

KS. GRZEGORZ POŁOK

W drodze do siebie



*w drodze
do siebie*

ks. Grzegorz Polok

*w drodze
do siebie*



Katowice 2010

© 2010 by Księgarnia św. Jacka, Katowice

Recenzja wydawnicza:

Prof. dr hab. Ewa Syrek, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach

Redakcja:

Beata Kukowka

Projekt okładki:

Małgorzata Wrona-Morawska

Na okładce wykorzystano zdjęcie Henryka Przondziona ze zbiorów Archiwum Fotograficznego „Gościa Niedzielnego”.

ISBN 978-83-7030-746-2

Księgarnia św. Jacka Sp. z o.o.

ul. Warszawska 58, 40-008 Katowice

tel.: (32) 355 48 00

faks: (32) 259 78 25

e-mail: redakcja@ksj.pl

księgarnia internetowa: www.ksj.pl

ed. 2010/01

Łamanie i przygotowanie do druku:

Gabriela Pindur

Druk i oprawa:

Drukarnia GS, ul. Zabłocie 43, 30-701 Kraków

*Tym wszystkim,
którzy są w drodze do siebie...*

Wstęp

Od kilku lat jestem duszpasterzem akademickim i jednocześnie pracownikiem naukowo-dydaktycznym Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Daje mi to możliwość spotykania się na uczelni bądź w duszpasterstwie ze studentami, nauczycielami akademickimi, czy pracownikami administracji „mojej” szkoły wyższej. Wspólne z tymi osobami modlitwy, rozmowy, podejmowane działania pozwoliły mi dostrzec w nich wspaniałych ludzi z dużą osobistą wrażliwością. Zarazem u wielu z nich, a zwłaszcza u studentów, zauważyłem dużo smutku, silne lęki i głęboki niepokój powiązany z bardzo niskim poczuciem własnej wartości, czy wręcz zupełnym brakiem akceptacji siebie. Niektórzy z nich odważyli się przełamać swój strach, pokonać wstyd, przerwać wieloletnie milczenie i czasami pierwszy raz „obcemu” przestawić swoje sytuacje rodzinne. W dramatycznych wypowiedziach tych osób, często okupionych bólem i łzami, odkrywałem, że źródło ich aktualnych trudności, lęków, braku akceptacji siebie, ucieczki w osamotnienie, ma korzenie w tym, co przeżyli w swoich własnych rodzinach. Nie mogłem na to ich „morze cierpienia” pozostać obojętny i zacząłem szukać dróg pomocy, zwłaszcza dla „moich” tak poranionych życiowo żaków.

Sam zadbałem o swoją intensywną edukację w tej dziedzinie. Dotarło do mnie mocno, że wiele polskich rodzin jest tzw. dysfunkcyjnych, czyli takich, które nie spełniają, zwłaszcza wobec swoich dzieci, podstawowych funkcji i zadań, jakie przynależą rodzinie. Uświadomiłem sobie, że powoduje to w dzieciach wywodzących się z takich rodzin określone negatywne skutki w ich pełnoletnim życiu, zaś literatura przedmiotu określa takie osoby mianem *dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych* (skrót: DDD). Moja dalsza edukacja, wraz z długimi rekolekcyjnymi rozmowami z osobami, które pochodziły z rodzin z problemem alkoholowym, pozwoliła na odkrycie istnienia dużej grupy osób określanych mianem *dorośle dzieci alkoholików* (skrót: DDA). Osoby te w sposób szczególny doświadczyły dysfunkcyjności swojej rodziny ze względu na nadużywanie bądź uzależnienie

od alkoholu jednego lub obojga ich rodziców. Dane też było mi zaobserwować, iż osoby doświadczające silnej dysfunkcji w swojej rodzinie, która nie była powiązana z problemem alkoholowym, ale na przykład z rozwodem, przemocą, chorobą psychiczną rodzica, jego śmiercią czy też stałą emocjonalną lub fizyczną jego nieobecnością w domu, odczuwały podobne skutki, jak ich rówieśnicy z rodzin z problemem alkoholowym. Dlatego część dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych będzie potrzebowała w swoim procesie zdrowienia takiej samej pomocy, jak dorosłe dzieci alkoholików. Stąd w książce najczęściej odnoszę się do sytuacji osób, które wywodzą się z domów z problemem alkoholowym.

Szukając różnych form pomocy osobom z rodzin dysfunkcyjnych, a zarazem zachęcony przez moich studentów oraz przyjaciół, wraz z nimi podjąłem wyzwanie napisania książki „Rozwinąć skrzydła”¹. Publikacja ta, jako jedna z form pomocy, była adresowana głównie do ludzi młodych po to, by mogli oni dostrzec przyczyny swoich trudności w pełnoletnim życiu i uświadomili sobie, jak mogą zmienić swój często utrudzony los. Jednak odbiór książki przez czytelników, pisane listy, prośby o dotarcie z treścią do szerszej grupy ludzi ośmieliły mnie do pisania dalej. Tak oto „urodziła się” kolejna pozycja „w drodze do siebie”, która kontynuuje to, co zawarte zostało we wspomnianej powyżej książce.

Składa się ona z dwóch części. Pierwsza z nich zatytułowana jest „Z plecakiem rodzinnych doświadczeń” i ma na celu wyjaśnienie, kim są dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem tych pochodzących z domów z problemem alkoholowym. Dlatego najpierw wskazuję w niej, jakie są przyczyny dysfunkcyjności rodziny, następnie dlaczego tak mało wiemy o sytuacji panującej w takich domach. Dalej pokazuję, jakie skutki w pełnoletnim życiu człowieka przynosi wzrastanie w dysfunkcyjnym środowisku rodzinnym. Nie mogę także, w takim kontekście, nie podjąć próby ukazania sensu cierpienia i dróg pomocy dla

¹ Zob. G. Polok, *Rozwinąć skrzydła*, Wyd. Kaga-Druk, wyd. I i II Katowice 2009, wydanie III poszerzone Katowice 2010. Treść tej książki została wykorzystana przy pisaniu I części tej publikacji.

wszystkich wychodzących z rodzin dysfunkcyjnych, o czym jest mowa w kolejnych rozdziałach książki.

Druga część publikacji „Historie wyciągnięte z plecaka” jest „zajrzeniem” do rodzin dysfunkcyjnych, do wnętrza osób, które się w takiej przestrzeni wychowywały. Historie życia w niej przedstawione są złamaniem obowiązującej w takich rodzinach podstawowej zasady „nie mów o tym, co się dzieje w domu, zachowaj związaną z tym tajemnicę”. Dzięki tym „opisom” osób w różnym wieku, realizujących różnorakie powołania, potencjalny czytelnik może odnaleźć siebie, czy lepiej zrozumieć innych ludzi. Może także przekonać się, że jest szansa na zmianę w jego życiu, pomimo tak bolesnej przeszłości.

część
PIERWSZA

*Z plecakiem
rodzinnych
doświadczeń*

Polakomle

1. Pokolenie

Wśród wielu problemów dotyczących przestrzeni współczesnej rodziny jako szczególnie ważne zagadnienie jawi się zjawisko coraz powszechniejszego nadużywania alkoholu czy wręcz alkoholizmu jednego lub dwojga 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 w związku z tym doświadczają w swoim dorosłym życiu trudności, których korzenie tkwią w doświadczeniach wyniesionych z takiej rodziny³. Z dostępnych szacunkowych danych wynika, iż DDA stanowią około 40 procent dorosłej populacji Polaków⁴. Te dane oraz rosnące z roku na rok spożycie alkoholu w Polsce⁵ stanowią współczesne wyzwanie dla rządu, jednostek samorządu terytorialnego, szkół różnego typu, uczelni wyższych, organizacji pozarządowych oraz Kościoła i różnorodnych związków wyznaniowych, aby temu problemowi poświęcić znaczną uwagę zarówno na płaszczyźnie teoretycznej, jak i praktycznej.

Wydaje się to być szczególnie ważnym zadaniem, ponieważ, jak można się spodziewać, pewna grupa dorosłych dzieci alkoholików

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)*, Wyd. Charaktery, Kielce 2006, s. 25.

³ Por. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998, s. 7-13.

⁴ Por. M. Kucińska, *Dorose dzieci alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/11.05.08.

⁵ W 2008 roku Polacy na alkohol wydali ponad 25 miliardów złotych, co w odniesieniu do roku 2007 oznacza wzrost wydatków aż o 16 procent. We wskazywanym roku 2008 na piwo Polacy wydali niemal 13 miliardów, a na wódkę około 10 miliardów, zaś pozostała kwota na wino i tzw. drinki gotowe. Zob.: *Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej*, www.dziennik.pl.23.05.09.

zacznie nadużywać alkoholu⁶, część z nich zwiąże się w swoim życiu z osobami uzależnionymi, a inne będą unikać myślenia o tym, co wydarzyło się w dzieciństwie. Niestety, według danych uzyskanych z przeprowadzonych badań, prawie połowa DDA nie zdecyduje się na stały, zalegalizowany związek, a wiele zawartych przez nich małżeństw (około 1/3) skończy się rozwodem.

Piotr (lat 24): *Tęgo typu statystyki wprowadzały mnie w zniechęcenie przed zajęciem się swoimi problemami. Na początku działało to na mnie demotywująco. Myślałem sobie, że jeśli te liczby są tak szokujące i tak pesymistyczne, to nie mam zbyt wielu szans na lepsze życie. Jednak po dłuższym przemyśleniu stwierdziłem, że jednak części osób się udaje, to i ja mam szansę na udane życie. Poza tym nie mogłem nie wykorzystać możliwości, jaką miałem, czyli zrobienia terapii. Inni tej szansy często nie mają.*

Julia (lat 24): *W trudnych sytuacjach musiałam sobie jakoś poradzić, byłam bardzo odpowiedzialna, brałam na siebie coraz to więcej obowiązków, pomagałam dużo w domu, wszystko po to, żeby jak najdłużej było spokojnie i nawet udawało się. Nigdy nie miałam problemów w szkole czy na uczelni, byłam bardzo dobrą uczennicą, studentką, udzielałam się społecznie i wydawałoby się, że wszystko jest super. Jednak przyciągałam do siebie chłopaków z problemami, w części również DDA, z wieloma byłam w związkach, ponieważ brakowało mi uczucia, szukałam go prawie na każdym kroku. Jak się już wydawało, że znalazłam to, co potrzebuję, po dłuższym lub krótszym czasie i tak zrywałam, bo dochodziłam do wniosku, że coś mi przeszkadza, chłopak nie spełnia do końca moich kryteriów. Sama do końca nie wiem, czemu tak się to toczyło.*

Dzieje się tak między innymi dlatego, że dorosłe dzieci alkoholików przy nawiązaniu bliższej relacji starają się nikomu nie ufać, a ich wewnętrzna tożsamość, wyniesiona z dysfunkcyjnej rodziny,

⁶Prawdopodobieństwo, 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.

zbudowana jest wokół tego, jacy powinni być, a nie jacy są. Takie osoby zasadniczo nie potrafią budować bliskości z innymi i wynikającego z niej związku, gdyż w ich pełnoletnim życiu ujawniają się niezaspokojone wcześniej dziecięce emocje i pragnienia. W bliskiej relacji z drugim człowiekiem często nie potrafią mówić o sobie i o swoich potrzebach, co może przyczyniać się do tego, że nie umieją znaleźć kompromisu między tym, czego sami chcą, a tym, czego pragną ich partnerzy. Dorosłe dzieci alkoholików nie posiadły także umiejętności takiego słuchania i mówienia, aby się efektywnie porozumieć z drugą osobą. Dlatego im bliższa relacja tworzona przez nie z drugim człowiekiem, tym dla nich trudniejszy kontakt i duże oczekiwanie na to, że ten „drugi” pozytywnie rozwiąże zaistniałe trudności. Nieumiejętność wyrażania przez dorosłe dzieci alkoholików tego, co naprawdę czują, doprowadza je bardzo często do niedomówień, zwłaszcza z bliskimi im osobami, co skutkuje nowymi wzajemnymi urazami, żalem czy pretensjami. Szybko też wtedy ujawnia się, znane dorosłym dzieciom alkoholików z dzieciństwa, poczucie krzywdy, co ugruntowuje w nich przekonanie o doznawanej krzywdzie w sytuacjach, kiedy pozwolą innym ludziom być zbyt blisko siebie. Taka niezdolność komunikacji interpersonalnej może przyczynić się także do tego, że wielu dorosłych dzieci alkoholików nie odnajdzie się w pełni w roli rodzica bądź w ogóle nie zdecyduje się na posiadanie potomstwa⁷.

Ala (lat 23): *Często, a nawet do pewnego momentu zawsze, w relacjach z innymi chciałam sprawiać jak najmniej problemu, po prostu być „idealna”. Zawsze na wszystko, co mi zlecano do wykonania, się godziłam. Po prostu nie umiałam odmawiać i nieważne, czy miałam czas czy nie, czy miałam ochotę czy nie, ktoś mnie o coś prosił, a ja to robiłam. Miałam trudności z podejmowaniem decyzji, nie umiałam nazwać tego, czego chcę i wołałam, żeby ktoś decydował za mnie. Bałam się chcieć czegoś dla siebie,*

⁷ Por. 12 Kroków dla dorosłych dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996. s. 5-6; Zob. także: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 25-29 i 65-67.

a z drugiej strony, gdy już czegoś zapragnęłam, czułam się zawiedziona i zła, gdy rodzice się nie domyślili, czego potrzebuję. Do tej pory przed rodzicami mam problem mówienia o swoich potrzebach, czuję się zawsze winna, gdy proszę ich o pieniądze na studia czy na inne wydatki.

Julia: Czasami w dzieciństwie ponosiłam zbyt ciężką karę w stosunku do przewinienia i czułam wtedy ogromną krzywdę, smutek, nie rozumiałam, czemu tak się dzieje. Starłam się zataić każdą głupią rzecz, bo nigdy nie można było przewidzieć, czy rodzice zareagują spokojnie czy od razu w nerwach. Jak było coś nie tak, to w domu był krzyk. Słowa krytyki tak bolały, że teraz jest mi trudno przyjmować jakiekolwiek uwagi. Czasami stosowane były niemile uogólnienia, które spowodowały, że nie jestem pewna siebie, przyjęłam je jako prawdziwe, ponieważ dziecko wszystko przyjmuje łatwo, bez zastanowienia. W momencie wytykania mi błędów, nie umiem do tego podejść jako do słów, które są dla mojego dobra, bardzo nie lubię, jak są powtarzane, bo ja i tak zdaję sobie sprawę z moich niedoskonałości, a to mnie jeszcze bardziej dobija, gdyż czasami nie wiem, jak sobie z daną rzeczą poradzić”.

Magda (lat 26): Od samego dzieciństwa mam problemy z relacjami. Problemy te mogę nazwać problemami wewnętrznymi, gdyż dla osób otaczających mnie jestem osobą żywą, radosną i pomocną. Wewnątrz jednak jestem ciągle zastraszoną dzieckiem bojącym się utracić akceptację osób z zewnątrz. Moje życie jest właśnie takim bieganiem za akceptacją – mało robię dla siebie, wiele dla innych. Nie wypływa to jednak często z dobrego serca – wypływa to ze strachu, że jeśli nie pomogę, nie poprę – nie będę już potrzebna. Relacje z płcią przeciwną również bazują na tej zasadzie – mają osobą rządzi ciągły strach przed odrzuceniem. Czasami mam wrażenie, że dopasowuję swoje marzenia do marzeń bliskiej mi osoby – wmawiam sobie, że pragnę tego, co ona, bo tak jest łatwiej. Jednak kiedy budzę się pośrodku nocy, napada mnie myśl, że oszukuję sama siebie, że moje pragnienia są zepchnięte w podświadomość i tylko w ciszy mogą przemówić. Nad rankiem jednak znów zaczynam się oszukiwać, robię wszystko, by nie mieć czasu na myślenie i tak powoli wpadam w pracoholizm. Nawet swojemu chłopakowi nie mówię o swoich pragnieniach z obawy przed tym, że nie będą zgodne

z jego – a wtedy on mnie zostawi. Przyląpuję się na tym, że wyrzekam się samej siebie, byleby poczuć się choć przez chwilę kochana.

Wstydząc się w okresie swojego dzieciństwa i dorastania faktu, że mają nadużywających lub uzależnionych od alkoholu jednego lub obojga rodziców, DDA w swoim pełnoletnim życiu odczuwają także wstyd za swojego partnera życiowego i czują się często winne za sytuacje, które występują w założonych przez nie rodzinach. Dorosłe dzieci alkoholików rzadko przeżywają radość w swoim codziennym życiu, a wręcz mają skłonności do powagi i nie potrafią się zrelaksować, nabierając przy tym dystansu do swojej osoby, wykonywanych działań, czy otaczającej ich rzeczywistości. W dzieciństwie osoby takie, ze względu na swoje dysfunkcyjne środowisko rodzinne, nie zbudowały w sobie silnego poczucia własnej wartości, co powoduje w ich pełnoletnim życiu radykalnie niską samoocenę, uznawanie siebie za osoby bezwartościowe oraz bardzo krytyczne ocenianie siebie i innych. Wychowywanie się dorosłych dzieci alkoholików w silnie zaburzonej rodzinie, w której nie wspierano kształtowania poczucia ich własnej wartości, przyczyniło się też do tego, że szukają one potwierdzenia siebie na zewnątrz w podejmowanych działaniach. Dlatego w tym, co robią, chcą być najlepsze, aby poprzez to postrzegać siebie jako bardziej wartościowe, nie szukając przy tym, ani nie przyjmując pomocy innych ludzi. DDA prawie we wszystkim, co czynią, chcą radzić sobie samodzielnie, mając z tego powodu trudności we współpracy z innymi osobami w podejmowanych wspólnie pracach. Trudno jest im także być elastycznym w podejmowanych przez siebie działaniach, gdy zaś realizują już jakieś zadania, a nie idą one zgodnie z przyjętym przez nich planem, odczuwają często silny lęk, mogący skutkować niekończeniem raz rozpoczętych czynności.

Magda: Często spotykam się z tym, że jeśli nie gram pierwszych skrzypiec w towarzystwie (pojawia się jakaś ładniejsza dziewczyna, ktoś bardziej elokwentny) – wolę w ogóle nie być „częścią orkiestry”. Każdy lepszy jest podświadomie moim wrogiem, bo stanowi zagrożenie. Nie umiem

nie być najlepsza. Na zewnątrz uśmiecham się, ale w środku czuję się bezwartościowa... Bardzo ciężko jest mi dostosować się do innych, potrafię mieć zniszczony cały dzień, jeśli ktoś zburzy mój plan. Bardzo ciężko jest mi przyjąć jakieś sugestie lub krytykę, nawet jeśli jest ona wypowiediana bardzo łagodnie.

Ala: Od najmłodszych lat po wykonaniu jakiegoś zadania zawsze szukałam potwierdzenia, czy to, co zrobiłam, było dobrze. Chciałam po prostu usłyszeć pochwałę. Często przepraszałam za to, że popełniłam choćby mały błąd. Chciałam zrobić wszystko jak najlepiej. Bałam się prosić o pomoc, chyba że już po prostu nie umiałam inaczej. Prośba o pomoc w moim dziecięcym odczuciu ukazywała moją słabość. W towarzystwie czułam się o wiele gorsza, choć byłam ogólnie dobrze traktowana, akceptowana i doceniana. Gdy ktoś mi mówił, że powinnam bardziej wierzyć w siebie, to mówiłam, że wiem, ale wcale nie czułam się przez to lepiej, a raczej gorzej. „Nawet wierzyć w siebie nie umiem” – myślałam sobie. Ciągłe czułam, że coś jest ze mną nie tak, jak być powinno, nie umiałam wyjaśnić, co to jest, co mnie tak blokuje wewnątrz. Wyznaczałam sobie wysokie cele, ale rzadko udawało mi się zrealizować je do końca. Czułam, że powinnam ciągle się starać, dobrze się uczyć, być zorientowaną we wszystkich dziedzinach, ale nie umiałam odpowiedzieć sobie na pytanie „po co?”. Nie umiałam także odpoczywać, nawet na wakacjach, bo to marnowanie czasu. Ciągły bieg, ciągły lęk, że zrobiłam za mało, choć nic nie było już do zrobienia.

Weronika (lat 25): Bardzo często, przeżywając jakiejkolwiek trudności czy borykając się z problemami, nie potrafiłam przyjąć pomocy innych. Uciekałam w samotność i nie pozwalałam sobie pomóc, co chyba głównie wynikało z braku wiary w to, że ktokolwiek może mi pomóc. Niestety raniłam tym inne osoby, które chciały mi ulżyć. Ponadto bardzo krytycznie oceniałam siebie, odczuwając wielką złość i ból w momencie, gdy coś potoczyło się nie po mojej myśli lub gdy „coś zawaliłam”. Zdarzało się też, że odczuwałam niechęć lub wręcz negatywne uczucia wobec spotkanych przypadkowo ludzi, których nawet zupełnie nie znałam. Nie potrafiłam wytłumaczyć, dlaczego?! Było we mnie wtedy chyba trochę zazdrości pomieszanej z gniewem i złością. Nie chciałam tak czuć, ale też nie potrafiłam inaczej.

Dorośle dzieci alkoholików mają także silne poczucie swojej nieadekwatności życiowej, stąd często mogą się tylko domyślać, co jest normalne, a co nie w ich dorosłym życiu. Potwierdzeniem silnej nieakceptacji samych siebie jest podejmowanie prób różnych form autodestrukcji. Może się to przejawiać między innymi na drodze odmawiania sobie wszelkich praw, skłonności do wchodzenia w różnorakie uzależnienia (od osób czy używek), popadania w choroby psychosomatyczne czy zaburzenie łaknienia. Osobom tym, ze względu na środowisko, w którym były wychowywane, z dużym wysiłkiem przychodzi mówienie o sobie, postrzegają otaczającą je rzeczywistość w biało-czarnych kolorach, w wielu przypadkach nie odnajdując w swoim życiu głębszego sensu⁸.

Ala: *Do pewnego momentu nie chciałam mówić o sobie przy innych. Bałam się, że odkryję jaka jestem, i po prostu mnie nie zaakceptują. Dużo mi pomogła przynależność do wspólnoty, gdzie byłam w grupie, przy której mogłam się otworzyć i mówić o mojej relacji z Bogiem. O tematach alkoholu w rodzinie jednak nie mówiłam nigdy. Miałam także duże problemy z bezsennością, objawiały się one najczęściej w sytuacjach stresowych (przed egzaminem, przed rozmową itp). Jednak od pewnego momentu problem z zasypianiem się nasilał i nie umiałam spać ze stresu, z lęku. Nie umiałam zdefiniować, czym w danej chwili się denerwuję.*

Julia: *Nie umiem się bardzo cieszyć ze swoich sukcesów, np. zdania matury, dostania się na studia, dobrej oceny z egzaminu, itp. Największym marzeniem jest wyzdrowienie uzależnionego rodzica, poprawa stosunków między mamą i tatą, poczucie spokoju i szczęścia każdego członka rodziny. O, gdyby dało się tego nauczyć jak do kolokwium, to byłoby po prostu wspaniale.*

⁸ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s.13-22 i 37-42.

2. Źródło

Drogą do odnalezienia głównych przyczyn trudności, jakich doświadczają już w swoim pełnoletnim życiu dorośli dzieci alkoholików, jest przyjrzenie się okresowi ich dzieciństwa. Przebiegało ono w określonej sytuacji rodzinnej, której skutki w mniejszej lub większej mierze DDA odczuwają przez całe swoje życie. Przecież to właśnie czas bycia dzieckiem jest kluczowym okresem dla rozwoju tożsamości każdego człowieka. Dzieci, doświadczając własnej bezradności, powinny w swoich własnych rodzinach przejść od symbiotycznej do niezależnej relacji z rodzicami. Mają się przy tym uczyć wielu umiejętności niezbędnych dla przetrwania i do poukładania życia tak, by czuć się szczęśliwym i spełnionym. W rodzinie, która zaspokaja emocjonalne potrzeby dzieci, gdzie dominują przejrzyste zasady i reguły, rozwija się spójna i silna ich tożsamość. Dzięki temu dzieci nabywają także umiejętności koegzystencji z innymi ludźmi, która pozwoli im na realizację siebie w ciągu całego swojego życia. Dzieci w „zdrowej” rodzinie są kochane, nawet jeśli ich niektóre zachowania są nieakceptowane, a rodzice stają się dla nich nauczycielami i przewodnikami życia⁹. Rodzina taka ma swoją tożsamość i strukturę, skuteczną komunikację między poszczególnymi jej członkami oraz otwartość na świat ją otaczający. Podstawą takiego funkcjonowania rodziny jest małżeństwo, którego wspornikiem jest wzajemna miłość kobiety i mężczyzny, dla wielu z nich mająca źródło w Bogu. W małżeństwie, które pozwala na spełnianie się i rozwijanie obojga z małżonków poprzez postawę dojrzałej miłości, rodzi się odpowiedzialność za szczęście swoje i innych, co daje szansę na to, by stało się ono przestrzenią dla pełnego rozwoju i funkcjonowania rodzących się dzieci¹⁰.

⁹ Por. J.G. Woititz, *Wymarzone dzieciństwo*, GWP, Gdańsk 2008, s. 24-25.

¹⁰ Por. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, s. 8-12; zob. także Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, pr. zb. pod. red. Fr. Adamskiego, WAM, Kraków 1982, s. 99-114.

Inaczej wygląda sytuacja dzieci w rodzinie określanej mianem dysfunkcyjnej. Jest to bowiem taka wspólnota rodzinna, która nie potrafi właściwie wypełnić głównych funkcji rodziny (funkcji ekonomicznej, społecznej, socjopsychologicznej) oraz nałożonych na nią podstawowych zadań, jakimi są opieka i wychowanie. Ujawniająca się, w mniejszym lub większym stopniu, w rodzinie dysfunkcyjnej niezdolność do realizacji jej podstawowych funkcji i zadań wpływa na każdego z jej członków. Rodzina jest przecież systemem, w którym zaburzone funkcjonowanie czy nierealizowanie określonych powinności przez nawet jednego z jej członków, uderza w całą konstrukcję, zwłaszcza w jej najdelikatniejsze ogniwo – dzieci. Rodzina dysfunkcyjna jest zamknięta w sobie, ponieważ często jej członkowie żyją w izolacji od świata zewnętrznego pozbawieni jakiegokolwiek nici przyjaźni czy bliskich kontaktów towarzyskich. Jeżeli natomiast takie kontakty się pojawiają, są powierzchowne, oparte na pozorach, pozbawione prawdziwych uczuć, nieszczerze. W rodzinie dysfunkcyjnej nie mówi się prawdy o problemach jej członków, dokonując przy tym zafałszowania i zniekształcenia rzeczywistości, w której ona żyje. Zaburzona jest także komunikacja między poszczególnymi członkami rodziny i raczej nie można liczyć na ich wzajemną pomoc. Co więcej, każdy z tej wspólnoty rodzinnej jest przeważnie skoncentrowany na sobie, ignorując problemy swoich bliskich. W rodzinie dysfunkcyjnej sztywno określony jest podział ról, jakie się w niej pełni, a u jej członków ma miejsce nieadekwatne widzenie rzeczywistości własnego domu i określonych w nim zachowań. Dzieci mają w niej niewiele spójnych, budujących doświadczeń i wzorów rodzicielskich pozwalających na kształtowanie przez nich pozytywnych postaw wobec siebie, innych czy świata. Taka wspólnota życia nastawiona jest przede wszystkim na sztywne utrzymanie systemu rodzinnego, nie zaś na rozwój swoich członków. Dysfunkcyjna rodzina, której skutki dotyczą wychowywanych w niej dzieci, może przybierać różne formy. Nierzadkim powodem dysfunkcyjności rodziny jest nadużywanie alkoholu czy alkoholizm jednego lub dwojga rodziców, bądź inne uzależnienia, albo choroba psychiczna kogoś z członków rodziny. Często tej for-

mie dysfunkcyjności rodziny może towarzyszyć stosowana wobec dzieci lub współmałżonka przemoc fizyczna lub psychiczna, a nawet maltretowanie i wykorzystywanie seksualne¹¹.

O rodzinie dysfunkcyjnej możemy mówić także wtedy, gdy ze strony jednego lub obojga rodziców ma miejsce fizyczne czy psychiczne opuszczenie dzieci, ich nieobecność emocjonalna czy chłód emocjonalny okazywany własnym pociechem. Zachowanie jednego czy obojga rodziców, które może mocno zaburzyć osobowość dzieci, to wyrażana przez nich trwale w słowach, czynach czy wręcz w całej postawie nieakceptacja, dewaluowanie czy wręcz odrzucanie swoich własnych dzieci. Formą dysfunkcji, która dotyczy dzieci w ich własnych rodzinach, mogą być także nadużycia emocjonalne, czyli wykorzystanie dzieci przez dorosłego do zaspokajania swoich potrzeb emocjonalnych, przez na przykład uczynienie z nich powiernika spraw dorosłych albo tworzenie koalicji z dziećmi jednego z rodziców przeciw drugiemu. Objawem dysfunkcyjności rodziny jest także stawianie dzieciom przez jednego lub obojga z rodziców wymagań nieadekwatnych do ich etapu rozwoju i posiadanych możliwości. Taka dysfunkcja może się objawiać w trwałych działaniach rodziców, które infantylizują ich dzieci lub określają wobec nich nadmierne wymagania i oczekiwania niemożliwe przez nie do spełnienia. Ponadto ujawniający się ze strony rodziców przerost sztywnych wymagań nad okazywaniem miłości i czułości wobec własnych dzieci, czy nadopiekuńczość wobec nich powiązana z nadmierną kontrolą mogą przyczynić się do dysfunkcyjności wychowywanych dzieci¹².

Współcześnie pełnoletnie osoby, które doświadczyły w swojej rodzinie, w procesie wzrastania w niej, jednego bądź wielu wymienionych powyżej przejawów dysfunkcyjności, określa się mianem

¹¹ Jak wynika ze sprawozdania z realizacji Krajowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, w 2007 roku 36% Polaków ujawniło, że co najmniej raz doświadczyli jakiejś formy przemocy w rodzinie, a co piąty z naszych rodaków przyznaje się do tego, że był sprawcą przemocy wobec członków swojej rodziny. Zob.: *Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie*, www.info.wiara.pl.20.10.08.

¹² Por. J. Bradshaw, *Toksyczny wystyd*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 38-62.

dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej (DDD). Szczególnie trudna, ze względu na skutki, jakie ujawniają się w dorosłym życiu, jest sytuacja, w której dzieci wychowywane były w rodzinie, gdzie jedno bądź dwoje rodziców nadużywa alkoholu bądź są od niego uzależnieni. W tym przypadku przyjęło się określać takie osoby mianem dorosłych dzieci z rodzin alkoholowych (DDA).

Zauważono też, iż doświadczenie przez dzieci silnych przejawów dysfunkcyjności ich rodziny, które jednak nie były związane z problemem alkoholowym rodziców, powoduje często w ich dorosłym życiu skutki podobne do tych, które ujawniają się u dzieci z rodziny alkoholowej. Dlatego część dorosłych dzieci z rodziny dysfunkcyjnej, w swoim procesie zdrowienia, będzie potrzebowała takiej samej pomocy, jak dorośle dzieci alkoholików. Ze względu na skalę problemu i wynikające z tego konsekwencje dla dzieci, które wychowywały się w rodzinie z problemem alkoholowym, skoncentrujemy się na nich w dalszej części publikacji. Należy jednak stale mieć w pamięci, iż silne skutki wynikające z dysfunkcji rodziny, a ujawniające się w DDD, podobne są do tych, jakie mają DDA, stąd drogi pomocy dla tych grup osób będą zbliżone do siebie¹³.

