekarstwo nie jest skomplikowane. Istnieje kilka bardzo dobrych podręczników na ten temat. Wiele z nich omawia zagadnienia współżycia od strony techniki. Dlaczegoż by ich nie przeczytać, żebyś mógł zapoznać się z różnymi technikami uprawiania miłości?

Fizyczne kontakty z drugą osobą opierają się nie tylko na znajomości technik współżycia, którą łatwo nabyć, ale są aspektem związku rozumianego szerzej. Kontakt fizyczny jest jedną z form porozumiewania się. Wszystkie cechy, które posiada dorosłe dziecko alkoholika, mogą mieć wpływ na życie seksualne. Jakość relacji seksualnej jest symptomatyczna dla wszelkich innych aspektów danego związku.

Kiedy rozwijasz się jako osoba i potrafisz lepiej funkcjonować w związku na różnych płaszczyznach i poziomach, również w życiu seksualnym nauczysz się porozumiewać w sposób bardziej satysfakcjonujący. Układ seksualny jest tylko jednym z elementów całego obrazu. Jak wszystko inne ma swoje określone miejsce.

Twoja niepewność co do ról mężczyzny i kobiety, co do męskości i kobiecości i stosowności twojego zachowania wobec płci przeciwnej, to sprawy, które absorbują wszystkich. Nie są to problemy wyłącznie dorosłych dzieci alkoholików. Żyjemy w czasach, kiedy wszelkie normy stały się bardzo niejasne. Formy tradycyjne nabierają mocy, a mniej tradycyjne tracą na znaczeniu. Mimo takiego trendu właściwie wszystko uchodzi. Wszystkie te normy funkcjonują jednocześnie. Więc jeśli czujesz się zagubiony, jesteś w bardzo dobrym towarzystwie.

Były czasy, kiedy role mężczyzny i kobiety były wyraźnie określone. Tak było w miejscu pracy, w domu i w sypialni. Już tak nie jest, a definicje ulegają zmianie.

Jedyny sposób, aby być pewnym, kim się jest, to dowiedzieć się co ci służy. W zasadzie to wyczerpuje przesłanie tej książki. Dowiedz się, kim jesteś, poczuj się z tym dobrze i bądź gotów zgodnie z tym działać. W ten sposób zintegrujesz się w całość. Wszystkie aspekty twojego życia będą zdrowe. I będziesz wolny.

• **Dorośle dzieci alkoholików przesadnie reagują na zmiany, na które nie mają wpływu.**

Na pierwszy rzut oka dorośle dzieci alkoholików robią wrażenie bardzo nieustępliwych. Wygląda na to, że chcą, by wszystko działało się zgodnie z ich wolą i nie inaczej. Częściowo rzeczywiście może tak być, jednak często jest to tylko powierzchowne wrażenie. Sprawy, do których bardzo łatwo przystosować się innym ludziom, są wielkim problemem dla dorosłego dziecka alkoholika.

Pamiętam jak Martha niemalże się załamała, kiedy plany pójścia do miasta spaliły na panewce w ostatniej chwili, ponieważ jej przyjaciele postanowili robić co innego. To była duża sprawa. Joan – wybuchła płaczem, ponieważ ktoś się spóźnił. Spóźnienie było niewielkie, lecz sam fakt wyzwolił taką reakcję. Któregoś razu innej dorosłej córce alkoholika przypadkiem wyłączono telefon. Doszła ona wtedy do wniosku, że to za karę, co było dla niej druzgocące.

Z pozoru nie są to rzeczy wielkie, a jednak kiedy czytasz o nich, jeśli jesteś dorosłym dzieckiem alkoholika, to wiesz jak wielkie mają znaczenie.

Niemniej wszystko to są reakcje przesadne, które najczęściej wiążą się z przeszłością danej osoby. Sytuacje takie jak ta zdarzały się już kiedyś wiele razy, zwykle w dzieciństwie. Pozornie nieznaczący incydent jest jak ostatnia kropla, która przebiera miarę. Przywołuje on wszystkie niespełnione plany, niedotrzymane obietnice i niezasażone kary.

Tak właśnie się dzieje, kiedy plany wyjścia na miasto nagle się zmieniają, kiedy ktoś się spóźnia lub urząd telekomunikacji wskutek niedopatrzienia wyłączy ci telefon. Ból przeżywany w dzieciństwie wraca właśnie w tym momencie i nikt, ale to nikt już nigdy więcej ci tego nie zrobi.

Zapanowanie nad tego typu reakcjami wymaga wysokiego stopnia samoświadomości. Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić, jest rozpoznawanie, kiedy reagujesz przesadnie. Możliwe, że uda ci się to zrobić samodzielnie. Czy twoja reakcja jest nieadekwatna do okoliczności? Czy ktoś, kogo zdanie cenisz, mówi ci, że reagujesz z przesadą? Czy zaczynasz zachowywać się nieracjonalnie? Czy sytuacja wymaga tego, by reagować tak ostro, jak reagujesz? Jaka jest twoja odpowiedź, kiedy ktoś mówi ci: „Czemu to jest dla ciebie taka wielka sprawa?”

Jeżeli na to pytanie reagujesz obronnie, wtedy oznacza to, że twoja reakcja była przesadna. Jeżeli nie reagujesz adekwatnie, musisz zapytać siebie: „Jakie okoliczności tak ją wyolbrzymiły?” Dlaczego to dla ciebie takie ważne, że zmiana zaszła bez twojego udziału? I co to dla ciebie znaczy? Kiedy już wcześniej stało się coś podobnego?

Brak świadomości stwarzał poczucie, że naumyślnie wyrządzono ci krzywdę. Przedłużeniem tego rodzaju myślenia jest paranoidalny stosunek do życia. „Uwzięli się na mnie, bo zmienili plany w ostatniej chwili, bo się spóźnili, bo przez nieuwagę wyłączyli telefon. Zrobili to specjalnie.” Taka skrajna postawa może

się ukształtować, jeżeli nie rozumiesz, że twoje przesadne reagowanie wynika z historii twego życia.

Pierwszym i być może najważniejszym sposobem ich przezwyciężenia jest zwrócenie baczniejszej uwagi na przesadne reakcje oraz na to wszystko z twojej przeszłości, co mogło je spowodować. Innym sposobem jest celowa zmiana twojego normalnego toku zajęć. Przyjrzyj się, jak wygląda twój dzień. Czy jesteś zamknięty i sztywny we wszystkim, co robisz? Czy możesz wrócić do domu inną drogą? Czy dałoby się w tym tygodniu zrobić zakupy w czwartek, a nie w środę? Czy umiesz tak pozmieniać rzeczy wokół siebie, żeby to nie wywoływało zbyt wielkiego zamieszania?

Może się okazać, że przełamać swoją rutynę jest dużo trudniej, niż myślałeś. Ale to właśnie jest miejsce, aby zacząć być nieco bardziej elastycznym. Elastyczność w jednej dziedzinie rozszerzy się na inne. Prawdopodobnie będziesz zaskoczony, jak sztywno ustalony jest twój rozkład zajęć i jak starannie poukładane są twoje dni. Może od czasu do czasu przewracasz wszystko do góry nogami i ruszasz w innym kierunku, prawie jak byś zbuntował się przeciwko sobie samemu. Lecz w sensie ogólnego wzorca jesteś prawdopodobnie bardzo zrutynizowany. Rozluźnienie rutyny pomoże rozluźnić się tobie, a to z kolei pomoże ci uzyskać więcej swobody we wprowadzaniu zmian, na które masz wpływ, i w pogodzeniu się z tym, czego nie możesz zmienić. Nie oznacza to, że musi ci się podobać wszystko, co cię spotyka. Nie trzeba być dorosłym dzieckiem alkoholika, by czuć się rozczarowanym, kiedy nastąpi zmiana, której nie przewidziałeś albo której nie chcesz, ale nie musisz czuć się zdruzgotany tym faktem, a to jest różnica. Nie musi to dotyczyć samej twojej istoty.

• **Dorośle dzieci alkoholików bezustannie poszukują potwierdzenia i uznania.**

Tutaj chodzi o pewność siebie. Istnieje cała gama sposobów, żeby nabrać większego zaufania do własnych możliwości.

Sposób pierwszy jest związany ze wsparciem i zachętą innych ludzi. Dorośle dzieci alkoholików ciągle szukają tej zachęty, ale chyba nie potrafią jej wykorzystać. Bardzo trudno zaufać, jeśli nauczono cię, że zaufanie tylko przysporzy ci bólu. Bardzo trudno zaufać, jeśli komunikaty, które docierały do ciebie w dzieciństwie były bardzo sprzeczne. Zaprogramowano cię tak, żebyś nie ufał, tylko żebyś uważał, że to, co ktoś powiedział, wcale nie musi oznaczać, że tak właśnie myśli. Dorośli nie mówili tego, co mieli na myśli, ani nie mieli na myśli tego, co mówili. Dlatego zaufanie stało się czymś tak ogromnie trudnym. Więc jeśli ktoś udziela ci wsparcia i zachęty, bardzo trudno ci to odczuć, zaakceptować i spożytkować.

Trwasz więc nadal w poszukiwaniu uznania, ponieważ tak trudno jest ci je przyjąć. Tylko wtedy, gdy zaczniesz być zasypywany wyrazami uznania czy zachęty do tego stopnia, że nie będziesz mógł im już dłużej zaprzeczać, zaczniesz w nie wierzyć.

Pierwszym zatem krokiem jest decyzja, że podejmiesz ryzyko i pozwolisz sobie odczuć choć trochę udzielanego ci wsparcia i zachęty. Zacznij od wskazania kilku osób, którym możesz zaufać. Możesz ustalić sobie pewne kryteria. Jak dobrze ta osoba ciebie zna? Czy jest to ktoś, z kim masz częste kontakty? Na ile ta osoba akceptuje ciebie takim, jakim jesteś? Do jakiego stopnia ci ufa? Na ile akceptujesz tę osobę? (Dzięki temu możesz łatwiej nabrać zaufania do jej sądów.) Czy osoba ta jest ekspertem w dziedzinie, w której oferuje ci swoje wsparcie i zachętę? Takie pytania stawiają sobie ludzie, kiedy rozważają, czy mogą z pełnym zaufaniem przyjąć czyjąś zachętę i wsparcie.

Pewna młoda osoba, która nie jest dzieckiem alkoholika, powiedziała mi kiedyś: „Ja postępuję zupełnie inaczej. Uznanie i wsparcie to źródła pozytywnej energii. Biorę tę energię i wykorzystuję do tego, żeby móc dokonać czegoś więcej. Przyjmuję te dobre uczucia i używam ich do tego, aby odczuwać intensywniej. Lubię to.” Osoba ta nie musiała się długo zastanawiać. Niezależnie od powodu, kiedy mówiono jej: „Spróbuj. To dobry pomysł”, stwierdzała: „Dlaczego nie?”

Pracując nad tym, by nauczyć się lepiej przyjmować pomoc i zachęte innych, trzeba również pracować nad budowaniem pewności siebie. Oto kilka sposobów, od których możesz zacząć.

Zapytaj siebie, co dziś zrobiłeś, z czego jesteś zadowolony. Odpowiedź na to pytanie nie pojawi się szybko ani łatwo. Potem zapytaj, co się dziś wydarzyło. Czy jest coś, nie ważne jak drobnego czy prostego, co mógłbyś zaliczyć sobie jako sukces? Prześledź cały dzień. Nie wstałeś w złym humorze. Dla ciebie to może być osiągnięcie. Przyszedłeś do pracy punktualnie. Może nieczęsto ci się to zdarza. Cokolwiek by to było, nie odrzucaj tego. Nie przekreślaj uznania za żadne drobne powodzenie tylko dlatego, że każdy potrafi to zrobić. Ty to zrobiłeś i dlatego jest to twój sukces.

