



WSPÓŁCZESNE **WEZWANIE DUSZPASTERSKIE** – DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW¹

Wśród wielu problemów dotyczących przestrzeni współczesnej rodziny jako szczególnie ważne zagadnienie jawi się zjawisko coraz powszechniejszego nadużywania alkoholu czy wręcz alkoholizmu jednego lub dwóch rodziców².

Znaczącą konsekwencją takich postaw jest rosnące w coraz większej liczbie pokolenie dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Są to pełnoletnie osoby, które wychowywały się w rodzinie alkoholowej i związku z tym doświadczają w swoim dorosłym życiu trudności, których korzenie tkwią w doświadczeniach wyniesionych z rodziny alkoholowej³. Z dostępnych szacunkowych danych wynika, że DDA stanowią około 40% dorosłej populacji Polaków⁴. Już te dane stanowią współczesne wezwanie, by temu problemowi poświęcić znaczną uwagę na płaszczyźnie teoretycznej, jak i praktycznej. Wydaje się to szczególnie ważnym zadaniem, albowiem część z dorosłych dzieci alkoholików zaczyna nadużywać alkoholu⁵, część wiąże się z osobami uzależnionymi, a inne z nich będą unikać myślenia o tym, co wydarzyło się w dzieciństwie. Niestety, według dostępnych danych prawie połowa DDA nie zdecyduje się na stały, zalegalizowany związek, a wiele zawartych małżeństw (około 1/3) skończy się rozwodem. Wiele dorosłych dzieci alkoholików nie odnajdzie się w pełni w roli rodzica czy nie decyduje się na posiadanie potomstwa⁶.

Źródło problemów dorosłych dzieci alkoholików

Drogą do odpowiedzi na pytanie o przyczyny głównych problemów dorosłych dzieci alkoholików jest okres ich dzieciństwa. Czas ten bowiem jest kluczowy dla rozwoju ich tożsamości. Dziecko, doświadczając własnej bezradności, powinno przejść od symbiotycznej do niezależnej relacji z rodzicami. Ma przy tym uczyć się wielu umiejętności niezbędnych do przetrwania i do poukładania życia tak, by czuć się szczęśliwym i spełnionym. W rodzinie, która zaspokaja emocjonalne potrzeby dziecka, gdzie dominują przejrzyste zasady i reguły, rozwija się spójna i silna tożsamość. W takiej przestrzeni rodzinnej dziecko nabywa także umiejętności koegzystencji z ludźmi, która pozwoli mu realizować siebie. Zdecydowanie inaczej sytuacja wygląda w rodzinie z problemem alkoholowym. W niej ujawnia się zjawisko permanentnego kryzysu związanego z ciągłym nadużywaniem alkoholu przez

jednego czy dwoje rodziców, a pod znakiem zapytania staje przetrwanie systemu rodzinnego. W takim przypadku cała rodzina przystosowuje się do sytuacji, gdy matka/ojciec lub matka i ojciec jest często wyłączone z zaspokajania potrzeb własnej rodziny. Ma to miejsce na przykład przez nieobecność fizyczną jednego albo obojga rodziców, gdy spożywają w nadmiernych ilościach alkohol poza domem, lub nieobecność psychiczną, kiedy jest czy są, obecni w domu, ale w zamroczeniu alkoholowym. Takie formy nieobecności trwają zazwyczaj wiele lat, powodując, że dziecko trwa w permanentnym stresie, co wymusza na nim zachowania trudne

Problemy dorosłych dzieci alkoholików w ich pełnoletnim życiu wiążą się także z rolami społecznymi, jakie odgrywały w swojej rodzinie z problemem alkoholowym. Wyróżnia się cztery typy takich ról społecznych: bohater rodzinny, kozioł ofiarny, dziecko-maskotka i niewidzialne dziecko.

lub raniące, ale pozwalające mu na przetrwanie. Atmosfera domu alkoholowego związana jest także ze stanem swoistego napięcia powiązanego z nieprzewidywalnością tego, co może się wydarzyć, z narastającym gniewem, złością, pretensjami, co powoduje u dziecka doświadczenie głębokiego niepokoju. Konsekwencją emocjonalnego opuszczenia dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym jest jego bardzo niskie poczucie wartości czy nawet bezwartościowości⁷.