W rodzinie z problemem alkoholowym ujawnia się sytuacja permanentnego kryzysu związanego z ciągłym nadużywaniem alkoholu przez jednego czy dwojga rodziców, a pod znakiem zapytania staje przetrwanie systemu rodzinnego. W takim przypadku cała rodzina musi się przystosować do sytuacji, gdy matka czy ojciec lub matka i ojciec często wyłączają się z działań mających zaspokajać potrzeby domowników. Ma to miejsce przeważnie przez nieobecność fizyczną jednego albo obojga rodziców, wtedy gdy spożywają (on, ona, oni) w nadmiernych ilościach alkohol poza domem rodzinnym lub nieobecność psychiczną, kiedy są (lub jedno z nich jest) obecni w domu, ale w stanie zamroczenia alkoholowego. Takie formy nieobecności trwają zazwyczaj wiele lat, powodując, że dzieci trwają w ciągłym stresie, co wymusza na nich zachowania trudne

¹³ Por. J. Woititz, *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, s. 5.

lub raniące, ale pozwalające im na przetrwanie w tak dysfunkcyjnej rodzinie. 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 dzieci doświadczenie stanów głębokiego niepokoju. Konsekwencją emocjonalnego opuszczenia dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym jest jego bardzo niskie poczucie wartości czy nawet bezwartościowości¹⁴.

Piotr: *W mojej rodzinie życie nie miało większej logiki ani sensu. Znaczna część czynności i działań była związana z tym, żeby „jakoś” przeżyć. Powoduje to ciągły stres, obawy przed tym, co się dziś wydarzy i lęk przed jutrem. Mając świadomość tego, że tak dzieje się od dawna, miałem przekonanie graniczące z pewnością, że tak będzie zawsze. A to zabijało nadzieję i czyniło moje życie bezsensownym. Myśli się wtedy tylko o tym, żeby mieć „święty” spokój i żeby się nie bać. Stres doświadczany w domu przekładał się u mnie na wszystkie inne sfery życia. Byłem już potem zdeenerwowany i napięty prawie zawsze i wszędzie. Z permanentnego stresu zaczęły pojawiać się u mnie problemy zdrowotne, m.in. problemy ze snem, bóle brzucha, rozkojarzenie czy brak koncentracji.*

Ala: *W mojej rodzinie rodzice byli obecni fizycznie cały czas. Jednak silnie z perspektywy czasu odczuwam ich nieobecność psychiczną w okresie mojego dzieciństwa i dorastania. Mama, choć piła, bardzo dużo pracowała, praktycznie od rana do wieczora, aby nas utrzymać. Nie miała czasu porozmawiać, często nie miała czasu nawet ugotować obiadu. Była mi kimś obcym. Tata natomiast pochłonięty był cały czas słuchaniem muzyki i czytaniem książek, tak odreagowywał swoją samotność związaną z alkoholizmem mamy. Bywało tak, że przychodziłam do któregoś z rodziców z pytaniem, a on mówił później, albo był tak pochłonięty swoim zajęciem, że nie zwracał na mnie uwagi. To chyba było najboleśniejse, bo czułam się*

¹⁴ Por. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; zob. także E. Woydyłło, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, s. 51-89.

taka nic nieznacząca. Wtedy sobie przyrzekałam, że będę sobie radzić sama, że nie będę prosić już nikogo o pomoc.

Ania (34 lata): Jestem DDA, a czuję się dalej jak 8 letnia dziewczynka, która uciekała przed swym zapijaczonym ojcem wokół stołu w kuchni, zaraz po tym, jak powiedziałam mu, że jak chce, to może mnie zabić, a ja i tak nie zrobię tego, co mi każe. Sięgając pamięcią wstecz, widzę, że zawsze buntowałam się przeciwko temu, co działo się w domu, chyba dlatego, że wydawało mi się, że to ja mogę obronić matkę przed agresywnym zachowaniem ojca. To była tylko iluzja, ale wtedy wydawała mi się prawdziwa i jedynie słuszna. O każdej porze dnia i nocy byłam gotowa stanąć w „obronie” matki, to dawało mi poczucie kontroli nad sytuacją. Ojciec pokrzyczał, zwymysłał mnie i matkę od idiotek i małp, a potem kładł się spać na kolejne pół dnia lub nocy. Innym razem do mnie należało odwrócić uwagę ojca, rozbawić go, położyć do łóżka. Pełniłam różne role, w zależności od potrzeb.

Co ciekawe, „wojownikiem” byłam tylko w domu, poza nim byłam zawsze przyjacielsko nastawiona do ludzi. To prawda, nigdy nikomu nie odmawiałam pomocy, zawsze zaangażowana, hiperaktywna, radosna, wręcz dusza towarzystwa, uparta w swojej cholerycznej naturze.

Nie pamiętam, czy moi koledzy i koleżanki ze szkoły i podwórka wiedzieli, że ojciec pije. Wiedziała tylko moja przyjaciółka, która przeżywała to samo co ja, ale nigdy o tym nie rozmawiałyśmy. To działo się jakby poza nami.

Julia: Czułam się strasznie, gdyż z jednej strony w trudnych sytuacjach byłam Osobą, która pomoże je jakoś rozwiązać, będzie sprawować później kontrolę nad chorym Rodzicem i wysłucha tego drugiego, czyli jak odpowiedzialna dorosła osoba, z drugiej jednak jest się nadmiernie kontrolowanym, traktowanym jak dziecko. W momentach najwyższego stresu człowiek podejmował sam ważne decyzje, a potem w błahych sprawach Rodzice nie ufali mi i czułam się pozbawiona możliwości brania odpowiedzialności za swoje czyny.

Weronika: Od dzieciństwa nie doświadczyłam właściwie bliskości i emocjonalnego związku z rodzicami. Częściowo z powodu sporej różnicy

wiekowej (w momencie moich narodzin rodzice mieli po 40 lat), częściowo natomiast z takiego modelu funkcjonowania rodziny. Mieszkając z rodzicami i rodzeństwem pod jednym dachem, tak naprawdę nie potrafiliśmy się prawdziwie spotkać i przebywać z sobą. O sprawach ważnych i istotnych w domu albo się nie dyskutowało, albo też wymieniano się spostrzeżeniami w przelocie i pośpiechu. Zamiast ciepła domowego ogniska panował chłód emocjonalny, który we mnie samej zderzył się z wielkim i pięknym pragnieniem Miłości.

3. Trzy razy „nie” „nie”

Głównym, jak się wydaje, powodem braku informacji na temat sytuacji rodzinnej dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym są przekazy, jakie one w niej otrzymują. W takiej rodzinie dzieci uczą się trzech rzeczy na „nie”: nie ufać, nie mówić, nie odczuwać, których przestrzeganie staje się ich życiową koniecznością. Postawa nieufności jest konkluzją życia w chaosie i reakcją wobec urazów, jakie funduje dzieciom rodzina dysfunkcyjna. Dzieci, na początku swego istnienia, ufności i porządku świata uczą się od rodziców i poprzez rodziców. W przypadku rodzica, czy rodziców z problemem alkoholowym, następuje w rodzinie brak oparcia w nich, co pozbawia dzieci pewności i rozeznania życiowego. Niedotrzymanie obietnic, umów, niespójność działań oraz niekonsekwencje wychowawcze ze strony pijącej matki lub ojca czy ich obojga nie sprzyjają kształtowaniu w dzieciach postawy ufności¹⁵. Ponadto brak jasnych reguł funkcjonowania w rodzinie z problemem alkoholowym, permanentny w niej „nieporządek” powoduje u wychowywanych w niej dzieci silne zaburzenie życia uczuciowego.

Piotr: *Po pewnym czasie nie ufa się już nikomu. Z tym wiąże się silne poczucie niepewności. Żyjąc tak przez długi czas, zaczyna się nie ufać nawet samemu sobie.*

Kolejny silny przekaz, jaki otrzymują dzieci od dorosłych w rodzinie dysfunkcyjnej, to: „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, 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 co ma związek z nadużywaniem alkoholu czy alkoholizmem rodziców. Często dzieci nie mówią komukolwiek na

¹⁵ Por. J. Woititz, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, s. 45-57.

temat tego, co się dzieje w ich rodzinie 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 ich pustkę samotności¹⁶.

Piotr: *Niemówienie o problemie, jaki jest w rodzinie, jest wg mnie jednym z największych błędów, bo to utrwała przekonanie, że nic się nie stało, przecież „wszyscy” piją. Takie postępowanie zamyka całą rodzinę z problemem w środku i znacznie utrudnia jego rozwiązanie. W mojej rodzinie nie mówiło się o problemie. Każdy o tym wiedział, ale nikt o tym głośno nie mówił. Dalsza rodzina nie chciała się mieszać w sprawy naszej rodziny, żeby nie mieć problemu. Dzieciom nie wolno było źle mówić o rodzicach, a jak już podjęto się ten temat, to w odpowiedzi słyszało się „inni mają jeszcze gorzej”.*

Magda: *U mnie piła/pije mama. Jesteśmy postrzegani jako wspaniała rodzina, a to, że problem alkoholu u nas występuje, jest zaskoczeniem nawet dla najbliższych kuzynek, którym się zwierzyłam. Nigdy nie postrzegałam swojej mamy jako alkoholiczki, bo mimo picia potrafiła utrzymywać nasz dom, była zaradna. Nie umiała okazywać uczuć, nigdy nie usłyszałam: „kocham Cię”. Nie było jednak tak, że odczuwałam wstręt do mamy za to, że pije. Kiedy czasami wracała do domu nad ranem, a my przez całą noc się o nią martwiliśmy – sam dźwięk klucza w zamku oznaczającego jej powrót prowadził mnie do modlitwy dziękczynnej Bogu, że mama wróciła i jest cała i zdrowa.*

Zachowania, jak 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 psycholo-

¹⁶ Por. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 7-9.

gicznie sytuację. Dlatego zaczyna ono przekonywać siebie samego, że nie doświadcza wymienionych powyżej uczuć.

Piotr: *Wtedy zaczyna się oszukiwanie samego siebie i zaklinanie rzeczywistości. Oszukując siebie, po jakimś czasie nie byłem już pewny, co jest prawdą, a co tylko wyobrażeniem. Takie myślenie wchodzi w nawyk, prowadzi do takiego stanu, że niczego już nie byłem pewny na 100%.*

Działania tego rodzaju, dające dzieciom jakieś subiektywne poczucie bezpieczeństwa, zbyt często powtarzane mogą powodować odłączenie się ich 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 dzieci potrzebnego w życiu do orientacji w świecie i w sobie samym. Skutkuje to swoistym „zamrożeniem emocjonalnym” i stałą walką o opanowanie emocji, co wiąże się z postawą „niczego w swoim życiu nie odczuwać”¹⁷.

Piotr: *Dopiero na terapii dowiedziałem się, że człowiek może doświadczyć aż tylu uczuć. Wcześniej nie wiedziałem, jak je nazywać, ani jak sobie z nimi radzić, ponieważ nikt mnie tego wcześniej nie nauczył. Do tej pory dominującą emocją był strach.*

Ala: *Przez długi czas wmawiałam sobie, że to, że mama pije, wcale mnie nie dotyczy. Nie zdawałam sobie sprawy, że stoję się coraz bardziej zamknięta w sobie. Przy tacie mówienie o mamie, że pije, jak on nie zaczął, praktycznie było niemożliwe, bo on się wkurzał i krzyczał. Sam chciał przede mną i przed moją siostrą długo to ukrywać, nawet jak już byliśmy pełnoletnie. Przed rodziną się ukrywało problem, gdy na imprezach mama wypita za dużo, to wszyscy zachowywaliśmy się normalnie, a potem tata, np.*

¹⁷ 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.

przez 2 tygodnie był obrażony i nic nie jadł, co mama ugotowała czy kupiła, nie wychodzili razem nigdzie, siedział sam zamknięty w pokoju i myślał. Był to przerażająco smutny widok. Ja zawsze byłam silniej przywiązana do mamy i z nią rozmawiałam na temat tego, że ona sobie nie radzi. Powodem jej picia, jak mówiła, było to, że tata ją stresuje i że ona musi zarabiać na całą rodzinę i ciągle słyszy pretensje od niego, że nie zrobiła mu obiadu lub że jest nieporządek w kuchni, że jest złą żoną, itp. Potem piła, tata był zły i obrażony i tak w kółko. A ja miałam mętlik w głowie, bo nie wiedziałam, która strona jest bardziej poszkodowana. Sama unikałam wkurzania mamy czy sprzeciwiania się jej, żeby nie piła.

4. Pełnione role

Problemy dorosłych dzieci alkoholików w ich pełnoletnim życiu wiążą się także z rolami społecznymi, jakie odgrywały one w swojej rodzinie z problemem alkoholowym. Wyróżnia się przede wszystkim cztery typy takich ról społecznych: bohater rodziny, kozioł ofiarny, dziecko-maskotka, niewidzialne dziecko¹⁸.

Bohaterami rodziny są dzieci, które dostarczają rodzinie dysfunkcyjnej poczucia wartości, dumy i sukcesu. Takie dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym biorą zazwyczaj na siebie różne obowiązki i w działaniu „na zewnątrz” świetnie sobie z nimi radzą. „Bohater rodziny” staje się w rodzinie dysfunkcyjnej tym, kto załatwia sporą część spraw dorosłych, jak na przykład: sprzątanie, gotowanie czy wychowywanie młodszego rodzeństwa. Postrzega się takie dzieci jako dzielne, zaradne, opanowane czy pełne poświęcenia i gotowości do rezygnacji z siebie dla najbliższych. Widząc takie działania podejmowane przez dzieci, rodzice nabierają przekonania o wychowaniu przez nich odpowiedzialnych i odnoszących sukcesy młodych ludzi. W rzeczywistości taki odbiór jest złudny, gdyż „bohater rodziny” pod zakładaną „maską” skrywa swoje „dziecko”, ciągle niezadowolone z siebie, z tego, co osiąga. Żyje ono w stałym napięciu, bojąc się odkrycia przez innych, jakie jest naprawdę. W takich dzieciach narasta poczucie bezwartościowości i osamotnienia wraz z głębokim przeświadczeniem, że są nikomu niepotrzebne. Wynika to między innymi z faktu, że dzieci grające rolę „bohatera rodziny”, przechodzą swoją drogę ku dorosłości bez pełnego cyklu dzieciństwa i dorastania, co nie pozwala im na sprostanie przyszłym wyzwaniom dorosłości.

Ala: *W mojej rodzinie odgrywałam rolę bohatera rodziny. Od dzieciństwa pomagałam mamie i tacie przy wielu czynnościach. Doceniano mnie i chwalono, że jestem takim pomocnym dzieckiem. Ja przy tym wszystkim*

¹⁸ Por. B. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 28- 30. Zob. także: E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wyd. PARPA, Warszawa 2008, s. 51-63.

wcale nie czułam się jakoś lepsza. Nie chciałam być jednak tylko kochana wtedy, gdy robiłam coś dobrego, ale mimo to wszystko starałam się robić idealnie, żeby mnie zauważono, żeby tylko nikomu nie być ciężarem, często wyręczałam siostrę z jej obowiązków. Przy tym wszystkim nie przestawałam czuć wyrzutów sumienia, że robię za mało dla domu, że robię za dużo...

Julia: *W roli bohatera rodziny wprowadzam do domu bardzo dużo pozytywnej energii, czyli w pewnym sensie gram, że wszystko jest w porządku, poradzimy sobie, nie mogę być smutna, mieć problemów i w sumie moje potrzeby i jakieś wątpliwości zagłuszam w sobie. Doprowadza to do tego, że tak na pozór nic mi nie przeszkadza, a czasami może się wydawać, że lekceważąc podchodzę do niektórych problemów.*

Rolę nazwaną „kozłem ofiarnym” pełnią przeważnie dzieci, dzięki którym rodzina dysfunkcyjna ma szansę odwrócić uwagę od rzeczywistych problemów. Dzieci w tym przypadku traktuje się jako pewien „obiekt zastępczy”, który służy do rozładowania negatywnych uczuć osób dorosłych. Postrzegane są bowiem one jako przeciwieństwo dzieci „bohatera rodziny”, czyli nieodpowiedzialne i trudne, przynoszące swoim zachowaniem sporo kłopotów i trudności. Dzieci będące „drogą do odreagowania” emocji dorosłych w rodzinie wyrażają często negatywne emocje, jakie na nich są skupione, poprzez słabą naukę, wczesne sięganie po alkohol czy narkotyki i wejście w tzw. złe towarzystwo. W postawie wobec rodziców są one przeważnie bezczelne i aroganckie. U takich dzieci bardzo często pojawia się uczucie nienawiści do świata i ludzi, które nie daje im szansy na bycie dobrymi. Równie często rodzi się w nich uczucie zazdrości i niedoceniania¹⁹.

Jeszcze inną rolę, jaką mogą pełnić dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym, jest bycie „dzieckiem-maskotką”. Takie dziecko, często najmłodsze z rodzeństwa, odpowiada za poprawienie nastroju członków rodziny. Jego zadaniem, „specjalnością”, jest rozładowanie powstających często w rodzinie dysfunkcyjnej napięć i tworzenie

¹⁹ Por M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 44-48.

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 w sytuacjach stresowych i wymagających odpowiedzialnych decyzji. Co więcej, dzieci grające tę rolę pozostają długi czas niedojrzałe emocjonalnie²⁰.

Magda: *Od kiedy pamiętam, zawsze byłam kimś, kto rozśmieszał rodzinę. Udawałam czasami specjalnie ciapę, robiłam z siebie błazna – ale z perspektywy czasu uważam, że chyba to był sposób znalezienia się chociaż przez chwilę w centrum uwagi wszystkich. Czułam, że członkowie rodziny lubią mnie właśnie za żarty i wygłupy.*

„Niewidzialne dziecko” („mała królewna”, „śpiący rycerz”, „aniołek”), „dziecko we mgle”, „dziecko zagubione” to rola, którą najczęściej podejmują dzieci o dużej wrażliwości i delikatnej konstrukcji psychicznej. W tej roli wycofują się one z życia, izolują się od koszmara rodziny dysfunkcyjnej, uciekając w świat swojej wyobraźni i marzeń. W rodzinie zachowują się tak, aby nie zwracać na siebie uwagi. Takie dzieci niewiele wymagają od swoich rodziców czy całej rodziny. Potrafią się zająć sobą, nie sprawiając przy tym większych problemów wychowawczych. W relacjach społecznych „niewidzialne dzieci” są wycofane, czasem uznawane za nieśmiałe. Granie takiej roli w rodzinie z problemem alkoholowym powoduje u dzieci narastające poczucie bezwartościowości i głębokiego osamotnienia. Takie relacje w rodzinie dysfunkcyjnej powodują także u dzieci brak umiejętności nawiązywania kontaktu z innymi osobami, właściwego wyrażania swoich potrzeb czy zdolności współpracy z innymi. W życiu dorosłym „niewidzialne dziecko” nie potrafi z innymi ludźmi nawiązać satysfakcjonujących je związków uczuciowych²¹.

²⁰ Por. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: (Bez)radność wychowania..., pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 75-76; zob. także B.E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, dz. cyt., s. 61-62.

²¹ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo* (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s. 47-48.

Piotr: *W swojej rodzinie byłem niewidzialnym dzieckiem. Potrafiłem zająć się sam sobą. Czytałem dużo książek, potrafiłem się sam bawić, dobrze się uczyłem, nie sprawiałem problemów wychowawczych. Dużą część dzieciństwa byłem sam. Nie miałem zbyt wielu kolegów, nie umiałem (i nie za bardzo chciałem) nawiązywać kontaktów z rówieśnikami, czasem ich nie rozumiałem. Gdy byłem nastolatkiem, czułem się samotny, miałem kilku znajomych, ale to wszystko było takie powierzchowne. Byłem już wtedy świadomy, że mam pewne braki w rozwoju społecznym, że nie potrafię nawiązać bliskich relacji.*

Weronika: *Pełniona przez mnie rola niewidzialnego dziecka w rodzinie okupiona była w dzieciństwie wielką samotnością. Przyjmowała ona jakby dwa wymiary: z jednej strony była wręcz konstruktywna, gdyż szukając pomocy i wytchnienia, zwracałam się w stronę Najwyższego Dobra, którego wtedy tak poszukiwałam i potrzebowałam. Pozwoliła mi pogłębić moją duchowość i nawiązać osobisty stosunek z Bogiem i Matką Najświętszą. Drugie oblicze mojej samotności powodowało obwinianie się za trudną sytuację oraz nieracjonalne przeświadczenie, że powinnam coś wymyślić, coś zrobić. Stąd też częste zagubienie i poczucie bezradności towarzyszące mi w różnorodnych sytuacjach.*

Opisane powyżej cztery role, jakie mogą odgrywać dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej (na różnych etapach swojego życia mogą one grać inną rolę albo w danym czasie kilka ról na raz), określa się także pojęciem „fałszywych osobowości”. Są one wynikiem nieświadomej reakcji dzieci próbujących poradzić sobie z trudną sytuacją domową, uwarunkowaniami, w których ich rodzice zawiedli, bo nie realizowali swego powołania bycia dobrą matką, ojcem. Niestety role „bohatera rodziny”, „kozła ofiarnego”, „maskotki” czy „niewidzialnego dziecka” grane po to, by przetrwać w określonej przestrzeni rodziny dysfunkcyjnej, stają się częścią osobowości dorosłych dzieci alkoholików²².

²² Por. E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, op. cit., s. 63.

5. Dorosłe życie

Opisana powyżej, w dużym zarysie, sytuacja rodzinna, w której wzrastały dzieci alkoholików oraz role, jakie w niej pełniły, mają fundamentalny wpływ na ich dorosłe życie, na to, co i jak w nim przeżywają²³. Można bowiem zauważyć, iż DDA w pełnoletnim życiu towarzyszy silny lęk przed odrzuceniem, co skutkuje często świadomym unikaniem przez nich zbliżenia uczuciowego z innymi ludźmi. Przejawia się to także dużymi trudnościami w tworzeniu trwałych, satysfakcjonujących związków. Również w już trwającym związku dorosłe dzieci alkoholików są wyczulone na wyłapywanie sygnałów od partnera, sugerujących chęć odejścia czy osłabienia więzi, na co reagują wyprzedzającym działaniem – jako pierwsze zrywają takie bliższe relacje²⁴.

Magda: *Pamiętam, że zawsze bałam się tego, że mój chłopak ze mną zerwie, bo wydawało mi się, że nie przeżyłabym psychicznie takiej sytuacji. Nigdy nie było tak, że ktoś ze mną zerwał. Zawsze odchodziłam pierwsza, mimo że kochałam i cierpiałam przez rozstanie. Nie mogłam jednak pozwolić, żeby ktoś z zewnątrz widział, że to ja jestem niekochana.*

Piotr: *DDA myślą kategoriami „czarne-białe”, dlatego oczekują całkowitego i bezwarunkowego przyjęcia. Odrzuceni przez najbliższych mają w pamięci, jak to boli, i nigdy nie pozwolą już sobie na coś podobnego, dlatego sami wolą zerwać kontakt.*

Odrzucenie emocjonalne czy fizyczne przez rodziców, którego doświadczają dorosłe dzieci alkoholików w swojej dysfunkcyjnej rodzinie wpływa bardzo silnie na ich postrzeganie siebie samych, zwłaszcza ujawnia się to w stałym poczuciu niższej wartości, czy wręcz bezwartościowości.

²³ Wykonując poniższy test, dana osoba może sprawdzić, czy u niej ujawniają się charakterystyczne cechy dorosłych dzieci alkoholików (DDA): <http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=dda>. Test nie jest oczywiście jedynym sposobem określenia, czy syndrom DDA występuje u danej osoby, ale zapewne jest dobrą wskazówką w tym względzie.

²⁴ Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, op. cit., s. 51-57.

Piotr: *Dzieci odrzucone przez rodzica/rodziców często mają przekonanie, że dla nikogo nie są ważne. Nie raz jest to wzmacniane przez usłyszane od nich słowa typu „gdybyś się nie urodził, to...”. Powoduje to, że czują się one bezwartościowe, niegodne miłości. Czują się ciężarem dla rodziny, niepotrzebnym przedmiotem. To powoduje brak chęci do życia. Myślą o śmierci, chcieliby nie żyć albo chociaż uciec w jakiś inny, lepszy świat, co prowadzi je nierzadko do uzależnienia od kogoś lub czegoś.*

Dorośle dzieci alkoholików usiłują poradzić sobie z tym bolesnym odczuciem niskiej wartości przede wszystkim na dwa sposoby. Pierwszy z nich to zachowania perfekcyjne, polegające na stawianiu sobie dużych wymagań i mnóstwa zadań do wykonania. Wydaje się, że dorośle dzieci alkoholików poprzez takie działania udowadniają sobie swoją wartość²⁵. Budowanie przede wszystkim w działaniach zewnętrznych przez dorośle dzieci alkoholików poczucia własnej wartości powoduje, że przy jakiegokolwiek krytyce ich działań ze strony innych ludzi, mimo licznie udzielanych pochwał, wzmagają się w nich na nowo odczuwanie zaniżonej wartości siebie.

Piotr: *Sensem mojego życia było świadectwo z „paskiem”. Dzięki temu czułem się dobry, wartościowy. To podnosiło moją wartość w moich oczach i wiązało się z pochwałą ze strony innych.*

Ala: *Zawsze chciałam być perfekcyjna w każdej dziedzinie, często pytałam innych, co mogę zrobić lepiej, co zrobiłam źle. Jednak każda krytyka była przeze mnie przyjmowana bardzo surowo. Właściwie nawet najmniejsza krytyka powodowała, że cały sukces się już nie liczył. Choć byłam wdzięczna tym, którzy zwracali uwagę na moje „niedoskonałości, wady”, to w głębi serca rósł we mnie bunt przeciw nim.*

Weronika: *Często moje działanie było zdominowane przez punkt widzenia innych. Chciałam wszystko robić dobrze, aby być docenioną i pochwaloną. Odczuwałam ogromną potrzebę akceptacji ze strony innych. Wielką trudnością natomiast było dla mnie docenianie innych*

²⁵ Por. E. Woydyłło, *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, s. 19-26.

w mojej obecności, gdyż automatycznie „włączał” się we mnie mechanizm porównywania: „chciałabym być taka...”, „ja tak nie potrafię...”, „ja tak nie umiem...”. Często wynikało to po prostu z niskiej samooceny i niedowartościowania.

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 zrobienia zadań, aby nie poczuć goryczy porażki.

Piotr: *Lepiej jest wycofać się przed problemem, przed trudnościami. Kolejna porażka wzmocniła tylko przekonanie, że jest się do niczego, i że nic się nie potrafi. Więc lepiej nie robić nic, albo tylko to, co na pewno zrobi się dobrze.*

Dorośle dzieci alkoholików mają także tendencję do zamykania się w raz obranym kierunku działania. Nie rozpatrują przy tym innych możliwości postępowania i prawdopodobnych konsekwencji podjętych działań. Taka impulsywność prowadzi do wzrostu nienawiści do samych siebie i utraty kontroli nad otoczeniem. Dodatkowo, gdy zorientują się w zaistniałej sytuacji, zużywają one przesadną ilość energii na jej oczyszczenie²⁶.

Osoby, które doświadczyły w swoim dzieciństwie stanu permanentnego odrzucenia ze strony najbliższych, w swoim pełnoletnim życiu zazwyczaj stają się 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 jakakolwiek więź emocjonalna. Większość DDA postrzega związek swoich rodziców jako zdecydowanie nieudany, jednocześnie mając irracjonalną wiarę, że one same mogą lepiej ułożyć sobie życie z alkoholikiem. Takie postrzeganie siebie i swoich możliwości w tworzeniu relacji z drugim człowiekiem wiedzie często dorosłe dzieci alkoholików

²⁶ Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000. s. 8-10.

w trudne związki, zwykle z partnerami uzależnionymi. Przyczyną, która pcha do takiego postępowania DDA, jest także chęć uniknięcia samotności za każdą cenę. Co więcej, dorosłe dzieci alkoholików są w takich dysfunkcyjnych związkach niezwykle lojalne, nawet w obliczu dowodów, że druga strona na to nie zasługuje²⁷.

W swoim życiu w rodzinie z problemem alkoholowym dorosłe dzieci alkoholików doświadczyły, że okazywanie uczuć bliskim skutkuje często odepchnięciem, czy nawet agresją z ich strony. Przekonały się w swoim dysfunkcyjnym domu, że ich uczucia nie zostały odwzajemnione. Dla uniesienia lęku i cierpienia z tego wynikającego oraz dla pokonania rodzącego się uczucia pogardy dla siebie zastosowały mechanizm obronny, polegający na tym, że tłumi się uczucia zarówno pozytywne, jak i negatywne. Dorosłe dzieci alkoholików, w ramach obrony samych siebie, nie starają się rozpoznać rodzących się w nich emocji ani komukolwiek ich okazywać czy ukazywać, ale „zamrażają swoje uczucia”.

Ala: *Pamiętam taką sytuację z dzieciństwa, że mama nie wracała długo do domu po pracy. Bardzo się wszyscy martwiliśmy, gdzie ona jest. Gdy z siostrą się spytałyśmy taty, gdzie jest mamusia, on na nas krzyknął, żebyśmy przestały płakać i zamknął się w swoim pokoju. My nie mogłyśmy spać, modliłyśmy się i czekałyśmy na nią. Gdy mama wreszcie wróciła w nocy, niestety pijana, ja z siostrą się bardzo ucieszyłyśmy, że już jest i pobiegłyśmy się z nią przywitać. Tata był wtedy na nas bardzo zły.*

Piotr: *Aby przetrwać w rodzinie alkoholowej, DDA, w tym ja, uczą się wielu mechanizmów obronnych. Postępują według zakodowanych mechanizmów postępowania. Np. słysząc pochwałę pod swoim adresem, nie potrafią jej przyjąć, bo nikt ich wcześniej nie chwalił. Ignorują ją i myślą sobie, że osoba to mówiąca na pewno kłamie, albo chce się im interesownie przypodobać.*

²⁷ Nawet do 60% dziewczyn z rodzin alkoholowych wchodzi w związki z osobą uzależnioną, pomimo iż w okresie dorastania obiecują sobie, że stworzą inną rodzinę niż ta, w której się wychowywały. Jednak potrzeba, by być z kimś, popycha je do takich niewłaściwych wyborów. Zob. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, op. cit., s. 63-90.

Ala: Do tej pory, choć myślę, że rzadziej, mam problem z nazwaniem swoich uczuć, pragnień, oczekiwań wobec siebie, innych i własnego życia. Właściwie często mam wrażenie, że nikogo nie obchodzą moje uczucia. Jak byłam w relacji z chłopakiem, to rzeczywiście tylko przed nim prawdziwie umiałam się otworzyć, choć na początku trudno było mi uwierzyć, że może mnie ktoś pokochać tak po prostu. Rzadko mówiłam także coś miłego innym, wynikało to z tego, że nie chciałam przed samą sobą przyznać się, że ktoś w danej chwili jest w czymś lepszy ode mnie. Niestety często zazdrościłam, doszukiwałam się wad u innych osób, które mogłyby mi zagrozić w danym środowisku. Starłam się być niedostępna, rzadko się otwierałam i mówiłam o sobie, bałam się, że ktoś mnie odrzuci, jak dowie się, jaka jestem w rzeczywistości.

Magda: Wiem, że zawsze ukrywałam swoje uczucia przed płcią przeciwną. Dla chłopaków, którzy mi się podobali, byłam oziębła, często ich ignorowałam. Robiłam wszystko, żeby druga strona nie dowiedziała się, że mi zależy. Strach przed tym, że nie jestem zbyt „dla niego” atrakcyjna, prowadził do poczucia, że nikt mnie nie pokocha i chociaż rzeczywistość wygląda inaczej – słyszę wiele komplementów – to pierwsza myśl, jaka się nasuwa, to, że te osoby nie widzą mojego wnętrza i kiedy je poznają, odejdą.