Musisz wytrwale dążyć do celu, udzielając sobie pochwały za każdą rzecz, którą uda ci się osiągnąć. Zdobędziesz pewność siebie, jeżeli zrealizujesz zadania, które sobie wyznaczyłeś. Zadania te mogą być bardzo proste albo bardzo poważne, ale musisz zaangażować się w wykonanie danego zadania, skoro uznałeś je za realistyczne.

Jeśli czeka cię trudne zadanie, wtedy zamiast przewidywać klęskę, lepiej ćwicz. Jeśli masz przed sobą rozmowę z przyszłym pracodawcą, nie marnuj czasu na panikowanie. Wprawiaj się sam, ćwicz z kimś, tak aby kiedy pójdziesz na tę rozmowę, sytuacja nie była dla ciebie kompletnie nowa. Nie trać czasu na przewidywanie klęski ani sukcesu. Korzystaj z obecnej chwili.

Nie wszystko będzie ci wychodzić. Jeśli tak, to wspaniale. To nie stało się przez przypadek. Sukces jest twoją zasługą. Jeśli coś nie wychodzi, wtedy zabierz się do czegoś nowego i wypróbuj to. Niepowodzenie nie musi cię rujnować wewnętrznie. Nie jesteś odpowiedzialny za wszystko, co się nie udaje, a wszystko, co się udaje nie jest tylko sprawą czystego przypadku.

Przychodzą do mnie do poradni coraz to nowe osoby, które mówią: „Wszystko naprawdę poszło dobrze” i są tym zdziwieni. Spoglądam na nich i mówię:” To nie przypadek, że poszło dobrze. Pracowałeś na ten sukces kilka tygodni. Bardzo ciężko

pracowałeś na to, by wszystko poszło dobrze. Jeśli idzie dobrze, to wynik twojej ciężkiej pracy. Krok po kroku. Stopniowo. To nie przypadek, że poszło ci dobrze.”

Takie między innymi są sposoby kształtowania pewności siebie – poprzez odnoszenie drobnych sukcesów i przez ich uznawanie. Rzeczy niewielkie, które przychodzą ci łatwo, też mają swoją wartość. Możesz budować na tym co potrafisz robić dobrze. Posuwaj się naprzód krok za krokiem, dzień za dniem. Zaczynaj ufać sobie i innym. Już nigdy nie będziesz w takiej sytuacji, że nie będziesz miał innego wyboru, jak tylko wierzyć tym, którzy nie ufają sobie samym. Teraz masz wybór. Teraz już lepiej wiesz, komu możesz zaufać. Teraz już lepiej wiesz, kiedy możesz polegać na sobie, a kiedy nie. Wiesz, gdzie szukać pomocy. Musisz tylko korzystać z tej wiedzy.

• **Dorośle dzieci alkoholików zwykle myślą, że różnią się od wszystkich innych.**

Poczucie wyizolowania, jakiego doświadczałeś będąc dzieckiem, ogromnie utrudnia nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi. Tęskniłeś za kontaktem i więzią, ale nie mogłeś ich uzyskać. Te same uczucia utrzymują się w twoim dorosłym życiu.

Bardzo trudno, o ile jest to w ogóle możliwe, całkowicie pokonać te uczucia, ale istnieją sposoby zmniejszenia poczucia izolacji. Wymagają one pewnego ryzyka oraz sporego lecz niezbędnego wysiłku. Najpierw trzeba podjąć ryzyko dzielenia się z innymi. To pomoże ci zrozumieć, że chociaż jesteś niepowtarzalny jako osoba, nie jesteś wcale tak bardzo odmienny od innych.

Dowiedz się wszystkiego o tym, jak czują się dzieci alkoholików. To pomoże ci zrozumieć, że nie jesteś inny. Uświadomienie sobie tego na poziomie intelektualnym niewiele zmieni w twoich uczuciach, ale nieco ułatwi zmobilizowanie się.

Pomoże ci również chodzenie na grupę. Może to być grupa dorosłych dzieci alkoholików, czy jakakolwiek grupa, w której

ludzie dzielą się swoimi myślami i uczuciami. Ponieważ nie wszystkie twoje uczucia są związane z historią twego życia, może przydać się to, że nauczysz się odróżniać uczucia od innych. Nie znajdziesz grupy, w której nie byłoby kilku dorosłych dzieci alkoholików. Nigdy nie będziesz jedyną taką osobą, chociaż ten fakt nieczęsto bywa ujawniany.

Kiedy mówię o ryzyku, chodzi mi o ryzyko odsłonięcia się. Zakłada ono przyzwolenie, by inni cię poznali oraz byś ty poznał siebie lepiej. Korzyści są takie, że i ty poznasz innych lepiej i zaczynasz się czuć z nimi trochę związany. Poczucie samotności w tłumie zacznie się zmniejszać.

Jedynym sposobem, by uzyskać to, czego pragniesz, jest dać to innym. Jeżeli chcesz być kochany, obdarzaj miłością innych. Wiem, że jeśli szukam zrozumienia, to żeby je uzyskać, sama muszę się starać rozumieć innych. To samo dotyczy bliskości. Wiem, że jedynym pewnym sposobem, żeby zbliżyć się do kogoś, jest pozwolić mu zbliżyć się do siebie. Umieć powiedzieć (niekoniecznie głośno): „Możesz się do mnie zbliżyć. Nie obawiam się twojej bliskości. Obdarzę cię sobą, moją przyjaźnią, moją troską i uwagą. Dam ci to, czego sam potrzebuję i to pomoże zmniejszyć dystans między nami.”

Nie jestem pewna, czy w ogóle można całkowicie uwolnić się od poczucia izolacji. Nie jestem pewna, czy ktoś z tego rodzaju historią w ogóle może poczuć się w pełni w kontakcie z inną osobą. Ale nie tylko dorosłe dzieci alkoholików mają poczucie, że w pewien sposób różnią się od innych ludzi, i nie tylko one nie czują się częścią grupy.

Na przykład, jeśli jesteś specjalistą albo szefem, będziesz odizolowany od tych, którzy pracują dla ciebie. Będą odnosić się do ciebie życzliwie, ale nie będziesz jednym z nich. Zajmując wyższą pozycję, będziesz się czuć odosobniony od grupy. Jeżeli pracujesz w jednym z zawodów związanych z pomaganiem, twoi klienci nie będą kontaktować się z tobą jako osobą. Będą cię po-

strzegać jako kogoś stojącego z zewnątrz, oddzielonego od nich i będzie się tak działo dla ich własnego dobra.

Jeżeli jesteś na drodze do samorealizacji, jeżeli odkrywasz, kim jesteś i żyjesz zgodnie z własnymi regułami, wtedy również będziesz się czuł nieco wyobcowany. Jedynym sposobem, aby uniknąć tego uczucia, jest od czasu do czasu ustąpić i przyjąć normy grupy, w której przyjdzie ci się znaleźć. Jeśli postanowiłeś uznać normy AA, prawdopodobnie doświadczysz poczucia wspólnoty na mitingu AA. Podobnie będzie w grupie działającej przy kościele. Nie będziesz czuł się w kontakcie z grupą przez cały czas, ale będziesz się czuł związany z nią, jeżeli decyzje, które będziesz podejmował, nie będą się różniły od decyzji pozostałych członków grupy.

To ważne, abyś wybrał kilka osób szczególnie ważnych w twoim życiu i obdarzył ich tym, czego tobie trzeba, i aby one w zamian mogły dać ci to, czego one potrzebują. Nie podejmując tego ryzyka pozostaniesz w izolacji. Podjęcie ryzyka natomiast daje ci szansę zmiany. Nie wystarczy raz spróbować. Obiecay sobie, że codziennie zrobisz choćby niewielki krok w stronę drugiej osoby, albo poznając ją lepiej taką, jaką jest, albo pozwalając jej poznać siebie trochę lepiej. Zapoczątkujesz wzajemny kontakt i spróbujesz zaakceptować to, co on ze sobą niesie.

- **Dorosłe dzieci alkoholików są albo nadmiernie odpowiedzialne, albo nadmiernie nieodpowiedzialne.**

To, o czym będzie mowa teraz, to potrzeba bycia doskonałym. „Jeśli nie jestem doskonały, jestem niczym. Jeśli nie będę doskonały, zostanę odrzucony. Będę opuszczony. Wiem, że nie jestem doskonały, ale jeśli będę się bardzo starał, nikt się o tym nie dowie. Dlatego będę doskonałym pracownikiem, doskonałym małżonkiem, doskonałym rodzicem, doskonałym przyjacielem, doskonałym dzieckiem. Będę zawsze wyglądał doskonale. Będę zawsze mówił to, co trzeba. Jeżeli będę doskonały, polubi mnie mój szef, pokochają mnie rodzice i przyjaciele. Muszę tylko zrobić wszyst-

ko, o co mnie proszą, i jeszcze więcej. Muszę tylko zrobić wszystko. Tylko proszę, niech mi się nie przyglądają zbyt dokładnie!”

Czy czujesz napięcie już przy samym czytaniu czegoś takiego? Jest olbrzymie. Równie olbrzymie jest zadanie, żeby się zmienić. Jeżeli nie jesteś perfekcjonistą, tylko kimś wyjątkowo nieodpowiedzialnym, wtedy zadanie, żeby się zmienić, również dla ciebie będzie olbrzymie, ale o wiele łatwiej ująć je w słowa. Drugi wariant tego scenariusza brzmi: „Jeśli to wszystko prawda, to po co się wysilać?”

Może cię kochają, a może nie. Ludzie nie lubią doskonałych, bo nie można z nimi rywalizować, ale inni kochają cię, jeśli kochają twój obraz, jaki sam stworzyłeś. Co ci da taka miłość? Musisz ciągle żyć w stresie, żeby podtrzymać wyobrażenie o sobie. Gdyby cię kochali i znali twoje prawdziwe ja, to byłaby szansa, że nie uciekną, kiedy zobaczą cię schodzącą po schodach w papilotach.

Na tym polega ryzyko. Wiele nadmiernie odpowiedzialnych osób musi się rozchorować, żeby przestać takimi być. Jest to jedyny sposób. I bardzo łatwo go przewidzieć. Dają i dają, biorą na siebie coraz więcej, aż w końcu nic im nie zostaje i zaczynają chorować. W rezultacie wypalają się. Nie potrafią znaleźć właściwego sposobu, żeby przestać tak funkcjonować.

Eric jest doskonałym przykładem. Ciągle jeszcze dochodzi do siebie po okropnym wypadku samochodowym, jaki miał dwa lata temu. Zawarł nowe małżeństwo, ma nową gromadkę dzieci i nowe problemy. Zaczyna karierę zawodową na nowo i szuka pracy.

Do tego jeszcze zaprosił, swoją niedawno owdowiałą i będącą w depresji matkę, żeby zamieszkała z nim. Poczul się odpowiedzialny za opiekę emocjonalną nad bratem, który właśnie uwalnia się ze swego związku, i za drugiego brata, próbującego pokonać uzależnienie od środków chemicznych. Poza tym musi być pewien, że każda zachcianka teściowej jest spełniana. To, co mówiłam o zmniejszeniu obciążenia odparował tak: „Jeśli nie ja, to kto to robi?”