Trzy rzeczy na „nie”

Głównym, jak się wydaje, powodem braku informacji na temat sytuacji rodzinnej dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym są przekazy, jakie ono w niej otrzymuje. W przestrzeni swojej dysfunkcyjnej rodziny dziecko uczy się trzech rzeczy na „nie”: nie ufać, nie mówić i nie odczuwać, których przestrzeganie staje się życiową koniecznością. Postawa nieufności jest konkluzją i intuicją życia w chaosie wobec urazów, jakie funduje rodzina z problemem alkoholowym. Dziecko na początku swego istnienia uczy się od rodziców i poprzez rodziców ufności i porządku świata. W przypadku rodzica czy rodziców z problemem alkoholowym następuje brak oparcia w nich, co pozbawia dziecka pewności i rozeznania życiowego. Brak dotrzymania obietnic, umów, niespójność działań oraz niekonsekwencje wychowawcze ze strony pijącej matki lub ojca czy ich obojga nie sprzyja kształtowaniu postawy ufności, a nieufność budzi obronność. Brak jasnych reguł funkcjonowania w rodzinie, permanentny „nieporządek” w niej powoduje silne zaburzenie życia uczuciowego.

Kolejny mocnym przekazem, jakie otrzymuje dziecko od dorosłych w rodzinie dysfunkcyjnej, jest nie mówić w jakikolwiek sposób o sprawach związanych z problemem alkoholowym. Nie mówić o tym, że pije jedno lub dwoje rodziców, nie wspominać o ich złym samopoczuciu, niedyspozycji lub złej kondycji psychicznej lub fizycznej. Taka postawa oznacza także zamknięcie się na tematy związane z rodziną wobec obcych. Na zewnątrz rodziny nie opowiada się o tym, co dzieje się trudnego w domu, a ma związek z nadużywaniem substancji odurzających czy alkoholizmem rodziców. Często dzieci



czynią tak ze wstydu, strachu i nadziei, że będzie lepiej, że coś się zmieni i że nie jest aż tak źle. Taka postawa permanentnego dziecięcego zaprzeczania skutkuje czasem ogromną samotnością dziecka w rodzinie alkoholowej, gdyż wszelkie tabu paraliżujące pole otwartej i intymnej komunikacji w rodzinie powoduje pustkę samotności⁸.

Zachowania, choćby te wspomniane powyżej, ze strony jednego lub obojga rodziców nadużywających alkoholu powodują w życiu dziecka silne stany emocjonalne uporczywej złości, nienawiści czy gniewu wobec nich. Grozi to w rozumieniu dziecka odebraniem rodzicielskiej miłości i stanowi bardzo trudną dla niego psychologicznie sytuację. Dlatego zaczyna ono przekonywać siebie samego, że nie doświadcza takich wymienionych powyżej stanów emocjonalnych. Działania tego rodzaju, dające jakieś subiektywne poczucie bezpieczeństwa, zbyt często powtarzane mogą powodować odłączenie się od świata własnych emocji i utraty świadomości o najgłębszych poruszeniach emocjonalnych swego serca. Rodzące się z takich

sytuacji zafałszowanie wewnętrznej rzeczywistości powoduje osłabienie lub nawet wyłączenie czujnika emocjonalnego dziecka potrzebnego w życiu do orientacji w świecie i w sobie samym. Skutkuje to swoistym „zamrożeniem emocjonalnym” i stałą walką o ich opanowanie, co wiąże się z postawą „niczego w swoim życiu nie odczuwać”⁹.

Odgrywane role

Problemy dorosłych dzieci alkoholików w ich pełnoletnim życiu wiążą się także z rolami społecznymi, jakie odgrywały w swojej rodzinie z problemem alkoholowym. Wyróżnia się cztery typy takich ról społecznych: bohater rodzinny, kozioł ofiarny, dziecko-maskotka i niewidzialne dziecko¹⁰.