Weronika: Pomimo ogromnego chłodu uczuciowego w mojej rodzinie pozostała we mnie wielka wrażliwość oraz pragnienie bliskości i uznania. Nie potrafię natomiast patrzeć na cierpienie innych, chciałabym coś uczynić, czasem po prostu porozmawiać, aby komuś ulżyć, pomóc. Niestety bywa i tak, że w momencie, gdy takiej pomocy nie okażę – odczuwam wewnętrzny ból i niemoc.

U dorosłych dzieci alkoholików, w ich okresie dzieciństwa, nie zostały zaspokojone podstawowe potrzeby emocjonalne bycia kochanym, akceptowanym, podziwianym czy ważnym dla kogoś. Wysiłki skierowane do rodziców, aby „zasłużyć na ich miłość” nie przyniosły dorosłym dzieciom alkoholików oczekiwanych zmian i nadal w swoich domach nie doświadczają tak potrzebnej im bezwarunkowej miłości. Dla poradzenia sobie z tak trudną sytuacją

życiową opanowały sztukę wypierania własnych potrzeb czy wręcz zaprzeczania swoim potrzebom. Wynikiem tego są postawy DDA, w których nie dbają o siebie, jednocześnie nie dając sobie szansy na zrealizowanie jakichkolwiek swoich potrzeb. Za to dorosłe dzieci alkoholików w kontaktach z innymi ludźmi starają się maksymalnie spełniać ich oczekiwania. Takie głębokie wyparcie potrzeb przez dorosłe dzieci alkoholików może także spowodować u nich trwałą niezdolność do wyobrażenia, rozpoznania czy realizacji własnych potrzeb²⁸.

Ala: *Wypieranie się swoich potrzeb przejawiało się u mnie poprzez przyjęcie postawy unikania sprzeciwu. Wszystko było mi obojętne, byleby nie zrobić problemu, żeby tylko dobrze o mnie myślano. Często pokonywałam siebie, godząc się na niewygodę, rezygnując ze swojego czasu, nie zważałam na swoje predyspozycje czy lęki i godziłam się pomagać innym. Chciałam być dobra i uważałam, że godzenie się na wszystko i ułatwianie życia innym jest kluczem do sukcesu. Przecież jak ktoś mnie prosi o pomoc, to nie mogę go zawieść. W głębi serca niejednokrotnie źle się wtedy czułam, byłam zła na siebie, że robię coś wbrew swojej woli, choć czy wtedy znałam jaka jest moja wola?*

Magda: *Ostatnio zauważyłam wiele takich sytuacji – potrafię opiekować się swoim chłopakiem, robić mu wysmienite kolacje; jednak gdy jestem sama i mam na coś dobrego ochotę, nie chce mi się nawet ukroić kromki chleba i zaspokajam się byle czym.*

Żyjąc w rodzinie dysfunkcyjnej, w ciągle występującym w niej chaosie, dorosłe dzieci alkoholików podejmowały próbę jego opanowania, ponieważ były przekonane, że od sukcesów w opanowaniu istniejącego w ich rodzinie zamętu zależy ich własne i bliskich bezpieczeństwo. Dlatego możliwość wpływania na swoje otoczenia wydaje się dla dorosłych dzieci alkoholików szczególnie ważna, co konsekwencji rodzi silną potrzebę kontrolowania siebie i innych. Uwidacznia się to szczególnie w zachowaniach nadopiekuńczych

²⁸ Por. M. Beattie, *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003, s. 61-63.

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 zaś dorosłych dzieci alkoholików na nieprzewidywalność zdarzeń ze swojego dzieciństwa reaguje zupełnie inaczej. Nie podejmują one zazwyczaj żadnych prób uporządkowania czegokolwiek w swoim życiu czy otoczeniu. Ta grupa DDA raczej nie snuje dalekosiężnych planów życiowych, mając spore trudności z pełną realizacją swoich zamierzeń.

Utrwalone w rodzinne dysfunkcyjnej doświadczenia z okresu dzieciństwa uczą dorosłe dzieci alkoholików, że prawie każda zmiana jest niebezpieczna. Kiedy bowiem sytuacje w rodzinie się powtarzały, można było znaleźć jakiś sposób, aby je przeżyć, zaś nowe sytuacje wywoływały u nich większy lęk i trwogę. Dlatego w pełnoletnim życiu wiele z dorosłych dzieci alkoholików trwa w niekorzystnych dla siebie warunkach czy relacjach przede wszystkim z poczucia silnego lęku przed jakąkolwiek zmianą.

Piotr: *Potrzeba kontroli jest tak silna, że kontroluje się wszystko i wszystkich, żeby nie zostać zaskoczonym i być przygotowanym na każdą okoliczność. Tęgo uczy nieprzewidywalny dom.*

Ala: *Zawsze odczuwałam lęk przed wyjazdem, przed nowymi sytuacjami, przed nawiązywaniem kontaktów, przed pierwszym wrześniem. Z reguły przed takimi wydarzeniami nie spałam całą noc.*

Weronika: *Rzadko i w nielicznym towarzystwie czuję się tak naprawdę swobodnie i luźno. Zdecydowanie częściej natomiast towarzyszy mi samokontrola, by czegoś nie zrobić źle, niewłaściwie, by kogoś nie urazić. Ten stan pogłębia się zwłaszcza w nowym, obcym towarzystwie, gdzie czuję się bardzo niepewnie.*

W swoim dzieciństwie, ze względu na problemy alkoholowe jednego albo obojga rodziców, dorosłe dzieci alkoholików musiały się w jakiś sposób przystosować do życia, któremu zawsze towarzy-

szyła atmosfera zagrożenia. Niestety, taka sytuacja w ich dorosłym życiu skutkuje stanem poczucia zagrożenia także i wtedy, gdy realnie ono nie występuje²⁹.

Podstawową reakcją, jaka ujawniała się u dorosłych dzieci alkoholików w okresie ich dzieciństwa na doświadczenie przemocy psychicznej czy fizycznej był lęk. Nie mogły one tego uczucia w tym okresie życia okazywać na zewnątrz, zwłaszcza wobec bliskich, dlatego jako dzieci pozostawały same ze swoim silnym lękiem, co przyczyniało się do pogłębiania ich poczucia braku bezpieczeństwa³⁰. Silne lęki nie zniknęły wraz z osiągnięciem pełnoletności przez dorosłe dzieci alkoholików. Nadal doświadczają one nieokreślonych lęków, które nasilają się przeważnie w okresie względnego spokoju w ich życiu. Co więcej, pojawiający się wtedy lęk, uruchamia u dorosłych dzieci alkoholików stare, znane im sposoby radzenia sobie z nim poprzez tłumienie go czy zachowania ucieczkowe³¹.

Piotr: *Zdarzało mi się, że nie było powodów do niepokoju, a mimo to byłem niespokojny. Strach jest tak wpisany w życie DDA, że potem trudno jest czuć się bezpiecznie. Myśli się nawet, że jest zbyt spokojnie i na pewno za chwilę wydarzy się coś złego.*

Weronika: *Lęk towarzyszył mi w bardzo wielu dziedzinach życia. Praktycznie wszystko co nowe, obce było dla mnie już na wejściu trudne. Wielkim niepokojem napawało mnie również podejmowanie decyzji, co wiązało się z odpowiedzialnością za siebie i za innych.*

Uczucie lęku nie jest jedynym, którego dzieciom w rodzinach, gdzie panuje przemoc, nie wolno ujawniać na zewnątrz. Reakcją dorosłych dzieci alkoholików na okazywaną im w domu rodzinnym przemoc psychiczną czy fizyczną jest także pojawiające się i głęboko skrywane uczucie złości, gniewu czy nienawiści. W późniejszym

²⁹ Por. J. Woititz, *Dorośle dzieci alkoholików*, op. cit., s. 57-62.

³⁰ Por. S. Jeffers, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, s. 9-13.

³¹ Por. A. Wobiz, *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, s. 13-33.

życiu objawia się ono niekontrolowanymi wybuchami gniewu wobec bliskich im osób, zwłaszcza własnych dzieci. Części DDA udaje się powstrzymać takie agresywne zachowania i nie okazywać ich na zewnątrz, ale ujawniają się one za to w ich wnętrzu. W takim przypadku są te uczucia przez dorosłe dzieci alkoholików mocno tłumione, co prowadzi ich do silnego poczucia winy i zachowań autoagresywnych.

Piotr: *Wiele razy zdarzała mi się zbyt ostra reakcja w stosunku do innych osób. Później miałem poczucie winy i zorientowałem się, że dlatego tak ostro zareagowałem, ponieważ to była złość skrywana przez lata, której nie mogłem wcześniej wyrazić. Ta osoba często nie była winna, ale zachowała się w stosunku do mnie podobnie do moich rodziców, a to spowodowało moją przesadną reakcję.*

Ala: *Ciągle żyłam w poczuciu winy za wszystko, za wszystkich. U nas w rodzinie chyba każdy ma z tym problem. Często w kłótniach domowych każdy wyznaje, że znów ma wyrzuty sumienia, że wyraził swoje zdanie. Po kłótni każdy zamyka się w swoim pokoju i już więcej się o sprawie nie rozmawia.*

Ania: *Inny obrazek z mojego życia to stałe rozczarowanie, łamanie obietnic, niedotrzymywanie danego słowa i to przez obojga rodziców. To, że zapijaczony ojciec wiele razy udawał w upojeniu alkoholowym, że umiera, a moje dziecięce serce pękało ze strachu na widok jego cierpienia i cieknącej po jego twarzy krwi, bo akurat przewrócił się na drodze i poorał twarz, nie było tak bolesne, jak liczne kłamstwa matki, która pod pozorem troski i zainteresowania obiecywała mi spacer czy wspólną zabawę. Wtedy byłam nieświadoma tego, co się dzieje, myślałam, że tak musi być, nie czułam żalu, czasem tylko złość i ta, o zgrozo, czasem do mnie wraca, kiedy moje własne, ukochane dzieci robią coś, co wymyka się mojej potrzebie poczucia kontroli nad życiem.*

Dla dzieci, w otaczającym ich świecie okresu dzieciństwa, pierwszymi autorytetami stają się rodzice. Dorosłe dzieci alkoholików

nie mają w sobie takiego przeświadczenia, gdyż w kontakcie z rodzicami często doświadczyły z ich strony niedotrzymania danego słowa, kłamstw, zostały zawiedzione w różnych ważnych sytuacjach życiowych. Przekłada się to w późniejszym życiu dorosłych dzieci alkoholików na postawę braku zaufania do osób, które uznawane są powszechnie za autorytety. Jednocześnie DDA stale noszą w sobie potrzebę posiadania autorytetów i ujawniają tęsknotę za nimi.

Piotr: *Trudno mi kogokolwiek określić mianem autorytetu. Jedynie Boga. Człowiek, jeśli jest dla mnie autorytetem, to tylko w wąskiej dziedzinie, nigdy jako cała postać.*

W rodzinie z problemem alkoholowym nie jest realizowany jednoznaczny system wartości. Dysfunkcyjni rodzice, pomimo że w swoim życiu przyjęli określoną grupę wartości i zasad, często wynikających z wyznawanej przez nich religii, z różnych powodów nagminnie je łamią. Taka postawa nie przeszkadza im jednak w przekazywaniu dzieciom wybranych norm i zasad. Powoduje to, że ich dzieci doświadczają braku porządku moralnego i jasnego oddzielenia dobra od zła. Często reakcją dorosłych dzieci alkoholików na taką rzeczywistość jest intensywne poszukiwanie, a potem sztywne, zewnętrzne przyjęcie i rygorystyczne przestrzeganie norm moralnych. Powoduje to także ocenianie sytuacji, wydarzeń, działań swoich i innych według ostrych czarno-białych kategorii. Takie bezwzględne sądy moralne dorosłych dzieci alkoholików potrafią przyczynić się do utrudnienia ich kontaktów z innymi ludźmi, a w bliskich relacjach mogą ograniczyć ich zdolność do wybaczenia³².

Piotr: *DDA muszą zgadywać, domyslać się, co jest „normalne”. Doświadczyły tylu sprzecznych zasad i reguł, że czują się w tym wszystkim zagubieni. Szukają jasnych, niezaprzeczalnych reguł, co czasem prowadzi ich do radykalizmu. Problemy z odróżnianiem dobra od zła są dla nich źródłem wielu problemów natury duchowej i moralnej.*

³² Por. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, op. cit., s. 19-29.

Ala: Pierwsze łamanie „praw, norm” zauważyłam u mojego taty, gdy kłamał przed rodziną, że mama się źle czuje, czy że jest chora. Miało to nas uchronić przed wydaniem się prawdy. Mama też łamała obietnicę. Pamiętam do tej pory, jak miałam do szkoły z nią upiec ciastka. Obiecała, że przyjdzie wcześniej z pracy, a wróciła do domu po północy w stanie nietrzeźwym. Piekłam zatem z tatą ciastka i były one wręcz wstrętne. Przed klasą się tak wstydziłam, że choć minęło od tego momentu ponad 10 lat, poczucie wstydu związane z tą sytuacją, gdy sobie ją przypominę, dalej niejako odczuwam. Mama także, ponieważ dość dobrze zarabiała, chciała załagodzić wszystkie sytuacje tym, że np. chodziła z nami na zakupy i kupowała firmowe ubrania. Wydawało jej się, że skoro da nam pieniądze, to problem zniknie. Tata się denerwował, jak czasem broniłyśmy mamy i mówił, że kochamy ją, bo ona ma pieniądze. To chyba było z tego najgorsze dla dziecka usłyszeć takie oskarżenie, kiedy się kochało mamę za to, że jest mamą.

Zdarza się u niektórych z dorosłych dzieci alkoholików, że rezygnują z życia osobistego, na rzecz opieki nad nadużywającymi alkoholu rodzicami. Uważają bowiem, że ich zasadniczym powołaniem życiowym jest nadal troska o mamę czy tatę lub oboje rodziców, pozostających w szponach alkoholizmu. Można także dostrzec takie DDA, które mimo założenia swojej rodziny, wiele czasu przebywają z uzależnionymi rodzicami, zaniedbując relacje ze swoimi najbliższymi.

Opisując typowe zachowania dorosłych dzieci alkoholików, trzeba wskazać, że ich samorealizacja może wiązać się z osiągnięciem sukcesów w wykonywanej przez nie pracy. Można przecież w różnych organizacjach czy przedsiębiorstwach spotkać DDA, które dążą do realizowania siebie poprzez zaangażowanie w wykonywaną pracę. Dorosłe dzieci alkoholików potrafią zajmować, na różnych szczeblach danej firmy czy organizacji, odpowiedzialne stanowiska i odnosić przy tym sukcesy w życiu zawodowym. Jako, że dorosłe dzieci alkoholików w swoich dysfunkcyjnych domach, aby przeżyć, musiały żyć pod stałą presją i w ciągłym stresie, to świetnie także radzą sobie z tymi „stanami” w miejscu pracy, efektywnie przy tym funkcjonując. DDA zazwyczaj dobrze wywiązują się ze swoich obo-

wiązków zawodowych i nie boją się trudnych wyzwań czy wynikającego z podejmowanych działań ryzyka. Dorosłe dzieci alkoholików zazwyczaj w życiu zawodowym są osobami odpowiedzialnymi i szybko nie poddają się przeciwnościom. W miejscu pracy często postrzegane są przez swoich przełożonych czy współpracowników jako osoby opanowane oraz zachowujące zewnętrzny spokój, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych. Niewielu jednak z ludzi, którzy pracują razem z dorosłymi dziećmi alkoholików, potrafi dostrzec, że mimo zewnętrznych postaw, ich wewnątrz jest pełne silnego napięcia czy lęku, zwłaszcza przed oceną ze strony innych osób³³.

Prezentując wybrane uczucia, zachowania czy postawy dorosłych dzieci alkoholików, należy wyraźnie zaznaczyć, że nie każde z nich charakteryzuje się opisanym zespołem cech, a część z nich ma takie, które nie zostały przytoczone. Jednak samo pojęcie „dorosłe dzieci alkoholików” oraz określenie charakterystycznego dla nich zespołu cech, wydaje się pomocne dla osób przeżywających w swoim pełnoletnim życiu trudności, spowodowane doświadczeniami wyniesionymi z rodziny dysfunkcyjnej, w tym rodziny z problemem alkoholowym³⁴. Wydaje się bowiem, że w przypadku tych osób najważniejsze jest przerwanie stanu izolacji, w jakiej trwają, i znalezienie się wśród ludzi, którzy z racji podobnych przeżyć potrafią zrozumieć ich silny lęk oraz dominujące cierpienie. Powinno to pomóc dorosłym dzieciom alkoholików w zdobyciu się na odwagę powrotu pamięcią do złej przeszłości i podjęciu próby nauczania się reagowania na to, co się dzieje w ich aktualnej sytuacji, inaczej niż w traumatycznej przeszłości dzieciństwa³⁵.

Piotr: *Bez powrotu do przeszłości i bez jej przepracowania nie kierowałbym dzisiaj świadomie swoim życiem. Żyłbym dalej w świecie iluzji i zaprzeczeń. Powrót do przeszłości pomógł mi zmierzyć się z moimi trud-*

³³ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 59-67.

³⁴ Por. M. Kucińska, *DDA – kim jesteśmy?* www.psychologia.edu.pl. 23.08.08.

³⁵ Por. A. Dodziuk, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy, 10-05-2002.

nymi doświadczeniami. Dzięki niemu odkryłem prawdę o mojej rodzinie, poznałem, kim właściwie jestem, odnalazłem swoją tożsamość. Pozbyłem się wielu przeszkadzających mi w życiu mechanizmów zachowań, nauczyłem się radzić sobie z emocjami.

6. Odnaleźć sens

Życiu każdego człowieka towarzyszy cierpienie. Wydaje się jednak, iż bycie dorosłym dzieckiem alkoholików, łączy się w sposób szczególny z doświadczeniem cierpienia o różnym zakresie i sile. Przeżywane, w całym okresie życia DDA, cierpienie może przybierać różne oblicze. Jawić się ono może jako cierpienie fizyczne lub psychiczne, odczuwane zwłaszcza w sferze emocjonalnej, oraz cierpienie duchowe, określane także jako ból moralny, ból istnienia³⁶. Dlatego nie można uciec od pytań o przyczynę cierpienia, jego sens i o to, dlaczego spotyka to danego człowieka, zwłaszcza z perspektywy refleksji dotyczącej dorosłych dzieci alkoholików. Oczywiście jest także, że stawiając takie pytania, nie rości się prawa do kompletnej odpowiedzi, a jedynie chce się wskazać pewne światło w egzystencji osoby ludzkiej. Światło, wynikające z głębokiego przekonania, że to w Bogu można odnaleźć siebie, nawet w największym, często niezawinionym cierpieniu.

Na tym świecie każdy z ludzi doświadcza cierpienia, zwłaszcza wtedy, gdy doznaje jakiegokolwiek zła, które jest jakimś brakiem, ograniczeniem lub wypaczeniem dobra. Co więcej, da się powiedzieć, że człowiek cierpi także z tego powodu, że zostaje pozbawiony jakiegoś dobra, bądź sam się go pozbawia – dobra, które w jego przestrzeni życiowej powinno być, a nie ma go. Ponadto cierpienie może być skutkiem niewłaściwego pojmowania i wykorzystania przez człowieka daru wolności, potocznie dziś pojmowanego jako swoista samowola. W postawie współczesnego człowieka uwidacznia się także tendencja do niepodejmowania odpowiedzialności za własne czyny wykonywane w sposób wolny i świadomy, co może również prowadzić do pomnażania się cierpienia w jego przestrzeni życiowej.

W tak doświadczanej rzeczywistości, człowiek, zwłaszcza wtedy, gdy ugina się pod ciężarem swojego czy bliskich cierpienia, pyta o jego sens. Jednocześnie niemożność dostrzeżenia tego sensu pogłębia ludzkie cierpienie, a człowiek coraz bardziej staje

³⁶ Por. Z. Ryn, *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu. 23.06.09.

się świadomy tego, że sam w sobie nie znajdzie odpowiedzi na stawiane pytanie. Dlatego z egzystencjalnym wołaniem o celowość przeżywanego cierpienia zwraca się do Boga, czasami wchodząc z Nim w konflikt, a nawet negując Jego istnienie. Jak można to odczytać z kart Biblii, Bóg oczekuje od ludzi takich pytań i uważnie słucha ich wątpliwości. Co więcej, nie tylko oczekuje i słucha, ale poprzez swoje Słowo zapisane na stronach Pisma świętego pragnie udzielić człowiekowi na stawiane pytania odpowiedzi. Wskazuje przy tym, że mówi do człowieka i o człowieku. Na stronach Biblii ujawnia się prawda o ostatecznym źródle sensu istnienia człowieka. W tym zapisanym słowie Boga objawia się prawda, że miłość jest najpełniejszym źródłem sensu życia ludzi, w tym tak intensywnie przeżywanego przez nich cierpienia. Pomimo tak czytelnej i jasnej odpowiedzi Boga na stawiane przez człowieka pytanie, trzeba mieć świadomość, że cierpienie w jakiejś mierze pozostanie dla ludzi tajemnicą, a dawane im wyjaśnienia mogą być mało adekwatne i nie w pełni zadowalające. Dlatego tylko ze Słowem Boga, które stało się Ciałem, Jezusem Chrystusem, i dzięki Niemu człowiek może wejść w tajemnicę i sens cierpienia. Bóg bowiem dał ludziom w krzyżu Jezusa Chrystusa najpełniejszą odpowiedź na pytanie człowieka o celowość cierpienia. Na nim to Chrystus dobrowolnie i niewinnie cierpi, wiążąc swoje tak intensywne cierpienie fizyczno-duchowe z miłością. Takie powiązanie pozwala Bogu na wyprowadzenie, nawet ze zła i cierpienia, dobra. Odnalezienie przez człowieka sensu cierpienia, możliwości wykorzystania potencjału, jaki ono z sobą przynosi, może, jak się wydaje, dokonać się więc jedynie przez nawiązanie głębokiej osobowej relacji z Chrystusem w codzienności życia. Wtedy człowiek może złączyć swoje cierpienie, swój krzyż z Osobą Jezusa Chrystusa i Jego krzyżem, odnajdując poprzez to na drodze swojej wiary sens cierpienia. Co więcej, spojrzenie na cierpienie z tej perspektywy powinno pobudzić człowieka do postawy miłości, szczególnie wobec tych, u których dostrzega trudy ludzkiej egzystencji. Daje to także szansę, aby z Chrystusem, dzięki Jego wsparciu, przemieniać otaczającą ludzi, pełną cierpienia rzeczywistość w świat ludzkiej miłości.

ści. Spowodować to może ponadto, że wraz z Chrystusem i dzięki Niemu człowiek doświadczający cierpienia, może poprzez nie wzrastać w postawie bezinteresownej miłości³⁷. W ukazanej powyżej pespektywie wyraża się mocne przekonanie i nadzieja, że cierpienia dorosłych dzieci alkoholików, te, które przeżyły w swoim domu rodzinnym, jak i te aktualnie przez nich doświadczane, gdy stale będą łączone z krzyżem Chrystusa, nabiorą dla nich głębszego sensu. Pozwolą z Chrystusem inaczej spojrzeć na to wszystko, co wydarzyło się w ich życiu, na ich rodziców, rodzeństwo i podjąć działania zmierzające do wzmocnienia w nich postawy miłości i budowania dojrzałej osobowości.

Ala: *Dla mnie zawsze największym cierpieniem było to, że nie mogłam pomóc mamie, że widziałam ją w takim a nie innym stanie i nic nie mogłam zrobić. Odczuwałam wielką niesprawiedliwość wobec mojego życia. Pytałam: dlaczego inni mogą mieć normalne rodziny a ja nie? Często miałam pretensje do Boga, dlaczego nie działa, dlaczego moja abstynencja, moja modlitwa nic nie pomagają. Było to straszne uczucie, tak jakbym mówiła w próżnię, czułam się okropnie bezsilna i zagubiona. Z perspektywy czasu widzę tego wszystkiego sens, choć mam wiele dysfunkcji, muszę walczyć o swoje życie, o swoją tożsamość, wiem, że bez tej sytuacji, jaką miałam w domu, nie doświadczyłabym tylu łask od Boga. Poczuwszy od tego, że łatwiej mi zrozumieć człowieka, jestem ostrożniejsza w osądach. Widzę jeszcze jaśniej, jak wielka jest odpowiedzialność rodziców, gdy decydują się na dziecko, jak olbrzymi wpływ na dziecko ma to, jak się zachowują jego opiekunowie. Sama relacja z Bogiem przez wytrwałą modlitwę jest teraz o wiele głębsza, widzę jak On mnie kocha i pokazuje mi, że jak się Mu zaufa, to pokaże wyjście z każdej, nawet beznadziejnej, sytuacji. Długoletnia abstynencja – choć często niestety mnie wyśmiewano, że nie piję i nawet nie próbowano zrozumieć, była dla mnie i jest dalej bardzo trudna. Jednak udało się pokonać te wszystkie trudności i wyćwiczyła mnie w wytrwałości i być może uchroniła mnie samą i moją przyszłą rodzinę przed uzależnieniem się od alkoholu. Wiem, że gdybym żyła w zdrowej rodzinie, uniknęłabym wielu cierpień,*

³⁷ Por. Jan Paweł II, List apostolski „*Salvifici doloris*”, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1997, s. 39-72.

rozczarowań, ale prawdopodobnie nie spotkałabym najważniejszej osoby w moim życiu, czyli Jezusa.

Piotr: Wydaje mi się, że gdyby nie było cierpienia, byłbym mniej refleksyjny. Nie zadawałbym sobie tylu pytań, jaki jest świat i co jest naprawdę w życiu ważne. Myślę, że tylko dzięki Bogu przeżyłem te wszystkie trudne chwile w moim życiu. On był dla mnie jedyną i ostatnią nadzieją nawet wtedy, gdy wydawało się, że nie ma już żadnej nadziei. Jestem przekonany, że bez Boga nie byłbym w stanie wytrzymać tego cierpienia ani wejść na drogę uzdrowienia.

Ania (34 lata): Kiedy skończyłam 17 lat, Bóg upomniął się o mnie. Poznałam ludzi związanych z Kościołem i tak zaczęła się moja droga do samoświadomości, samostanowienia i dziś mogę to powiedzieć, szczęścia i miłości. Kiedy zobaczyłam, że można żyć inaczej, byłam początkowo zaskoczona, obecnie czuję żal i smutek nie tylko do ojca, ale przede wszystkim matki. Zresztą matka sama zmaga się ze współzależnością, chociaż ojciec nie pije od kilku lat, ona nie potrafi funkcjonować normalnie i wciąga mnie w swoje dziwne nastroje, emocjonalne manipulacje. Świadoma tego – jestem silniejsza i nie pozwalam jej już na kierowanie moim życiem emocjonalnym.

Poznałam mojego męża i jego rodzinę, ludzi, którzy nie strzepią sobie języków, jak to bardzo się kochają, ale ich życie wypełnione jest pracą i świętowaniem. Spotykają się bardzo często w dużym gronie rodzinnym. Jest to rodzina wielopokoleniowa, z tradycjami, bardzo religijna i chociaż ma lepsze i gorsze strony, przyjęła mnie na swoje łono serdecznie, z otwartymi ramionami. Nie jestem już bezdomna, nie jestem już sierotą.

Mąż nauczył mnie, jak cieszyć się dniem dzisiejszym, jak zwolnić tempo i nie bać się pustki, która kołacza się w głowie (i co teraz ?) lub strachu rozstania, zawodu i zdrady. Jego miłość tak ludzka, bo daleka od doskonałości, czasem leniwa i pełna domysłów, pozwoliła mi pokochać siebie, własną historię życia, niedojrzałe dziecko we mnie oraz moje ciało. No właśnie, przykro mi, że rodzice „obdarzyli” mnie nie tylko wianem zagubionego dzieciństwa, ale także genetycznie uwarunkowanym wyglądem, który przypomina mi, czyją jestem córką.

Największą łaską Boga dla mnie jest świadomość, że to ON jest tą osobą, od której wszystko się zaczęło. Dał mi życie, a więc jest ono wartością samą w sobie, tylko ON jest wierny, Jemu mogę ufać. Spotykało mnie już tak wiele trudnych chwil: od skrajnej samotności poprzez dni wypełnione zmaganiem się z różnymi chorobami i dolegliwościami, które zapewne są dziedzictwem wyniesionym z domu. Nigdy nie zostałam sama, Bóg zawsze posyła ludzi, którzy potrafią się pochylić nad moją dolą i niedolą. Chwała Mu za to.

7. Dokonać zmiany

Z dużą dozą pewności można powiedzieć, że w Polsce zjawisko dorosłych dzieci alkoholików przybiera na sile i tworzy się swoisty efekt „kuli śnieżnej”, czyli że co roku w naszym kraju ta grupa społeczna ilościowo się powiększa. W związku z tym należy podejmować szybko i zdecydowanie wszelkie możliwe działania, które temu trendowi wzrostu będą przeciwdziałać.

Można wskazać co najmniej dwie możliwe przestrzenie do podjęcia konkretnych przedsięwzięć przez wspólnoty kościelne, szkoły, od podstawowych po uczelnie wyższe, środowiska lokalne, samorządy, organizacje społeczne czy rząd. Piszący te słowa jest księdzem katolickim, duszpasterzem akademickim i jednocześnie pracownikiem naukowo- dydaktycznym w Akademii Ekonomicznej w Katowicach, dlatego ukaże możliwe do podjęcia działania na przykładzie kręgu akademickiego. Wydaje się bowiem, że przy odpowiedniej modyfikacji mogą one być realizowane w wspomnianych powyżej środowiskach.

W odniesieniu do wspólnoty akademickiej pierwsza przestrzeń działań jest możliwa wewnątrz uczelni i wiąże się z udzielaniem wszelkiej możliwej pomocy studentom, pracownikom – dorosłym dzieciom alkoholików.

Przejawiać się ona może w realizacji zajęć profilaktycznych z szerokiego zakresu uzależnień dla młodych ludzi, na przykład przez program „Korekta”. Program ten skierowany jest do ludzi pełnoletnich, dopasowany do potrzeb danej grupy. Jest programem profilaktycznym, edukacyjnym i niejednokrotnie interwencyjnym. Realizatorzy tego programu mają świadomość, że większość odbiorców ma w różnym stopniu kontakt z alkoholem. W związku z tym głównym celem programu jest propagowanie umiarkowanego picia oraz przekazanie wiedzy na temat świadomego i rozsądnego spożywania alkoholu. Ma to zapobiegać pojawianiu się problemów związanych z piciem ryzykownym, często prowadzącym do nadużywania alkoholu i picia szkodliwego, a w rezultacie mogącego powodować uzależnienia. Ponadto program ten ma na celu zapobieganie

i zmniejszanie szkód, które aktualnie występują w życiu młodych ludzi w związku ze spożywaniem przez nich i osoby z ich otoczenia alkoholu i innych substancji uzależniających. Celem programu realizowanego wśród młodych jest także promocja zdrowia oraz wspomaganie rozwijania ich zdolności do prowadzenia zdrowego stylu życia. Prowadzone zajęcia profilaktyczne „Korekta” mają także na celu wzmocnienie motywacji i postawy tych studentów, którzy są zdecydowani być lub pozostać abstynentami.

Jak pokazuje doświadczenie, podczas realizacji programu „Korekta” młodzi ludzie wykazują zainteresowanie poruszonym tematem, a część z nich żywo uczestniczy w prowadzonych dyskusjach. Zastosowanie przez prowadzących zajęcia profilaktyczne metody „burzy mózgów” uruchamia sporą aktywność młodzieży.