Eric doszedł do momentu, kiedy już dłużej nie mógł tego ciągnąć. Jego ciało odmówiło wyjścia z łóżka. Wszystkim swoim

bliskim wydawał się chory. I był chory, co stworzyło im okazję do podjęcia odpowiedzialności. Zaczęli odpowiadać za własne życie, a dzięki temu on mógł przestać być takim supermanem. Jednak, by to osiągnąć, musiał się rozchorować.

To samo dotyczy Pauli, rozwódki, córki alkoholiczki, która nadal pije. Ma ona jedno własne dziecko i jest w związku z ojcem pięciorga dzieci. Paula pracuje na pełnym etacie. Podjęła się również odpowiedzialności za dom swojego przyjaciela i jego dzieci. Oznacza to, że zanim pojedzie do pracy i zaprowadzi rano do szkoły swojego syna, zatrzymuje się przy innym domu i robi wszystkim obiad, całe pranie oraz wysyła do szkoły piątkę dzieci.

Paula przychodziła do mnie dopiero od kilku tygodni, kiedy złamała nogę. Powiedziała mi, że to nie był przypadek. Tylko w ten sposób mogła zwolnić tempo, tylko wtedy mogła przestać się sprawdzać, kiedy coś z zewnątrz uniemożliwiało jej to. Nic dziwnego, że jej ukochanego złości jej niedyspozycja, a ona zaczyna dużo baczniej przyglądać się temu związkowi. Teraz też jej matka znalazła powód, aby na jakiś czas przestać pić i pełnić rolę matki. A Paula może zacząć szukać rozwiązań, które pozwolą jej być nieco mniej odpowiedzialną.

Po to, aby pomóc tym dwojgu ludziom żyć bardziej realistycznie, konieczne było udzielenie im szczegółowych instrukcji. W przypadku Pauli było to łatwe. Jej syn dostał bardzo silnej wysypki. Obiecała mi, że nie będzie rozważała powrotu do przyjaciela dopóki wysypka syna zupełnie nie zniknie. Ta umowa pozwoliła jej zacząć się zmieniać.

W przypadku Erica zaniepokojona stanem jego zdrowia rodzina obiecała mu pomoc i zobowiązała się, że poszczególni jej członkowie znajdą w sobie siłę, by wydorosnąć i samodzielnie stawiać czoła własnym problemom. On był dla wszystkich po prostu zbyt wygodny. Teraz to się zmieniło. W obydwu tych przypadkach ktoś inny przejął inicjatywę i udzielał wsparcia. Może nie zawsze tak się to dzieje, ale dopóki nie dasz innym szansy, dopóty nie ma szans, że coś się zmieni.

By zacząć pracować nad tym problemem, nie musisz czekać, aż znajdziesz się w tak krańcowej sytuacji. Twoja trudność może częściowo tkwić w tym, że nie oceniasz swoich możliwości realistycznie. Być może nie oceniłeś prawidłowo tego, o co ma prawo prosić cię druga osoba. Być może nie nauczyłeś się, jak dzielić się z innymi odpowiedzialnością.

Przyglądając się swojej pracy, musisz najpierw wyznaczyć sobie pewne szczegółowe zasady. Jak długo jestem w stanie pracować? Kiedy trzeba przerwać i iść do domu? Sprawdź, jak zachowują się inni. Co oni robią? Jaki jest twój zakres obowiązków? Czego oczekuje się od ciebie na stanowisku, jakie zajmujesz? Czego można od ciebie wymagać? Co jest rozsądne? Co jest w porządku? Za co ty jesteś odpowiedzialny, a za co są odpowiedzialni inni? Co można zrobić, a czego nie da się zrobić? Tym sprawom naprawdę trzeba się przyjrzeć bardzo uważnie. Może też trzeba je przedyskutować z kimś innym.

Jedną z najbardziej skandalicznych sytuacji, z jakimi miałam w życiu do czynienia, dotyczyła kobiety, która wyszła z pracy, ponieważ umierał ktoś z jej bliskich. Kiedy siedziała na oddziale intensywnej terapii, zadzwonił jej szef i kazał wrócić do pracy, gdyż mają napięte terminy. Ponieważ była ona dzieckiem dwojga alkoholików, więc nie wiedziała co należy zrobić w takiej sytuacji, i wróciła do pracy. Nie muszę mówić, że byłam wstrząśnięta. Ta kobieta po prostu nie знаła odpowiedzi na pytanie: „Czy rzeczywiście muszę to zrobić?”

Kiedy ktoś prosi cię, żebyś coś zrobił, zapytaj siebie: „Czy rzeczywiście muszę to zrobić? Czy naprawdę chcę to zrobić?” Odpowiedź nie zawsze musi być negatywna, ale „nie” jest alternatywą, którą zawsze masz do dyspozycji.

Pewnego lata byłam na wycieczce grupowej w Izraelu. Było 45 stopni ciepła i zaczęliśmy wspinać się na wzgórze, żeby zobaczyć Jerycho, które właściwie jest kupą ruin. Ja też zaczęłam się wspinać, ale w pewnym momencie zatrzymałam się i powiedziałam: „Hej! Przecież nie muszę tego robić!” Wszyscy spojrzeli na

mnie ze zdziwieniem, a jedna kobieta z grupy powiedziała: „Wiesz co, ty masz rację. Ja też nie muszę tego robić!” Nigdy nam tego nie zapomnieli. Później, jadąc kolejką linową na Masadę, kobieta ta odwróciła się do mnie, ponieważ miała lęk przestrzeni, i powiedziała: „Czy ja to muszę robić?” Jednak byliśmy już w połowie drogi, nie miała wyboru.

Pytanie, które musisz sobie stawiać, brzmi: „Czy muszę to zrobić?” Jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj o tym z kimś, komu możesz zaufać, a nie z kimś, kto ma wyraźny interes w tym, abyś wykonał daną rzecz.

Następnym krokiem, który musisz zrobić, jest nauczyć się mówić „nie”, jeśli taka będzie twoja decyzja. Bardzo trudno to zrobić. Wymaga to ćwiczenia i wymaga podjęcia ryzyka. Ludziom może się nie podobać, że mówisz „nie”, i jednocześnie mogą akceptować twoje „nie” jako część tego, kim jesteś. Rozważ możliwe konsekwencje i przygotuj się, aby sobie z nimi poradzić. Czy w ogóle warto i jakie są twoje motywy mówienia „nie”?

Może jest tak, że nie chcesz od razu mówić „nie”. Możesz nie chcieć tego robić tak kompulsywnie, jak robiłeś inne rzeczy. Zamiast tego możesz chcieć raczej zyskać na czasie mówiąc: „Teraz nie umiem ci odpowiedzieć, pozwól, że wrócę do tego później.” Jeśli oczekuje się od ciebie natychmiastowej decyzji, wówczas możesz powiedzieć: „Potrzebuję czasu, aby to przemyśleć.”

Danie sobie czasu na przemyślenie powinno ułatwić powiedzenie „nie”, jeśli tak czujesz. Da ci to również możliwość wyobrażenia sobie innego rozwiązania. Zyskując na czasie, masz szansę podjąć odpowiedzialną decyzję, z której wszyscy będą zadowoleni.

Jeśli zastanowisz się nad tym i powiesz sobie (ponieważ jesteś takim perfekcjonistą): „Może mógłbym to jakoś wcisnąć?”, to następnym pytaniem, jakie trzeba sobie postawić jest: „Czy tego chcę?” To może być kluczowa sprawa. „Czy tego chcę?” Czy też jest coś innego, co wolałbym zrobić ze swoim czasem?” Może wolisz nic nie robić. To może być dla ciebie równie ważne jak co

innego, jeżeli tak zdecydowałeś, bo chcesz nic nie robić, a nie dlatego, że doszedłeś do momentu, kiedy już całkiem nie masz siły.

Kompletna nieodpowiedzialność może wynikać z dwu powodów. Pierwszy to ten, że postanowiłeś nigdy nie podejmować odpowiedzialności, a drugi – że może się wypaliłeś. Chociaż skutki w obydwu przypadkach wyglądają podobnie, sytuacje te są zupełnie inne i inaczej trzeba na nie patrzeć. Jeżeli jesteś wypalony, to potrzebujesz czasu, żeby odpocząć i wyzdrowieć. Może potrzebujesz wyłączyć się na jakiś czas. Nie ma w tym nic takiego strasznie złego. Potrzebujesz czasu na przestawienie się, na wyzdrowienie, zanim znowu będziesz w stanie iść dalej. Jednak zanim następnym razem zbierzesz siły, może będziesz musiał prowadzić bardziej umiarkowane życie.

Wracając do zdrowia – musisz zacząć dbać o siebie. Prawdopodobnie musisz dopiero się tego nauczyć. Pomyśl o rzeczach, które sprawiają ci przyjemność. Mógłbyś się wybrać do ośrodka, gdzie leczy się wypalenie i tam dowiedzieć się, w jaki sposób ludzie odzyskują zdrowie. Musisz zacząć się uczyć, jak nabierać energii, nie tylko dawać, ale również brać.

Przyjrzyj się osobom grającym ważną rolę w twoim życiu, przyjrzyj się naturze swoich związków. Czy bierzesz w takim samym stopniu, jak dajesz? Czy otoczyłeś się ludźmi, w równej mierze gotowymi obdarzać cię, jak i brać od ciebie? Może odkryjesz, jeśli się dobrze rozejrzysz, że jesteś związany z osobami, które wysysają cię, nie dając nic w zamian. Może będziesz musiał zmienić ten stan rzeczy, tworząc związki z takimi osobami, które mają ci do zaoferowania tyle samo co ty im. Może być również i tak, że nie pozwalasz ludziom wokół siebie, aby cię obdarzali. Grałeś kogoś bardzo silnego, a teraz nadszedł czas, żeby pozwolić innym pomóc ci odzyskać siły.

Tym razem musisz podejść do tego bardziej realistycznie i nie być wszystkim dla wszystkich przez cały czas. Teraz rozumiesz, że zysk nie jest tego wart. Męczenników rzadko docenia się za życia.

Ludzi nadmiernie odpowiedzialnych często się wykorzystuje.

W pewien sposób oni sami się tego domagają. Teraz zatem, kiedy zastanawiasz się, co ma być pracą twojego życia, upewnij się, że nie zostaniesz wykorzystany. Sprawdź, czy dostajesz godziwe wynagrodzenie za swoją pracę. Sprawdź wszystko, co się da.

Tak właśnie uczyniła Jen. Kiedy stwierdziła, że nie może pracować na takich warunkach, zgłosiła to szefowi. Uznała, że woli stracić pracę niż pozwolić się wykorzystywać. Udało się jej. Dostała od pracodawcy to, co uważała za możliwe do przyjęcia. Nie zawsze efekt będzie taki pozytywny, ale może twój szacunek do siebie samego jest wart takiego ryzyka.

Jeżeli jesteś osobą wyjątkowo nieodpowiedzialną i nie wynika to z wypalenia, ale z faktu, że nigdy nie podjąłeś odpowiedzialności, wtedy problem jest nieco inny. To, że zdecydowałeś się przeczytać tę książkę, oznacza prawdopodobnie, że jesteś gotów się zmienić. To trudny problem. Być może będziesz musiał dopiero dowiedzieć się, co chcesz robić. Może musisz wybrać jakiś kierunek i zacząć od niewielkich sukcesów na tym polu. Może będziesz chciał wykonać jakieś testy, aby dowiedzieć się, jakie dziedziny aktywności zawodowej cię interesują. Może pomyślisz o pójściu do szkoły. Zapewne dobrym pomysłem byłoby zrobić to pod kierunkiem jakiegoś profesjonalisty, opracować plan z kimś, kto wie, co się z tobą dzieje na płaszczyźnie psychologicznej i jak trudno jest ci być bardziej odpowiedzialnym i mniej obawiać się sukcesu i wszystkiego, co się z nim wiąże. Może to być coś, czego nie będziesz umiał zrobić sam. Na pewno możesz zacząć. Ale jeśli okaże się, że wpadasz w paraliż w momencie, kiedy sytuacja zaczyna być korzystna, to możesz dojść do wniosku – jak jeden z moich pacjentów – że dalej już nie możesz. On stwierdził, że doszedłby do miasteczka akademickiego, ale do dziekanatu już nie. Mógłby wypełnić potrzebne formularze, ale nie zgłosiłby się na rozmowę kwalifikacyjną.