1 Pierwsza z ról określana jest mianem **BOHATERA RODZINY**. Jest nim dziecko, które dostarcza rodzinie dysfunkcyjnej poczucia wartości, dumy i sukcesu. Takie dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym bierze zazwyczaj na siebie różne obowiązki i w działaniu „na zewnątrz” świetnie sobie z nimi radzi. Bohater rodzinny staje się tym w rodzinie dysfunkcyjnej, który załatwia sporą część spraw dorosłych, jak na przykład: sprzątanie, gotowanie czy wychowywanie młodszego rodzeństwa. Postrzega się takie dziecko jako dzielne, zaradne, opanowane czy pełne poświęcenia i gotowości do rezygnacji z siebie dla najbliższych. Widząc działanie dziecka bohatera rodziny, panuje u rodziców przekonanie o wychowaniu odpowiedzialnego i odnoszącego sukcesy młodego człowieka. W rzeczywistości taki odbiór jest złudny, gdyż bohater rodziny pod zakładaną „maską” skrywa swoje „dziecko”, ciągle niezadowolone z siebie i z tego, co



osiąga. Żyje w stałym napięciu, bojąc się odkrycia przez innych, jaki jest rzeczywistość. W takim dziecku narasta poczucie bezwartościowości i osamotnienia wraz z głębokim przeświadczeniem, że jest nikomu niepotrzebne. Wynika to między innymi z faktu, że dziecko grające rolę bohatera rodziny przechodzi swoją drogę ku dorosłości bez pełnego cyklu dzieciństwa i dorastania, co nie pozwala mu na sprostanie przyszłym wyzwaniom dorosłości.

2 Rolę nazwaną **KOZŁEM OFIARNYM** gra przeważnie dziecko, poprzez które rodzina dysfunkcyjna ma szansę odwrócić uwagę od rzeczywistych problemów. Dziecko w tym przypadku traktuje się jako pewien „obiekt zastępczy”, który służy do rozładowania negatywnych uczuć osób dorosłych. Postrzegane jest bowiem ono z pozoru jako przeciwieństwo bohatera

rodziny, czyli jak nieodpowiedzialne i trudne, przynoszące swoim zachowaniem sporo kłopotów i trudności. Dziecko, będąc „drogą do odreagowania” emocji dorosłych w rodzinie, wyraża często swoje negatywne uczucia jakie na nim są skupione poprzez kiepską naukę, wczesne sięganie po alkohol czy narkotyki i wejście w tzw. złe towarzystwo, a w swojej postawie wobec rodziców jest zwykle bezczelne i aroganckie. U takich dzieci bardzo często pojawia się uczucie nienawiści do świata i ludzi, które nie daje mu szansy na bycie dobrym. Równie często rodzi się w nich uczucie zazdrości i niedoceniania¹¹.

3 Jeszcze inną rolę, jaką może grać dziecko w rodzinie z problemem alkoholowym, jest bycie **DZIECKIEM-MASKOTKĄ**. Taka osoba, dziecko, często najmłodsze z rodzeństwa, odpowiada za poprawienie nastroju i humoru rodziny. Jego zadaniem, „specjalnością”, jest rozładowanie powstających często w rodzinie dysfunkcyjnej napięć i tworzenie pozytywnego klimatu. Niestety, takie traktowanie dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje, że dziecko-maskotka jest przestraszone i napięte, kiedy ma poradzić sobie ze złością domowników. Rola ta powoduje także złe radzenie sobie dziecka w sytuacjach stresowych i wymagających odpowiedzialnych decyzji, a ono grające tę rolę pozostaje długo niedojrzałe emocjonalnie¹².

4 NIEWIDZIALNE DZIECKO (mała królewna, śpiący rycerz aniołek), dziecko we mgle, dziecko zagubione to rola, którą najczęściej podejmuje dziecko o dużej wrażliwości i delikatnej konstrukcji psychicznej. W tej roli wycofuje się z życia, izoluje się od koszmara rodziny dysfunkcyjnej, uciekając w świat swojej wyobraźni i marzeń. W rodzinie zachowuje się tak, aby nie zwracać na siebie uwagi, niewiele od niej wymaga, potrafi zająć się sobą i nie sprawiać problemów wychowawczych. W relacjach społecznych jest wycofane, czasem uznawane za nieśmiałe. Granie takiej roli w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje u dziecka narastające poczucie bezwartościowości i głębokiego osamotnienia. Takie relacje w rodzinie dysfunkcyjnej powodują także u dziecka brak umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi osobami, właściwego wyrażania swoich potrzeb czy zdolności współpracy z innymi. W życiu dorosłym niewidzialne dziecko nie potrafi zawiązać satysfakcjonujących go związków uczuciowych¹³.