W pierwszej części tego programu uczestniczący w nim młodzi ludzie podają, jakie ich zdaniem korzyści odnosi człowiek z picia alkoholu. Do najczęściej wymienianych przez studentów korzyści należą: dobra zabawa, poprawa humoru, nastroju, ułatwienie kontaktów towarzyskich czy korzystne działanie zdrowotne. Ta część zajęć wyraźnie pokazuje, jak mocno zakorzenione są w młodych stereotypy na temat alkoholu. Dyskusja w ramach zajęć z młodzieżą, w tym zakresie oparta na profesjonalnej wiedzy, a wyniki przedstawianych badań i doświadczenie prowadzących dają możliwość wykazania, jak wiele z tych powszechnie obowiązujących przekonań jest mitami. Chodzi bowiem o to, aby odbiorcy programu profilaktycznego „Korekta” dostrzegli, że wiele z podawanych przez nich korzyści jest pozornych, natychmiastowych i krótkoterminowych. A ponadto, że wraz ze spożywaniem alkoholu jest związanych wiele strat, które są długotrwałe i niejednokrotnie trudne do zauważenia na początku. Większość młodych uczestniczących w programie „Korekta” dostrzega w swoim życiu głównie zyski związane z piciem alkoholu. Młodzież jest także świadoma strat wynikających z nadużywania alkoholu, jednak nie identyfikuje ich ze sobą. Dla nich są to zwykłe straty „jakichś tam innych ludzi”.

Kolejną częścią programu „Korekta” jest odpowiedzenie przez uczestniczących w zajęciach młodych ludzi, na pytania testu prze-

siewowego AUDIT. Każdy z nich indywidualnie i anonimowo odpowiada na pytania dotyczące jego kontaktów z alkoholem. Na podstawie uzyskanych wyników uczestników programu profilaktycznego można podzielić na cztery następujące grupy: abstynentów, pijących mało ryzykownie, pijących ryzykownie, pijących przymusowo. Należy przy tym zdecydowanie podkreślić, że otrzymywany w czasie zajęć profilaktycznych wynik testu nie jest diagnozą badanych studentów, lecz ma na celu jedynie zobrazowanie sposobu picia danej osoby³⁸.

Wskazany program profilaktyczny „Korekta” nie jest bezpośrednią formą pomocy dla dorosłych dzieci alkoholików, ale można przyjąć z dużym prawdopodobieństwem, iż stanowi dla nich szansę na uświadomienie sobie sytuacji związanych z alkoholem, które miały miejsce w ich domach rodzinnych.

Poza realizacją omawianego programu profilaktycznego „Korekta” ważne jest zapewnienie dostępu do odpowiedniej literatury związanej z syndromem DDA czy tworzenie związanych z tym tematem stron internetowych. Pierwszym krokiem do zmiany w życiu dorosłych dzieci alkoholików jest bowiem uświadomienie sobie przez nich, kim są i w jaki sposób na to wpłynęła ich sytuacja rodzinna związana z nadużywaniem czy wręcz uzależnieniem od alkoholu jednego lub obojga rodziców. Gdy człowiek ma możliwość uzyskania pewnej wiedzy na temat tego, co dzieje się w rodzinie dysfunkcyjnej, ma szansę szybciej dostrzec, że sam doświadczył czegoś podobnego w swoim dzieciństwie. Pozwala mu to na refleksję nad swoim życiem i stwierdzenie, na ile charakterystyczne uczucia i zachowania DDA są w nim obecne. Dokonane przemyślenia mogą przyczynić się do zidentyfikowania się danych osób, jako dorosłych dzieci alkoholików oraz obudzenia w nich nadziei na możliwość zmiany swojego samopoczucia i sposobu życia. Etap ten w życiu dorosłych dzieci alkoholików określany jest jako etap kontemplacji. Nim jednak w życiu danych osób nastąpią jakieś realne zmiany, zazwyczaj zaczynają one weryfikować swoje przemyślenia ze zna-

³⁸ Por. M. KołECKA-Rusecka, G. Polok, *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ac.katowice.pl.02.06.09.

jomymi czy osobami, które przeszły już terapię dorosłych dzieci alkoholików. Mogą także udawać się po pomoc do psychologów, rozeznając z nimi, czy w ich przypadku wskazane jest uczestnictwo w grupie terapeutycznej. Stąd tak ważnym wydaje się być umożliwienie członkom danej społeczności akademickiej korzystania z pomocy psychologów na przykład poprzez codzienne, bezpłatne ich dyżury na uczelni.

Uświadomienie sobie przez konkretne osoby, że są one dorosłymi dziećmi alkoholików, może skutkować różnymi reakcjami i zachowaniami z ich strony. Część z nich, mimo świadomości, kim są, nie podejmuje się dokonywania w swoim życiu jakichkolwiek zmian, uważając, że żyje się im dobrze. Inni, świadomi tego, kim są, zaczynają myśleć o możliwości jakościowej zmiany swego dotychczasowego życia. Powoduje to w nich rozpoczęcie się procesu wewnętrznej przemiany i obudzenie pragnienia uczestnictwa w terapii dorosłych dzieci alkoholików³⁹. Stworzenie przez środowisko akademickie możliwości uczestnictwa członkom wspólnoty uczelnianej-dorosłym dzieciom alkoholików w terapii jawi się jako kolejne zadanie do zrealizowania w ramach pomocy osobom z rodzin dysfunkcyjnych.

Praca z dorosłymi dziećmi alkoholików może być prowadzona w terapii indywidualnej czy grupowej. Jej celem jest rozpoznanie problemu przez DDA i stworzenie im warunków do uzyskania wglądu, spotkania z tym, co było przez nich zaprzeczane i tłumione. Ma to doprowadzić dorosłe dzieci alkoholików do akceptacji rzeczywistości i dokonania wyboru nakierowanego na rozwój. Z obserwacji pracy z ludźmi współzależnymi wynika, że dla dorosłych dzieci alkoholików najbardziej efektywna jest praca w grupie terapeutycznej. Poprzez terapię DDA doświadczają ponownie powrotu bolesnych uczuć, emocji, które były obecne w ich życiu, ucząc się przy tym, jak w sposób pozytywny ujawniające się emocje rozładować. Co więcej, osoby w grupie terapeutycznej dorosłych dzieci alkoholików pomagają sobie wzajemnie przy wyrażaniu

³⁹ Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 70-71.

i rozładowywaniu silnych emocji wściekłości, lęku, zmartwienia, cierpienia czy radości. W bezpiecznej atmosferze pełnej wsparcia uczestnicy grupy terapeutycznej-dorośle dzieci alkoholików uczynają sobie wzajemnie ufać i poznawać swoją wewnętrzną siłę. Funkcjonująca terapeutycznie grupa dorosłych dzieci alkoholików, w ramach odbywanych spotkań, tworzy troszczącą się wzajemnie o siebie, dbającą o swoich członków jakby „rodzinę”, stanowiącą dla nich mocne wsparcie. Jednocześnie w pracy terapeutycznej z grupą nie powinno zabraknąć czasu i miejsca na przyjrzenie się indywidualnym problemom jej członków.

W terapii grupowej dorośle dzieci alkoholików uświadamiają sobie, że ich podstawowym problemem jest współuzależnienie. W ramach prowadzonej terapii mogą poznać czym to współuzależnienie jest, dlaczego się tak w nich rozwinęło i jakie są powikłania związane z jego długotrwałym oddziaływaniem. Uczestnicy grupy terapeutycznej dorosłych dzieci alkoholików powracają powoli do równowagi psychicznej poprzez pojednanie i przebaczenie sobie i innym. Uczą się dokonywania właściwych wyborów, co w przypadku dorosłych dzieci alkoholików jest decydującym elementem stopniowego procesu ich zdrowienia. Poprzez pracę w ramach grupy terapeutycznej mogą oni także zacząć uwalniać się od emocjonalnego bagażu przeszłości, który ich w aktualnej rzeczywistości życia mocno przygniata. W trakcie terapii uczestniczący w niej stopniowo uświadamiają sobie, że posiadają w sobie zdolność dokonywania zmian w swoim życiu. Uczestnictwo w terapii powinno też pomóc im zrozumieć wpływ dysfunkcyjnej sytuacji rodzinnej na wyuczone przez nich wzorce zachowań, co może uczynić ich zdolnymi do dokonywania dalszych zmian w obecnym zachowaniu⁴⁰.

Opisywany w zarysie proces terapeutyczny doprowadza często do przełomu w życiu dorosłych dzieci alkoholików, co przyczynia się do uruchomienia procesu ich zdrowienia emocjonalnego. Dokonujący się proces wiąże się z silną potrzebą odnalezienia przez

⁴⁰ Por. T. Adamczyk, *Kroczyć dumnie, nie biegać – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008, 303-304.

DDA bezpiecznego miejsca, w którym mogą wyrażać swoje emocje, zaufać komuś i dzielić się swoim aktualnym życiem z innymi. Stąd uwidaczniające się zjawisko łączenia się ich, w trakcie lub po zakończeniu terapii, w grupy wsparcia.

Praca w każdej grupie terapeutycznej może być poprzedzona indywidualnymi konsultacjami, a zgłaszające się do grupy osoby powinny być zmotywowane do osobistej zmiany i wyrażać mocne pragnienie zaangażowania się w proces terapeutyczny. Powinno się to przełożyć na wysoką frekwencję w całorocznych spotkaniach terapeutycznych. Można zauważyć, że każdy cykl rocznej terapii dzielony jest na dwie części: psychoedukacyjną (grupa ma charakter otwarty) i terapeutyczną (grupa zamknięta).

W pierwszej części cyklu rocznego – psychoedukacyjnej – praca z grupą dorosłych dzieci alkoholików nakierowana jest przede wszystkim na uzyskanie przez nich wiedzy o chorobie alkoholowej i sposobie funkcjonowania w zaburzonym systemie rodzinnym. Następuję także wzajemne poznanie uczestników terapii, ich wzrost poczucia bezpieczeństwa w grupie oraz wypracowanie otwartego, szczerego sposobu komunikacji. Dorosłe dzieci alkoholików mogą na tym etapie terapii zobaczyć siebie i swoje funkcjonowanie w grupie. Co więcej, zacząć odkrywać szerzej, w trakcie wspólnych zajęć, swoje osobiste sposoby radzenia sobie z lękiem czy uporem ujawniającym się poprzez przyjęcie w grupie określonych ról i specyficzny sposób wchodzenia w relacje z innymi uczestnikami terapii. Zajęcia warsztatowe części pierwszej programu terapeutycznego nakierowane są na uczenie się przez DDA konkretnych umiejętności komunikacji i podstawowych zachowań asertywnych, których to umiejętności nie nabyli we własnych rodzinach.

Część druga rocznej pracy terapeutycznej daje dorosłym dzieciom alkoholików możliwość autodiagnozy, wglądu w siebie i przepracowania ujawniających się w nich wewnętrznych konfliktów. Przyczynia się to w dłuższym okresie do uwolnienia się przez uczestników terapii od ich przeszłości rodzinnej oraz do wyjścia z dramatycznych historii rodzinnych powielanych i przetwarzanych przez nich samych w teraźniejszości, jako sposobu na radzenie sobie

z sobą samym i otaczającym światem. Roczna terapia dorosłych dzieci alkoholików pozwala także dostrzec, jak w procesie tworzenia grupy uwidaczniają się osobiste wątki każdego z jej uczestników. Jak wiele trudu wkładają oni, aby przełamać swój wewnętrzny opór i lęk, co pozwala na budowanie struktury grupy na nowych dla nich regułach i zasadach⁴¹.

Opisując program terapeutyczny, nie można nie spróbować wskazać, jakie może on przynieść uczestniczącym w nim dorosłym dzieciom alkoholików korzyści. Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć, że skala zmian dokonujących się w życiu uczestników terapii zależy od wielu czynników: siły dysfunkcji, jaka dotknęła każdego z nich, uwarunkowań temperamentalnych, osobowościowych, zaangażowania się w proces terapeutyczny i dalszej pracy nad sobą po jej zakończeniu. Aktywne uczestnictwo w terapii może przyczynić się u DDA do zdecydowanej poprawy psychofizycznego samopoczucia, zmniejszenia się w jakiejś mierze objawów depresyjności widocznych zwłaszcza na początku terapii. Powinno to także stworzyć szanse na wzmocnienie przez dorosłe dzieci alkoholików poczucia własnej wartości oraz uświadomić możliwość dawania sobie prawa do popełniania błędów. Może także nastąpić proces urealniania sytuacji życiowej, co pozwala im na uznawanie, w określonych okolicznościach, własnej bezsilności i na pogodzenie się z wydarzeniami, na które nie mogą mieć bezpośredniego wpływu.

Julia: *Jeżeli cokolwiek z wyżej opisanych cech można do siebie odnieść, to nie należy się wahać, warto pójść do psychologa, pomyśleć o terapii, im wcześniej, tym lepiej, ponieważ zostawiając to na później, przedłuża się okres niepewności, która będzie narastać. Piszę to, bo sama od razu nie miałam okazji się za to zabrać i z czasem pojawiała się coraz więcej wątpliwości, pytań bez odpowiedzi, co może prowadzić do większego napięcia i pogubienia się. W dzisiejszych czasach istotny jest rozwój, ale nie tylko ten intelektualny, wskazana jest praca nad inteligencją emocjonalną, gdyż coraz bardziej w życiu zawodowym zwracana jest uwaga na umiejętności miękkie, ale przede wszystkim powinno się to zrobić dla poprawy codziennego życia,*

⁴¹ Por. Ibidem, s. 304-305.

stosunków z najbliższymi. Każdy buduje swoją historię, która składa się ze wspomnień, może wracając do przeszłości i odpowiednio ją analizując i układając, będziemy mieć szansę na stworzenie lepszej przyszłości.

Piotr: Dzięki grupie terapeutycznej zobaczyłem, że nie jestem sam z takim problemem. Poznałem osoby, które mnie rozumiały i wiedziały, co czuję, ponieważ same miały podobne doświadczenia. Doświadczenia innych pomogły mi przypomnieć sobie moją historię, a także zmienić moje myślenie. Ich komentarze i rady pomogły mi poradzić sobie z moimi problemami. Opowiadać przed grupą osób o swoich bardzo prywatnych przeżyciach nie jest łatwe, ale dzięki temu zyskuje się akceptację i zrozumienie innych, pozbywa się strachu i wstydu. Tego nie da się osiągnąć w terapii indywidualnej. Bardziej świadomie podszedłem do życia, z szacunkiem traktuję samego siebie. Nie obwiniam się bez przyczyny. Staram się racjonalnie myśleć i świadomie żyć i rozwijać.

Weronika: Terapia DDA pozwoliła mi odkryć, iż mam prawo do własnych odczuć, własnych potrzeb i ich okazywania. Wcześniej byłam kompletnie zagubiona w tym względzie i biorąc dużo na siebie, ztracałam się zarazem. Teraz potrafię spojrzeć na siebie bardziej realnie i lepiej potrafię rozeznaczyć, że coś tak naprawdę jest sprzeczne ze mną. Łatwiej jest mi rozpoznać i nazwać moje uczucia.

W odniesieniu do zachowań asertywnych uczestnictwo dorosłych dzieci alkoholików w terapii grupowej może przyczynić się do pogłębienia w nich umiejętności wypowiadania swojego zdania oraz zdolności odmawiania, a nawet przyjmowania krytyki lub pochwał ze strony innych ludzi. Może objawić się także umiejętnością ograniczenia zachowań agresywnych wobec siebie i innych oraz lepszego kontrolowania negatywnych uczuć, co staje się szansą na poprawę ich relacji z ludźmi, większą otwartość na innych, w tym na najbliższą rodzinę. Dokonujący się podczas terapii większy wgląd w siebie i świadomość swojej osobistej historii może także pomóc rozbrajać stare mechanizmy obronne, zwłaszcza wrogość do siebie oraz silną potrzebę ucieczki. Ponadto dzięki uczestnictwie w terapii powinna

u dorosłych dzieci alkoholików zmniejszyć się częstotliwość i intensywność przeżywania takich negatywnych uczuć, jak poczucie winy, odrzucenia, beznadziejności, smutku i lęku. Zamiast tego powinna się ujawnić w nich tendencja wzrostowa w przeżywaniu uczuć pozytywnych. To z kolei winno pozwolić na uruchomienie procesu wychodzenia z poczucia osamotnienia i pielęgnowania mechanizmów izolacji. Może to także ograniczyć u dorosłych dzieci alkoholików budowanie negatywnych przekonań na swój temat i dostrzeganie we własnym życiu subiektywnego ogromu zagrożeń ze strony innych ludzi.

Uczestnictwo w rocznej terapii dorosłych dzieci alkoholików powinno także spowodować stopniowy wzrost ich szacunku do siebie samych, pełniejsze cieszenie się swoim życiem czy wzmocnienie poczucie własnego bezpieczeństwa oraz ich rezygnację z postawy nadmiernej odpowiedzialności. Roczna praca terapeutyczna daje też szansę DDA na wzrost poczucia własnej sprawczości, bardziej pozytywną ocenę swoich wyborów i decyzji oraz przyczynia się do wzmocnienia zdolności ich pozytywnego myślenia. Może także u dorosłych dzieci alkoholików nastąpić pozytywna zmiana w kwestii dbania o siebie, o swoje zdrowie, wygląd zewnętrzny i realizację różnych potrzeb.

Zazwyczaj, w trakcie trwania terapii, jak i po niej, sytuacja życiowa dorosłych dzieci alkoholików nie poprawia się, a nawet czasami staje się trudniejsza. Uczestnictwo w terapii pozwala jednak DDA na zmianę stosunku do tego, co się dzieje w ich życiu. Lepiej niż kiedyś dorosłe dzieci alkoholików potrafią szukać pomocy i wsparcia na zewnątrz u innych ludzi czy organizacji. Potrafią także bardziej koncentrować się na rozwiązaniach niż na samym problemie oraz rozeznaczyć, co się z nimi dzieje w konkretnej sytuacji, wykorzystując przy tym nabyte w trakcie terapii umiejętności i wiedzę. Uwidacznia się także zwiększone pole ich samoświadomości, zdolność do autorefleksji, co daje im szansę na większą ich samodzielność i dojrzałość⁴².

Ukazane powyżej możliwości zmian, zachodzących w życiu dorosłych dzieci alkoholików, będących wynikiem intensywnego zaangażowania się ich w uczestnictwo w zajęciach terapeutycznych,

⁴² Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 72-76.

wskazują zdecydowanie na sens i konieczność tworzenia takich grup oraz specjalnie dla nich przygotowanych programów. Zauważa się, że jak najszybsza interwencja wobec dorosłych dzieci alkoholików oraz ich konstruktywna przemiana wewnętrzna mogą przyczynić się do niepowielania przez nich, w zakładanych w przyszłości lub już istniejących rodzinach, chorych schematów wyniesionych z własnego domu. Zwiększa to zdecydowanie szansę na to, że przyszłe pokolenia w naszym kraju nie będą już w tak licznej mierze składać się z DDA⁴³.

Druga z możliwych przestrzeni działań środowiska akademickiego na rzecz dorosłych dzieci alkoholików związana jest z tym wszystkim, co powinno ono dawać całemu społeczeństwu naszego kraju jako organizacja społecznie odpowiedzialna. Uczelnie wyższe, uniwersyteckie ośrodki badawcze, nauczyciele akademicy, studenci powinni podejmować wszelkie możliwe badania, których wyniki będą przyczyniać się do pomocy polskiej rodzinie, która – jak się wydaje – trwa w kryzysie. Powinny także udostępniać wyniki przeprowadzonych badań opinii publicznej, na ich podstawie lobbować na rzecz odpowiednich rozwiązań prawnych w naszym kraju, działań rządu, jednostek samorządu terytorialnego czy organizacji pozarządowych, które wspierać będą w naszym kraju rodzinę, w tym szczególnie rodzinę dysfunkcyjną. Środowisko akademickie powinno także podejmować publiczną dyskusję nad kondycją polskiej rodziny. Z opisywanych posunięć powinny wypływać też konkretne działania na rzecz licznej już grupy Polaków dorosłych dzieci alkoholików, których dysfunkcja zaczyna stanowić istotny problem społeczny. Okazana różnorodna pomoc dorosłym dzieciom alkoholików jest jedną z głównych dróg przeciwdziałania pogłębiającej się dysfunkcyjności polskiej rodziny.

⁴³ Por. T. Adamczyk, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, op. cit., s. 305-308 ; w tym artykule można także znaleźć wyniki ewaluacji grupy terapeutycznej prowadzonej w Duszpasterstwie Akademickim „Zawodzie” przy Akademii Ekonomicznej w Katowicach w roku 2003, a dokonanej przez prowadzącą terapię magister Teresę Adamczyk.

8. Zaufać Bogu

W polskiej rzeczywistości wielu spośród dorosłych dzieci alkoholików jest praktykującymi katolikami czy chrześcijanami bądź wyznawcami innych religii. Daje to im szansę, aby na fundamencie wyznawanej wiary, z pomocą łaski Bożej, przepracowywać zranienia wynikające z wychowywania się w rodzinie dysfunkcyjnej. Wydaje się szczególnie ważne, żeby dorosłe dzieci alkoholików, rozpoczynające swoją terapię indywidualną czy grupową, czyniły to w mocnym przekonaniu, że są wspierane miłością Boga oraz życzliwością danej wspólnoty wyznaniowej. Stąd przed każdą ze wspólnot wyznaniowych w naszym kraju stoi zadanie szczególnego wsparcia dorosłych dzieci alkoholików w procesie ich zdrowienia.

Piotr: *Jest to bardzo ważne dla DDA, dla mnie. Często w mojej rodzinie brakowało mi jakiegokolwiek wsparcia, a bardzo tego potrzebowałem, szczególnie w kontekście trudnej i wymagającej wielu wysiłków terapii. W mojej opinii nie ma prawdziwego, pełnego uzdrowienia bez Boga. Można oczywiście przepracować wszystkie swoje zranienia na bazie psychologii, jednak ona nie odpowie nam na fundamentalne pytania egzystencjalne, w tym o sens cierpienia. Opierając swoją drogę uzdrowienia na Bogu, mamy pewność, że On nas kocha i wszystko jest w Jego rękach. Bóg daje bezwarunkowe wsparcie w każdym momencie naszego życia i jest z nami wtedy, gdy nie ma wokół nas ani jednego życzliwego człowieka.*

Piszący te słowa, jak już to zastało powiedziane wcześniej, jest księdzem katolickim- duszpasterzem akademickim, dlatego wskaże możliwe drogi pomocy DDA w danej wspólnocie wiary, opierając się o doświadczenia wyniesione z duszpasterstwa akademickiego Kościoła rzymsko-katolickiego. Takie formy pomocy wydają się możliwe do realizacji w każdej grupie religijnej, z uwzględnieniem oczywiście specyfiki danej wspólnoty.

Z swej natury duszpasterstwo akademickie powinno być tą przestrzenią, w której każdy z dorosłych dzieci alkoholików (student czy pracownik danej uczelni), o ile wyrazi takie pragnienie,

powinien znaleźć swoje miejsce i otrzymać wsparcie. Najważniejsze przesłanie, jakie powinno dotrzeć do dorosłych dzieci alkoholików, a zarazem stać się podstawą wszelkich działań duszpasterstwa akademickiego wobec nich, to prawda o bezwarunkowej miłości Boga do każdego z nich, w sposób szczególnie ukazana ludziom przez Jezusa Chrystusa. Osobom, dorosłym dzieciom alkoholików, które w swoim życiu rodzinnym zazwyczaj nie doświadczyły prawdziwej miłości, a częściej jej braku czy tylko miłości warunkowej, dobitnie winno się wskazywać na to umiłowanie ich przez Boga w Osobie Jezusa Chrystusa. On to bowiem towarzyszy aktywnie dorosłym dzieciom alkoholików od chwili ich poczęcia, w każdym okresie ich życia, pomimo, iż może nie były w stanie sobie tego uświadomić czy odczuć. Ukazanie Boga kochającego bezwarunkowo każdego człowieka jest szczególnie ważne wobec dorosłych dzieci alkoholików, które – z powodu postawy swoich dysfunkcyjnych rodziców – mogą mieć mocno zaburzony obraz Boga, zwłaszcza Boga jako Ojca. Stąd prowadzenie dorosłych dzieci alkoholików do relacji z Jezusem Chrystusem, Synem Bożym, przyjacielem, bratem, jawi się jako szczególnie ważne. Może ono także, przynajmniej w jakiejś mierze, przyczynić się do zbudowania pozytywnej relacji synowskiej dorosłych dzieci alkoholików z Bogiem Ojcem. Relacji synowskiej, której wielu z nich nie mogło w swoim domu z rodzonym ojcem przeżyć.

Doświadczenie bezwarunkowej Bożej miłości ma szczególnie miejsce w duszpasterstwie akademickim, poprzez posługę sakramentalną, a zwłaszcza gdy jest sprawowana Eucharystia. W niej to Duch Święty uobecnia Chrystusa dla każdego z wierzących i pozwala na uczestniczenie w odkupieńczej śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa. To staje się szansą dla każdego z wierzących, dorosłych dzieci alkoholików, by swoje cierpienia, lęki i niepokoje złączyć z Chrystusem cierpiącym i zmartwychwstałym. W Nim szukać wsparcia i mocy do pracy nad swoimi zranieniami i stawiania się „nowym człowiekiem”. Ważne jest też, by uczestniczący w sprawowanej Eucharystii mieli świadomość, iż obecność Ducha Świętego w niej powoduje, że jest ona nowym Jego zesłaniem,

nowym rozlaniem bezwarunkowej miłości Boga⁴⁴. To nowe zesłanie Ducha Świętego daje także nadzieję wierzącym DDA na otrzymanie potrzebnych Jego darów i łask, by móc uczyć się postawy dojrzałej wiary oraz wzrastać stopniowo w prawdziwej miłości, mimo różnorodnych przeszkód mających źródło w ich przeszłości. Przecież to w Eucharystii następuje przemieniające zstąpienie Ducha Świętego na wszystkich jej uczestników⁴⁵. Oznacza to, że Duch Święty dokonuje wzmocnienia życia wewnętrznego ochrzczonych oraz ich wewnętrznych sił, co pozwala na stałe podejmowanie przez dorosłych dzieci alkoholików procesu zdrowienia i coraz pełniejszego dojrzałego funkcjonowania w codziennym życiu. W każdej sprawowanej Eucharystii dzięki działaniu Ducha Świętego wierzący wezwani są także do ofiarowania z Chrystusem samych siebie, swojej przeszłości i teraźniejszości, podejmowanej pracy nad sobą i tego wszystkiego, co ich aktualnie stanowi. Pozwala to dorosłym dzieciom alkoholików przynosić Chrystusowi na Eucharystię swoje cierpienia, zranienia, negatywne uczucia, po to, by On wspierał ich swoją łaską i dawał siły do stałej przemiany ich życia. Taka postawa dorosłych dzieci alkoholików wsparta działaniem łaski Bożej, staje się także szansą dla nich na coraz pełniejsze odnajdywanie tak często zagubionego sensu egzystencji⁴⁶.

Bardzo ważne jest także danie możliwości dorosłym dzieciom alkoholików przystępowania do sakramentu pokuty i pojednania, ponieważ, między innymi, w tym sakramencie wierzący dostępują przebaczenia grzechów, a Duch Święty daje im głęboki pokój, który polega na pojednaniu z Bogiem⁴⁷. Mocą Ducha Świętego dokonuje

⁴⁴ Por. *Pełna jest ziemia Twojego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 1997, s. 129-134.

⁴⁵ Por. W. Nowacki, *Jak Duch Święty działa w Kościele*, Zeszyty Odnowy 24(1998) Kraków, s. 33.

⁴⁶ Por. J. Szymusiak, *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, pr. zb. pod red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968, s. 118.

⁴⁷ Por. Jan Paweł II, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05

się także w tym sakramencie uzdrawianie dusz wiernych⁴⁸. Doświadczenie Bożej miłości przebaczącej, otrzymanie pokoju serca jest szczególnie potrzebne dorosłym dzieciom alkoholików, gdyż w ich rodzinie, w okresie dzieciństwa, grzech był często obecny i powodował określone dla nich skutki, a zwłaszcza wprowadzał u nich silny stan niepokoju i lęku. Stąd tak potrzebne jest dorosłym dzieciom alkoholików doświadczenie pewności przebaczenia oraz pokoju serca, które daje Bóg w sakramencie pokuty. Istotnym jest też uświadomienie im, że sakrament ten jest sakramentem uzdrowienia. Bóg w nim leczy wewnątrz człowieka zranione grzechem własnym czy bliźnich, co pozwala na pokonywanie słabości i wzrastanie w miłości do Niego i ludzi.

W życiu dorosłych dzieci alkoholików, w okresie dzieciństwa i dorastania, było wiele sytuacji, które określa się jako raniące. Miały miejsce przecież w ich domach, szczególnie ze strony nadużywającego alkoholu jednego lub obojga rodziców, zachowania, które powodowały zranienia w ich psychice, duszy, a nawet na ciele, co mogło skutkować psychicznymi czy somatycznymi chorobami. Stąd słuszne jest, by w działaniach duszpasterstwa akademickiego pojawiło się także udzielanie sakramentu chorych pragnącym przyjąć go dorosłym dzieciom alkoholików. Udzielanie tego sakramentu powinno być poprzedzone katechezą wyjaśniającą sens jego przyjęcia. Przecież w tym sakramencie Duch Święty sprawia, że u przyjmujących go następuje wewnętrzne umocnienie w doświadczanym cierpieniu. Ponadto Duch Święty w sakramencie chorych obdarza serca dorosłych dzieci alkoholików pokojem oraz dodaje im odwagi w przeżywaniu mogących pojawić się chorób psychicznych czy fizycznych, będących konsekwencją zranień doznanych przez nich w ich domach rodzinnych. Co więcej, jak wierzy Kościół, Duch Święty w tym sakramencie leczy duszę, a niekiedy ciało tych, którzy przyjmują ten sakrament. W sakramencie chorych ma także

1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 373-377.

⁴⁸ Por. R. Silvano i F. Mascarenhas, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000, s. 102-104.

miejsce wzmocnienie wierzących w ufności i wierze Bogu oraz umocnienie ich w walce z pokusami złego ducha. Z perspektywy doświadczeń dorosłych dzieci alkoholików takie działanie łaski Boga jest niezmiernie ważne, gdyż – jak to oni sami wskazują – ich życie, zwłaszcza wtedy, kiedy podejmują terapię, jest przestrzenią silnej walki duchowej⁴⁹.

Na drogach wiary dorosłych dzieci alkoholików istotnym jest oparcie się przez nich na silnej relacji z Bogiem poprzez Jego słowo zapisane na kartach Biblii. Może to mieć miejsce na indywidualnej medytacji Bożego słowa (Lectio Divina) czy we wspólnocie duszpaństwa akademickiego, np. na kręgu biblijnym. Można dostrzec, iż medytacja słowa Bożego zawartego w Biblii jest szansą dla dorosłych dzieci alkoholików na otrzymanie łaski, która pozwoli zobaczyć im prawdziwy obraz Boga. Obraz tak często zdeformowany w ich rodzinnych domach, zwłaszcza przez postawę nadużywającego alkoholu bądź już od niego uzależnionego ojca. Lektura Pisma świętego jest też drogą do doświadczenia przez dorosłe dzieci alkoholików bezwarunkowej miłości Boga i stopniowego wzmacniania na niej swojego, tak często niskiego, poczucia wartości. Słuchanie, przyjmowanie i realizowanie słowa Boga odczytywanego w Biblii może pozwolić dorosłym dzieciom alkoholików na głębsze zjednoczenie z samym Bogiem, co powinno przeciwdziałać silnie obecnemu w nich poczuciu osamotnienia i odrzucenia. Codzienna lektura Pisma świętego staje się także narzędziem w ręku Boga, dzięki któremu DDA mogą być prowadzeni do pełniejszego życia, gdy coraz lepiej będą odnajdywać sens swojej egzystencji i podejmowanych działań⁵⁰.