Sprawdź, jak daleko możesz zajść sam, lecz i w tej sprawie możesz potrzebować pomocy. Nie znaczy to, że jesteś chory. Po prostu jest to przeszkoda, i żeby ją pokonać, potrzebujesz pomo-

cy profesjonalnej. Decyzja, żeby z niej skorzystać, jest w całej tej sprawie prawdopodobnie najtrudniejsza.

• **Doroste dzieci alkoholików są niezwykle lojalne, nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje.**

Lojalność jest wspaniałą cechą. Jednak każda cecha w skrajnej postaci może nie być dla ciebie korzystna. Jesteś jednakowo lojalny wobec tych wszystkich, którzy należą do twego najbliższego kręgu i mają wpływ na twoje życie. Twoja lojalność obejmuje ukochanych, znajomych, rodzinę i pracodawców. Warto być z tobą w każdym z tych związków. A twoja obawa, że zostaniesz porzucony, prawie uniemożliwia ci opuszczenie innych.

Jeżeli jesteś związany z ludźmi, którzy nie traktują cię tak, jak potrzebujesz, musisz przemyśleć kwestię swojej lojalności wobec nich. Może być niewłaściwie ulokowana. Twoja lojalność nie należy się wszystkim automatycznie. Związki, o których mówię, to te, w których powtarzasz sobie codziennie: „Dlaczego tak mnie to obchodzi? Czemu trwam w tym związku? Czy warto? Dlaczego ze mnie taki głupiec? Dlaczego nie umiem odejść?”

Po to, aby uwolnić się od już niepożądanego więzi, trzeba przedsięwziąć kilka kroków. Pierwszym jest określenie realiów sytuacji. Postaw sobie pytanie: „Jaka jest natura tego związku? Co obecnie się w nim dzieje?” Wtedy złapiesz się na tym, że zaczynasz mówić: „Ale, ale...” A kiedy zaczynają się różne „ale”, przestajesz być tu i teraz. Przestajesz żyć w realnej rzeczywistości, tylko pograżasz się w fantazjach na temat przeszłości albo przyszłości. „Dlaczego nie może być tak jak kiedyś?”

Nie może być jak kiedyś, ponieważ już nie jest tak jak było. Musisz zrozumieć, jaka jest różnica. Na początku każdego związku ludzie zwykle traktują się inaczej niż kiedy staje się to częścią normalnego toku życia. Może ty tak nie postępujesz, ale inni mogą. Stwierdzasz wtedy, że jeśli on czy ona nie traktuje ciebie tak, jak na początku, to coś z tobą jest nie tak. „Gdybym tylko

umiał zrobić czy powiedzieć to co trzeba, życie toczyłoby się jak dawniej”. Takie podejście nie jest realistyczne.

Wraz z rozwojem związku, kiedy ludzie lepiej się poznają, ich relacja musi się zmieniać. Może się wzbogacać lub stawać się uboższa. Ludzie mogą stać się bardziej lub mniej wrażliwi. Dzieje się wiele rzeczy. Nic nie stoi w miejscu, więc to, co było na początku, już nie istnieje. Twoje wyobrażenie, że jeśli uda ci się przetrwać trudny czas, znowu będzie wspaniale, może nie być realistyczne.

Życie przyszłością to nie jest dobry pomysł, ponieważ przyszłości nie sposób przewidzieć. Kiedy pary, pozostające ze sobą w zdrowych relacjach, przechodzą trudny okres, dzielą się ze sobą swoimi uczuciami. Jeśli dają upust agresji, rozmawiają ze sobą o niej i o tym, jak w przyszłości nie dopuścić do tego.

Ważne jest, aby zastanowić się, jak wiele energii inwestujesz w związek. Kiedy zaczynasz się wycofywać i chcesz, aby w twoim związku panowała większa równość, wtedy zaczynają się dziać ciekawe rzeczy. Jeśli realistycznie spojrzysz wstecz na to, co działo się na początku jego istnienia, możesz odkryć, że wkładałeś weń całe mnóstwo energii. To twój sposób życia i lubisz to robić.

Druga osoba zareagowała. I wtedy, gdzieś po drodze, może ty sam odczułeś jakąś potrzebę. Może wycofałeś nieco swojej energii i drugiej stronie to się nie spodobało. Może właśnie wtedy przestała traktować cię tak, jak chciałeś być traktowany. Może od tego momentu zacząłeś się czuć nieszczęśliwy – kiedy ty trochę się wycofałeś, a ona już dłużej nie mogła korzystać z twojej energii.

Znam człowieka w podobnej sytuacji. Kiedy kobieta, która była dorosłą córką alkoholika, wycofała nieco swojej energii, ludziom zaczęło się wydawać, że to on zmalał. Dawała mu tak wiele, że kiedy to uległo ograniczeniu, on zaczął wyglądać dosłownie jakby się skurczył.

Pierwszym krokiem w osądzeniu, czy twoja lojalność została właściwie ulokowana, jest widzieć realistycznie, co składa się na twój związek. Nie pozwalaj sobie na życie przeszłością ani projekcjami przyszłości.

ści. Rzeczywista jest terażniejszość. Zapytaj siebie: „Co jest najlepsze dla mnie teraz? Czy jestem lojalny wobec osoby, którą znam obecnie?”

Lojalność do pewnego stopnia jest na miejscu w relacji z dzieckiem, które akurat teraz jest trudne lub gdy jest to związek z kimś poważnie chorym, kto nie może już dawać z siebie tyle, ile dawał kiedyś. Możesz chcieć pozostać lojalny, ale to musi być świadoma decyzja. Z twojej potrzeby może wynikać stwierdzenie: „Zależy mi na Janine. Zostanę z nią. Będę wobec niej lojalny, mimo że teraz nie jest mi z nią dobrze. Będę ostrożny. Będę uważał na siebie w nadziei, że sytuacja się zmieni”.

Następną rzeczą, którą trzeba zrobić – jeśli chcesz świadomie decydować o swojej lojalności, żeby nie była automatycznym odruchem – to zacząć zadawać sobie pytania: „Co w tym jest dobrego dla mnie? Co na tym zyskam? Dlaczego podtrzymuję ten związek? Kim dla mnie jest ta druga osoba?”. Odpowiedzi na te pytania są często bardzo zaskakujące. Możesz odkryć, że osoba, z którą jesteś związany, reprezentuje kogoś innego z twojego życia. Twój ukochany może być bardzo podobny do twojego rodzica-alkoholika z okresu twojego dorastania. Może powielasz jakiś wzór, ponieważ jest ci znany. Może nie zerwałeś wczesnych więzów i znowu wpakowałeś się w to samo. Na ile ta osoba jest podobna do ciebie? Czy pociągnęło cię do kogoś, kto jest bardzo podobny do ciebie? Kim jest ta osoba? Kogo reprezentuje?

Kiedy już będziesz znał odpowiedzi, będziesz musiał zacząć oddzielać siebie od tej osoby. Zaczynaj rozpoznawać, gdzie kończy się druga osoba, a gdzie zaczynasz się ty. Przeprowadź rozróżnienie między tym co wiąże się z nią, a co wiąże się z tobą. Kiedy to sobie wyjaśnisz, zmniejszy się jej wpływ na twoje uczucia.

Ludzie, którzy nie zasługują na naszą lojalność, są często wobec nas bardzo krytyczni. Tracą dużo czasu na mówienie nam, co w nas jest złego. Bądź czujny, kiedy słyszysz coś takiego. Jeśli zechcesz tego słuchać, upewnij się, o kim naprawdę ta osoba mówi. Czy to, co mówi, rzeczywiście odnosi się do ciebie, czy jedynie rzutuje ona

na ciebie swoje własne problemy? Nie zapominaj, gdzie kończy się druga osoba, a gdzie zaczynasz się ty. Jej ból, żal czy złość należą do niej. Możesz jej współczuć i współodczuwać, ale to nie są twoje uczucia. Lojalność, w której zatracasz siebie i stapiasz się z drugą osobą, nie jest w twoim najlepszym interesie.

Może poczucie winy trzyma cię w związku, który nie jest dla ciebie korzystny. Jeżeli łatwo tobą manipulować za pomocą poczucia winy, to myślisz, że jesteś tej osobie coś winien. Kiedy pytam moich pacjentów, co są winni, słyszę wówczas: „Wie pani, ona była dla mnie miła. Troszczyła się o mnie”.

Niesłusznie wpadasz w poczucie winy i czujesz, że jesteś coś dłużny. Jeżeli ktoś troszczy się o ciebie, to dlatego, że jesteś tego wart. Twoja przyjaźń jest darem. Nie jesteś do niczego zobowiązany tylko dlatego, że ktoś zachowuje się wobec ciebie przyjaźnie. Masz swoją wartość. Jeśli w takiej sytuacji czujesz, że jesteś coś winien, mówisz tym samym: „Nie jestem nic wart.” Jeżeli zaczniesz się wycofywać, wtedy druga osoba będzie próbowała wywołać u ciebie poczucie winy. Będzie ci mówić, jak bardzo chce być z tobą i potrzebuje cię, a ty stwierdzisz, że bardzo trudno ci z nią zerwać.

To może być moment, kiedy związek ma szansę się zmienić. Możesz powiedzieć: „Nie chcę się rozstawać, ale nie mogę trwać w związku, który nie jest dla mnie dobry. Gdybyśmy mogli o tym porozmawiać i gdyby dało się go zmienić tak, że byłby dobry dla nas obojga, to może przemyślałabym wszystko jeszcze raz”.

Pozostawanie w relacji z przyczyną poczucia winy to coś, czemu musisz się bacznie przyjrzeć. Twoja przyjaźń jest darem. Trzeba go doceniać. Nie jest czymś, co jesteś komuś winien, ponieważ zechciał przyjąć to od ciebie. Przyjrzyj się dobrze i uważnie temu, co ty ofiarowałeś, i temu, co ofiarowano tobie. Czy ciągle czujesz, że masz dług do spłacenia? Czy rozważyłeś to uczciwie i realistycznie? Połknij swoje wieczne ale, ale, ale...

Inną przyczyną kontynuowania związków, które nie są dla ciebie korzystne, jest to, że boisz się zostać sam. Boisz się samotno-

ści i izolacji. Nie jest to prawdopodobnie twoja ostatnia możliwość zdobycia przyjaciela czy kochanka i nie jest to jedyna osoba na świecie, której będzie na tobie zależało. Zrobiłeś z tego sprawę większą niż rzeczywistość jest. Pamiętaj, masz siebie. Czy to nie jest cudowne? Może być, jeśli siebie poznasz. Twoją obawę przed samotnością można obrócić w pożądane doświadczenie.