Typowe zachowania dorosłych dzieci alkoholików

Opisana powyżej w dużym zarysie sytuacja rodzinna, w której wzrastały dorosłe dzieci alkoholików i role, jakie w niej pełniły, ma fundamentalny wpływ na ich dorosłe życie, na to, co i jak w nim przeżywają. DDA w ich pełnoletnim życiu towarzyszy silny lęk przed odrzuceniem, co często skutkuje świadomym unikaniem zbliżenia uczuciowego z innymi ludźmi. Przejawia się to także w dużych trudnościach w tworzeniu trwałych, satysfakcjonujących związków z ludźmi. Również już w trwającym związku dorosłe dziecko alkoholików wyczulone jest na wyłapywanie sygnałów od partnera sugerujących chęć odejścia czy osłabienia, na co reaguje działaniem wyprzedzającym, pierwsze zrywając takie bliższe relacje.

Odrzucenie przez rodziców, którego doświadczają dorosłe dzieci alkoholików w swojej dysfunkcyjnej rodzinie, wpływa bardzo silnie na ich obraz samych siebie, a zwłaszcza poczucie niższej wartości czy wręcz bezwartościowości. Dorosłe dzieci alkoholików starają się z tym bolesnym odczuciem niskiej wartości pora-

dzić sobie przede wszystkim na dwa sposoby. Pierwszy z nich to zachowania perfekcyjne objawiające się w stawianiu sobie dużych wymagań i wielu zadań do wykonania. Wydaje się, że dorosłe dzieci alkoholików poprzez takie działania udowadniają swoją wartość. Niestety, budowanie tylko poprzez działania zewnętrzne poczucia wartości przy jakiegokolwiek krytyce działań, mimo licznie udzielonych pochwał, wzmacnia na nowo u DDA zaniżoną wartość siebie. Drugim sposobem dawania sobie rady z niskim poczuciem wartości są w przypadku dorosłych dzieci alkoholików zachowania unikowe. Polegają one na wycofywaniu się z góry ze wszystkich trudnych do wykonania zadań, by nie poczuć goryczy porażki. Dorosłe dzieci alkoholików mają także tendencję do zamykania się w raz obranym kierunku działania. Nie rozpatrują przy tym innych możliwości

U dorosłych dzieci alkoholików w okresie ich dzieciństwa nie zostały zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne bycia kochanym, akceptowanym, podziwianym czy ważnym dla kogoś.

postępowania i prawdopodobnych konsekwencji podjętych działań. Impulsywność taka prowadzi DDA do zamieszania, nienawiści do samych siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. Dodatkowo, gdy zorientują się w zaistniałej sytuacji, zużywają przesadną ilość energii na jej oczyszczenie¹⁴.

Dorosłe dzieci alkoholików są osobami, które doświadczyły w swoim dzieciństwie stanu odrzucenia, co w ich pełnoletnim życiu powoduje, że są nieufne i mają potrzebę dystansu wobec innych ludzi. Konsekwencją takich relacji z otoczeniem jest silne poczucie osamotnienia i izolacji. Dorosłe dzieci alkoholików mogą wtedy celowo unikać związków z ludźmi albo wchodzić w związki z przypadkowymi ludźmi, z którymi nie łączy ich więź emocjonalna. Przyczyną takiego postępowania DDA jest chęć uniknięcia samotności za wszelką cenę. Dorosłe dzieci alkoholików są też w takich związkach niezwykle lojalne, nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje¹⁵.

U dorosłych dzieci alkoholików w okresie ich dzieciństwa nie zostały zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne bycia kochanym, akceptowanym, podziwianym czy ważnym dla kogoś. Ich duże wysiłki u swoich rodziców, by „zasłużyć na miłość”, nie przyniosły oczekiwanych zmian i nadal nie doświadczają bezwarunkowej miłości od bliskich. Dla poradzenia sobie z tak trudną sytuacją życiową dorosłe dzieci alkoholików opanowały sztukę wypierania własnych potrzeb czy wręcz zaprzeczania swoim potrzebom. Wynikiem tego są postawy DDA, w których nie dbają o siebie, nie dając jednocześnie sobie szansy na zrealizowanie jakichkolwiek swoich potrzeb. Za to w kontaktach z innymi ludźmi starają się maksymalnie spełniać ich oczekiwania. Głębokie wyparcie potrzeb przez dorosłe dzieci alkoholików może powodować u nich niezdolność do ich rozpoznania czy wyobrażenia¹⁶.