Magda: *Od dzieciństwa, kiedy słyszy się „Bóg Ojciec”, podświadomie obdarza się Go cechami własnych rodziców. Dla mnie Bóg zawsze był kimś, kto przede wszystkim karze za to, że czegoś się nie zrobiło albo popełniło się jakiś*

⁴⁹ Por. B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, pr. zb. pod red. Rusiecki M. i Pudłko E., Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

⁵⁰ Por. G. Martin, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982, s. 13–14.

grzech. Zawsze jednak modlitwa była czymś, co chyba pozwoliło mi przetrwać. Bóg był jedynym sensem zrozumienia, po co żyję. Do niego przychodziłam z prośbą – „pomóż mi”. Jakoś nigdy nie wątpiłam, że On jest – ale w pewnym momencie zaczął zmieniać się mój obraz Jezusa. Dziadek (który nauczył mnie modlitwy) kupował mi co tydzień „Drogę”. W sumie nie cieszyłam się z niej tak jak z radości dziadka, który mi ją kupował. Natknęłam się w niej na artykuł o Bożym Miłosierdziu i chyba wtedy nastąpił przełom. Oczywiście trudno jest przyjąć miłość kogokolwiek, tym bardziej Kogoś tak wielkiego jak Bóg. Zaczęłam czytać dość regularnie Pismo święte, znalazłam tak wiele pięknych słów miłości Boga do człowieka. Przy okazji różne religijne lektury wpadały mi w ręce – wiem, że one nie były przypadkowe. Miałam problem – i właśnie kogoś przypadkowo spotkałam i ten ktoś właśnie akurat skończył czytać „fajną” książkę. Zaczęłam czytać i przy lekturze coraz bardziej docierało do mnie, że słowa z Pisma Świętego nie są skierowane do rodzaju ludzkiego w ogóle, je trzeba potraktować indywidualnie. Bóg, mówiąc: „wystarczy Ci mojej łaski”, mówi: „Magda, wystarczy Ci mojej łaski”. Zaczęłam widzieć, że Bóg pragnie właśnie mnie – jestem dla niego kimś konkretnym – jak dziecko dla rodzica. Kiedyś na rekolekcjach usłyszałam takie słowa wiersza – „Bóg mówi do Ciebie: jesteś wszystkim, co mam”. Niewiarygodna jest ta miłość – każdy ma do niej prawo, każdy jest kochany najbardziej. Dopiero po uświadomieniu sobie właśnie tego, że nie jestem dla Boga jedną z kilku miliardów ludzi na ziemi, że Bóg mówi bezpośrednio do mnie, zaczął się proces wiary w jego miłość, a co za tym idzie – powolne przebaczenie rodzicom. Bóg kocha mnie tak mocno, że jak o tym myślę, to zdarza mi się płakać. U DDA wiara w to, że się jest kochanym, jest strasznie trudna – bo my jesteśmy przyzwyczajeni, że jesteśmy „kochani” tylko wtedy, kiedy jesteśmy grzeczni, uśmiechnięci i nie mamy własnego zdania. A ja rozumiałam, że Bóg na mnie czeka i zrobi wszystko, żebyśmy zawsze mogła do Niego wracać.

Weronika: Bardzo ważną rolę w pewnym etapie mojego życia – i tak jest do dziś – pełni wiara i zawierzenie Bogu. Poprzez sakramenty święte i wielką łaskę Pana dane mi było odnaleźć się w życiu i obrać dobry kierunek. I choć ciągle jeszcze sporo obszarów do przepracowania przede mną – nieustannie odczuwam Jego pomoc i wsparcie.

Rozważanie Słowa Bożego jest jedną z form modlitwy indywidualnej ludzi wierzących, w której nawiązują oni relację z Bogiem. Źródłem zaś każdej modlitwy ochrzczonych jest sam Duch Święty⁵¹. On to obdarowuje wierzących darem modlitwy, dzięki któremu mogą zwracać się do Boga⁵². Duch Święty wzbudza także w ludziach potrzebę modlitwy i ją kształtuje, towarzysząc przy tym modlącym się. To On prowadzi podczas modlitwy wierzących i uzupełnia ich nieumiejętność modlenia się⁵³. Jak się wydaje, dla dorosłych dzieci alkoholików modlitwa jest przestrzenią, w której z jednej strony mogą doświadczyć pomocnego działania Boga w Osobie Ducha Świętego, a z drugiej strony wzmacniać swoją relację z Bogiem i czynić ją mocnym fundamentem swego życia. Działanie Ducha Świętego polega też na tym, że będąc głównym sprawcą życia modlitwy w wierzących, przenosi On niejako do ich serc modlitwę Syna, Jego wołanie skierowane do Ojca. Dzięki Niemu wierzący przeżywają w modlitwie swoje przybrane synostwo⁵⁴. Takie działanie Ducha Świętego jest szczególnie cenne dla dorosłych dzieci alkoholików, ponieważ często w ich życiu nie było dane im tworzyć mocnej i dobrej relacji z rodzonym ojcem, czy wręcz słowo „ojciec” stale w ich życiu wywołuje uczucie strachu i lęku⁵⁵. Oprócz tego, Duch Święty poprzez modlitwę pobudza dorosłe dzieci alkoholików do czujności na życiowych drogach. Mogą wtedy zwalczyć pojawiają-

⁵¹ Por. Paweł VI, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971, s. 99-100.

⁵² Por. Paweł VI, *Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.8.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, s. 83.

⁵³ Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, s. 47-48.

⁵⁴ Por. Jan Paweł II, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, s. 353-354.

⁵⁵ Zob. B. Pittman, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996; zob. także: R. Lerner, *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

ce się pokusy oraz udzielona im zostaje moc do realizowania swej ludzkiej i chrześcijańskiej tożsamości⁵⁶.

Julia: *Alkoholizm był traktowany w mojej rodzinie od zawsze jako choroba i działanie złych sił, dlatego w momentach, gdy czuliśmy się bezradni i nie mogliśmy już nic więcej zrobić, modliliśmy się wspólnie różaniec, ponieważ jest to jedyna możliwość pomocy osobie uzależnionej w takiej sytuacji. Obydwoje rodzice byli zresztą i są wierzący. Zakorzenili zatem we mnie chrześcijańskie wartości. Ja starałam się przyjmować te trudne chwile jako coś, co mnie wzmocni i Bóg wtedy był dla mnie oparciem. Ostatnio coraz bardziej dociera do mnie to, po co Jezus tak cierpiał. Wiem, że w moim bólu On jest ze mną i widząc sens Jego śmierci, mogę mieć nadzieję, że to, co mnie spotkało, ma swoją przyczynę i cel.*

Bardzo ważną przestrzenią, potrzebną dla wspomagania procesu zdrowienia dorosłych dzieci alkoholików, jest wspólnota osób wzajemnie się wspierających. Szansą na tworzenie takich wspólnot mogą być ośrodki duszpasterstwa akademickiego⁵⁷. Powinny one stać się miejscem konstituowania się prawdziwych wspólnot otwartych na wszystkich studentów, przyczyniając się do kształtowania więzów koleżeńskich i przyjacielskich. Trwanie w takiej wspólnocie, budowanie zdrowych, pozytywnych relacji z innymi, jest istotną pomocą dla studentów dorosłych dzieci alkoholików we wzmocnieniu ich w procesie przemiany życia⁵⁸.

Ala: *W moim rozwoju bardzo dużą rolę odegrała wspólnota kościelna. Dopiero angażując się w nią, w jej działania, budując praktycznie od podstaw kontakt z Bogiem, czułam się choć trochę pewniejsza siebie i tego, że jednak mogę być kimś ważnym. Miałam we wspólnocie swoje funkcje, które wykonywałam najlepiej, jak umiałam. Najpiękniejsze było to, że ktoś obcy mi*

⁵⁶ Por. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, op. cit., s. 47-48.

⁵⁷ Por. Stolica Apostolska, *Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002, s. 27-29.

⁵⁸ Por. M. Jędraszewski, *Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje*, www.katecheza.episkopat.pl.08.06.09.

potrafił zaufać i stawia przede mną coraz bardziej odpowiedzialne zadania. Dopiero we wspólnocie, a nie w domu, czułam się bezpiecznie.

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, jak można przyjąć, fundamentalną drogą wsparcia dla życia dorosłych dzieci alkoholików. Wzbogacają one dzięki temu swoje ludzkie uczucia i rozwijają sferę duchową. Całe życie DDA może stać się bardziej uporządkowane za sprawą realizowanych przez nich wskazań moralnych. Mogą rozwijać w sobie cnoty i podejmować działania rozwijające w nich i wokół nich konkretne dobro, stając się przez to wzorem dla innych⁵⁹.

⁵⁹ Por. K. Cholna i M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, op. cit, s. 117.

część
DRUGA

*Historie
wyjęte z plecaka*

W drodze do odnalezienia samego siebie przeszliśmy w tej książce przez jej część pierwszą zatytułowaną „z plecakiem rodzinnych doświadczeń”. Mogę mieć nadzieję, że czytelnik dostrzega już lepiej przyczyny problemów osób dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych. Jest świadom, jak taka przeszłość obciąża ich pełnoletnie życie. Posiada także już wiedzę o drogach pomocy dla dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych i o nadziei odnajdywanej w krzyżu Chrystusa.

Zawartej w pierwszej części publikacji refleksji naukowej towarzyszyły krótkie wypowiedzi ludzi młodych, które stanowiły swoiste dopowiedzenie omawianych zagadnień, co, jak mam nadzieję, pozwoliło na lepsze ich zrozumienie. Wchodzimy teraz w część drugą książki noszącą tytuł „historie wyciągnięte z plecaka” Dzięki osobom, które odważyły się anonimowo opisać swoje doświadczenia związane z wzrastaniem w rodzinie dysfunkcyjnej, możemy zobaczyć, jak wyglądają takie domy od środka. Co dzieje się w sercach dzieci, a potem już dorosłych osób, które wzrastały w takim środowisku, jak obciąża to ich „życiowe plecaki” i co robią, by to zmienić. Piszą o sobie studenci, osoby samotne, klerycy, siostra zakonna i matki-małżonki. Każda z tych osób jedyna, niepowtarzalna, daje nam siebie w swojej historii życiowej, a w każdym opisie uwidacznia się cierpienie i nadzieja.

1. Życiorys mojego wnętrza

(Józef, lat 21)

Czy chciałbyś spotkać DDA w konfesjonale jako spowiadającego Cię księdza? Przewrażliwionego i zakompleksionego, a może empatycznego i wyrozumiałego? Co jest bagażem, który niesiesz ze względu na Twoją rodzinę, a co dodaje sił? Oto moja historia przeżywania siebie i tego, co się dookoła mnie działo i dzieje.

Mam 21 lat. Dwa i pół roku temu wstąpiłem do seminarium. Wychowałem się w rodzinie patologicznej. Mój tata pije. Właściwie wychowała mnie mama, bo tata, mimo że zawsze był w rodzinie, a nawet uczestniczył w jej życiu, to jednak nigdy nie miał ze mną prawdziwej, zdrowej relacji, której do dziś mi brakuje.

Dookoła jego problemu krążyłem i krążę ja, krążą moja mama i starsza siostra. Alkoholizm mojego taty wziął górę nad życiem naszej rodziny. Wpłynął tak mocno na mnie, że zdominował moje myślenie o sobie, o innych, o świecie, a także zniekształcił moje relacje z ludźmi. Widzę to wyraźnie, choć jeszcze nie w pełni, dzięki terapii dla DDA, jaką przeszedłem rok temu oraz dzięki Jezusowi, który w świetle swej Ewangelii codziennie pozwala mi stawać w Prawdzie przed samym sobą.

To, co kojarzy mi się z dzieciństwa, to wiele dobrych chwil spędzonych w rodzinie, lecz głównie z mamą i siostrą, które bardzo kocham i jestem z nimi żyty. Alkoholizm taty sprawił, że stałem się bardzo wrażliwy na cierpienie innych, a także bardzo związał mnie z tymi, z którymi często przeżywałem rozpacz i tragedię. Terapia nauczyła mnie być żytym z mamą i siostrą, ale z uwzględnieniem mojej odrębności, z umiejętnym stawianiem granic życia własnym życiem. Dalej je bardzo kocham i jednocześnie czuję się wolny w tym kochaniu, umiając też zdrowo kochać siebie.

Nasza rodzina na zewnątrz, w środowisku osiedla, parafii zawsze uchodziła za dobrą, a nawet wzorową. Denerwowało mnie to bardzo, gdy koledzy i koleżanki mówili mi w szkole, że zazdroszczą mi takiej rodziny. Oni nie znali prawdy, a ja nie, wiedząc czemu,

nie mówiłem, że w domu wcale nie jest tak kolorowo, jak im się wydaje. Buntowałem się w środku. Ja i siostra zawsze bardzo dobrze się uczyliśmy, byliśmy zazwyczaj grzeczni, a między sobą prawie nigdy się nie kłóciliśmy – teraz wiem, że wynikało to z tego, że stanowiliśmy jedno razem z mamą przeciw problemowi picia taty. Moja mama jest osobą świetnie rozumiejącą problemy drugiego człowieka i uważana jest za człowieka-duszę. Tata nie miał nigdy swojego środowiska, więc raczej był w oczach ludzi neutralny. O jego picciu nikt nie wiedział, oprócz najbliższej rodziny. Było to możliwe do ukrycia, gdyż nie pił codziennie, a gdy się to zdarzało, to czynił to w samotności, zazwyczaj w piwnicy, na działce lub w domu; w nocy. Rodzice nigdy nie mieli wspólnych przyjaciół, z którymi by się spotykali regularnie. Tak jest i dziś. Jedyne imprezy, na które chodzą razem, to spotkania rodzinne, na których od wielu lat nie ma alkoholu, ponieważ wszyscy wiedzą, że skończyłoby się to źle dla taty, a właściwie w konsekwencji dla mnie, siostry i mamy.

Nie zgadzałem się w moim życiu na to, aby z zewnątrz wszystko wyglądało OK, a w środku był smród. Terapia nauczyła mnie nie wstydzić się tego, że mam ojca alkoholika – to nie jest moja wina. Dlatego łatwiej mi teraz wśród kolegów i koleżanek, choć dalej trudno rozmawiać o swoich i ich problemach. Mój bunt przeciw sytuacji domowej objawił się pozytywnie. W wieku 17 lat podpisałem Krucjatę Wyzwolenia Człowieka, która zobowiązała mnie na całe życie do modlitwy za osoby uzależnione i niepicia alkoholu. Wiele osób twierdziło: aby podjąć taką decyzję na całe życie, trzeba być dorosłym. Ja się czułem dorosły, bo od dziecka byłem nad wyraz odpowiedzialny i uważam, że postąpiłem świadomie i dobrze. Podobnie postąpiły siostra i mama – także wcale nie piją alkoholu w związku z przysięgą religijną.

Kiedy myślę o trudnych chwilach z dzieciństwa, przypominają mi się tragiczne sceny. Gdy wieczorem tata nie wracał długo z działki, to zaczynało się robić w domu nerwowo (dziś, gdy go długo nie ma, także budzą się we mnie negatywne emocje). Każdy przeczuiwał, co będzie. I było różnie. Czasem szedł zaraz spać, lecz gorsze były awantury rozpoczynane przeze mnie lub mamę – nie

wytrzymywaliśmy nerwowo – baliśmy się. Rozpacz i krzyk bezradności towarzyszyły często strachowi. Widzę do dziś obraz, gdy tata na mnie pluje i nazywa mnie niecenzuralnym słowem. Choć miało to miejsce raz w życiu, nie umiem tego zapomnieć. Widzę też, gdy zapala świecę pod drzwiami mojego pokoju, (w którym w tę noc spałem z mamą, aby nie musiała spać w smrodzie piwa i wymiotów), a w kuchni ulatniał się gaz. Bałem się umrzeć. Słyszę paraliżujący dźwięk nietrafiającego w zamek klucza. Słyszę otwieracz do butelek, który przy każdym otwieranym piwie grał kolędę. Nienawidziłem go i w końcu wyrzuciłem go do śmieci. Jednego wieczoru, gdy nie umiałem już znieść atmosfery narastającego szybko napięcia z powodu tego, że tata był pijany, spakowałem się i postanowiłem, że nie wrócę do domu, bo nie chcę już tak żyć. Wyszedłem z domu i postanowiłem pojechać do rodziny – cioci i wujka. Wiedziałem, że oni mnie przyjmą zawsze, są dla mnie wzorem małżeństwa. Tę noc spędziłem u nich, z dala od domu, lecz dalej w zmartwieniu i z wyrzutami sumienia, co się dzieje z mamą, która została w domu z pijanym ojcem.

Aby tata szedł spać, mama straszyla go policją i wtedy do rana uciekał z domu. Budził się kolejny strach, co będzie, gdy ktoś ukradnie klucze i włamie się w nocy do domu? Płacz mamy i siostry to coś, co mnie w tym wszystkim najbardziej bolało. Chciałem to zmienić. Pragnąłem żyć bez taty. Mama go jednak nigdy nie miała siły opuścić. Patrząc z perspektywy czasu, nie wiem, czy byłoby to dobre rozwiązanie. Dzięki temu, że żyliśmy wszyscy razem, tata jeszcze w miarę żyje jak człowiek. Wiem, że życie mamy jest wielką męczarnią. Zarówno nad tym boleję, jak i podziwiam mamę.

W głębokim dzieciństwie często płakałem schowany gdzieś w kącie. Marzyłem, a było to moje największe marzenie, aby mieć swój własny mikrofon i ogromne głośniki, aby wszyscy dookoła usłyszeli, że ja płaczę, że jest mi źle. Moją ucieczką od zła była szkoła i środowisko przykościelne. Byłem wzorowym uczniem w nauce. Chodziłem na wiele dodatkowych zajęć, aby być jak najkrócej w domu. To też zajmowało mi myśli i dawało odskocznię. To sprawiło, że mam wiele pasji związanych z muzyką, tańcem i nauką. Z zachowaniem

w szkole podstawowej było różnie, ale generalnie dbałem o to, aby być dobrze postrzeganym. Na terapii zadałem sobie pytanie: „po co ja to robię?”, odnosząc je do poszczególnych sytuacji z życia codziennego. Uświadomiłem sobie, że często robię wiele rzeczy, aby spełnić oczekiwania innych, aby uszczęśliwić innych – nie patrząc na własne potrzeby. Właśnie to zostało do dziś zakorzenione w mojej tożsamości. Najważniejsze jak cię widzą inni, zawsze musisz być najlepszy, nie możesz nikogo zawieść, jesteś ideałem, nie potrzebujesz pomocy. Te nakazy podświadomości napędzały gonitwę myśli, która jak karuzela kręciła się w mojej głowie. Stawało się to ciężkie jak ołów i prowadziło do dołów. Te często egoistyczne myśli to ogromny ciężar, z którym muszę sobie radzić i dziś. Świadomość ich istnienia i tego, z czego wynikają, pozwalają mi je odrzucać, jednak kosztuje to wiele wysiłku. Dzięki temu, że często modlę się i przystępuję do sakramentów, wiem, że Jezus mnie bardzo kocha i akceptuje takim, jakim jestem, z moimi grzechami, ułomnościami i dobrem, zdolnościami. Akceptują mnie także ci, z którymi żyję, nie muszę przed nimi zakładać masek doskonałości i mogę być swobodny, szczerzy i prawdziwy. W czasie licealnym chodziłem na kurs tańca towarzyskiego. Stąd w czasie terapii łatwo porównałem swoje życie do tańca. W sercu byłem szalony jak kankan, rozum nadawał już mojemu charakterowi figury powinności – jak w tangu, a na zewnątrz wyglądało wszystko jak walc – sztywno, poważnie, bez improwizacji. Teraz wiem, że jeżeli ja komuś nie pasuję, to jest to jego problem. Cały czas uczę się takiego podejścia do własnej osoby – po prostu akceptacji siebie jako normalnego człowieka.

Oprócz tego, co we mnie działo się wewnętrznie, co opisałem powyżej, jak dla każdego ważna była dla mnie sfera odniesienia do innych ludzi. Względem tych, którzy żyją wokół mnie, byłem często wymagający, krytyczny i ostry – tak jak względem siebie. Dziś widzę, jak bardzo to niszczyło prawdziwe relacje z kolegami i koleżankami. A propos relacji – często czuję, że robię coś nie tak, jak trzeba. Ciągłe się porównuję z innymi i im zazdroszczę. Nigdy nie czułem, że mam prawdziwych przyjaciół. Jedyną osobą, której całkowicie ufam, jest Jezus. Nikt inny nie ma do mnie głębszego dostępu.

To się zmienia. Zaczynam się odkrywać przed ludźmi i pozwalam budować prawdziwe więzi. Jedną z takich osób jest kolega z terapii, także kleryk. Jest tak dlatego, że on rozumie moje problemy, bo odczuwa rzeczywistość z podobnego punktu widzenia, ze względu na problemy rodzinne i wewnętrzne. Choć z relacjami jest coraz lepiej, to jednak piętna trudności nawiązywania prawdziwych i głębokich znajomości, opierających się na zaufaniu, bez domyślania się i podejrzliwości, nie da się całkowicie zmyć. Tu muszę dodać, że mam ogromną łatwość w nawiązywaniu znajomości powierzchownych. Szybko poznaję nowe osoby. Jestem otwarty, ale do momentu, w którym mówię STOP. Dalej nie wpuszczam. Czemu? Bo się boję. Do taty nigdy nie mogłem mieć 100% zaufania. Obiecywał, przeproszał na kolanach, naprawiał mi rower, jeździł na wycieczki, a za około trzy tygodnie znów słał się na nogach. Zdaję sobie sprawę, że muszę bardzo uważać, aby się nie uzależnić od osób, które wzbudzają moje zaufanie, gdyż jestem głodny akceptacji. Paradoks: pragnę głębokiej relacji, a mówię stop, gdy jest na nią szansa. DDA jest pełne takich wewnętrznych skrajności.

Odkryłem, że w całym moim zachowaniu jestem tzw. człowiekiem-bohaterem. W taką rolę wszedłem w życiu rodzinnym i przejmując domowe obowiązki taty zacząłem bardzo wcześnie np. remontować czy opiekować się psychicznie siostrą i mamą. Byłem więc nadodpowiedzialny zarówno w domu, a także wszędzie tam, gdzie się znalazłem. Dlatego też szybko stałem się przewodniczącym klasy oraz pełniłem odpowiedzialne role w grupach parafialnych. Odnosiłem wiele sukcesów w życiu społecznym. To nie tylko sprawiało, że byłem pyszny i dumny, ale utwierdzało mnie w tym, że muszę być najlepszy – muszę być bohaterem wszędzie. Szczególnie zaś w rodzinie, bo wydawało mi się, że beze mnie, jako syna pełniącego rolę ojca ona się zawali.

Dziś wracając na czas wakacji i świąt z seminarium do domu jestem „bardziej sobą”. Bardzo często jestem sobą. Bez maski. Nauczyłem się na terapii odróżniać to, co mam w głowie (myśli) to, co w sercu (uczucia, emocje) od tego, co w ciele (samopoczucie fizyczne). Nierozróżnianie tych sfer sprawiało mi wiele problemów,

z których sobie nie zdawałem sprawy. Np. to jak moje myślenie o problemach wpływało negatywnie na emocje i samopoczucie. Dzięki nazwaniu tego, co mam w sobie umiem także jasno odpowiedzieć na pytanie „czego ja chcę?”, „czego chcą ode mnie inni?” i „czego inni świadomie lub nieświadomie ode mnie wymagają?”. Potrafię także nazywać i komunikować swoje emocje zarówno pozytywne jak i negatywne. Staram się w pozytywne emocje wchodzić, a negatywnych nie tłumić, ale dobrze je przeżyć, skontrolować. To także sprawiło, że w codziennym życiu stałem się bardziej autentyczny i zgodny ze swoim sumieniem, a nie z tym, do czego przymuszały mnie chore mechanizmy.

Zdaję sobie sprawę, że bycie DDA ma też pewne pozytywne aspekty. Dzięki temu jestem człowiekiem wrażliwym, odważnym, przewidującym, patrzącym realnie na życie, poważnym i odpowiedzialnym. Noszę w sobie jeszcze wiele zranień, ale staram się nad nimi pracować. Terapia wiele mi uświadomiła i pozwoliła lepiej zrozumieć siebie. Dziś pozwalam sobie na błąd. Wprawdzie nie zawsze, ale z tym, czego doświadczyłem i nauczyłem się na terapii jest łatwiej. Wielkim odkryciem tego czasu uzdrowienia były dwa fakty. Pierwszy, że inni przeżywają rzeczywistość zewnętrzną i wewnętrzną podobnie jak ja tzn. mają problemy w domu (jak ja) i problemy w sobie (jak ja). Odkrycie, że nie jestem negatywnie inny z tego powodu, że mam ojca alkoholika było bardzo ważne. Drugim ważnym momentem było uświadomienie sobie, że terapia jest darem Boga. Wiele razy w szczerzej modlitwie prosiłem, aby Bóg mnie uzdrowił. Wiedziałem, że obraz ojca rodziny mam zamazany czarnymi wspomnieniami, a to przekłada się na obraz Boga Ojca, a w rezultacie na obraz siebie. Zaufałem. Oddałem całe życie Bogu, całą swoją codzienność. Odkryłem swoje powołanie – bycie oddanym Jezusowi w służbie kapłańskiej. To pięknie brzmi w skrócie, ale dokonywało się to przez lata sinusoidalnej rzeczywistości wewnętrznej. Doświadczenia dobroci Boga przeplatały się z upadkami grzechu. Piękne chwile we wspólnocie zderzały się z paralizującą samotnością. Piękna samotność była gaszona w niezrozumieniu wspólnoty. Bywało po prostu różnie. To, w czym trwałem nie-

ustannie to były sakramenty pokuty i Eucharystii. Bóg uzdrowił mnie i dalej uzdrawia m. in. właśnie przez fakt terapii. Ten proces spotkań grupach nie zmienił mojej sytuacji rodzinnej, ale zmienił mój styl patrzenia na siebie i na to, co mnie otacza.

W czasie trwania terapii przeżywałem wiele przełomowych momentów. Jeden z nich był z pewnością ważny dla mojego taty. Analizując, jaki jestem i jaki mógłbym być, jak wyglądało moje dzieciństwo i jakie by było, gdyby tata nie pił; przyglądając się mapie relacji, jakie istnieją między członkami mojej rodziny; uświadamiając sobie, jak widzę siebie i jak patrzą na mnie i widzą mnie inni, postanowiłem, że napiszę do taty list. Sformułowałem wszystko szczerze, prosto, nazywając swoje obecne i przeszłe uczucia do niego. Napisałem o swoim żalu i złych wspomnieniach. Także o tym, że mam nadzieję na zmianę i wybaczam mu całe zło. Wysłałem ten list pocztą z drżącym sercem. Zastanawiałem się, jakie emocje wywoła. Mama powiedziała mi, że widziała tatę, gdy czytał ten list i płakał. Wierzę, że były to szczerze łzy. Ale nie one są najważniejsze. Ważniejsza od nich jest moja wewnętrzna wolność i perspektywa godnego życia.

List do mojego taty:

Tatusi!

Nigdy do Ciebie nie pisałem żadnych dłuższych listów, bo nie było potrzeby, jednak ten list jest wyjątkowy. Jest to list o moim życiu i naszych relacjach. Czuję się przez Ciebie bardzo zraniony i w pewnym stopniu zaniedbany. Nie chodzi mi o to, że brakowało mi kiedyś pieniędzy, jedzenia czy nawet jakichś lepszych rzeczy, ale chodzi mi o brak takiej prawdziwej ojcowskiej opieki nade mną. Jej brak czuję nawet teraz. Chciałbym wrócić do lat dzieciństwa i poczuć się bezpiecznym przy Tobie, i kochanym. Niestety czuję, że tego mi zabrakło i jest we mnie pewna rana. Nie umiem zapomnieć tego, że mnie kiedyś opluteś i nazwałeś <niecenzuralne słowa>. Wiem, że byłeś pijany, ale mimo tej świadomości bolał mnie nadal te słowa. Nie umiem zapomnieć także wieczorów strachu, czy wszystko będzie dobrze? Czy nic się nie stanie mamusi, nam? Wiem, że mogło to być nieświadome,

bo po pijanemu, ale mogłeś nas zabić, zostawiając włączony gaz w kuchni i wychodząc z domu. Z tym gazem było więcej akcji. Albo jak wylałeś z patelni olej na mamusię, a ja nie wiedziałem, czy jest on gorący czy nie. Na szczęście nie był. Do dziś dźwięk otwieranej puszki, choćby to była coca-cola wzbudza we mnie czujność i strach. Też nienawidziłem tego otwieracza, który grał kolędę. Wiele jest we mnie złych wspomnień. Czuję teraz dystans do Ciebie, bo boję się całkowicie Tobie zaufać. A właściwie wiem, że nie ufam Ci, bo sam ze sobą sobie nie radzisz. Tęsknię za pewną normą, normalnością relacji syn-ojciec. Pamiętam, kiedy razem jeździliśmy na rowerze, naprawialiśmy różne rzeczy. Ale to wszystko jest w tle obrazu, w którym na pierwszy plan wybija się pustka emocjonalna. Wydaje mi się, że tego nie rozumiesz, czego mi brakuje i jak bardzo mnie to boli. Wiem, że to, co się stało, jest nieodwracalne, ale widzę, jak dalej się wszyscy męczymy Ty i my z mamusią. Jeśli potrafisz jeszcze naprawić choć trochę i zmienić przyszłość, która rysuje się szaro, to proszę działaj jakoś.

PS. Jeśli chcesz mi coś powiedzieć w związku z tym, co napisałem, to napisz do mnie list. Czekam.

Bagaż doświadczeń

2. Bagaż doświadczeń

(Szymon, lat 22)

Witam. Chciałbym się podzielić historią mojego życia oraz tym, jaki wpływ miało na mój rozwój uzależnienie ojca od alkoholu. Jego alkoholizm odcisnął bardzo głębokie piętno na moim życiu. Pomimo że od dłuższego czasu nie mieszkam już w domu (wracam od czasu do czasu na parę dni, żyję więc z dala od tego problemu), daje on mi się nadal we znaki, nie pozwala żyć zwyczajnie, a nawet zrozumieć, jak zwyczajne życie powinno wyglądać. Rok temu uczestniczyłem w terapii dla DDA. Był to bardzo trudny dla mnie okres, o czym jeszcze napiszę, niemniej jednak zmienił on w moim życiu bardzo wiele. Czuję się teraz o wiele swobodniej i potrafię walczyć z rodzącymi się we mnie nieoczekiwane napięciami, będącymi echemi tego, czego doświadczyłem w dzieciństwie. Pomimo tak długiego czasu od ukończenia terapii w moim wnętrzu nadal dużo się dzieje. Wiele spraw wciąż się wyjaśnia. Staram się powoli porządkować swoje życie. Jestem osobą wierzącą i twierdzę, że w kwestii terapii wiele zawdzięczam działaniu łaski Bożej. To że dowiedziałem się o niej, możliwość systematycznego uczestniczenia w spotkaniach, wszystko to jest dla mnie znakiem Bożej opieki. Teraz jestem klerykiem i w przyszłości zamierzam zostać księdzem. Terapia pomogła mi lepiej poznać siebie, uspokoić miotające mną wewnętrzne burze i rozeznać drogę, jaką przygotował dla mnie Bóg.