Możesz też pozostawać w związku, ponieważ dzięki temu czujesz swoją wyższość. Jeżeli twój partner nie daje ci wszystkiego tego, co ty potrafisz mu dać, możesz się czuć przez to ważniejszy i uważać, że to on powinien być wobec ciebie zobligowany i lojalny. Tym samym mówisz: „Mogę czuć się dobrze tylko wtedy, kiedy jestem zaangażowany w związek z kimś, kto jest gorszy ode mnie. W ten sposób mogę podbudowywać swoje „ja”. Jeżeli jesteś niżej ode mnie, wtedy ja mogę się podnieść”.

Korzyść może być taka:” Choć nie traktujesz mnie tak, jak na to zasługuję, czuję się lepszy i w ten sposób na fałszywych podstawach buduję swoje poczucie własnej wartości”. To jest coś, czemu musisz się przyjrzeć bardzo uważnie. Nawet jeśli narzekasz, czy przypadkiem nie ma w tym związku czegoś, co sprawia ci przyjemność?

Możesz szczerze uważać, że jesteś w kimś zakochany i nigdy bym się z tobą o to nie spierała. Gdybym to ja miała określić, czym jest miłość, powiedziałabym, że jest to sprzyjanie rozwojowi. Jeżeli ty i ja jesteśmy w relacji miłości, wtedy wzmacniamy się wzajemnie. Jesteśmy bogatsi, niż gdybyśmy nie byli w tym związku. I to jest prawdopodobnie to miejsce, gdzie niewłaściwie ulokowałaś swoją lojalność – nawet jeśli nazywasz ją miłością.

To, jak nazywasz to uczucie, nie jest aż tak ważne. Istotne jest pytanie: „Czy to jest dla mnie dobre?” Przypomina to spieranie się, czy ktoś jest alkoholikiem. W takie dyskusje również się nie wdaję. Nie wiem, czy jesteś alkoholikiem, ale dlaczego po prostu nie przestaniesz pić? Nie wiem, czy kochasz tę osobę, ale dlaczego po prostu nie uznasz, że nikt nie ma prawa traktować cię nie-dobrze ponieważ kochasz siebie i jesteś dla siebie ważny?

Jeżeli uznasz, że jest ci potrzebne rozstanie i że twoją lojalność lepiej zaoferować komu innemu, to jednak może ci być trudno rozstać się ostatecznie z powodu twoich lęków. Dlaczego siebie ograniczać? Dlaczego nie nawiązać nowych przyjaźni? Dlaczego właśnie w to nie włożyć więcej energii i starać się traktować je bardziej realistycznie? Wraz z rozwojem tych nowych związków możesz zacząć osłabiać ten, który jest dla ciebie niekorzystny. Nie musi być tak, że wszystko albo nic. Może nie musisz wyeliminować tej osoby całkowicie ze swojego życia, ale po prostu zmniejszyć wpływ i znaczenie tego związku. Jest wiele możliwości do wyboru i wiele kierunków. Trzeba zacząć od realistycznego rozważania, kogo i czego chcesz.

• **Dorośle dzieci alkoholików mają tendencję do poddawania się biegowi zdarzeń bez poważnego rozważenia innych alternatywnych zachowań czy możliwych konsekwencji.**

To uleganie impulsom prowadzi do zagubienia, niechęci do siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. W rezultacie zużywają mnóstwo czasu na likwidowanie skutków takiego zamieszania.

Impulsywne zachowanie, o którym mówimy, przypomina zachowanie dwulatka, który dostaje napadu złości, ponieważ chce, tego czego chce, i to już. Zabawka, która przykuła jego uwagę, jest jedyną ważną rzeczą na świecie. Nie różni się to zbyt od sytuacji, kiedy dwulatek nagle postanawia przebiec przez ulicę, na której jest duży ruch.

Dwulatek będzie również wstrzymywał oddech, dopóki nie zacznie sinieć. Tak bardzo chce zwrócić na siebie uwagę, że jest w stanie sam ukarać siebie, robiąc sobie krzywdę. Twoje zachowania nie są takie znów całkiem inne. Zasadniczo różnica jest taka, że to ty ponosisz odpowiedzialność za to, co robisz. Za dwulateka odpowiedzialność ponosi ktoś inny. Całkiem możliwe, że w innym środowisku rozwinąłbyś się inaczej i inaczej wpływałyby na ciebie twoje pragnienia.

Jednak nie o to tutaj chodzi. Chodzi o to, co zamierzasz zrobić, aby nie zachowywać się jak dwulatek. Wiesz dobrze, że w żadnym razie ci to nie służy i może to jest jedyna różnica pomiędzy tobą a dwuletnim dzieckiem. Rzecz w tym, abyś powstrzymał się w porę, aby wejść w drogę twoim impulsom do czasu, kiedy sprawdzisz, jakie są konsekwencje tego, co chcesz zrobić, i jakie są inne możliwości. Ważne, żebyś zwolnił, tak aby nie okazało się, że zamknąłeś się w jakimś określonym biegu zdarzeń, a klucz wyrzuciłeś.

Jeżeli pracujesz z terapeutą lub masz swojego sponsora, z którym spotykasz się regularnie, możesz trochę zyskać na czasie. Poniższe przykłady pokazują, w jaki sposób problem ten został rozwiązany przez moich pacjentów.

Pewna kobieta miała liczne nieudane związki z mężczyznami. Zaczęłyśmy się przyglądać dokładnie temu, co się w nich działo. Jaki był jej wkład? Kogo wybierała? Zaczęłyśmy rozpatrywać wszystkie ważne czynniki i doszłyśmy do wniosku, że jednak nie można uważać jej za ofiarę.

Zadzwoiła ona do mnie kiedyś po południu, tuż przed moim wyjazdem w podróż służbową i powiedziała: „Znalazłam odpowiedź. Obie szukałyśmy jej nie tam, gdzie trzeba. To nie jest tak, że mam problemy z relacjami. Mam problemy z mężczyznami. Moim zdaniem prawda jest taka, że byłoby mi o wiele łatwiej, gdybym wiązała się z kobietami i tak chyba zrobię. Spotkałam taką kobietę, to jest nowy kierunek w moim życiu”.

Pomyślałam: „Co mogę zrobić, aby ją powstrzymać? Nie chodzi tu o płć osoby, z którą wchodzi się w związek. Jeśli ktoś nie potrafi kontaktować się z mężczyzną, nie potrafi tego również z kobietą. A związek homoseksualny z pewnością bardzo skomplikowałby jej życie”.

Odpowiedziałam jej: „Czy mogłabyś poczekać z tym, aż wrócę z mojej podróży?” Zgodziła się, co było rozsądne. Jeżeli rzeczywiście miała przestawić swoje życie w takim kierunku, to odłożenie tej sprawy o tydzień nie mogło mieć większego znaczenia. Okazało się, że tyle akurat czasu było jej potrzeba. Kiedy wróci-

łam, nie było już o czym dyskutować. Było po wszystkim. Impuls tamtej chwili przeminął.

Podobna rzecz wydarzyła się Haroldowi. Zadzwoił, żeby mi powiedzieć, że nie cierpi swojego szefa, swojej pracy i że powinien się zajmować czymś zupełnie innym. Napisał podanie o zwolnienie, które miał zamiar wręczyć swojemu szefowi z rana.

Zaproponowałam, żeby poczekał, aż przejrzymy to podanie razem. Zgodził się na to. Nie było to aż takie pilne. Trzeba to było zrobić szybko, ale z pewnością niekoniecznie następnego dnia rano. Zgodził się ze mną. Kiedy przyszedł do mnie trzy dni później, jego stanowisko było już inne. Nie był już taki wściekły i opuścił go pierwszy impet.

Ludzie w powyższych dwóch sytuacjach byli na tyle świadomi, by wiedzieć, że wkraczają na niewłaściwą ścieżkę. Widzieli taką możliwość, że zachowanie, które w danej chwili uważali za bardzo racjonalne i rozsądne, może później okazać się stresujące. Częściej jednak zdarza mi się słuchać o tym, co ktoś zrobił wczoraj wieczorem, niż o tym, co ma zamiar zrobić dziś wieczorem.

Nawet jeżeli nie korzystasz z pomocy profesjonalnej, istnieją sposoby, dzięki którym możesz zacząć sam pokonywać swoją impulsywność. Rozpoznasz ją, bo wiąże się z nią wiele energii. Rozpoznasz ją, bo wtedy czujesz, jak coś cię wciąga, napędza i już nie potrafisz myśleć o niczym innym.

Gdy poczujesz coś takiego, powiedz sam sobie: „Kogo jeszcze dotknie takie zachowanie?” Nie proponuję powiedzenia: „To jest dobre” lub „To jest złe” albo „To jest kiepskie rozwiązanie” czy „Nie powinienem tego robić” ani „Powinienem zrobić tak”, ponieważ w danym momencie jest to dla ciebie jedyny możliwy sposób widzenia i naprawdę nie ma znaczenia, czy ci się to podoba, czy nie. To po prostu jedyny sposób.

To, co masz zrobić dalej, to przyjrzeć się ludziom, których dotyczy to zachowanie. Kto jeszcze zostanie dotknięty tym, co zrobisz? W jaki sposób? W danej chwili, kiedy działanie bierze górę,

może cię nie obchodzić, jak ty sam ucierpisz w wyniku swojego postępowania. Wydaje się, że tracisz kontakt z samym sobą, chociaż ty myślisz, że doświadczasz siebie w pełni.

Zadanie sobie tych dwu pytań powinno wystarczyć, by opóźnić działanie. Da ci to czas na przyjrzenie się konsekwencjom i alternatywom.

Decyzja podjęta pod wpływem impulsu nie zawsze musi być zła dla ciebie. Zwolnienie się z pracy może okazać się najlepszą rzeczą, jaką możesz dla siebie zrobić. Może związek homoseksualny byłby dla ciebie bardziej wskazany. Jednak tego typu decyzje powinny być podejmowane po rozważeniu konsekwencji oraz alternatyw. Powinno się je podejmować z jasnym umysłem, żebyś miał pewność, że czujesz się dobrze z tym, co robisz. Wtedy nie będziesz musiał sobie mówić: „Szkoda, że się tak pospieszyłem.”

Może być tak, że to co jest dobre dla ciebie, nie jest dobre dla twoich bliskich. Wzięcie ich pod uwagę również może być ważne. Zwolnienie się z pracy dlatego, że jej nie cierpisz, może być korzystne dla ciebie. Jeżeli jednak jesteś jedynym żywicielem nieletnich dzieci, takie posunięcie nie będzie słuszne. Jeżeli wierzysz, iż większość twoich problemów wynika z tego, że próbujesz być na siłę heteroseksualny i jeżeli żyjesz w małżeństwie, to działanie pod wpływem impulsu może być druzgocące dla współmałżonka.

Nie mówię ci, jakie decyzje masz podejmować. Zachęcam, żebyś znalazł sposób zyskiwania na czasie, żeby rozważyć skutki swoich działań. Tutaj, jak i w każdej innej sferze twojego życia, ważny jest wybór. Jeżeli twój wybór będzie świadomy i aktywny, jeżeli jesteś gotów dać się rozliczać ze swego zachowania, to będziesz się ze sobą czuł o wiele lepiej bez względu na to, jaką decyzję podejmiesz.

Twoje doświadczenie życiowe było tego rodzaju, że jeżeli to, co ci obiecywano nie spełniało się natychmiast, to nie spełniało się po prostu nigdy. Teraz jednak, kiedy nie żyjesz już w tym samym środowisku, reguły mogą ulec zmianie. Przypomnij sobie

rzeczy, które wykonałeś raptownie i korzyści, jakie z tego miałeś wówczas. Co miałeś z tego, że zrobiłeś to aż w takim pośpiechu? Jakie miałeś z tego korzyści na krótką metę? Jakie na dłuższą metę?