Żyjąc w rodzinie dysfunkcyjnej w wiecznym chaosie, dorosłe dzieci alkoholików permanentnie podejmowały próbę jego opanowania, ponieważ były przekonane, że od sukcesów w opanowaniu istniejącego w ich rodzinie zamętu zależy ich własne bezpieczeństwo

i bezpieczeństwo ich bliskich. Dlatego możliwość wpływania na swoje otoczenie wydaje się dla nich szczególnie ważna, co w konsekwencji rodzi silną potrzebę kontrolowania siebie i innych. Uwidacznia się to w zachowaniach nadopiekuńczych i manipulacyjnych w stosunku do najbliższych. Potrzeba uporządkowania życia wiąże się u niektórych dorosłych dzieci alkoholików ze strategią planowania swojego życia czasami na wiele lat do przodu. Część DDA na nieprzewidywalność zdarzeń z dzieciństwa reaguje zupełnie inaczej. Nie podejmują prób uporządkowania czegokolwiek, raczej niewiele planują i mają spore trudności z realizacją swoich zamierzeń do końca.

Utrwalone w rodzinne dysfunkcyjnej doświadczenia z okresu dzieciństwa uczą dorosłe dzieci alkoholików, że prawie każda zmiana jest niebezpieczna. Albowiem gdy sytuacje w rodzinie się powtarzały, można było znaleźć sposób, by jakoś je przeżyć. Nowe sytuacje wywoływały większy lęk i trwogę. Dlatego w pełnoletnim życiu wielu spośród DDA trwa w niekorzystnych dla siebie warunkach czy relacjach przede wszystkim z poczucia silnego lęku przed zmianą.

Dorosłe dzieci alkoholików często doświadczały w swoim kontakcie z rodzicami, pierwszymi dla nich autorytetami, że są oni jako autorytety zawodni. Przekłada się to w ich dorosłym życiu na brak zaufania do osób, które uznane są powszechnie za autorytety. Jednocześnie DDA nosi w sobie potrzebę posiadania autorytetu i tęsknotę za nim.

W rodzinie dysfunkcyjnej nie ma także zasadniczo jednoznacznego systemu wartości. Rodzice bowiem często łamią normy i zasady, które starają się przekazywać swoim dzieciom. Powoduje to, że dzieci doświadczają braku porządku moralnego i jasnego oddzielenia dobra od zła. Częstą reakcją DDA na taką rzeczywistość jest intensywne poszukiwanie, a potem sztywne zewnątrz przyjęcie i rygorystyczne przestrzeganie norm moralnych. Powoduje to także ocenianie działań, sytuacji, wydarzeń swoich i innych według ostrych czarno-białych kategorii. Kategoryczne sądy moralne dorosłych dzieci alkoholików mogą utrudnić kontakty z innymi, a w bliskich relacjach zdolność wybaczenia¹⁷.

Prezentując wybrane uczucia i zachowania dorosłych dzieci alkoholików, należy także wyraźnie zaznaczyć, że nie każde z nich charakteryzuje się opisanym powyżej zespołem cech. Jednak samo pojęcie DDA i określenie charakterystycznych dla tego zespołu cech wydaje się pomocne dla osób przeżywających w swoim pełnoletnim życiu trudności spowodowane doświadczeniami wyniesionymi z rodziny alkoholowej¹⁸. Najważniejsze bowiem dla dorosłych dzieci alkoholików jest przerwanie stanu izolacji, w jakiej trwają, i znalezienie się wśród osób, które z racji podobnych przeżyć potrafią zrozumieć ich lęk i cierpienie. Powinno to pomóc DDA zdobyć się na odwagę powrotu do złej przeszłości i nauczania się reagowania na to, co się dzieje w ich aktualnej sytuacji, inaczej niż w traumatycznej sytuacji z dzieciństwa¹⁹.