Pochodzę z małej wioski, gdzie praktycznie wszyscy się znają i wiedzą o sobie bardzo wiele. Moja rodzina była dobrze w niej postrzegana. Chętnie wracam do okresu wczesnego dzieciństwa, wychowywałem się z siostrą starszą ode mnie o 4 lata. Rodzice darzyli mnie miłością, uczucie to zapadło mi bardzo mocno w pamięć. Relacja pomiędzy nimi była jasna i stabilna, co pozwalało mi czuć się pewnie i stwarzało atmosferę pokoju. Ojciec zaczął pić, gdy byłem w szkole podstawowej, więc w początkowym okresie mojego dzieciństwa był jeszcze przy mnie. Pamiętam, że darzył mnie wielkim uczuciem. Poświęcał mi bardzo wiele czasu. Był górnikiem,

był zaangażowany w sprawy domu i zapracowany. Co niedzielę chodziliśmy na długie spacery po lesie, uczył mnie grać w piłkę i tenisa stołowego, woził na rowerze itd. Bardzo lubiłem spędzać z nim czas: patrzeć, jak się goli, przyglądać się jego pracom w warsztacie. Pamiętam, że zadawałem mu wiele pytań, a on cierpliwie odpowiadał. Dużo się od niego nauczyłem, w wielu sprawach mi imponował. Czasem, gdy zasypiał na fotelu, wskakiwałem mu na kolana i przykładając ucho do klatki piersiowej, słuchałem, jak bije mu serce. Zawsze pachniał papierosami, co kojarzyło mi się z siłą i męskością. Czulem się przy nim bezpieczny, wiedziałem, że jest blisko. Dawał mi poczucie pewności, byłem dumny, że mam takiego ojca. Nieprzerwanie towarzyszyła mi również miłość matki. Często powtarzała, że mnie kocha i że jestem dla niej bardzo ważny. Do dziś mam w pamięci ciepły uścisk jej ramion, krzyżyki na dobranoc i bijącą od niej wielką czułość. To trwało mniej więcej do trzeciej klasy szkoły podstawowej, miałem więc ok. 11 lat. Wtedy zaczęły się pierwsze kłótnie. Nie rozumiałem jeszcze, o co chodzi. Pamiętam, że rodzice głośno na siebie krzyczeli, a mama po każdej takiej kłótni była bardzo smutna. Było mi jej żal, ojciec znikał wtedy z pola widzenia. Pewnego razu rodzice kłócili się w obecności babci. Gdy babcia zareagowała, kłótnia ustała. Od tego momentu, gdy rodzice znowu się kłócili, uciekałem pod schody i wołałem babcię. Moją reakcją na pierwsze powroty pijanego taty do domu były poczucie bezradności i gniew. Nie wiedziałem, jak się w tej sytuacji zachować, jaką przybrać postawę. Czulem się obco, nieswojo. Było mi głupio i wstyd przed samym sobą. Ojciec był przecież jedną z najważniejszych osób w moim życiu, a tu doświadczam takiego czegoś z jego strony. Po tych „pierwszych razach” nasze relacje oziębiły się, tata od tego czasu stał się dla mnie trochę obcy, nie do końca przewidywalny, nie był już źródłem pewności w życiu. Poczulem brak, niezrozumienie. Pewnego razu mama musiała gdzieś pojechać. Zostałem więc w domu sam z siostrą. Tata wrócił później, był mocno pijany. Usiadł obok nas i zaczął z nami rozmawiać. Moją reakcją obronną był śmiech, gdyż znowu poczułem się bezradny i zaskoczony obrotem sytuacji. W końcu nie wytrzymałem i zacząłem płakać.

Pierwszy raz rozplakałem się z tego powodu, że tata wrócił do domu pijany. Sytuacja ta bardzo mocno utkwiała w mojej pamięci. Tata coraz częściej wracał do domu pijany. Początki jego uzależnienia były bardzo dramatyczne dla całej rodziny. Mama kłóciła się z tatą, krzyczała po nim, płakała. Tak samo reagowała moja siostra. Ja byłem zazwyczaj defensywny w takich sytuacjach, odczuwałem jednak dotkliwie ciężar całej sytuacji. Mama, siostra i ja nie chcieliśmy się zgodzić na taki stan rzeczy. Próbowaliśmy z tym walczyć, mieliśmy nadzieję, że kłótniami i okresowym obrażaniem się na tatę uda się coś zmienić. W międzyczasie tata zakończył pracę na kopalni i całe dnie spędzał w domu. Był to czas, kiedy tata bardziej interesował się domem i mniej pił. Niedługo potem rozpoczął nową pracę. Po jakimś czasie problemy z alkoholem znowu zaczęły się pojawiać. Zapadły mi w pamięć dwie sytuacje z tego okresu. Pewnego razu umówiłem się z tatą, że gdy wróci z pracy, będziemy grać w tenisa stołowego. Wtedy wrócił trochę później, od razu jednak poszliśmy grać. Po chwili zauważyłem, że tacie jakoś nie idzie gra. Poza tym dziwnie się zachowywał. Gdy podszedłem bliżej, poczułem alkohol. Zmroziło mnie, gdyż gra z tatą była jedną z tych czynności, które zbliżały nas do siebie najbardziej. Grałem z nim przecież od dziecka, poza tym umawialiśmy się już dawno na grę. To było dla mnie naprawdę ważne. Poczułem się oszukany, czułem gniew, nie wierzyłem, że do tego doszło. Druga zaś sytuacja miała miejsce w szkole. Koledzy z klasy śmiali się, że spotkali mojego ojca pijanego w klubie i rozmawiali z nim. Zartowali sobie z niego w mojej obecności. To było upokarzające.

Starałem się skrywać wszystkie rodzące się we mnie emocje. Nie chciałem ich uzewnętrzniać, nie chciałem, żeby problem alkoholizmu taty ujrzał światło dzienne. Udawałem więc przed innymi, że w ogóle mnie to nie obchodzi. Tak naprawdę gotowało się we mnie. Zacząłem stronić od ludzi, byłem bardzo skryty, zamknięty w sobie. Zacząłem uciekać w marzenia, stworzyłem „swój świat”, w którym wszystko było poukładane po mojemu. Ta alienacja i odchodzenie w cień nie były do końca świadome. Tak czułem się bezpieczny, tak mogłem znaleźć trochę spokoju. Najlepiej czułem

się, gdy byłem sam, często zamykałem się samotnie w pokoju. Słuchałem muzyki, leżałem beczynnie. Najważniejsze było to, by nie było nikogo w pobliżu. Nie zależało mi na relacjach z innymi, uważałem, że nie potrzebuję nikogo, że jestem samowystarczalny. Byłem bardzo zagubiony, wewnętrznie spętłony. Wpadałem w skrajne nastroje. Mogłem być przez cały dzień spokojny, jednak gdy tata wracał pijany do domu, wpadałem w szal. Krzyczałem na niego, popychałem go. Nie mogłem się pogodzić z tą sytuacją, miałem podświadomą nadzieję, że mój bunt coś zmieni. Mama często mi mówiła, że jestem nieprzewidywalny. Raz można było ze mną serdecznie porozmawiać, to znowu byłem szorstki i nieprzyjemny. Mnie również to denerwowało. Nie do końca jednak miałem na to wpływ. Sytuacja w domu pogorszyła się, gdy siostra wyjechała na studia. Wtedy miałem jeszcze więcej okazji, by być sam. Zacząłem wręcz ubóstwiać samotność. To był mój styl życia, główny jego prąd. Cała reszta: spotkania z innymi, szkoła, kościół, były tylko przerwami w mojej samotności. Niechętnie nawiązywałem nowe relacje. Stałem się posępny i grałem obojętnego na uczucia innych. Wszyscy z zewnątrz odbierali mnie jako mocnego psychicznie. W rzeczywistości bałem się innych, unikałem dłuższych rozmów, spojrzeń prosto w oczy. Miałem małą grupkę przyjaciół i nie starałem się poznawać nowych osób. Nikogo do siebie nie dopuszczałem. Szukałem nowych miejsc ucieczki. Wyremontowałem sobie nawet pokój na strychu. Mamy duży dom, więc miejsce to kojarzyło mi się z niedostępnym (bo było usytuowane dość wysoko). Sporo tam przebywałem, wciąż dodając nowe ozdoby, poprawiając coś. Była to moja „świątynia samotności”. Nawet wypisywałem na ścianach różne hasła dotyczące samotności. Byłem dumny z tego, że mam takie miejsce. Lubiłem pokazywać je innym, ale nie chciałem, by ktoś tam dłużej przebywał. Można powiedzieć, że to był symbol mojego stanu emocjonalnego. Potrzebowałem kogoś, potrzebowałem czyjejś bliskości, jednakże bałem się kogokolwiek do siebie dopuścić. Miałem również bardzo niskie poczucie własnej wartości. Czułem się zawsze gorszy od innych. Dlatego naśladowałem innych w różnych sytuacjach. Nie wiedziałem, co to tak naprawdę oznacza

być sobą. Byłem bardzo zagubiony. Pogorszyły się również moje relacje z mamą. Jej także udzielała się trudna sytuacja w domu. Była przygaszona, zmartwiona. Denerwowało mnie to, że nie potrafi się oprzeć temu wszystkiemu, że też się zmienia pod wpływem sytuacji domowej (denerwowało mnie to dlatego, że ja też jej ulegałem). Krzyczałem na mamę, z góry negowałem wszystko, co do mnie mówiła. Raniłem ją tym. Wiedziałem, że jestem nie fair, ale w napływie emocji nie potrafiłem się temu przeciwstawić. Przepraszałem ją za to czasami, ale po jakimś czasie sytuacja znów się powtarzała.

Na początku trzeciej klasy gimnazjum poznałem dziewczynę. Od razu przelałem na nią wszystkie swoje tęsknoty i pragnienie bliskości. Zaufaliśmy sobie bardzo szybko, zwierzałyśmy się sobie. Doprowadziło to do tego, że zacząłem ją kochać. Stała w centrum mojego życia. Często powtarzała mi, że czuje, że moje uczucie do niej jest bardzo wielkie. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że ten związek, pomijając prawdziwe uczucie, był dla mnie wielką możliwością ucieczki od problemów domowych. Również dlatego sporo czasu spędzałem u mojej dziewczyny, bardzo dużo rozmawialiśmy, rozumieliśmy się. Ten związek był dla mnie wielką odskocznią od rzeczywistości. W nim lokowałem wszystkie uczucia, które z powodu tak zachwianego stanu emocjonalnego więziłem w sobie. Wciąż udowadniałem jej moje uczucie, pisałem wierszyki, bardzo dużo do niej telefonowałem. Mocno przesadzałem w tej kwestii. Poza uczuciem krył się za takim zachowaniem strach, że ją stracę, i zazdrość. Przychodziłem do niej po siłę. Gdy czułem się niepewnie, spotykałem się z nią. Bardzo bałem się, że odejdzie, że również z jej strony doznam zranienia. Ona odbierała to jako wyraz uczucia. Ja byłem tak zagubiony, że było to dla mnie jedyne wyjście z sytuacji.

Do liceum musiałem już dojeżdżać. Bardzo trudno było mi wtedy nawiązywać relacje. Będąc w większej grupie osób, czułem nieuzasadniony strach. Każda rozmowa z nowo poznaną osobą wiązała się z wielkim stresem. Starłem się grać niedostępnego, samowystarczalnego, nie potrzebującego kontaktu z innymi, świetnie radzącego sobie z życiem, grałem cwaniaka. Pod koniec pierwszej klasy liceum zacząłem częściej chodzić na imprezy, po szkole zaglądałem do klubów,

wypijając przy okazji piwko, czasem dwa. Zauważyłem, że po alkoholu, do którego wcześniej miałem wstręt z powodu ojca, czułem się swobodniej. Znikały wewnętrzne bariery, spętlenia. Znikała ta klatka, w której musiałem żyć, przytłaczany ciągłym kontrolowaniem siebie, troską o to, by jak najlepiej wypaść itd. W związku z tym, idąc na jakąkolwiek imprezę czy też po prostu do kolegi, od razu planowałem, gdzie i ile można wypić, żeby tylko oderwać się od problemów. Ta motywacja nie była do końca świadoma. Z biegiem czasu wypijałem coraz więcej. Moja mama, gdy zorientowała się, że wracam z imprez nietrzeźwy, interweniowała od razu. Prawiła kazania, przeprowadzała poważne rozmowy. Wtedy podchodziłem do tego z góry negująco, ale po czasie mogę powiedzieć, że to był dla mnie jedyny hamulec. Wtedy również zacząłem palić papierosy. To był kolejny sposób ucieczki. Ubarwiało to moje przeżywanie samotności. Lubiłem palić samemu, tonąc w myślach. Pisałem wtedy wiersze. Czytając je teraz, zauważam, że w prawie każdym pojawiały się motywy niepewności, strachu, zagubienia, no i przede wszystkim samotności.

Sytuacja z tatą pogarszała się. Zaczęły się ciągi alkoholowe trwające coraz dłużej. Tata, wracając późno w nocy, często przychodził do mojego pokoju i niby tłumaczył mi się, czemu jest pijany, albo „chciał porozmawiać”. Czasami potrafiłem to znieść spokojnie, ale czasami wybuchałem, wypychałem go z pokoju, krzyczałem na niego, przeklinałem. Czułem gniew. Trudno mi było później zasnąć, skupić się na czymkolwiek. Później w ciągu dnia często wracałem myślami do tych sytuacji. Żyłem wciąż pod presją. Z okresu liceum nie pamiętam ani jednego dnia, który przeżyłbym swobodnie, bez lęków. Gdy inni mówili, że czują się szczęśliwi, albo że ich życie jest piękne, ja nie wiedziałem, co przez to mam rozumieć, to była inna kategoria myślowa, pojęcie, za którym nic się dla mnie nie kryło.

W związku z tym, że moja rodzina była religijna, zawsze byłem związany z Kościołem. Byłem ministrantem, chodziłem na oazę. Co prawda nie angażowałem się zbyt w te grupy, ale częste Msze Święte i uczestnictwo w spotkaniach oazy miały spory wpływ na kształtowanie się mojej osobowości. Wakacyjne rekolekcje oazowe były chwilami odpoczynku od problemów alkoholowych ojca.

Dzięki modlitwie, częstemu przebywaniu w kaplicy, oderwaniu od trudnej codzienności, czułem lekką ulgę. Jednakże od razu po powrocie do domu wracały wszystkie problemy, znowu brnąłem w mechanizmy obronne. Na początku trzeciej klasy liceum zerwałem z dziewczyną. Dotkliwie odczuwałem brak kogoś bliskiego. Wtedy nastąpił przełom w moim życiu. Postanowiłem więcej się modlić. Można powiedzieć, że to była moja „własna inicjatywa”. Tak postanowiłem i już, nie potrafię tego nawet uzasadnić. Zacząłem wcześniej wstawać i rozważać Pismo Święte. Od początku przychodziło mi to bardzo łatwo. Dzięki porannej medytacji miałem siły, by radośnie przeżyć cały dzień. To było coś niesamowitego, byłem zaskoczony takim obrotem spraw. Całkiem inaczej przeżywałem też Mszę Świętą. Modlitwa i kontakt z Bogiem uwalniały mnie, dodawały mi radości. Wręcz czułem się niesiony Bożą łaską. To trwało jakieś dwa tygodnie. Później sytuacja znowu wróciła do normy, ale ten wyjątkowy czas bardzo mocno utkwiał mi w pamięci. Od tego momentu zacząłem się zastanawiać nad tym, jak to jest, że mam tak trudno w życiu (problemy z relacjami, ciągle ocenianie siebie i kontrolowanie), a inni żyją swobodniej, bezproblemowo. Jednak nigdy nie przyszło mi do głowy, że trudności, które przeżywałem, mogą być efektem alkoholizmu taty. Miesiące poprzedzające maturę kojarzą mi się z ciągłym poszukiwaniem kogoś bliskiego. To było podświadome. Nie potrafiłem normalnie podejść do samotności. Czułem, że muszę na kogoś przelać swoje uczucia. Nie udało mi się jednak związać z żadną dziewczyną. Egzamin maturalny zdałem bardzo dobrze, stałem więc przed wyborem studiów. Bałem się przyszłości. Miałem wątpliwości co do tego, czy sobie poradzę w życiu, skoro miałem takie trudności z nawiązaniem najprostszych relacji. Tata pił coraz więcej. Zaczęliśmy się z mamą przyzwyczajać do sytuacji w domu. Wiedzieliśmy, że możemy liczyć tylko na siebie. Podzieliliśmy się obowiązkami, które zawsze spełniał ojciec. Nasze relacje (mamy ze mną) również trochę się uporządkowały. Byliśmy oboje raczej zamknięci na świat. Wtedy zacząłem zastanawiać się nad pójściem do Seminarium. Początkowo była to dla mnie dość odległa perspektywa. Wypierałem tę myśl. Ona jednak

w różnych sytuacjach wracała. Gdy zbliżał się moment ostatecznej decyzji, znowu zacząłem się więcej modlić. I wybrałem Seminarium. Powiedziałem sobie, że przecież można w trakcie studiów zrezygnować i zacząć od nowa. Rok straty to nie tak dużo. Patrząc z perspektywy czasu, widzę, że powodem trudności w podjęciu decyzji był panujący w moim wnętrzu chaos emocjonalny. Moje życie miało co prawda spokojniejszy bieg, jeśli natomiast chodzi o osobowość to była bardzo niepoukładana. Moja mama ucieszyła się z mojej decyzji. Była i jest nadal dla mnie wielkim wsparciem. Od momentu przekroczenia progów Seminarium moje życie zmieniło się o 180 stopni. Pierwsze miesiące były bardzo trudne. Wychodziły na jaw wszystkie wewnętrzne zawirowania. Często nie wiedziałem w ogóle, na czym stoję, byłem zagubiony, nie umiałem określić, czy mam powołanie, czy nie. Fragmenty wierszy z tego okresu:

*„zatonąć w ciszy
usunąć ból przewlekłego istnienia
tyle pętli, tyle pragnień... (...)"*

*„Rzeczywistość (...) powoduje oderwania bez powrotu,
bez świadomości.
W nieobeszły **mój świat**, którego chyba nie powinienem cenić.
(...) **Mój świat** – prawdziwy? ..raczej jeden z wielu."*

*Wciąż na powierzchni życia
przed, obok
przy, wokół
pod, nad
za... ale nie „w”
...tak upragnionym.*

Wiele razy chciałem zmieniać studia. Coś mnie jednak wciąż trzymało w Seminarium. Czułem, że jeszcze mam poczekać. Pod koniec pierwszego roku usłyszałem o problemie DDA i o terapii. Byłem jednak przekonany, że sprawa mnie nie dotyczy. Sądziłem

tak do momentu rozmowy z jednym z kolegów, który doświadczył w domu czegoś podobnego. Przekonał mnie do terapii. Postanowiłem spróbować. Po pierwszych spotkaniach, na których poznaje się problem DDA teoretycznie, wiedziałem, że to właściwe dla mnie miejsce. Praktycznie wszystkie treści, z którymi spotkałem się na terapii, dotyczyły mnie, mojej osobowości, mojej historii. Z każdym spotkaniem coraz bardziej otwierały mi się oczy i coraz lepiej rozumiałem moje położenie. Czas terapii był czasem gruntownego „przemeblowywania siebie”. Musiałem wracać do bolesnej przeszłości, uświadamiać sobie działanie kolejnych mechanizmów mną rządzących, obnażać siebie przed samym sobą... Było to jednak niesamowicie oczyszczające. Z każdym spotkaniem czułem się coraz lżejszy, łatwiej było żyć. Sama świadomość, poznanie, jak funkcjonuje mechanizm współzależnienia, dały mi bardzo wiele i sporo wyjaśniły. Oczywiście nie wszystkie problemy od razu się rozwiązały. Z wieloma borykam się do teraz i nadal wiele we mnie się dzieje i zmienia. Gdzieś w połowie terapii pojawiła się myśl, czy decyzja o pójściu do Seminarium nie była ucieczką przed życiem, przed lękiem o przyszłość. Terapia rzuciła jednak sporo światła na tę sprawę. Wyklarowały się moje pragnienia i pewna stałość emocjonalna. Ułatwiło mi to podjęcie ostatecznej decyzji. Ponadto podczas pobytu w Seminarium otrzymywałem od Boga wiele znaków przemawiających za tym, że mam w nim pozostać.

Bycie DDA ma również pozytywne strony. Zauważam w sobie głęboką zdolność empatii. Jestem wyczulony na cierpienia i problemy innych. Trudno mi przejść obojętnie obok osób borykających się z jakimiś trudnościami. Ponadto trudna sytuacja rodzinna umocniła moją relację z mamą i siostrą. Jesteśmy sobie bardzo bliscy i w swoich rozmowach potrafimy być szczerzy. Mam świadomość tego, że DDA pozostanę do końca życia, a cień przeszłości tak jak teraz pada, tak też i będzie co jakiś czas padać na moje życie. Wciąż jednak uczę się, jak żyć z tym bagażem doświadczeń, wciąż staram się odkrywać i poznawać siebie. Czuję, że nad całym procesem moich przemian czuwa Bóg. Jestem Mu wdzięczny za dar życia, za możliwość uczestnictwa w terapii i za to, że mam za sobą już tyle doświadczeń.

3. Prawda mnie wyzwala

(Bartek, lat 23)

Siedzę w moim pokoju i czuję ten ścisk żołądka. Tak mi już znany. Od lat. Kiedyś nigdy nie napisałbym tej historii. Myślałem sobie – po co? Po co konfrontować się znów z tą przeszłością? Przecież już tak ładnie wszystko zracjonalizowane, poukładane. Nauczyłem się przecież wierzyć, że wszystko ze mną w porządku i nie ma we mnie żadnych skutków picia taty, a przynajmniej są znikome, a tak w ogóle to już dawno przepracowane. Przecież w końcu jestem dorosły, kończę studia, mam blisko ukochaną kobietę, którą niebawem poślubię – wszystko jest w najlepszym porządku! Nie było w porządku... Wciąż nosiłem i nadal noszę znamiona syndromu DDA... Uwidaczniają się na każdym kroku. Na każdym! Ten ścisk żołądka... całego żołądka – czy jesteś w stanie sobie wyobrazić? Gdy On wraca do domu, lub gdy już jest, a ja chcę coś powiedzieć, zaprotestować, pokazać, że nie godzę się na jego picie. Nic. Klucha w gardle, nic nie da się powiedzieć. I tak on swobodnie może dalej siebie oszukiwać, że wszystko jest pod kontrolą i jego picia nikt nie odczuwa negatywnie. Może to znasz... Może czytasz to teraz i po prostu to znasz... Chcę Ci pokazać, jak to się zaczęło. Chodź ze mną w podróż do mojego dzieciństwa, dorastania, aż do dnia dzisiejszego. Boję się. Ale robię to dla Ciebie, Drogi Nieznajomy Dorosły Synu/Córko Alkoholika. Może odnajdziesz w tej historii swoje uczucia, przeżywanie i... swoją nadzieję.

Nie pamiętam momentu, kiedy zdałem sobie sprawę: „tak, tata jest pijany, to jest ten stan”. Nie pamiętam żadnego szoku, traumy z dzieciństwa, pobicia czy czegokolwiek takiego. Od początku zadziałał u mnie płynnie coraz większy mechanizm obronny. W sumie to dopiero od kilku lat jestem świadomy, że od lat mój ojciec ma poważny problem z alkoholem. Wcześniej wypierałem to z siebie skutecznie. Skuteczność jednak była pozorna, tak naprawdę nabiłem się potężnych symptomów DDA, które czuję do dziś.

Tata pochodzi z rodziny wiejskiej, jego tata też pił. Zresztą w tamtych rejonach i czasach mało kto nie pił. Wychowywał się w rodzinie wielodzietnej, był najstarszy z pięciorga rodzeństwa i pierwszy „wyruszył w świat”. Z wzorcami wziętymi od swego ojca wyruszył na Śląsk, gdzie familokowy górniczy klimat już dawno był przepojony oparami wódki zionącymi ze sfrustrowanych życiem górników. Tam zaczęło się najprawdopodobniej jego ryzykowne picie. Tutaj też poznał mamę. Według jej relacji obiecywał jej gruszki na wierzbie i nakłamał ostro o swoim statucie społecznym i pieniężnym. Ich relacja od początku była nafaszerowana nieszczerością. Przynajmniej według relacji mojej mamy – czy mogę jej wierzyć, tego do końca nie wiem. Nieraz oskarżałem ją w sercu, że to pewnie przez nią tata pije, że go jakoś zraniła, może zdradzała, nierozumiała i dlatego tak jest.

Moje wczesne dzieciństwo (chodzi o czas od początku świadomości do końca wieku przedszkolnego) jawi mi się szczęśliwie. Dość mgliste szczątkowe wspomnienia przedszkolne... Byłem wystraszonego dzieckiem. Bardzo wrażliwym i nieśmiałym. Ale nie pamiętam strachu przed Tatą, zresztą w ogóle taty z tego czasu nie pamiętam. Podejrzewam, że już wtedy było między rodzicami niedobrze. Dużo radosnych zdjęć szczerbatego Bartusia w parku, na wakacjach, na autkach w wesołym miasteczku, ze zwierzętami. Pamiętam, jak tata chodził ze mną na sanki, zapinał mi kurtkę. Pamiętam go dobrze z dzieciństwa... Naprawdę. Potem wyjechał do pracy za granicę i nie było go jakiś czas, może rok? To było trudne. Potem szkoła... moje wystraszenie zaczęło ustępować miejsca przebojowości, zacząłem występować w przedstawieniach, brałem udział w konkursach recytatorskich, budowałem swoje poczucie wartości. Mama je we mnie budowała. Dlaczego nie pamiętam taty? Wielki nieobecny. Myślał o ważnych sprawach, czasami gdzieś ze mną wyszedł, ale emocjonalnie to mama była ze mną, chuchała na ranki, cieszyła się sukcesami, tata umywał ręce albo uczestniczył w moim życiu tylko w swoim sercu, dla mnie było to niezauważalne. Mogę powiedzieć, że to dzieciństwo naprawdę miałem szczęśliwe, bez trosk. Tak mi się teraz wydaje.

Ale kto wie, czy już wtedy nie budowałem w sobie nieufności do taty. Podstawówka to... Bartuś wrażliwy, kochany, delikatny, utalentowany, ale w środku bardzo strachliwy. Na podwórku nie miał kolegów, większość była starsza, nie czuł się wśród nich „swój”. Kompleksy... Tak. Tam był ich początek. Ciągłe niedowartościowanie męskości. Tata mi jej nie dał. Nie dał. Pamiętam kłótnie między rodzicami. To pamiętam. Dość wcześnie. Bez patologii. Ale też bez miłości. Nie pamiętam ani jednej sytuacji, w której mógłbym powiedzieć, że widzę rodziców okazujących sobie czułość. Jedna taka była, ale tak krótka i przelotna, że dziś już nie wiem, czy była prawdą, czy może mój stęskniony „rodzicowej” czułości mózg wymyślił tę sytuację.

Potem przyszło gimnazjum. Tutaj już coraz bardziej świadomie widziałem i odczuwałem sytuację domową. Widziałem już w pełnej krasie konflikty między rodzicami. Wtedy to w pamiętniku, który już pisałem, zacząłem notować niepokojące mnie objawy nadużywania przez tatę alkoholu. Wracał, jak to określałem: „coraz częściej do domu podchmielony. Może już nie umie sobie z tym poradzić?”. Powoli, lecz konsekwentnie przestawałem mu ufać. Z czasem przyzwyczailem się do jego powrotów do domu po pijaku. Sytuacje zdarzały się coraz częściej, aż wreszcie stały się regularnością (mniej więcej raz w miesiącu wracał kompletnie zalany. Czasem było to częściej, czasem rzadziej. Co jakiś czas zdarzały się trzydniowe ciągi. Najczęściej weekendowe.

Nauczyłem się idealnie wyczuwać jego zachowanie. Czułem, kiedy zamierza iść się napić, wiedziałem, jakie okoliczności zwiastują to, że z sobą znów przegrał... Pamiętam ten potworny ścisk w żołądku spowodowany lękiem, odliczaniem każdej godziny, minuty od wyjścia. Pamiętam, jak wmawiałem sobie: „nie no, jeśli zadzwoni do drzwi za chwilę, to może nie będzie pijany. Nie minęło tak wiele czasu... Oj... już długo go nie ma, pewnie gdzieś pije w barze... ale może jeszcze przyjdzie trzeźwy...”. W końcu po paru godzinach zawsze już wiedziałem: tym razem nie będzie inaczej, będzie tak jak zawsze. Te sytuacje były bardzo przewidywalne. Ale i tak zawsze łudziłem się, że będzie inaczej.

Ile razy nasłuchiwałem przy drzwiach mojego pokoju, co tata po powrocie mówi do mamy, jak mówią... analizowałem, czy mogę czuć się bezpieczny, czy raczej wciąż mam być w pogotowiu. W pogotowiu do czego? Tego nawet nie wiedziałem. Po prostu, w pogotowiu...

Tata kiedyś rozbił naszego Poloneza... to był dla mnie wstrząs. Tak dobitnego dowodu, że ma problem, jeszcze do tej pory nie było. Dla 13-latka to był wstrząs. Zbyt duży... Czułem, że mama już mu nie ufa, już z nim nie rozmawia. Z roku na rok zaczął się stawać coraz bardziej zgorzkniały, czepiał się wszystkiego, nie dało się z nim porozmawiać normalnie, od razu się denerwował.

Przy całym moim wewnętrznym smutku i czasem buncie na tę sytuację byłem totalnie uzależniony emocjonalnie od taty. Od jego krytyki, uwag, rozkazów i zakazów. Chciał dla mnie dobrze. Jestem tego pewien. Zawsze! Ale nie miał pojęcia, jak wielką krzywdę mi wyrządza swoim piciem. Nie wiedział. A ja NIGDY nie odważyłem się mu tego powiedzieć.

Gimnazjum było czasem bardzo dla mnie ciężkim. Powtarzające się konfrontacje z pijanym ojcem, wzmagające się poczucie wewnętrznego lęku, wypieranie potężnych kompleksów rosnących szczególnie w szkole... chęć dorównania kolegom z klasy, a z drugiej strony strach przed nimi, doświadczenie papierosów, alkoholu na imprezach, skrywana pornografia gdzieś na dnie biurka... Wszystko nowe, wszystko straszne, ale przecież konieczne! Wszyscy tym żyli! Jakże miałbym się wyłamać? Jakże miałbym kolejny raz być inny? Nie, wreszcie będę taki jak moi koledzy...

Pamiętam pierwsze narcystyczne przyglądanie się swojemu ciału w lustrze łazienkowym, pierwsze nastoletnie prysznice, pierwsze „własne kosmetyki”, golenie ledwo widocznego meszku pod nosem... To było tak dla mnie ważne! Wreszcie mogłem, MUSIAŁEM poczuć się mężczyzną! Facetem. Facet... to nie byłem ja.

Tata zawsze mówił mi: „ty tego nie rób, bo spieprzysz”. Gdy ośmio-, dziewięcioletni Bartek chciał naprawić kran plastikowym cyrklem, słyszał: „spieprzysz to”. Nigdy nie naprawiał, nie majster-

kował, nie bawił się z tatą w wojnę. Nie, on uczył się wierszyka na konkurs recytatorski... pod kochającym spojrzeniem mamy...