Na przykład wielu z was przestało chodzić do szkoły. Co zyskaliście? Czego żałujecie najbardziej w związku z rzeczami, które zrobiliście za szybko? Może żałujecie teraz właśnie tych rzeczy, których w danym momencie nie umieliście sobie odmówić. Trzeba, abyście zaczęli patrzeć na swoje życie w szerszej perspektywie.

Jednym ze sposobów na to jest fantazjowanie. Gdzie chciałbyś być za pięć lat? Czy dalej chciałbyś robić to, co robisz teraz? Czy chciałbyś nadać swojemu życiu inny kierunek?

Obmyśl niezbędne działania, potrzebne, aby to osiągnąć. Kiedy im się przyjrzyysz, zauważysz, że cała satysfakcja nie czeka cię dopiero na końcu. Na przykład studiując po to, aby dostać stopień naukowy, nie uzyskuje się całej satysfakcji dopiero z chwilą otrzymania dyplomu.

Czeka cię wiele małych nagród po drodze. Pomyśl o tym. Weź je pod uwagę. Włącz je do swojego funkcjonowania. Wkomponuj je w swój własny system nagradzania się. Kiedy nauczyciel w szkole podstawowej rozdaje wyróżnienia tym uczniom, którzy napisali dobre wypracowania, ma to swój cel. Oznacza to: „Dobrze wykonałeś zadanie.” Nie ma sytuacji, która stawia cię wobec wyboru wszystko albo nic.

Kiedy robisz coś zbyt szybko, czasami stawiasz złe pytania lub podejmujesz złe decyzje. „Chcę się rozwieść” może oznaczać: „Nie chcę żyć w ten sposób.” To są dwa różne stwierdzenia. Decyzja: „Nie chcę żyć w ten sposób” może się przekształcić w: „NIE BĘDĘ tak żyć.” To niekoniecznie musi oznaczać rozwód.

Może to oznaczać zmianę stylu życia. Może oznaczać zgłoszenie się na terapię lub wiele innych rzeczy. Może to również oznaczać rozwód, ale niekoniecznie. Jeżeli zrezygnujesz z natychmiastowej gratyfikacji, będziesz miał okazję dowiedzieć się, co to naprawdę oznacza. Mogłeś się czuć przytłumiony. Rozwiązaniem nie musi być rozwód. Prawdopodobnie oznacza to podjęcie nowych decyzji związanych z twoim życiem.

Nie twierdę, że satysfakcja, na którą się czeka, jest zawsze wspólniejsza od tej, którą chciałeś mieć od razu. To byłoby niemądre i nierealistyczne. Czasami odłożona satysfakcja jest wspólniejsza i doświadczenie jest bogatsze, ale brakuje tego podekscytowania, odczuwanego kiedy robi się to, co się chce i kiedy się chce.

Problem z natychmiastową gratyfikacją nie polega na tym, jak się czujesz w tym momencie. Czujesz się wspólniejsze. Kiedy wychodzisz ze szkoły i wiesz, że już nigdy nie będziesz musiał oglądać swego nauczyciela od geometrii – wtedy czujesz się pysznie. Ten syty, słodki deser, który wczoraj zjadłeś był doskonały. A osoba, z którą poszedłeś do łóżka w chwili wielkiej namiętności, naprawdę cię podniecała.

Wszystko to prawda. Jednak istnieje druga strona medalu, która nie wpływa na radosne przeżywanie tej chwili, ale na którą ta chwila oddziałuje bardzo zasadniczo. Odejście ze szkoły i nie oglądanie więcej jakiegoś nauczyciela oznacza również, że nie ukończysz szkoły razem ze swoją klasą i nie będziesz robiła rzeczy, które sobie wymarzyłaś po maturze. Zjedzenie pysznego deseru oznacza, że nie będziesz mogła nosić tego ciucha, w który miałaś nadzieję się wbić. Pójście do łóżka pod wpływem wielkiej namiętności kończy się ciężką lub innymi komplikacjami. Sprawa nie jest taka prosta jak samo doznanie czegoś w danej chwili. Musisz zdać sobie sprawę, że oszukujesz siebie samą. Za każdym razem, kiedy uznasz, że musisz coś zrobić od razu, natychmiast, spójrz na to jak na pułapkę i zapytaj siebie, jakie byłyby konsekwencje, gdybyś została w nią złapana. Ten używany samochód, który koniecznie musiałaś dziś kupić za pieniądze odłożone na wakacje dla całej rodziny, może na dłuższą metę nie dostarczyć ci tyle zadowolenia, co na początku.

Spróbuj sobie uświadomić, że mamisz się i oszukujesz i że prowadzisz ze sobą gry. A przynajmniej usiłujesz dorobić sobie do tego uzasadnienie.

W momencie, kiedy musisz zjeść deser, postaw sobie pytanie: czy mam dać się złapać? Ciekawe pytanie, co? Z chwilą, kiedy

decydujesz się go zjeść, zaczynasz dorabiać sobie do tego uzasadnienia. „To tylko mały kawałek. Zjem tylko polewę. Od jutra zacznę dietę. Wczoraj jadłem mało, tylko lekki lunch.” Nie musisz ci powtarzać tych wszystkich rzeczy, które wmawiasz sobie sam.

Jeżeli postawisz sobie pytanie, czy dasz się złapać, wtedy możesz zareagować inaczej. Tak, zamierzasz dać się złapać. Nie schudniesz tyle, ile chciałeś. Lub w najlepszym wypadku nie schudniesz szybko. Tak, zawsze jesteś gotów dać się złapać.

Czy dasz się złapać, rzucając szkołę? Musisz o tym pomyśleć. Pomyśl o innych możliwościach, bardziej dla ciebie atrakcyjnych niż chodzenie do szkoły. Rozważ również, co zyskasz, jeśli zostaniesz w szkole. Jeżeli te pierwsze korzyści przeważą, możesz dać się złapać.

Implikacje podjęcia współżycia bez przygotowania nie wymagają dłuższego wywodu. Tak, możesz wpaść w pułapkę. To samo dotyczy kupna samochodu za rodzinne oszczędności.

Jeżeli uzmysłowisz sobie, że możesz na tym źle wyjść, następne skierowane do siebie pytanie brzmi: czy warto? Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to baw się dobrze. Jeśli odpowiedź brzmi „nie” i postanowisz raczej poczekać lub zupełnie zrezygnować z przeżycia, które jest tylko chwilowe, również poczujesz się dobrze. Poczujesz smak satysfakcji, ponieważ miałeś wybór.

Posiadanie wyboru ma zasadnicze znaczenie. Daje ci swobodę działania lub zaniechania działania, co jest największym darem, jaki sami sobie możemy ofiarować. Uwalnia cię to od konieczności ulegania własnym impulsom i pozwala kierować własnym życiem. Jakże wspólniejsza to perspektywa.

Co z twoimi dziećmi?

Dzieci alkoholików i dzieci dzieci alkoholików doznały nie większych i nie mniejszych szkód emocjonalnych niż dzieci żyjące w jakichkolwiek innych sytuacjach stresowych. Alkoholizm nie może pretendować do wyłączności jako źródło cierpienia dzieci. Poczucie winy z powodu niemożności stworzenia swoim dzieciom idealnego środowiska domowego bez względu na okoliczności w najmniejszym stopniu nie poprawi tej sytuacji. Nie wyjdzie również na dobre dzieciom. Pozbawi cię jedynie energii, którą mógłbyś wykorzystać na zmianę sytuacji.

Znaczna część cierpień odczuwanych przez twoje dzieci jest odwracalna. Co więcej, z twoją pomocą mogą one stać się silniejsze i mieć lepszą samoocenę wykorzystując swoje doświadczenia. Właśnie tak. Minusy można zmienić w plusy. Chodzi o to, by wiedzieć, jak to zrobić. Z terapią twoich dzieci mam takie doświadczenia, że poprawa jest natychmiastowa i radykalna. Bardzo często wciągnięcie ciebie do pomocy ma bardzo korzystny wpływ na zmianę dziecka. Jesteś w jego życiu osobą znaczącą i możesz być potężną siłą działającą dla jego dobra. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby zwiększyć poczucie własnej wartości swoich dzieci.

Co z moimi dziećmiakami?

Oto kilka wskazówek, które przydadzą ci się, aby wyjść z kręgu problemów spowodowanych w drugim pokoleniu przez alkoholizm. Jest to dziesięć bardzo prostych punktów.

Ponieważ wielu z was samych popadło w alkoholizm, a wiele poślubiło alkoholika, to jest możliwe, że wasze dzieci żyją w sytuacji aktywnego alkoholizmu. Przy układaniu wskazówek wzięłam tę możliwość pod uwagę. Jednak będą one przydatne również tym z was, którym udało się nie zostać alkoholikami i którzy już nie żyją w takim środowisku. Wskazówki te można przystosować do każdej sytuacji.

• Pracuj nad sobą i swoim rozwojem osobistym.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Bądź taką osobą, jaką chcesz, aby naśladowały twoje dzieci. Stanowisz dla nich model, czy ci się to podoba, czy nie. Dajesz sobą przykład. Jeśli jesteś przygnębiony i zagubiony, przygnębione i zagubione będą twoje dzieci. Jeżeli ty łatwo wpadasz w rozdrażnienie, one będą łatwo w nie wpadać. Stały się wystraszone, towarzyszy im poczucie winy i obsesja na punkcie alkoholu, tak samo jak tobie. Możesz również dobrze stworzyć w swoim domu atmosferę złą, jak i dobrą. Jeżeli będziesz mieć uśmiech na twarzy, uśmiechać się będą również twoje dzieci. Napiętą atmosferę się wyczuwa. Nie musi paść ani jedno słowo, ale wszyscy ją czują. Jeśli nauczysz się relaksu, wtedy nastrój w twoim domu też będzie luźniejszy. Od tego trzeba zacząć.

• Słuchaj swoich dzieci.

Usiądź z nimi i posłuchaj, co mają do powiedzenia – obojętne co by to nie było. Niech wiedzą, że interesujesz się nimi i że towarzyszy im twoja uwaga. To, że ich słuchasz nie musi oznaczać, że się zgadzasz. Oznacza jedynie, że jesteś skłonny słuchać. Pracuj nad uznaniem ich prawa do tego, by mogły być tym, kim są i myśleć, to co myślą, tak samo jak i ty chcesz, by one uznawały twoje prawo do tego, abyś był sobą, i abyś mógł myśleć to, co myślisz. Łatwo to powiedzieć, ale dużo trudniej realizować. Nie raz usłyszysz coś przerażającego, lecz czy i ty będąc w ich wieku nie miałeś strasznych myśli? Czy nie trafiają ci się nawet jeszcze teraz? To, że słuchasz bez moralizowania nie oznacza, że się zgadzasz. Oznacza to rozpoczęcie dialogu czyli rozmawiania z kimś, a nie przemawiania do.

• Mów prawdę. Bądź wobec nich uczciwy.

Poczucie, że rzeczywistość ma sens jest u twoich dzieci poważnie zniekształcone. Mają one trudności z rozpoznawaniem praw-

dy. Pijący alkoholik kłamie głównie przez to, że nie dotrzymuje obietnic. Naprawdę chce dotrzymać słowa, kiedy mówi, że wróci do domu na obiad, chociaż potem może stać się inaczej. To powoduje u dzieci duże zagubienie. Alkoholik nie kłamie, tylko nie przychodzi na czas do domu na obiad. Dziecko słyszy, jak niepijący rodzic usprawiedliwia takie zachowanie, i samo naśladuje ten przykład. Dziecko również nie chce stawić czoła prawdzie. Nikt nie chce. Ale konfrontowanie się z rzeczywistością przywraca zdrowie. Jeżeli twoje dzieci nie będą musiały ukrywać swoich uczuć, będzie im łatwiej.