Zakończenie

Jak to już wskazano we wstępie, zjawisko dorosłych dzieci alkoholików przybiera w naszym kraju na sile i tworzy się swoisty efekt kuli śnieżnej, któremu trzeba szybko i zdecydowanie przeciwdziałać. Wydaje się istotne, by o tym coraz więcej mówić we wszelkich mediach, pisać i uczyć na różnych poziomach edukacji, organizować coraz powszechniej pomoc w formie dyżurów psychologów, terapeutów, przy parafiach, szkołach, na uczelniach i instytucjach powołanych do pomocy ludziom. Należy tworzyć szanse na indywidualną lub grupową terapię dorosłych dzieci alkoholików. Ważną formą pomocy dla wierzących DDA jest wsparcie poprzez sakramenty święte, posługę osoby duchownej i wsparcie wspólnot kościelnych.

Więcej informacji na ten temat znajdziecie na stronie internetowej: <http://rozwinacskrzydla.pl/>.

Przypisy:

- ¹ Szerzej zob. ks. G. Polok, *Rozwinąć skrzydła*, Katowice 2019, www.rozwinacskrzydla.pl.
- ² Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych szacuje, że w Polsce żyje prawie 4 miliony dzieci, których rodzice nadużywają alkoholu oraz około 1,5 miliona dzieci alkoholików. Zob. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, pr. zb. (brak autora), Wyd. Charaktery, Kielce 2006, s. 25.
- ³ Por. L. Cermak i J. Rutzy, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998, s. 7–13.
- ⁴ Por. M. Kucińska, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/11.05.08.
- ⁵ Prawdopodobieństwo, że dzieci alkoholików same zostaną również alkoholikami, jest cztery razy większe niż w przypadku innych dzieci. W przypadku wnuków alkoholików ryzyko wzrasta trzykrotnie. Zob. B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998, s. 17.
- ⁶ Por. 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych, „Akuracik”, Warszawa 1996, s. 5–6.
- ⁷ Por. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; zob. także M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 31–35.
- ⁸ Por. T. L. Cermak i J. Rutzy, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 7–9.
- ⁹ Por. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wyd. Ravi, Łódź 2005, s. 42–44; zob. także K. Cholna i M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie, w: (Bez)radność wychowania?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 95–97.
- ¹⁰ Por. B.T.L. Cermak i J. Rutzy, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 28–30. Zob. także: E. Robinson, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wyd. PARPA, Warszawa 1998, s. 31.



¹¹ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 45–48.

¹² Por. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, s. 75–76; zob. także B.E. Robinson, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, dz. cyt., s. 40.

¹³ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 47–48.

¹⁴ Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000, s. 8–10.

¹⁵ Do nawet 60% dziewczyn z rodzin alkoholowych wchodzi w związki z osobą uzależnioną, pomimo iż przez okres

dorastania obiecuje sobie, że stworzy inną rodzinę niż, ta w której się wychowywała. Jednak potrzeba, by być z kimś, pcha ich do takich niewłaściwych wyborów.

¹⁶ Por. M. Beattie, *Koniec współuzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003, s. 61–63.

¹⁷ Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo...*, op. cit., s. 19–29.

¹⁸ Por. M. Kucińska, *DDA – kim jesteśmy?* www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

¹⁹ Por. A. Dodziuk, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, „Gazeta Wyborcza” – „Wysokie Obcasy”, 10.05.2002.

ks. dr hab. Grzegorz Polok, prof. UE

Katedra Badań Rynkowych i Marketingowych Uniwersytet Ekonomiczny Katowice. Etyk, pedagog, teolog, autor 5 książek, współautor 5 publikacji oraz wielu artykułów związanych z etyką działalności gospodarczej, etyką w Public Relations oraz etosem nauczyciela akademickiego i zjawiskiem dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Najważniejszą publikacją wydaną w siedmiu językach, dostępną także w formie audiobooka jest książka **„Rozwinąć skrzydła”**, wyd. XIII, Katowice 2019. Organizator Kampanii Społecznej na rzecz dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych – www.rozwinacskrzydla.pl

Przesłanie

do Dorosłego Dziecka Alkoholika

Najważniejszym przesłaniem, jakie chciałbym Ci przekazać, to prawda o bezwarunkowej miłości Jezusa do Ciebie, szczególnie jeśli w Twoim życiu rodzinnym nie doświadczyłeś prawdziwej miłości. Wierzę głęboko, że jesteś kochany przez Jezusa, a On towarzyszy Ci aktywnie od chwili poczęcia, w każdym okresie Twojego życia, nawet jeśli nie byłeś w stanie sobie tego uświadomić czy odczuć. Być może trudno jest Ci w to uwierzyć, Twoi rodzice przez swoje postawy mogli zaburzyć Twój obraz Boga, zwłaszcza Boga jako Ojca. Stąd jeżeli pozwolisz Synowi Bożemu na bycie Twoim przyjacielem, bratem, masz szansę w jakieś mierze na zbudowanie pozytywnej relacji synowskiej z Bogiem Ojcem. Relacji synowskiej, której często nie miałeś z rodzonym ojcem.