W gimnazjum musiałem wreszcie pokazać, że jest inaczej! Zacząłem „gwiazdować”. Akademie, konkursy, błyszczenie na scenie, nauczyciele zachwyceni, mama dumna (tata może też), „Bartuś to jest ktoś!” I budowałem poczucie własnej wartości. Pamiętam godzinne rozmowy z koleżankami z klasy... o życiu... Chętnie Ignęły do „jedyne go takiego faceta w klasie, z takim fajnym charakterem, nie takiego jak inni”. Budowało mnie to! Ale pamiętam do dziś, jak kiedyś podczas jednej z takich rozmówek o miłościach i uczuciach, jedna z koleżanek powiedziała: *Mój ideał faceta to... hm... z charakteru taki jak Bartek!* – (co za radość!!! – przyp. Autora) – *...a z wyglądu... taki jak Krzysiek, Kamil, Rafał...* (... – przyp. Autora). Cios. To był cios. Wiedziałem, że jestem słabszy od nich, brzydszy od nich, wolniejszy od nich, nie znam się na sporcie i samochodach. Ale za to mam łaskę, jaką tylko chcę! (w biurku na dnie, za książkami...), jestem świetnym recytatorem, umiem ładnie pisać wypracowania i uwielbiam słuchać Britney Spears! I będę miał dziewczynę!!! Muszę mieć...

I miałem. Oła. Od drugiej klasy gimnazjum „Wielka miłość” – konglomerat zranień, platforma projekcji, pole dowartościowywanie siebie, siebie, siebie...

Ale dziś wiem, że Bóg posłużył się tym bujnym uczuciem, aby uratować we mnie męską tożsamość płciowo-seksualną. Przypłaciłem to dużym nieuporządkowaniem w dziedzinie czystości – walczę z tym do dziś, ale o tym za chwilę.

Bóg... no właśnie.

Mogę powiedzieć, że moje męstwo, moją nadzieję i mój poprawny rozwój psychiczny uratował Kościół, jego ludzie. Ksiądz Zenon. Spowiadałem się u niego kilka razy. Dlaczego w ogóle? Wierzyłem. Głęboko, choć dziecinnie, wierzyłem w Boga. Do dziś pamiętam babcię na wersalce. Wiecznie z różańcem. Wiecznie skupiona. Święta kobieta. Ona czytała mi Biblię w obrazkach, potem czytałem sam, w końcu te msze dla dzieci... Bartuś przedszkolak zadziwiony przed samym ołtarzem z pokazną grupą dzieci! Tam się nie bał, tam było

inaczej niż w szkole. Tu czuł się bezpiecznie. Ksiądz na kazaniu dla dzieci podchodził często do niego z mikrofonem, pozwalał nawet przeczytać ponownie fragment Ewangelii! Chwalił... Mężczyzna w sutannie. Mężczyzna chwalił – jakie to było dziwne. Jakie niesamowite, jakie podbudowujące! Tatuś... Nareszcie.

Takie były tego początki. W połączeniu z trudnościami emocjonalnymi i nazwijmy to: relacyjno-społecznymi – wykształciło to we mnie pragnienie poznawania Boga, niesamowitego, dobrego i silnego mężczyzny. Tak... dziś wiem, że to on nadał mi imię. Nowe imię.

No i w gimnazjum zjawił się ks. Zenon, zapamiętał moje imię z kilku spowiedzi, zaprosił na plebanie, zaangażował w działalność przy parafii, w gazetce, w oazie... To było to! Zacząłem odkrywać Kościół. Od tamtej pory mój drugi dom. Mój prawdziwy DOM. W nim odkryłem Boga, doświadczyłem go. „Miłość” do Oli i nasze wspólne zmaganie również ocierało się o wiarę bardzo mocno i z nią korelowało.

Budowałem męstwo na najpiękniejszym ze wzorów. Na Cieśli z Nazaretu, który wciąż żyje i jest blisko mnie. Jego obecność pozwalała przetrwać każdy ścisk w żołądku... I za każdym razem umacniała wiarę. Stało się to całym moim życiem. Kościół ukształtował mnie. Uratował. Dozgonna wdzięczność. Kościele, radości moja...!

Przyszło liceum. Już dojrzały, już ze zbudowanym poczuciem wartości, które poszło trochę za daleko i stało się lekką megalomanią. Zakładałem w każdym towarzystwie, że nikt nie może i nie potrafi wyartykułować bystrzejszego wniosku niż ja. Ja najlepiej postrzegałem przecież rzeczywistość. I nawet gdyby jakieś „wiedzowe” czy „prezentacyjne” braki zdawały się temu zaprzeczać – miałem przecież argument ostateczny. Bóg. Bóg jest ze mną, jestem wyjątkowy, wybrany, stworzony do wyższych celów. Ludzie postrzegali mnie jako tego, któremu wiele można zazdrościć. Elokwencja, inteligencja, poczucie humoru, delikatność, ciepłe zrozumienie dla płci pięknej... Stałem się osobą znaną w szkole. Wszędzie było mnie pełno, dusza towarzystwa i tygrys „aulowej” sceny... Non stop coś. Bartek-organizator, mentor, mą-

dry i roztropny przywódca z ciętym językiem, ale też z ogromną dozą zabawności – oto mój licealny obraz. Niech no by mi ktoś wtedy powiedział, że mam jakiś syndrom, jakiś ubytek, jakieś DDA, jakieś zranienia... Nie. Nie ja. Już nie.

A wewnątrz? Ciągłe napięcie, ciągły lęk przez utratą prestiżu w oczach innych, ciągły lęk przed skompromitowaniem, udawanie przed chłopakami, nadrabianie przekleństwami, żeby tylko nie zobaczyli, jakim wciąż jestem chłopczykiem... Brak umiejętności skupienia na czymkolwiek dłużej, problemy w nauce nadrabiane inteligencją, sprytem, urokiem – czymkolwiek. Ciągłe zapomnianie o czymś, spóźnianie się, roztargnienie, życie w świecie iluzji i zaprzeczeń. Wszystko usprawiedliwiane tym, że przecież jestem stworzony do wyższych celów. To nie ja mam z czymś problem – to inni. Totalny brak zdolności przyjęcia jakiegokolwiek krytyki. Jakiegokolwiek poza krytyką spowiednika. Kościół. Jedyne On mógł mnie upominać, wskazywać drogę. I robił to. Nigdy nie oszukał. Dozgonna wdzięczność...

Rosnące pragnienie służenia Bogu (w domyśle: spełnienia tego wyższego celu, do którego zostałem przeznaczony). Rozważanie nad zakonem. Dłuuuga bitwa wewnętrzna. Wreszcie decyzja. Wbrew wszystkim. Po maturze. Nowicjat u Franciszkanów w Krakowie. Ucieczka od wszystkiego. Ulga. Zostawiłem za sobą wszelkie oznaki, że z czymś sobie nie radzę. Zostawiłem ludzi znających moje słabości. Zostawiłem tatę z zapijaczonym wzrokiem i mamę płaczącą, że od niej odchodzę. Wszystko za mną. Wszystko przede mną. Tabula rasa. Zaczynam od nowa grę pozorów. Po roku nowicjatu wyszło już ewidentnie, że zranienia grają dalej swój taniec. Nie mogłem od tego uciec. Ale zacząłem się temu przyglądać. Moi spowiednicy, mistrz nowicjatu, przełożeni. Pomogli mi to wszystko odkryć, zobaczyć przeszłość. Tam siebie odkryłem tak naprawdę. Właśnie tam. Po długiej walce, rozeznawaniu i przemodleniu tuż przed samymi obłóczykami zrezygnowałem z zakonu. To nie było to. Mocne wewnętrzne przeczucie o powołaniu małżeńskim, rodzinnym. W zakonie to odkryłem. Dziś patrzę na habit z sentymentem... Wielkie niespełnienie, ale

i symbol wyzwolenia. Z pozorów, z krętych dróg zgubionego serca, z nieuświadomionych lęków, z historii życia, z buntu i złości na tatę. Symbol mojego rozpoznanego powołania. Strój kapłański. Eh... Boży wzruszający paradoks.

Dalsze studia teologiczne (pasja zaszczipiona przez Babcię nie wygasła) – to moja miłość! Moja prawdziwa miłość. Nie wyobrażam sobie niebycia teologiem, niesiedzenia po uszy w Kościele, w słodkiej niewoli Miłości Mistycznego Ciała Chrystusa. To, czego nauczyłem się w zakonie... Miłość synowska do papieża i biskupa, radość z bycia w Kościele, rozkosz teologicznych dysput, zacięcie apologetyczne, chęć głoszenia prawdy Chrystusa! To mój dar. To mój charyzmat od Boga.

Dozgonna wdzięczność...

Dziś?

Siedzę przed komputerem. Ten ścisk żołądka. Ale już inny. Spokojniejszy, bo świadomy siebie. Już się nie boję. Nie. Dotknął mnie Duch Pocieszyciel. Wyzwolił, ale i wciąż wyzwał, bo i skutki DDA, i innych czynników wciąż dają o sobie znać. Ale jakże są mniej przerażające, gdy się je zna! Gdy się o nich wie... Teraz uczestniczę w terapii grupowej DDA, wiem coraz więcej, dużo o tym czytam, poznaję siebie. Dowiedziałem się o tej terapii z książki ks. Grzegorza Poloka „Rozwinąć skrzydła”. Też przeczytałem historię pewnego śmierzącego wódką zranienia... Przyszedłem tu i zrozumiałem. A teraz przekazuję pałeczkę. Zachęcam i Ciebie. I wiesz co, Drogi Przyjacielu? Nie czuję żalu do nikogo. Przeciwnie, czuję podziw dla wielkości mojego Stwórcy, który tak przedziwnymi drogami prowadził i prowadzi mnie w życiu. Teraz jestem zaręczony z cudowną dziewczyną. I wiem, że choćby się cofnął czas, to dla Niej właśnie, dla spotkania z nią, wybrałbym tę samą drogę. A tata? Po paru mocnych sytuacjach z alkoholem, kiedy miał ewidentne dowody, że przegiął, udało nam się nawet z nim o tym picu porozmawiać! Szok, po tylu latach! Ale widzę, że dalej się oszukuje, że nie ma problemu. Popija mniej, nie tak, żeby się upić, kryje się z tym i często wraca po kilku kieliszkach do domu, myśląc, że nie widać. Widać... Ja po oczach poznam nawet jeden kieliszek. Od

razu wiem, czy to piwo czy wódka. Różne oczy są po jednym, a różne po drugim. Ale jakoś żyjemy. Modlę się o silną wolę dla niego. Ufam, że mama spędzi z nim w miarę dobrą starość, że się nie rozstaną po moim odejściu z domu. Ufam, że Pan ich uratuje, jak i mnie uratował i wyrwał z tylu ucisków!

4. Kiedy burza z dzieciństwa nie chce odejść

(Sara, 24 lata)

**Wracaj do domu swego dzieciństwa,
nawet gdy trudno jest wracać**

*Moje dzieciństwo to nie kolorowy i bajkowy świat,
To życie w marzeniach i pokonanie w samotności drogi szmat.
Zlamane życie i skradziony beztroski świat,
Oto co mi pozostało z dziecięcych lat...*

Kiedy ktoś pyta mnie o moje dzieciństwo, mówię, że nigdy nie doświadczyłam takiego czasu, jakim jest beztroski czas dzieciństwa. Moje dziecięce marzenia zabrał orzeł w świat. Jestem najstarsza z rodzeństwa, wszystkich jest nas czworo. Z najmłodszych lat pamiętam wiele chwil spędzonych na wsi u babci mieszkającej od nas 500 km. To był dla mnie taki azyl. Miałam zaledwie kilka lat, ale pamiętam tamten czas, jakby to było wczoraj. Pamiętam, jak przyszedł do mnie „święty Mikołaj” i przyniósł mi dużego niebieskiego smerfa. Dziś wiem, że tym „Mikołajem” był wujek. Przeważnie wyglądało to tak, że ktoś z rodziców mnie tam zawoził i zostawiało, a ponieważ nie chodziłam wtedy jeszcze do szkoły, to mogłam tam być dłużej niż przez okres wakacji. Pamiętam też sąsiada mojej babci, który uczył mnie jeździć na rowerze. No właśnie, nie zrobił tego ojciec, ani mama, ale ktoś zupełnie dla mnie obcy. Czasem chodziliśmy z mamą na łąkę. Mama siedziała i rozwiązywała krzyżówki na kocyku, a my, dzieci, biegałyśmy jak spuszczone z łańcucha. Jeśli wspominam jakieś dobre wydarzenia z tamtych lat, są one raczej bez udziału rodziców. Od najmłodszych lat w naszym „domu” często pojawiał się alkohol. Pamiętam, że już jako małe dziecko widziałam przewracającą się choinkę, bo tata uderzył mamę i ta poleciała razem z choinką. Wśród kłótni i bijatyki rodziców, my – małe dzieci – zbierające potłuczone bombki. Ciągłe przewijano się przez „nasz dom” jakieś koleżeństwo rodziców i wspólnie urządzali wieczory

karciarzy i pijaństwa. Już wtedy czułam, że coś jest nie tak, ale byłam zbyt mała, aby to pojąć. Z tamtego czasu pamiętam jeszcze, że kilka razy w niedzielę byłam z ojcem w kościele. Zawsze jednak po Mszy zabierał mnie do baru na oranżadę i tak mijało mi, kilkuletniemu dziecku, niedzielne przedpołudnie aż do obiadu. Wstydziłam się, że muszę chodzić z pijanym ojcem.

Gdy miałam osiem lat, przeprowadziliśmy się do innej miejscowości. Wszystko było dla nas nowe, poza sytuacjami w domu, które były nam już znane z doświadczenia. Nowe towarzystwo do kieliszka bardzo szybko się znalazło. Pamiętam czas, kiedy razem z młodszą o rok siostrą byliśmy na koloniach. Tam poczułam smak prawdziwej bez troski. Jest taki jeden obraz, który szczególnie zapisał się w moim sercu. To codzienny czas, kiedy wieczorem przed snem ksiądz czytał nam bajki do snu. Nigdy wcześniej nie widziałam takiego obrazu. Nigdy w domu rodzice nie czytali mi bajek. Już wtedy jakoś mocno odczuwałam potrzebę więzi ze starszymi mężczyznami. Nie miałam zielonego pojęcia, że po prostu szukam ojca. Zawsze chodziłam swoimi ścieżkami, nigdy nie rozmawiałam z rodzicami na temat swoich uczuć, tego co przeżywam, czego mi brakuje albo potrzebuję. Nauczyłam radzić sobie sama. Nigdy też w tamtym okresie nie zwierzałam się nikomu z tego, co przeżywałam. Czułam ogromny żal, że nie mogę mieć normalnej prawdziwej rodziny, tak jak inni.

Ojciec był bardzo surowy i bezwzględny, i do tego okrutny. Wymyślił sobie kiedyś, że tak jak on dostaje wypłatę w postaci pieniędzy, tak i my, dzieci, będziemy dostawać w każdą sobotę wypłatę, tyle że w postaci pasów. Nienawidziłam go wtedy, ponieważ wyglądało to tak, że dostawaliśmy według lat, a ponieważ byłam najstarsza, dostawałam najwięcej. Po „wypłacie” przytulił jedno z nas i powiedział, że kocha. Dla mnie to było chore, ale nie mogliśmy nic zrobić, albo raczej baliśmy się cokolwiek robić. Mama nigdy nie wtrącała się w kary, które dla nas wymyślał, ale też nie chroniła nas. Myślę, że sama bała się, gdyż niejednokrotnie też jej się oberwało. Nienawidziłam, kiedy się kłócili albo bili. Kiedyś stanęłam pomiędzy nimi, żeby ich rozdzielić, dostałam od ojca z pięści prosto w twarz i na

tym się skończyła moja obrona. Uciekałam wtedy z domu albo do pokoju brata, myśląc, które kogo zabije. Żyłam w ciągłym strachu, że któregoś dnia taka sytuacja nastąpi. Mimo, iż bardzo się bałam, potrafiłam wiele razy spojrzeć mu w oczy z nienawiścią. Bałam się, kiedy mama spała z siekierą, aby mieć coś na swoją obronę, gdyby ojciec zaczął używać siły względem jej osoby. Jak tylko mogłam, chroniłam swoje rodzeństwo. Jednak wiem, że nie zawsze było to możliwe. Bolało mnie to, że mnie nigdy nie miał kto obronić. Jako najstarsza zawsze sama musiałam dokonywać wyborów. Moje młodsze rodzeństwo miało mnie, a ja nie miałam nikogo. I jako, że byłam najstarsza, spadało na mnie wiele obowiązków, które powinny być obowiązkami rodziców. Pamiętam, jak nie cierpiałam chodzić do ciemnej piwnicy po węgiel z dużym metalowym wiadrem. Strasznie bałam się ciemności, pajaków i w ogóle ponurych pomieszczeń. Nienawidziłam ojca, kiedy przychodził do mnie i „się zabawiał”. Czułam się okropnie. Wiedziałam, że już nigdy nie odzyskam ukradzonej mi wtedy niewinności, a to zaważy na moich późniejszych relacjach z chłopakami. Zrozumiałam też wtedy, że w życiu nie zawsze otrzymujemy wszystko, o co prosimy. Nigdy jednak nie traciłam wiary i nadziei, bo tylko to sprawiało, że mogę iść do przodu pomimo wielu trudności. Moje uczucia zostały pogrzebane i przez wiele lat nie zostały wypowiedziane. Modliłam się tylko i prosiłam, aby już nigdy tego nie przeżyć.

Zawsze kiedy było źle, szłam szybciej do szkoły. Siedziałam sobie na jednym z parapetów i patrzyłam przez okno. Często kiedy wracałam ze szkoły, w domu było zimno, nie było obiadu. Odnalazłam sens w codziennej Eucharystii. Nie było mi łatwo się modlić. Wiele razy miałam żal do Boga o to, że nie mam takiej rodziny, w której panowałyby pokój, miłość jedność i wzajemne zrozumienie.

Tak naprawdę rodzice nigdy mnie nie poznali, nie potrafiliby powiedzieć, czego nie lubię, a co lubię, czym się interesuję i co przeżywam. Kiedy im się nudziło, zmuszali nas, żebyśmy grali z nimi w karty albo w „chińczyka”. Jeśli któreś nie chciało grać, miało karę i nie mogło iść na dwór. Z perspektywy czasu i tak widzę, że większość czasu spędzaliśmy na dworze. Terror u nas był na

porządku dziennym. Któregoś dnia musiałam późnym wieczorem, zimową porą iść z bratem pieszo 6 km, aby oddać ojca chorobowe. Gdybyśmy nie poszli, jego zwolniliby z pracy, a cała wina spadłaby na mnie i na mojego brata. Pamiętam jeszcze, kiedy moja siostra była malutka, leżała w wózku. Rodzice jak zwykle toczyli wojnę między sobą. Mama uciekała wokół wózka, a ojciec, chcąc skrócić sobie drogę, przewrócił wózek z siostrzyczką. Nigdy nie byłam związana ze swoimi rodzicami emocjonalnie. Ponieważ moje poczucie wartości było ciągle zaniżane w oczach rodziny bliższej i dalszej, też czułam się nikim. Jedne osoby stały się dla mnie przez to bardzo bliskie, do innych zaś czułam się wrogo nastawiona. Wiele razy chciałam uciec gdzieś na koniec świata i aby tam nigdy nikt mnie nie odnalazł. Szybko uzależniałam się od ludzi, co powodowało, że moje nastroje były dostosowywane do tych osób. Bardzo dobrze mi to wychodziło.

Bezpieczne ramiona...

Miałam duszę romantyka i mimo, iż byłam bardzo nieśmiała, to serce moje było bardzo kochliwe. Za odrobinę miłości byłam w stanie poświęcić wszystko, co posiadałam najcenniejszego. W piątej klasie zakochałam się w swoim wychowawcy. I znowu to samo doświadczenie co sprzed kilku lat. Poszukiwanie miłości w starszym mężczyźnie. Nigdy nie mówiłam mu o swoich uczuciach, ale on w pewnym sensie wyczuwał to. Idąc do szkoły, chciałam spędzać z nim jak najwięcej czasu, co w rzeczywistości było niemożliwe. To z nim zatańczyłam pierwszy taniec w życiu. Miałam wtedy 11 lat. Świadomość, że nigdy nie zatańczyłam z ojcem, boli mnie jeszcze bardziej. I znowu podobna sytuacja do tej z rowerkiem. Inny mężczyzna zastępuje mi ojca. Osoba tego nauczyciela kojarzy mi się z bezpiecznymi ramionami, których zawsze pragnęłam, ale nigdy nie dostałam. I już wtedy wiedziałam, że będzie tą osobą, za którą nieustannie będę tęsknić. On dał mi powód, aby marzyć. Mojemu sercu i mnie samej było czegoś brak. Zawsze najbardziej przyciągało mnie to, czego brakowało mi w życiu. Byłam bardzo szalona

i odważna, i wbrew wszystkiemu i wszystkim, miałam w sobie coś takiego dobrego, co pozwalało mi przetrwać. Czasami żyłam pełnią życia, ale było to krótkotrwałe. Jednak wszystko, co było piękne i wyjątkowe w moim życiu, zachowałam jako najwspanialsze i najpiękniejsze wspomnienie w swoim sercu.

*Siedziałam w ławce
Marzyłam...
Kochałam...
Tęskniłam...
Moje marzenia zabrał orzeł w świat...
Chodziłam po kamieniach
Ostrych jak szkła. Nie raz bolało...
Zaiste orzeł w innym świecie żył,
Wrócił...
Przyniósł moje marzenia
Będę dążyć do ich spełnienia!*

Silna mimo wszystko...

W szkole nie miałam większych trudności z nauką. Już wtedy przejawiałam predyspozycje w dziedzinie sportu. Szczególnie kochałam grać w piłkę nożną. Zaczęłam jeździć na różne zawody sportowe, konkursy. Był to taki czas ucieczki poza dom. Uczęszczałam na lekcje perkusji i klarnetu. Nigdy nie wierzyłam w swoje możliwości. Wiele radości dawały mi spotkania w „Ochronce” i na „Dzieciach Maryi”. W „domu” ciągle słyszałam, że jestem nikim, albo, że jestem kopciuchem. Ze strony mamy nigdy nie usłyszałam dobrego słowa. Zawsze tylko wyzwiska i przeklinanie. Miałam przez to strasznie zaniżony obraz samej siebie, a mój system wartości uległ totalnej degradacji. Nie rozumiałam, jak własny rodzic może tak strasznie wyzywać swoje dziecko? Taki obraz był dla nas chlebem powszednim. Nie raz zdarzyło się, że nie mieliśmy co jeść, podczas gdy butelki z wódki wały się po stole. W głębi serca wierzyłam, że kiedyś musi to się zmienić, problem w tym, że z dnia na dzień

było coraz gorzej. Trzeźwili tylko wtedy, kiedy nie mieli pieniędzy. Nigdy nikt jakoś nie interweniował i nie sprawdzał, co się w naszym „domu” dzieje. Nie dawaliśmy powodu w szkole, nikt nikomu nie nie mówił, bo przecież to wstyd.

Nie zapraszaliśmy koleżanek do domu, bo jakby to wyglądało, jak ktoś dowiedziałby się, że u nas jest pijaństwo. Miałam żal do rodziców, że nigdy nie było ich ze mną w tych najważniejszych dla mnie momentach mojego życia. Na bierzmowaniu w Kościele moja mama była pijana, kiedy zdawałam maturę, tak samo pili w „domu”, kiedy zdawałam na studia, nawet o tym nie wiedzieli. Byłam jedynym wielkim kłębkiem nerwów. Pod koniec liceum wyładowałam w szpitalu na neurologii, bo nie dawałam rady. Także w tym czasie wielkiej mordowni psychicznej postanowiłam zakończyć swoje życie na tej ziemi. Prawie by mi się to udało, gdyby nie uratował mnie katecheta. Chciałam to zrobić, bo myślałam, że poświęcając swoje życie, wstrząsnę „rodzicami” i może zmienią swoje postępowanie, ale dzisiaj wiem, jak bardzo się myliłam.

W pewną niedzielę postanowiliśmy z rodzeństwem ugotować sobie obiad. Podzieliliśmy obowiązki i zaczęliśmy przygotowania. Rodzice oczywiście byli w barze. Któraś z nas wyjrzało przez okno i zobaczyło, jak jedno podnosi drugie z ulicy. Nie poszłam z pomocą. Strasznie przeżywałam to, że jedni ludzie idą do kościoła, drudzy wracają, a „moi rodzice” leżą na ziemi. Wstydziłam się rozmawiać z ludźmi na ulicy, bo większość wiedziała, że panuje u nas taka sytuacja. Zawsze obiecywałam sobie, że będę inna niż rodzice, że nigdy nie pozwolę, aby moje dzieci przeżywały to, co ja. Jedynym przyjacielem z czasu dzieciństwa był miś. Wiele razy był mokry. Tylko do niego potrafiłam się przytulić i wypłakać. Moje pokiereszowane serce zamknęłam na długie lata i stałam się niedostępna dla świata. O swoich uczuciach pisałam tylko w wierszach albo listach. Byłam bardzo wrażliwa, dlatego bardzo łatwo było mnie zranić. Moje rany nie goiły się, ale z czasem się pogłębiały. W końcu pojawiła się nadzieja, że coś może zmienić się w moim życiu. Mając jakieś 15 lat, zaczęłam chodzić na Oazę. W wieku 17 lat pojechałam na pierwsze oazowe rekolekcje. Były to jedne z najpiękniejszych dni

w moim życiu. Przeżyłam tam nowe narodzenie, ale też i „nową miłość”. Od tamtej pory aż do dziś trwam przy Bogu Ojcu. Nie była to łatwa droga. Był z nami wspaniały ksiądz, który szybko odkrył moje uczucia i potrzeby. Szybko uświadomił mi, gdzie jest problem. Wiedziałam, że po powrocie będę zupełnie innym człowiekiem. Mając w swoim życiu Boga i kapłana-duchowego ojca, czułam się silniejsza. Spędzałam wtedy poza domem jeszcze więcej czasu. Bardzo zaangażowałam się w życie parafialne, co czyniło mnie szczęśliwą osobą. Wiem, że szczęście to było krótkotrwałe, bo ojciec ciągle wymyślał różne rzeczy, aby to szczęście zniszczyć. W głębi serca odczuwałam smutek i złość. Zadawałam sobie pytanie, dlaczego mnie to spotkało? Nie potrafiłam jednak znaleźć odpowiedzi. Kłóciłam się nie tylko z Bogiem, ale także z samą sobą i całym światem. Mimo, iż wszystko we mnie krzyczało, byłam bezradna. Wiem, że to właśnie te rekolekcje dały mi siłę do walki. Po zdanej maturze przeprowadziłam się do cioci i podjęłam pracę w jednym z osiedlowych sklepów. Do domu jeździłam ze względu na rodzeństwo. Jednak w większości razy kiedy tam pojechałam, widziałam znany mi z dzieciństwa obraz. Zawsze kiedy wracałam, byłam wewnętrznie rozbita. Miałam wyrzuty sumienia, że nie mogę im pomóc. Moje uczucia i emocje krzyczały we mnie, a ból i rozpacz z powodu niemożności mnie paraliżowały. Nigdy nie dawałam po sobie tego poznać. Tęskniłam za ciepłem rodzinnym i spokojem. Jeśli ktoś znał mnie dobrze, wiedział, że coś przeżywam...

*Nauczyłeś mnie śmiać się, gdy po twarzy spływały łzy,
Sprawiłeś, że pomimo wszystko chciałam dalej żyć.
Rozumiałeś, gdy serce moje przepełnione bólem było,
Otarłeś łzy, gdy życie mnie doświadczyło.
Pokochałeś mnie jak ojciec, którego nigdy nie miałam,
Dałeś mi nadzieję, której tak bardzo potrzebowałam...*

W takich chwilach zawsze był ze mną mój przyjaciel. Bałam się, że nasze drogi kiedyś się rozejdą, a wtedy tego nie przeżyję. Bardzo cierpiałam. W głębi serca czułam, że bardzo potrzebuję Jego osoby,

aby móc dalej żyć z całym bagażem życiowych doświadczeń. Dziś wiem, że nie poradziłabym sobie bez Niego, a On wie, jak bardzo wyjątkowe miejsce zajmuje w moim sercu. *(Czekałam, aż moje życie przeminie, płakałam, bo marzyłam o prawdziwej rodzinie. Istniałam, bo wiedziałam, że Pan Bóg tak chciał, Uwierzyłam, że taki człowiek jak TY to najpiękniejszy dar, jaki Pan Bóg mi dał...)* Rok później dostałam się na studia i uciekłam do większego miasta.

*...Życie toczyło się dalej, a ja walczyłam wytrwale.
Bóg dał mi skrzydła miłości i w serce wlał nadzieję,
Byłam jak ptak, któremu skrzydła odcięli,
Mnie nie pozwolili latać i sami nie chcieli...*

Nowe życie i nowa samotność

Nie było łatwo mi się odnaleźć w nowej rzeczywistości. Wielkim błogosławieństwem było dla mnie to, że w tym mieście zamieszkał, nie przypadkiem, ten mój jedyny ukochany przyjaciel, który zawsze przy mnie był i wspierał. Dawał mi poczucie bezpieczeństwa w tym obcym dla mnie świecie. Spędzałam z Nim dużo czasu i jakoś nie czułam się taka zagubiona. Często w mojej twarzy dostrzegano spragnione oczy dziecka. Ale to właśnie On – mój przyjaciel – zdecydował się napęłnić moje oczy miłością. Dla Niego wdzięczność moja była pamięcią serca.

*Dziękuję Ci za chwile radości
I za maleńką kropelkę miłości,
Dziękuję za Twój uśmiech uroczy
I za Twoje czarujące oczy.
Dziękuję za Twe spojrzenie,
Piękne jak skrawek nieba,
Drugiego takiego jak Ty,
Nikt na świecie nie ma.
Dziękuję za Twoje dobre serce,
I za każdy miły gest,*

*Gdy moje było w rozterce.
Dziękuję Bogu, że pokochałam
Cię jak przyjaciela,
Że okazałeś mi tak wiele
Ciepła, dobroci i zrozumienia.
Dziękuję Ci, Przyjacielu, za wszystko,
Za to, że gdy Cię potrzebowałam,
Byłeś przy mnie blisko...*

Stałam się troszkę spokojniejsza, ale nerwica wciąż dawała się we znaki. Czułam, że potrzebuję wewnętrznego uzdrowienia. Na pierwszym roku podjęłam decyzję o terapii. Tak się złożyło, że była ona w zasięgu ręki. Miałam wielkie obawy, ale wiedziałam, że potrzebuję uzdrowienia, aby móc dalej normalnie żyć. Będąc DDA, nauczyłam się wielu sposobów, aby mieć kontrolę, żeby przypadkiem ktoś nie odkrył, z jakiej rodziny pochodzę. Na terapii wyszło, jak bardzo związana jestem z niektórymi ludźmi, przy których czułam się bezpiecznie, ale odkryłam, jak bardzo nie jestem związana z rodziną. Potrzebowałam dużo czasu, aby zrozumieć, dlaczego zachowuję się tak a nie inaczej i dlaczego reaguję inaczej na normalne sytuacje niż normalny zdrowy człowiek. Wielkim kłopotem stało się dla mnie wyzbycie poczucia wstydu. Myślę, że do dziś mam z tym problem. Wszystko, co czyniłam, uważałam za wstyd. Nie rozumiałam, że niektóre zachowania są całkiem normalne i że nie trzeba się ich wstydzić. Nauczyłam się też rozpoznawać swoje potrzeby, a co więcej, nawet je realizować. Wielkim problemem było dla mnie wyrażanie uczuć. Miałam w sobie coś w rodzaju blokady emocjonalnej. Teraz jestem bardziej odważna i śmielsza, ale czasami jeszcze potrafię zagubić się w świecie delikatnej sfery, jaką są własne uczucia. Strasznie szybko się denerwuję, po czym po chwili mogę być radosna, by pięć minut później płakać z najbardziej błahego powodu. Myślę jednak, że i tak najczęściej niestety głównie towarzyszy mi smutek. Miałam to szczęście, że na swojej drodze spotkałam wiele mądrych osób, które stały się moimi autorytetami. Z perspektywy wiem, że to

jest bardzo ważne, aby mieć kogoś, kto będzie towarzyszem na drodze prowadzącej do uzdrowienia.