Nie istnieją uczucia DOBRE i ZŁE. Uczucia po prostu są. Nie pomaga, kiedy słyszymy albo mówimy komuś: „Nie powinieneś czuć się w ten sposób” – czujemy to, co czujemy. Być może nie powinniśmy się w pewien sposób zachowywać, ale uczucia nie mają wartości ani pozytywnej, ani negatywnej. Jeżeli uważamy że to, co czujemy, jest złe, wtedy dołącza się poczucie winy, a to jeszcze pogarsza sprawę. Możliwe, że twoje dziecko powie: „Nienawidzę ojca!”. Jeśli zareagujesz: „Nie powinieneś go nienawidzić, on jest chory” – to tym samym obarczysz dziecko poczuciem winy. Jakie musi być podłe, skoro nienawidzi kogoś, kto jest chory. Lepiej razem z dzieckiem bliżej przyjrzeć się temu uczuciu. „Wiem, o co ci chodzi. Czasem wydaje mi się, że ja też go nienawidzę, ale tak naprawdę to nienawidzę tej choroby. Nienawidzę w niej tego, co sprawia, że tata tak się zachowuje.” Pomóż wyjaśnić. W ten sposób pomożesz sobie w wyjaśnieniu niektórych spraw.

Złość, którą czujesz, jest prawdziwa. Nic nie pomoże, jeśli uznasz, że nie jesteś w porządku i że powinieneś raczej współczuć. Czasami obydwa te uczucia idą w parze. Rozmawiaj o nich. Nie zamykaj się. Zdecyduj, co zamierzasz z nimi zrobić. Dlaczego by nie wybrać się na rower, kiedy czujesz złość, albo powalić w worek treningowy lub znaleźć sobie takie miejsce, gdzie mógłbyś się wykrzyczeć do woli? Tak, odczuwanie złości jest w porządku. Nie jest natomiast w porządku, kiedy zachowujesz się destruktywnie w wyniku odczuwanej złości.

Bardziej niepokoję się o dziecko, które pozostaje bierne w sytuacji, o której wiem, że budzi jego agresję. Wiem, że złość, którą dziecko skieruje do wewnątrz, zaowocuje problemami żołądkowymi, depresją i całym mnóstwem innych objawów. Jeśli nawet twoje dzieci na ciebie krzyczą, co jest trudne do wytrzymania, jest to dla nich z pewnością zdrowsze, kiedy wyładowują agresję na zewnątrz. Jak tylko się od niej uwolnią, można usiąść i porozmawiać o niej. Dzieci również bardzo często się martwią. Martwią się i są bezsilne. Nie czują się dobrze zwierając się nauczycielom i terapeutom. Nie chcą, żeby ludzie z zewnątrz znali prawdę. Tak wiele nieujawnionych zmartwień trzymają w sobie. Ty możesz być ich powiernikiem. Zmartwienia wydają się łatwiejsze do rozwiązania, kiedy się o nich otwarcie rozmawia.

- **Dostarczaj mu wiedzy.**

Powiedz dzieciom wszystko, co wiesz o chorobie alkoholowej. Daj im literaturę, usiądź z nimi i odpowiedz na wszelkie pytania, jakie tylko im się nasuną. Może postawią takie pytania, na które nie będziesz umiał odpowiedzieć. „Tak, rozumiem, że kiedy tatuś zacznie pić, to nie potrafi przestać, ale dlaczego zaczyna?” I wtedy odpowiadasz: „Jest bardzo chory. Przymus jest częścią jego choroby.” A dziecko na to: „Tak, ale...” Nie ma w tym nic złego, jeśli w tym momencie powiesz: „Sama nie bardzo to rozumiem. Jedno, co wiem na pewno, to że nie możemy pozwolić, by ta choroba nas pokonała, i że to naprawdę trudne zadanie. Ja potrzebuję twojej pomocy, aby o tym pamiętać, a ty potrzebujesz mojej”.

- **Zachęcaj swoje dzieci, żeby chodziły na Al-Ateen.**

Al-Ateen pomoże umocnić przekonanie, że alkoholizm jest chorobą i że w ten sposób trzeba na niego patrzeć. Kiedy dzieci akceptują tę prawdę, będą mogły zacząć budować swoje poczucie własnej wartości. Jako dzieci widzimy siebie tak, jak widzą nas inni. Wszystkie te okropne rzeczy, jakie alkoholik mówi swo-

im dzieciom, mają wpływ na to, jak one same siebie widzą. Wiele razy trzymałam w ramionach szlochające dzieci, które mówiły: „Gdybym nie był takim podłym dzieckiem, mój tata by nie pił. Było by lepiej dla wszystkich, gdybym nie żył.”

Nikt nie może spowodować czyjegoś alkoholizmu, ani z niego wyleczyć. Dziecko musi zrozumieć, że nie można pozwolić, żeby alkohol określał jego wartość jako istoty ludzkiej. I to również o wiele łatwiej powiedzieć niż zrobić. Możesz w tym pomóc przez ustawiczne przypominanie oraz poprzez swoje zachowanie w stosunku do dziecka.

Al-Ateen wspaniale wzmacnia te przekonania. Jeśli twoje dziecko zacznie chodzić na Al-Ateen, będzie się czuło rozumiane i będzie miało poczucie przynależności. Jest to miejsce, gdzie będzie mogło mówić o swoich kłopotach i zacznie się czuć lepiej z samym sobą.

- **Porzuć zaprzeczanie.**

Zaprzeczanie jest największym sprzymierzeńcem alkoholizmu i największym twoim wrogiem w walce z nim. Łatwiej jednak radzić sobie z rzeczywistością niż z nieznanym. Taka jest prawda nawet w przypadku tak podstępnej choroby jak alkoholizm. Powiedz swoim dzieciom: „Wasz tatuś jest uczulony na alkohol. To sprawia, że zachowuje się inaczej niż sam chce i niż my chcemy, ale musimy pamiętać, że kiedy tak postępuje, to nie on, lecz przemawia przez niego choroba. Będzie wam trudno o tym pamiętać, bo on nadal wygląda jak tatuś. Kiedy o tym zapomnicie, przyjdźcie do mnie i powiedzcie mi o tym, a kiedy ja o tym zapomnę, wtedy przyjdę do was porozmawiać. Alkoholizm jest chorobą rodzinną i jako rodzina lepiej się wtedy poczujemy”.

- **Nie ukrywaj przed dziećmi spustoszeń spowodowanych przez alkoholizm.**

Jeżeli alkoholiczka niszczy rzeczy w twoim domu, najlepiej żeby zobaczyła dowody dokonanych przez siebie zniszczeń. Niestety,

może się zdarzyć, że dzieci też będą musiały to zobaczyć. Powiedz wtedy: „Jest mi przykro, że musicie to oglądać, ale mama musi wiedzieć, co się stało, inaczej nie zapamięta.” Ochroniać dzieci w tym przypadku, oznacza skazywać je na słabość i zagubienie. Wiedzą one, że coś się stało, dlatego więc zostawiać to ich wyobraźni? Wyobraźnia pogorszy ten obraz, bez względu na to, jak bardzo był zły. Nie można zaprzeczać rzeczywistości. Zużywanie energii na zaprzeczanie temu, co jest, oznacza wycofywanie jej z innych spraw, być może bardziej pożytecznych – jak np. powrót do zdrowia.

- **Nie obawiaj się okazywać dzieciom czułości.**

Nie sposób okazać dziecku zbyt wiele miłości. Spełnianie każdej jego zachcianki, żeby zadośćuczynić mu z nawiązką za jego trudne życie, nie jest miłością. Miłość to powiedzieć dziecku, że je kochasz, przytulić je, ucałować, dać mu poznać, jak bardzo jesteś szczęśliwy, że jest ono twoim dzieckiem. Dziecko potrzebuje takich słów. Nie wystarczy mu powiedzieć, że przecież wie, że go kochasz, tak samo, jak nie wystarcza to tobie. Dziecko tak samo jak ty musi słyszeć, że jest kochane. Nie oznacza to, że wszystko, co robi i mówi, jest godne miłości. Oznacza to jedynie, że jest godne miłości jako osoba. „Kocham cię takim, jaki jesteś. Nie muszę kochać wszystkich twoich zachowań, co nie oznacza, że przez to kocham cię mniej.” Ten komunikat musi być wyraźny. Można kochać alkoholika i nienawidzić jego choroby. Jedno nie ma nic wspólnego z drugim. Niektóre zachowania są do przyjęcia, a inne nie.

- **Jest ważne, aby dzieci miały jasno określone wymagania.**

Niech dotrze do ich wiadomości, że obiad jest o określonej godzinie, że pójście do łóżka i odrabianie lekcji też mają stałą porę. Stwórz im stałe ramy, w których będą porządkowały swoje życie. Życie domowe wymaga konsekwencji, ponieważ chaos tak dezorientuje dzieci, że tracą one poczucie tego, kim są. Nie

można czuć się ze sobą dobrze, jeżeli się nie wie, co stanie się z dnia na dzień. Taka sytuacja wytrąca dzieci z równowagi. Zaproponuj dziecku życie uporządkowane, w którym obowiązują rozsądne zasady, i wymagaj, aby zasady te były przestrzegane. Dzieci sprawdzają, na co mogą sobie pozwolić, tylko po to, żeby dowiedzieć się czy traktujemy swoje wymagania serio. Jeżeli zasada jest sprawiedliwa, nie ma znaczenia, czy dziecko ją lubi czy nie. Rzadko się zdarza, by ją lubiło. Nie oznacza to jednak, że nie będzie za nią wdzięczne i że nie będzie się z nią czuło bezpiecznie. Trzeba czuć się bezpiecznie, jeśli chce się poprawić obraz samego siebie. Ty możesz w tym pomóc.

• **Dzieci muszą odpowiadać za swoje zachowanie.**

Jeżeli twoje dziecko wybije szybę, to jest to jego problem, żeby wymyśleć sposób naprawienia szkody. Do niego należą jego porażki i jego sukcesy. Jeśli spóźni się na obiad, jest to jego kłopot, a nie twój. Uczenie się tego, jak radzić sobie z trudnościami, jest częścią procesu budowania poczucia własnej wartości. Oznacza bowiem, że ma ono pewien wpływ na swoje otoczenie. Jeśli twoje dziecko ma problem, pomóż mu przemyśleć alternatywne rozwiązania, ale nie podsuwaj mu zawsze gotowych rozwiązań. Dzieci alkoholików czują się bezradne. Ich życie zostało im narzucone. Potrzebują pomocy, by mogły wziąć sytuację w swoje ręce. Zachęcaj je do wypróbowywania nowych pomysłów. Sukces nie jest tak ważny jak podejmowanie prób. I chociaż prawdą jest, że jeśli się nie próbuje, to nie można przegrać, to również nie można odnieść sukcesu. Każdy, nawet drobny sukces powinien być wzmacniany.

Pomyśl o rzeczach, dzięki którym czujesz się więcej wart. Zaproponuj te same rzeczy swoim dzieciom. Poczucie własnej wartości nie rośnie z wiekiem, jeśli się nad nim nie pracuje. Pracujcie nad tym jako rodzina. Jako rodzina cierpieliście podzieleni przez alkoholizm. Teraz jako rodzina wracajcie do zdrowia, zjednoczeni przez alkoholizm.