Naprawdę możesz doświadczyć bezwarunkowej Bożej miłości!

Sam tego doświadczając, zapraszam Cię do przyjmowania sakramentów świętych, zwłaszcza do uczestnictwa w Eucharystii. Na Mszy Duch Święty uobecnia Chrystusa i pozwala również Tobie na uczestniczenie w Jego śmierci oraz zmartwychwstaniu. Możesz w ten sposób swoje cierpienia, lęki, niepokoje złączyć z Chrystusem cierpiącym, ale i zmartwychwstałym. Możesz szukać w Nim wsparcia i mocy do pracy nad swoimi zranieniami, możesz postępować na drodze stawiania się „zdrowiejącym człowiekiem”. Gdy uczestniczysz w Eucharystii, Duch Święty powoduje, że jest ona nowym Jego zesłaniem, nowym rozlaniem bezwarunkowej miłości Boga. Wierzę, że dzięki temu otrzymasz potrzebne dary i łaski, by móc uczyć się postawy dojrzałej wiary, wzrastać w prawdziwej miłości, mimo różnych przeciwności wynikających z przeszłości. Jeżeli tylko na to pozwolisz, Duch Święty w Eucharystii dokona wzmocnienia Twojego życia, Twoich wewnętrznych sił, a przez to procesu zdrowienia. W każdej Mszy, dzięki działaniu Ducha Świętego, jesteś wezwany do ofiarowania wspólnie z Chrystusem samego siebie, swojej przeszłości i teraźniejszości, tego wszystkiego, co aktualnie Ciebie stanowi. Możesz przynosić Mu na

Mszę swoje cierpienia, zranienia, negatywne uczucia po to, by wspierał Cię swoją łaską i dawał siły do stałej przemiany. Wierzę głęboko, że będziesz mógł coraz pełniej odnajdywać zagubiony sens swojej egzystencji.

Twoimi wiernymi towarzyszami mogą być często lęk, niepokój, zło doświadczane ze strony innych, zmaganie się z własną słabością. Nie jesteś w tym sam. Szczególną pomoc otrzymasz od Jezusa w sakramencie pojednania. W nim otrzymujesz przebaczenie grzechów, a Duch Święty daje Ci głęboki pokój będący wynikiem pojednania z Bogiem. Mocą Ducha Świętego uzdrawiana jest Twoja dusza i łaską Bożą możesz wspierać swój proces zdrowienia. Doświadczenie Bożej miłości przebaczącej, otrzymanie pokoju serca jest, jak wiem, szczególnie ważne i potrzebne, ponieważ w Twojej rodzinie, zwłaszcza w okresie dzieciństwa, grzech był często obecny i powodował określone skutki, wprowadzał w Twoim sercu silny stan niepokoju oraz lęku. Warto, byś systematycznie przystępował do sakramentu pokuty i pojednania, byś mógł doświadczyć pewności przebaczenia oraz pokoju serca, które daje Bóg. Przez konsekwentne przystępowanie do spowiedzi z otwartym sercem i szczerym żalem oraz konkretnym postanowieniem poprawy dajesz możliwość Bogu, by leczył Twoje wnętrze zranione grzechem własnym bądź bliźnich. Pozwoli Ci to na pokonywanie własnych słabości i wzrastanie w miłości do Boga oraz ludzi.