Paradoksalnie ta straszna choroba, która uderzyła w waszą rodzinę, może być użyta przeciwko niej samej. To z powodu alkoholizmu staliście się świadomi siebie i swojej potrzeby funkcjonowania jako zdrowa rodzina. Wykorzystajcie to. Moc własnego rozwoju – podbudowanego poczucia własnej wartości – unieszkodliwia alkoholizm. Twoje dzieci będą silniejsze, ponieważ radzą sobie z rzeczywistością. Będą mniej podatne na zranienie, ponieważ doświadczyły cierpienia i stawiały mu czoła. Rośniemy i dojrzewamy dzięki wyzwaniom, jakie niesie nam życie. Rośniemy dzięki trudnym okresom, nie dzięki łatwym. Jako rodzina możecie doświadczyć większego spełnienia, niż gdybyście nigdy nie musieli stanąć wobec siebie w prawdzie. Pomoc dzieciom w budowaniu poczucia własnej wartości pomoże wam samym budować je, a podnoszenie waszej samooceny pomoże waszym dzieciom. Tym razem spirala idzie w górę. Powoli, ale pewnie schemat się przekształca i to wy trzymacie w rękę kierownicę – ponieważ **JESTEŚCIE TEGO WARCII!**

Wnioski

Istnieją w dziedzinie alkoholizmu trzy twierdzenia, co do których panuje ogólna zgoda:

- Alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Rzadko obserwuje się przypadki odosobnione. Zwykle gdzieś jest ktoś inny w rodzinie, kto cierpiał bądź cierpi z powodu tej choroby.

- Ryzyko alkoholizmu jest większe w przypadku dzieci alkoholików, niż w przypadku innych dzieci. Można dyskutować, czy decyduje o tym środowisko, czy uwarunkowania genetyczne, czy też kombinacja obydwu tych czynników, jednak sam fakt nie ulega kwestii.

- Dzieci alkoholików mają tendencję do wchodzenia w związki z alkoholikami. Rzadko są tego świadomi przy zawieraniu związku małżeńskiego, ale zjawisko to stale się powtarza.

Powyższe twierdzenia wykazują niezaprzeczalne związki pomiędzy wszystkimi aspektami tej rodzinnej choroby, którą nazywamy alkoholizmem. Charakterystyka alkoholika i reakcja jego rodziny - tak jak to opisałam w książce „Małżeństwo na lodzie” - mają wyraźny wpływ na zmienne, które odnoszą się do dorosłych dzieci alkoholików, co zostało opisane w tej książce.

W „Małżeństwie na lodzie” mówię o najczęściej występujących cechach alkoholików, takich jak:

- (a) nadmierna zależność
- (b) nieumiejętność wyrażania uczuć
- (c) mała odporność na frustracje
- (d) niedojrzałość emocjonalna
- (e) wysoki poziom niepokoju w relacjach interpersonalnych
- (f) niska samoocena
- (g) poczucie wielkości
- (h) poczucie izolacji
- (i) perfekcjonizm

- (j) ambiwalentny stosunek do autorytetów
- (k) poczucie winy.

Reakcje rodziny są następujące: (a) zaprzeczanie, (b) opiekuńczość, pełne troski skoncentrowanie się na alkoholiku, (c) zakłopotanie, unikanie okazji do picia, (d) przesunięcie we wzajemnych relacjach - dominacja, przejmowanie obowiązków, samopochłaniająca się aktywność, (e) poczucie winy, (f) obsesja, stałe zamartwianie się, (g) lęk, (h) kłamstwa, (i) fałszywe nadzieje, rozczarowanie, euforia, (j) zamęt, (k) problemy seksualne, (l) złość, (m) letarg, poczucie beznadziejności, uzalanie się nad sobą, wyrzuty sumienia, rozpacz.

Alkoholik: (A)

- a - nadmierna zależność
- b - nieumiejętność wyrażania emocji
- c - mała odporność na frustracje
- d - niedojrzałość emocjonalna
- e - wysoki poziom niepokoju w relacjach interpersonalnych
- f - niska samoocena
- g - poczucie wielkości
- h - poczucie izolacji
- i - perfekcjonizm
- j - ambiwalentny stosunek do autorytetów
- k - poczucie winy

Osoba Związana z Alkoholikiem (OZA)

- aa - zaprzeczanie
- bb - opiekuńczość, pełne troski skoncentrowanie się na alkoholiku
- cc - zakłopotanie, unikanie okazji do picia
- dd - przesunięcie we wzajemnych relacjach - dominacja, przejmowanie obowiązków, samopochłaniająca się aktywność.
- ee - poczucie winy

ff – obsesja, stałe zamartwianie się
gg – lęk
hh – kłamstwa
ii – fałszywe nadzieje, rozczarowanie, euforia
jj – zamęt
kk – problemy seksualne
ll – złość
mm – letarg, poczucie beznadziejności, użalanie się nad sobą
wyrzuty sumienia, rozpacz

Rzucając okiem po raz ostatni na cechy, które przeważają u dorosłych dzieci alkoholików, nietrudno znaleźć związek pomiędzy nimi i tym, czego ci ludzie doświadczyli w dzieciństwie zarówno ze strony rodzica-alkoholika, jak i rodzica żyjącego z alkoholikiem. Cechy przedstawione jako wyróżniające dla alkoholika oraz osoby związanej z alkoholikiem składają się na każdą poszczególną cechę dorosłych dzieci alkoholików. Być może zechcesz uzupełnić tę listę lub ją zmodyfikować. Różnie można ją odbierać, ale niezależnie od tych różnic niezaprzeczalne pozostają poniższe powiązania.

1. Dorosłe dzieci alkoholików zgadują, co jest normalne:
A-b, g, j; OZA-aa, dd, hh, ii, jj
2. Dorosłe dzieci alkoholików mają trudności z przeprowadzaniem swoich zamiarów od początku do końca:
A-c, f, i; OZA-ff, jj, mm
3. Dorosłe dzieci alkoholików kłamią, gdy równie dobrze mogłyby powiedzieć prawdę:
A-g, i, j; OZA-aa, ee, hh, ii, jj
4. Dorosłe dzieci alkoholików osądzają siebie bezlitośnie:
A-i, j, k; OZA-ee
5. Dorosłym dzieciom alkoholików trudno się bawić i przeżywać radość:

- A-wszystkie cechy; OZA-wszystkie cechy
6. Dorosłe dzieci alkoholików traktują siebie bardzo poważnie:
A-e, f, j, k; OZA-wszystkie cechy
 7. Dorosłym dzieciom alkoholików trudno nawiązywać bliskie kontakty:
A-a, b, c, d, e, k; OZA-aa, dd, jj, kk, ll
 8. Dorosłe dzieci alkoholików przesadnie reagują na zmiany, na które nie mają wpływu:
A-c, i; OZA-dd
 9. Dorosłe dzieci alkoholików bezustannie poszukują potwierdzenia i uznania:
A-a, d, f, i, j; OZA-ff, gg
 10. Dorosłe dzieci alkoholików myślą, że różnią się od wszystkich innych:
A-e, f, h; OZA-cc, jj
 11. Dorosłe dzieci alkoholików są albo nadmiernie odpowiedzialne albo nadmiernie nieodpowiedzialne:
A-wszystkie cechy; OZA-wszystkie cechy
 12. Dorosłe dzieci alkoholików są niezwykle lojalne nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje:
A-a; OZA-aa, bb, gg, ii
 13. Dorosłe dzieci alkoholików mają tendencję do poddawania się biegowi zdarzeń bez poważnego rozważenia innych alternatywnych zachowań czy możliwych konsekwencji. To uleganie impulsom prowadzi je do zagubienia, niechęci do siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. W rezultacie tracą na likwidowanie skutków więcej energii, niż gdyby najpierw przemyślały inne możliwości oraz konsekwencje swojego zachowania:
A-c, d, g, j; OZA-ii, jj, ll
- Powyższe zestawienie pokazuje jasno, na ile dorosłe dzieci rodziców alkoholików są produktem swojego środowiska. Bardzo dobrze, że wiemy już sporo na temat środowiska domowego alkoholika, po-

nieważ wiedza ta dostarcza odpowiedzi na pytania, które inaczej mogłyby nie być zrozumiałe. Jeżeli wiedza wyzwala – a wierzę że tak jest – to świadomość tego, co się stało, i tego, czym to może zaowocować, jest bardzo cennym narzędziem pozwalającym zrozumieć, kim jesteś i dlaczego. Kończy się zgadywanie; samooskarżanie traci swoją moc i jesteś wolny – możesz pracować nad tym, co uznałeś za ważne dla siebie. Przestałeś być ofiarą. Zajmujesz centralne miejsce w swoim własnym wszechświecie. Jakie to nadzwyczajne miejsce.

Jeżeli poczujesz, że coś cię wciąga albo nakręca, przyjrzyj się tym uczuciom, nie oceniaj ich, a potem uwolnij się od nich, by utrzymać pogodę ducha, i pozwól swemu życiu toczyć się swobodnie.

Życie jest przygodą. Podąża krętymi drogami, a ty znajdujesz się w jego centrum, pozwalając mu jednak iść własnym kursem. Takie nastawienie jest wyrazem spokoju i pogody ducha, jak to, które towarzyszy Anonimowym Alkoholikom i jest obecne w powiedzeniach „Easy Does It”, „One Day At a Time” i w „Let Go and Let God.” („Spokojnie”, „Tylko ten jeden dzień”, „Odpuść sobie i pozwól niech Bóg Tobą kieruje”).

Życie jest wiecznotrwałym procesem. Jeżeli wiesz kim jesteś i na czym stoisz, jeśli panujesz nad swoimi uczuciami, myślami i pragnieniami, podróżujesz przez życie poznając wiele jego ścieżek po drodze i przeżywasz życie w każdej jego fazie w pełni i całkowicie. Jeżeli znajdujesz się w centrum własnego życia, a nie jesteś targany i popychany własnymi impulsami czy zachciankami innych, będziesz miał poczucie spokoju i pogody, poczucie prawdziwego oparcia w sobie.

I właśnie o tym opowiada ta książka. Proponuje ona wiedzę o tym, gdzie byłeś i gdzie jesteś teraz. Wkłada dzień dzisiejszy i jutro w twoje pewne ręce. Wybory życiowe należą do ciebie, jakiegokolwiek będą. Odpowiadasz sam za siebie i to naprawdę się liczy.

Wydawnictwo „AKURACIK” wydało:

Terence T. Gorski i Merlene Miller
„*Jak wytrwać w trzeźwości*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1995

Terence T. Gorski
„*Sygnaty ostrzegawcze*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1995

Terence T. Gorski i Merlene Miller
„*Rodzina uzdrowiona*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1996

Anna Muszuńska
„*Niepokój i zmartwienie*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1996

Terence T. Gorski
„*Zapobieganie nawrotom picia
- krótka terapia*” - ćwiczenia
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1996

Praca anonimowa
„*12 Kroków dla dorosłych
dzieci z uzależnieniowych
i innych rodzin dysfunkcyjnych*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1996

Praca anonimowa
„*Modlitwy do 12 Kroków czyli
jak wyjść na prostą*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1996

John M. Kelly
„*Wychodzenie z mgły
- Poradnik na pierwsze 90 dni trzeźwienia*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1997

John Bradshaw
„*Toksyczny wstyd*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1997

Wiktor Osiatyński
„*Grzech czy choroba*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1997

Dr Chris Thurman
„*Kłamstwa w które wierzymy*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1997

Ewa Woydyło
„*Wybieram wolność*”.
Wyd. „AKURACIK”, Warszawa 1998