Być może w Twoim życiu, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i dorastania, było wiele sytuacji, które określa się jako raniące. W Twoim domu miały zapewne miejsce zdarzenia, które powodowały zranienia w Twojej psychice, duszy, a nawet na ciele. Dlatego zachęcam Cię do przyjęcia sakramentu chorych. W nim możesz otrzymać od Ducha Świętego wewnętrzne umocnienie, pokój. Może On również dodać odwagi w przeżywaniu ewentualnej choroby, leczyć Twoją duszę, a nawet ciało. W sakramencie chorych Jezus dokonuje wzmocnienia ufności do Boga, a Jego łaska wspiera w walce z pokusami złego ducha. Przyjęcie sakramentu chorych

jest szczególnie ważne, kiedy podejmujesz terapię, ponieważ wtedy Twoje życie jest przestrzenią silnej walki duchowej.

Sam, doświadczając miłości Boga poprzez Jego Słowo zapisane w Piśmie Świętym, zachęcam Cię do codziennego czytania Jego Słowa. Dzięki rozważaniom Słowa Bożego możesz odkrywać prawdziwy obraz Boga. To ważne, dlatego że obraz ten mógł zostać zniekształcony w Twoim rodzinnym domu, zwłaszcza przez postawę uzależnionego ojca. Lektura Pisma Świętego jest też drogą do doświadczenia bezwarunkowej miłości Boga i stopniowego wzmacniania swojego, często niskiego poczucia wartości. Twoje słuchanie, przyjmowanie i realizowanie słowa Boga odczytywanego w Biblii może pozwolić Ci na głębsze zjednoczenie z samym Bogiem, co powinno stanowić przeciwwagę dla silnie obecnego w Twoim życiu poczucia osamotnienia i odrzucenia. Codzienna lektura Pisma Świętego może stać się także „narzędziem” w ręku Boga. Bóg obecny w Słowie pomaga odnajdywać sens Twojej egzystencji i podejmowanych w codzienności działań. Rozważanie słowa Bożego może być jedną z form modlitwy indywidualnej, w której nawiązujesz relację z Bogiem. Źródłem zaś każdej Twojej modlitwy jest sam Duch Święty. On obdarowuje Cię darem modlitwy. Duch Święty wzbudza także potrzebę modlitwy i ją kształtuje, towarzysząc jej zawsze. To On Cię prowadzi podczas modlitwy i uzupełnia Twoją nieumiejętność modlenia się. Modlitwa jest przestrzenią, w której z jednej strony możesz doświadczyć pomocnego działania Boga w Osobie Ducha Świętego, a z drugiej możesz wzmacniać relację z Bogiem i uczynić ją fundamentem swojego życia. Co więcej, działanie Ducha Świętego polega też na tym, że będąc głównym sprawcą życia modlitwy, przenosi On niejako do Twojego serca modlitwę Syna, Jego wołanie skierowane do Ojca. Dzięki temu możesz przeżywać w modlitwie swoje przybrane synostwo. Takie działanie Ducha Świętego jest szczególnie cenne, ponieważ ze względu na Twoje dzieciństwo nie było Ci dane tworzyć mocnej i dobrej relacji ze swoim

rodzonym ojcem. Być może samo słowo „ojciec” wywołuje w Tobie uczucie lęku, a nawet wstrętu. Na modlitwie z Chrystusem, Twoim przyjacielem i bratem, możesz doświadczyć synowskiej relacji do Boga Ojca i dzięki temu leczyć zranienia dokonane przez Twojego ojca. Duch Święty przez modlitwę pobudza Cię do czujności na życiowych drogach, co może pozwolić Ci na zwalczanie pokus, zwłaszcza zniechęcenia czy rozpacz.

Na modlitwie Duch Święty udziela Ci także łaski do odnajdywania coraz pełniej swej ludzkiej i chrześcijańskiej tożsamości, która mogła zostać zaburzona.

Wierzę, że oparcie się na Bogu, przeżywanie coraz pełniej relacji z Nim, przyjmowanie sakramentów świętych, lektura Pisma świętego, indywidualna i wspólna modlitwa oraz bycie we wspólnocie, są fundamentalną drogą wsparcia dla Twojego życia. Wszystko to wzbogaca i rozwija Twoją sferę duchową i świat Twoich uczuć. Także Twoje życie może stać się bardziej uporządkowane przez przyjęcie i realizowanie przykazań. Twoje życie wiarą i według wiary może stać się także „czynnikiem wsparcia” dla innych, którzy chcą zmienić swoje życie.

ks. dr hab. Grzegorz Polok, prof. UE
www.rozwinacskrzydla.pl