Na studiach byłam raczej odludkiem, miałam tylko kilka zaufanych osób. Żyłam w myśl sentencji, że *„prawdziwy dom znajdę tylko tam, gdzie zabije dla mnie czyjeś serce”*. Miałam wielu znajomych, ale patrząc z perspektywy czasu, zrozumiałam, że większość z nich pochodziła z podobnego domu jak ja. Jest we mnie jakieś takie przekonanie, że przyciągam ludzi z różnymi problemami. Co więcej, doszłam do wniosku, że faktycznie tak jest. Włączam wtedy swoją czujność, aby przypadkiem nie zaangażować się za bardzo w dysfunkcyjną relację. Często myślę o tym, że stoję na krawędzi. Czasami wyobrażam sobie, że spadam po dół. Jednak tak naprawdę nie chciałabym polecieć.

Kiedy byłam na II roku, moją najmłodszą siostrę zabrali do pogotowia opiekuńczego. Strasznie przeżyliśmy rozstanie, ponieważ byliśmy wszyscy z sobą zżyci. Trzy tygodnie później zmarła moja mama. Był to dla mnie bardzo ciężki czas, chociaż nie mówiłam nikomu, co czuję. Łzy, które wylałam na pogrzebie, były łzami żalu i pretensji. Nie potrafiłam pogodzić się z tym, że nigdy nie miałam takiej mamy, jaką chciałabym mieć. Mimo, iż minęło kilka lat, wiem, że w tej relacji potrzebuję uzdrowienia. Problem się nie skończył, bo został jeszcze ojciec. W sumie niewiele się zmieniło. Nadal pił, włóczył się po mieście. Czasem przywoziła go policja. Wtedy też moją najmłodszą siostrą zaopiekowała się ciocia. A ja dalej uciekałam sama przed sobą. Denerwowało mnie ciągle załatwianie ojcowskich spraw. Nadszedł dzień, kiedy ojciec trafił do szpitala. Lekarze nie dawali mu szans na przeżycie. Zastanawiałam się, dlaczego się przejmuję i czemu jeżdżę w odwiedziny? Przecież nie zasłużył... Powoli jednak zaczął wracać do zdrowia, po czym wrócił do domu. Od trzech miesięcy nie pije w ogóle. Trudno jest rozmawiać z kimś, kogo się tak naprawdę nie zna. Czasami pogramy razem z nim i bratem w jakąś grę. Jednak mimo wszystko wiem, że nigdy nie zbuduję takiej relacji, abym mogła powiedzieć do niego szczerze: tato. Słowo to dla mnie zawsze było puste. Prawdziwie szczerze wymawiałam je zawsze tylko wtedy, kiedy rozmawiałam

z moim duchowym tatusiem. W swoim sercu dałam ojcu szansę na bycie człowiekiem. Czasami drzemią we mnie pokusy, aby odrzucić go całkiem, ale wiem, że on potrzebuje miłości i zrozumienia, tak jak każdy człowiek. Nie jestem na tyle zdrowa wewnątrz, aby w obecnej chwili mu ją dać. Sama ciągle zmagam się ogromnym balastem, jaki od niego otrzymałam.

Ci, co próbują, nigdy nie przegrywają!

W swoim życiu musiałam stoczyć wiele bitw wewnątrz siebie. Ciągłe zmagam się z wiatrem, który wieje prosto w oczy. Czasami się załamuję i mam chwile zwątpienia w samą siebie, w to, co robię, w swoje marzenia i możliwości. Moje rodzeństwo też ma problemy z wyrażaniem swoich uczuć. Najmłodsza siostra jest bardzo skryta i często smutna. Wiem jednak, że w każdym z nas to siedzi. Kiedy zmarła nasza mama, mój brat bał się sam spać przez długi czas. W swojej świadomości miał zakodowaną wizję, że mama do niego przyjdzie. Był przygotowany do ucieczki tak jak wtedy, kiedy był małym chłopcem. Każde z nas jest niedojrzałe emocjonalnie. Mój brat wciąż mieszka z ojcem i mimo, iż ma szansę, aby zbudować z nim jakąkolwiek relację, nie potrafi. W głębi jest małym chłopcem, a nie dojrzałym mężczyzną. Druga siostra też miała problem ze stworzeniem stabilnego związku. W chwili obecnej jest mężatką, ale tylko po ślubie cywilnym. Czy sobie radzą? Każde z nich to przeżywa na swój sposób. Jednak zawsze wzajemnie sobie pomagamy. Mimo, iż w przeszłości musieliśmy rywalizować o względy, uczucia i aprobatę ze strony innych, dzisiaj z rodzeństwem zawsze się dogadujemy dobrze. Mój system wartości został troszkę odbudowany przez ludzi, którzy są bliscy mojemu sercu. Kiedyś bardzo potrzebowałam akceptacji, wsparcia i bezpieczeństwa, aby móc wzrastać ku dojrzałości. Dzisiaj tego potrzebuje, aby przeżyć każdy dzień. Myślałam kiedyś, że nie zależy mi na opinii innych ludzi. Gdzieś we mnie tkwiło przekonanie, że nieważne jest to, co myślą i mówią o mnie inni. Prawdą jest, że każdy człowiek pragnie być akceptowanym i szanowanym. Całkiem niedawno dotarło do

mnie, że jestem człowiekiem, mimo, iż kiedyś traktowana byłam jak zwierzę. Takiego traktowania nawet nie da się określić, bo nawet zwierzę nie zasługuje na takie traktowanie, a tym bardziej człowiek. Czasami nie potrafię cieszyć się z niczego, a przecież prawdą jest, że tak wiele darów otrzymujemy każdego dnia.

Zawsze byłam ostrożna w kontaktach z chłopakami. Jeśli zauważyłam, że któryś ma skłonności do nałogu, uciekałam. Nigdy też nie potrafiłam w pełni zaangażować się w jakąś głębszą relację z chłopakiem. Czasami zachowuję się jak dziecko i tak zwyczajnie tęsknię za moim skradzionym dzieciństwem. Cieszyłam się, że mój chłopak był bardzo wyrozumiały. Było mi przykro, że nie potrafiłam zaangażować się tak, jak on by tego chciał. Miałam jednak nadzieję, że przyjdzie taki dzień, że przynajmniej raz w życiu będę czegoś pewna. Wierzę, że pomimo trudnych przeżyć, będę w stanie zbudować normalny i zdrowy związek, którego podstawowymi filarami będą miłość i zaufanie. Myślałam, że jeśli któregoś dnia będę musiała odejść, to nie dlatego, że nie kocham, ale właśnie dlatego, że moje życie wciąż przepełnione jest lękiem.

...Bo jest coś, czego się lękam. Na pewno strasznie boję się jakichkolwiek nieporozumień i kłótni. Zawsze kiedy stoję w obliczu takiej sytuacji, czuję się jakby to było coś, co wisi mi u nogi i z czym będę musiała kuleć do końca życia. Bardzo ranią mnie takie sytuacje. Zamykam się wtedy w swoim świecie i zastanawiam, jak długo jeszcze wytrzymam? Wbrew pozorom jestem silna, ale mam świadomość, że to wszystko tylko do czasu. Kiedyś swoje serce podzieliłam na małe pokoje. Jednak z obawy przed jeszcze większym bólem bardzo rzadko robiłam w nich porządki. Zbierałam, ile tylko mogłam wszelakich trudności i wrzucałam tam, gdzie była odrobina miejsca. Z czasem jednak pokój nie wytrzymywał i następowało wielkie BUM. Dopiero wtedy z pomocą innych mogłam przyjrzeć się i zobaczyć, ile potrzebnych rzeczy, ale też i zbędnych śmieci było w pokojach mego serca. Teraz nie robię już takich maratonów. Odbywam podróż do swojego wnętrza i dokonuję selekcji na bieżąco. Niepewność towarzyszy mi każdego dnia. Zawsze mówię sobie, że skoro potrafiłam tyle przeżyć, to czym jest ta błahostka?

Każdy z nas w domu przyjął jakąś rolę. Najmłodsza siostra zawsze była dzieckiem we mgle, brat był kozłem ofiarnym, druga siostra była dzieckiem – maskotką, a ja typowym bohaterem.

Moja najmłodsza siostra powiedziała: „Boję się ciemności i kiedy się ludzie biją... Kiedy byłam mała, a rodzice byli pijani, czasami było mi to na rękę, bo sama mogłam robić, co chciałam. Byłam szczęśliwa, kiedy nie pili, mogłam wtedy z nimi pogadać. Jednak trzeźwość rodziców bardzo rzadko się zdarzała. Teraz żałuję, że wtedy nie mogłam nic zrobić, żeby zmienić sytuację w domu. Radziłiśmy sobie, jak tylko potrafiliśmy. Starsze rodzeństwo dzieliło się obowiązkami i było łatwiej. Moje miłości zawsze były dużo starsze – co pewnie było związane z potrzebą ojca. Chciałam, żeby przestali pić i żebyśmy mogli być szczęśliwi – to było jedno z moich największych dziecięcych marzeń... Zawsze wołałam gdzieś wyjeżdżać na wakacje i ferie lub przebywać na dworze, ale nie w domu... Kiedy chodzili pijani po dworze, wstydziłam się za nich, a teraz za tatę, jak czasami się włóczył pijany. Teraz mam z nim w miarę dobre relacje, nie jest najlepiej, ale jest ok. Szkoda tylko, że nie mogło tak być zawsze i że zepsuł nam dzieciństwo... Mój ojciec nie jest podobny do Boga Ojca. Bóg jest moim Ojcem i na pewno kocha mnie bardziej niż ojciec ziemski...”

Mój brat: „Nie było miłym uczuciem widzieć ich codziennie pijanych. Z czasem jednak się przyzwyczaiłem, choć może to głupio zabrzmieć. Wtedy było mi po prostu łatwiej. Wiedziałem, że gdy wrócę ze szkoły, to znowu zastanę ich w takim samym stanie, jak zawsze. Wołałem spędzać czas w swoim pokoju, albo na podwórku. W gruncie rzeczy to sam się wychowałem. Siostry mi pomagały. Wstydziłem się za nich i nosiłem w swoim sercu pragnienie, abym nigdy nie zszedł na złą drogę, tak jak oni. Kiedyś miałem żal do rodziców o to, że piją i że ich nie obchodziłem, byłem bardzo nieszczęśliwy. Moim marzeniem jest znaleźć fajną stałą pracę i założyć rodzinę. Cieszę, że tata teraz nie pije i jest w domu. Boję się jednak, że ten czas może się skończyć, kiedy znów wyruszy w świat, a wtedy skończą się nasze relacje...”

Moja druga siostra: „Kiedyś, jak byłam młodsza, moje relacje z rodzicami były inne, nie lepsze tylko inne. Dorastając, zobaczyłam, jacy są i to zaważyło na naszych dzisiejszych relacjach. Nie mam żadnych więzi z ojcem, ani też ciepłych uczuć, czuję obojętność. Nie jestem w stanie kochać kogoś, kto rani, zadaje ból i cierpienie. Kiedyś pewien mądry człowiek powiedział, że wybaczyłeś, jeśli jesteś w stanie iść na kawę z winowajcą, a ja na dzień dzisiejszy nie jestem na to gotowa... Spotkałam w swoim życiu osoby, którym obraz ojca alkoholika, awanturnika, boksera przesłonił obraz kochającego Boga. Mój ojciec w niczym mi nie przypomina Boga. Dla mnie Bóg jest niezwykle siłą, która ma wpływ na życie i losy ludzi tu na ziemi. Cieszę się, że spotkałam kogoś takiego jak On – tajemniczy kochający – potrafi z miłością karcić i z miłością przytulać... Ponieważ jest nas czworo, wychowywaliśmy się nawzajem. Zawsze był też ktoś z zewnątrz, znajomi, sąsiedzi, księża. Myślę, że duży wpływ na nasze wychowanie miały autorytety, które gdzieś tam odnaleźliśmy. Patrząc na kogoś, kto jest dla mnie ważny, starałam się przeżywać kolejny trudny dzień i miałam nadzieję, że jutro będzie lepiej. W takich sytuacjach trzeba samodyscypliny. Musieliśmy sobie radzić, czy tego chcieliśmy, czy nie. Brat palił w piecu, przynosił węgiel, starsza siostra pomagała w gotowaniu i w ogólnych obowiązkach. Musieliśmy chodzić do szkoły, przygotowywać sobie posiłki, prać, sprzątać i zajmować się wychowaniem młodszej siostry. Trzeba było również znaleźć czas na naukę. Tak naprawdę byliśmy dziećmi, ale szybko trzeba było wydorośleć. Nie raz zmęczenie i brak sił dawały się we znaki, ale kiedy ma się dla kogo żyć, nie patrzy się na takie sprawy... Miałam żal do rodziców o to, że nigdy nie byli rodzicami i nie potrafili docenić, że mają takie dzieci. Zawsze bałam się, że przez to z jakiej rodziny pochodzę, ludzie nie będą mnie szanować...”

Czasami myślę, że krzyż, jaki otrzymałam od swoich rodziców, jest dla mnie w pewnym sensie błogosławieństwem. Czasami zastanawiam się, co by było, gdyby miała normalną rodzinę i jakim byłabym człowiekiem? Przeszłam długą i trudną drogę, aby dokonać w swoim życiu zmian i uwierzyć, że uzdrowienie jest możliwe.

Moje rodzeństwo troszkę inaczej na to patrzy. W każdym z nas są te rany. Teraz jednak spełniam swoje marzenia i powoli rozpościeram skrzydła, które kiedyś zostały połamane,bo kiedyś uwierzyłam w to, że nawet najgłębsze rany mogą zostać uleczone... Właśnie po to udałam się w drogę, aby realizować swoje marzenia. Czasami musiałam coś przegrać, aby coś wygrać. Teraz wiem, że nie wolno nigdy się poddawać i że aby zrozumieć siebie samą, muszę zobaczyć siebie w oczach kogoś innego... Dziś dziękuję Bogu za szczęście i smutek. *Nawet po tym wszystkim przeszłam przez życie, które dało mi nową szansę, aby odnaleźć siebie na nowo...*

*...Aniele, mój Stróžu, który wiele pracy masz,
Nieustannie mnie ochraniasz
I przy boku moim trwasz.
Ochraniaj tych, których kocham,
Których w sercu swoim noszę.
W Twe ramiona ich kładę,
O opiekę dla nich proszę.
Każdy z Nich jest dla mnie wyjątkowy,
W obronie małych stanąć jest gotowy.
Aniele...
Opiekuj się każdym moim przyjacielem,
By i Oni mogli охранiać ludzi,
Wielką radością i weselem...*

5. Mój teatr

(Magda, lat 27)

Swoje życie zaczęłam od palenia – oczywiście biernego. Nie miałam wtedy jeszcze imienia, płci, ale wchłaniałam już nieograniczoną ilość dymu papierosowego. O tym, że mama paliła podczas ciąży, dowiedziałam się w szkole podstawowej, parę dni po tym, kiedy przeczytałam ulotkę, że każdy papieros skraca życie o 8 minut. Pamiętam, że wykrzyczałam mojej mamie: „Ty chyba mnie nie kochałaś”. W sumie to przebaczyłam jej dopiero niedawno, patrząc na to oczyma dorosłej osoby. Jako dzieci wiele nie rozumiemy, dopóki ktoś starszy nie wytłumaczy nam spraw „naszymi” słowami. U mnie nigdy nie było tłumaczenia, raczej takie zbywanie – „Chybaś oszalała”, „Wtedy wszyscy tak robili” itd.

Dobrze, a teraz już zacznę od bardziej konkretnych szczegółów mojego życia. Mimo, że mama nie dbała o siebie i o mnie podczas ciąży, wiem, że byłam oczekiwanym dzieckiem. Na chrzcie otrzymałam imię Magdalena. Tata nie był obecny przy mnie przez pierwszy rok mojego życia, gdyż był jeszcze wtedy marynarzem. Zrezygnował z tego zawodu właśnie ze względu na mnie, bolało go to, że się go bałam, że był dla mnie obcy. Musiałam chodzić do żłobka, bo babcie jeszcze pracowały, gdy byłam mała. Opowiadano mi, że byłam ogromną radością moich dziadków; tata mamy umarł, kiedy miałam roczek, natomiast drugiemu dziadkowi – Zbysiowi – zawdzięczam chyba najwięcej z wszystkich ludzi, których znam (oczywiście oprócz daru życia, jaki otrzymałam od moich rodziców).

Moja „świadoma” pamięć sięga do czasów przedszkolnych. Okresu dla mnie smutnego i w sumie samotnego. Nienawidziłam chodzić do przedszkola. Nie dość, że dzieci z bogatszych rodzin trzymały się razem, przez co czułam się gorsza, to na dodatek „mój kolega” codziennie mi powtarzał, że weźmie pistolet od wujka i mnie zabije. Gdy patrzę na to z perspektywy lat, to zastanawiam się, jak moi rodzice mogli być tak obojętni na to, co się działo w głowie ich dziecka. Codziennie rano, kiedy budzono mnie do przedszkola,

moją pierwszą reakcją był płacz spowodowany przeraźliwym strachem, że to może właśnie dziś jest ten dzień, kiedy on mnie zabije. Hasło mamy: „Głupoty opowiadasz” powodowało jeszcze większe przerażenie. Cała ta sytuacja spowodowała, że w przedszkolu siedziałam w kącie, żebym nie była widoczna dla mojego potencjalnego mordercy. W końcu odważyłam się poprosić go, żeby mnie oszczędził, a on się na to zgodził. (Ten sam chłopak był w czasach licealnych moim najlepszym przyjacielem, który kompletnie nie pamiętał o całej tej sytuacji). Panicznie bałam się też duchów, bab jag, beboków i nikt nie próbował mi wytłumaczyć, że oni wszyscy po prostu nie istnieją. Straszono mnie nimi, bo dzięki temu byłam cicha i grzeczna. Pamiętam, że jak długo nie mogłam czasami zasnąć, to tata mówił, że jak nie zasnę, to przyjdzie potwór. Więc udawałam, że śpię, choć i tak się bałam, że potwór ciągle mnie obserwuje. To udawanie zostało mi do dziś w wielu dziedzinach życia. Uśmiecham się, gdy jest mi smutno, mówię tak, kiedy myślę nie, boję się kary, jeśli zrobię coś wbrew innej osobie. Moja tożsamość jakby zanika. Najtragiczniejszą sytuacją jest dla mnie, jeśli muszę wybierać między opiniami dwóch osób – nie liczy się moje zdanie na dany temat, liczy się tylko to, która z tych osób mogłaby wyznaczyć mi większą „karę” za brak poparcia.

Mam jeszcze jedno wspomnienie z przedszkola – nieważne jak bardzo się starałam spełnić wymogi moich pań przedszkolank, nagrody za dobre sprawowanie otrzymywały zawsze osoby z „bogatej paczki”. Kiedy zapytałam się pani, dlaczego mi nie dała nagrody, skoro też byłam grzeczna i mam porządek, ona odpowiedziała – „już nie mam naklejek”. Tak oto czułam się jak dziecko gorszego sortu, ale nie wiedziałam dlaczego.

Kiedy miałam 3,5 roku urodziła się moja siostra. Jeśli chodzi o nasze relacje, to z biegiem lat polepszały się, ona wie o mnie najwięcej. Mama ma do niej słabość i zawsze jej broni, dlatego czasami czułam się od niej mniej kochana.

Kolejnym wspomnieniem z dzieciństwa jest brak cierpliwości mojego taty. Kiedy chciał mnie nauczyć jeździć na rowerze, bałam sięjechać (na czterech kółkach!!!). Tata wtedy powiedział, że mam

dwie minuty i jak się nie przełamie, to idziemy do domu. Jego szantaż niestety nie podziałał – wróciliśmy do domu; ja z płaczem, natomiast tata w zdenerwowaniu mówił: „niemożliwe, że ona jest moim dzieckiem”. To samo było później z nauką czytania czy z matką. Ogólnie to przylgnęła do mnie w rodzinie etykieta „tchórz”. Uwierzyłam w tę rolę, skoro wszyscy dorośli byli zgodni co do tego.

Mam oczywiście wiele miłych wspomnień z dzieciństwa: wycieczki z rodzicami w góry, spacer. Z siostrą lubiłyśmy jeździć gdzieś z dziadkiem – miał dla nas zawsze pyszne kanapki, słodczyce, chodziliśmy na basen, na sanki, na huśtawki. Latem brał nas na lody, w zimie na rurki z kremem. Wszystko to z dodatkiem przeogromnej miłości. Zawsze z oczu dziadziusia mogłam odczytać radość z tego, że nas ma. Taka namiastka Bożego kochania – tak to zawsze odbierałam i tak to zawsze będę pamiętać. Dziadziuś niejako przedstawił mi Pana Boga, zawsze się razem modliliśmy, kiedy u nich spałam.

Poszłam do szkoły podstawowej – tam było już trochę lepiej niż w przedszkolu, bo miałam „swoją” przyjaciółkę. Zmieniały się one z biegiem lat, ale zawsze był ktoś „tylko mój”. Szkoła podstawowa to początek tego, co później towarzyszyło mi przez wiele kolejnych lat – nieustanne zakochiwanie się. Pierwszą moją miłością był mój sąsiad. Ostatnio, przeglądając swoje pamiętniki, zauważyłam, że każdy dzień kończyłam i rozpoczynałam słowami „Wiem, że na milion procent nie mam u niego szans.” To zauroczenie trwało relatywnie długo, około trzech lat. W pewnym momencie sąsiad zaczął mówić mi cześć i byłam wniebowzięta, ale dalej trwałam przy tym, że nie mam szans. Przecież byłam brzydka i nieprzebojowa. Po tychże trzech latach zakochiwałam się z częstotliwością dwa razy na miesiąc, w każdym chyba, kto się do mnie uśmiechnął, zagadał. Pragnęłam mieć chłopaka, pragnęłam akceptacji, pragnęłam być czyjąś księżniczką, taką najważniejszą. Nie znałam chłopaka, ale skoro się do mnie uśmiecha, to znaczy, że jest wart mojego zainteresowania. Ja jednak do ósmej klasy szkoły podstawowej z moim tysiąc razy złamanym sercem nie byłam godna zainteresowania żadnego z nich.

W piątej klasie w domu pojawił się problem alkoholowy, mama zaczęła nie wracać na noc, nie dzwoniła, że jej nie będzie, tata odchodził od zmysłów – a kiedy pytałam się go, czy mamusi się coś stało, on na mnie krzyczał, dlaczego ja CHCE, żeby mamusi przytrafiło się nieszczęście. Poczucie winy rosło, nie umiałam mu wytłumaczyć tego, że ja się po prostu martwię, a on w ten sposób dawał upust swoim emocjom. Dalej, jak wspominam te czasy, nie mogę przestać płakać – godzina 17:00 mama przychodzi, cały dom odczuwa wielką ulgę – dziś nie musimy się martwić. Inny dzień – godzina 17:15, mamy nie ma – tata chodzący od okna do okna, mówiący: „Mama nas nie kocha, ma nas w...”, ja płacę – tata krzyczy, że jeszcze go muszę dobijać tym płaczem, siostra za wiele nie rozumiejąca (choć pewnie ja też za dużo nie rozumiałam, ale to mnie się obrywało, że stresuję tatę), mój tłumiony płacz, modlitwy z siostrą: „Niech mamusia wróci, zawsze będziemy już grzeczne”, nieprzespane noce poświęcone nasłuchiowaniu, czy czasami mamusia nie wraca, nad ranem szcęk kluczy – ogromna radość pod niebiosa, że mama jest zdrowa i żyje, pytania: „Mamusi, gdzie byłeś?” – ona, że nie pamięta, następnie z trudem dochodzi do łóżka chwiejnym krokiem, dni ciszy i następujące po nich awantury; tata nie baczył, że ja z siostrą wszystko słyszymy. Najgorsze jest to, że tata wprost nagrywał na kamerę pijaną mamę, która miała sobie później siebie obejrzeć... Niestety, oprócz mamy, ja z siostrą również miałyśmy dostęp do tej kasety. Przez ten czas nauczyłam się tłumić wszystkie emocje negatywne. Z tego powodu pojawił się u mnie problem psychosomatyczny, a mianowicie zablokowanie podstawowej funkcji fizjologicznej w sytuacjach stresowych. Żaden lekarz nie potrafił mi pomóc, a ja muszę się z tym problemem borykać po dziś dzień.

Strasznie się wstydziłam mojej mamy. Zazdrościłam moim koleżankom, że mają ładne, pachnące mamy, które kupują im słodczyce, firmowe buty, kolorowe piórniki. Ja zawsze o wszystko musiałam długo prosić. Mama zarabiała sporo, ale kiedy przychodziłam do niej poprosić o nowe spodnie, zawsze słyszałam: „Nie mam pieniędzy”. A ja wiedziałam, że ma. Nie rozumiałam tego: co ze mną jest nie tak, że muszę chodzić w starych spodniach, skoro tata

ma nową wieżę, a mama nowy płaszcz. Teraz jest tak, że jak sobie kupię nowe buty, mam ogromne wyrzuty sumienia, choć nie jest to wielki wydatek. Jest mi łatwiej kupić drogą rzecz mojej siostrze czy narzeczonemu, nawet mamie, niż sobie. Bo ja mam już tak zakodowane, że ja nie zasługuję, żeby mieć coś nowego. A jak już mam, to muszę to jakoś wszystkim zrekompensować poprzez np. zrobienie czegoś za kogoś.

Mama – pracoholiczka, prawie nieobecna – pogrążona albo w pracy, albo w wódce. Dlatego, kiedy obiecała, że upieczę mi ciasto na wigilię klasową, byłam bardzo szczęśliwa. Gdy minęła 17:15, tata poszedł kupić mi ciasto, musiałam powiedzieć w szkole, że mamie wyszedł zakalec. Ból, bunt poczucie niekochania – to chyba był czas mojej podstawówki. No i ta maska, że w domu wszystko ok. Problem alkoholowy miał zostać zamknięty w czterech ścianach. Na zewnątrz byliśmy super rodziną, razem z siostrą byliśmy jedynymi z najlepszych uczennic w naszych klasach, takie porządne zastraszone dziewczynki. Ja, pragnąca przede wszystkim, aby jakiś mężczyzna w końcu zwrócił na mnie uwagę. Przestałam nosić kucyk, zaczęłam rozpuszczać włosy – dlatego tata nazywał mnie baba jagą albo miotłą. W sumie to ciągle żartował na temat mojego wyglądu, a ja ciągle nie czułam się wystarczająco ładna.

W każdym razie nauczyłam się być wyśmienitą aktorką. Jeśli tylko tata zaczynał krzyczeć, zamieniałam się w cierpiętnicę; płakałam, jakbym była bardzo katowana. Kiedy tata mnie bił, udawałam, że bardzo boli (choć w ogóle mnie nie bolało). Jednak główna rola w moim teatrze to pajacyk. Często zadawałam głupie pytania, a swoją ciapowatością rozśmieszałam rodzinę i przynajmniej wtedy czułam, że gram pierwsze skrzypce.

To był też czas, kiedy dziadek zaczął kupować mi „Drogę”. Nie chciało mi się czytać tych gazet, ale chyba odziedziczyłam tę cechę po tacie, że nie mogę czegoś wyrzucić lub oddać, dopóki nie przeczytam, nie przesłucham. Więc czytałam o Bogu, o Jego miłości, o świętych. Nic mnie za bardzo nie ruszało, ale miałam zaliczoną gazetę, a dziadziuś się cieszył, że czytam. Mimo, że rodzice przestali chodzić do kościoła, ja byłam na każdej mszy niedzielnej – może

dlatego, bo bałam się kary, może dlatego, bo dziadzius mówił, że to ważne.

Po siódmej klasie pojechałam z moją koleżanką na kolonię. Tam nastąpił chyba jakiś przełom, gdyż wielu chłopaków zaczęło zwracać na mnie uwagę. Poczułam się trochę ładna i wartościowa. Bardzo mi to odpowiadało, że jestem podrywana, ale wtedy zaczął się u mnie inny proces – łamanie serc. Zakochiwałam się w jednym dniu, „zdobywałam” uwagę chłopaka i jak to się już udało, chłopak przestawał mnie obchodzić. I tak było później bardzo często – interesowali mnie tylko ci chłopcy, którzy byli poza moim zasięgiem. Rozkochiwałam ich w sobie i mówiłam do widzenia. Tylko, że ja tego nie chciałam. Po prostu coś nagle we mnie gasło. Taki brak umiejętności przyjęcia miłości i dobroci. Gdy teraz wspominam to zło, jakie uczyniłam niejednemu chłopakowi, jest mi bardzo przykro. Nie jest mi wstyd, nie czuję się winna. Wiem natomiast, do czego prowadzi brak akceptacji i zainteresowania rodziców. Taka dziewczyna, jak ja, ma jeden cel: zdobyć akceptację własnej kobiecości u jak największej ilości mężczyzn. I tylko to zdobycie jest ważne. Tak jak piłkarz po zdobyciu jednego gola dąży do następnego, tak ja zaczęłam robić to z sercami obcych osób. Zniszczyłam przez to piękną relację, jaką nawiązałam w liceum. Byłam z chłopakiem przez dwa lata, był dla mnie dobry i miał wszystkie cechy księcia z mojej bajki. Kochał mnie, wiem, że kochał mnie naprawdę bardzo, akceptował bardziej niż ja samą siebie. Myślałam, że zawsze tak będzie, moje ego rosło. Zaczęłam więc sprawdzać, czy jakiś inny chłopak też by mnie akceptował – chciałam mieć pewność, że mimo, iż jestem szczęśliwa, podobam się większej ilości przedstawicieli płci przeciwnej. Mój książę miał swoją godność i nie pozwolił sobie na złe traktowanie. Odszedł. Ja sobie nigdy nie przebaczyłam, że przez swoje kompleksy zniszczyłam taki piękny dar. Szybko znalazłam plasterek na ranę – kolejna zraniona osoba, która oddała mi swoje serce. Teraz jestem w związku z osobą, która podobnie jak ja ma przeszłość DDD. Może dlatego nam się udało tak długo razem być, bo oboje przez swoje doświadczenia staliśmy się na tyle silni, że stanowimy ciągle wyzwanie dla siebie. Początek związku to ustawiczne kłótnie, wal-

czenie o sobie, szantaż emocjonalne – to wszystko, co wynieśliśmy z własnych domów. Nie było łatwo, bo ani on, ani ja nie czuliśmy się wartościowymi osobami i ciągle szukaliśmy potwierdzenia, że jesteśmy kimś ważnym. Ciągłe uczymy się miłości, czuję, że Bóg uzdrawia nasze rany codziennie.

Chciałam jeszcze powiedzieć, że mimo, iż wielu twierdzi na mój temat inaczej, nigdy w życiu nie czułam się naprawdę ładna czy atrakcyjna. Dalej nie czuję. Ja jestem mentalnie czarownicą z grubymi udami i nieładną cerą.

Po powrocie z kolonii spodobał mi się chłopak, który powiedział – wiesz co, chodź ze mną na oazę. Pewnie gdyby mi powiedział, chodź ze mną na piwo do baru, też bym poszła. Ale on właśnie zaprowadził mnie do kościoła, albo inaczej – Bóg się nim posłużył, bym się do Niego zbliżyła. Bóg delikatnie wchodził do mojego serca. Pojechałam z rodzicami na wczasy, wzięłam „Drogi”. Czytałam o drodze krzyżowej – czytam opis Męki Chrystusa wg Katarzyny Emmerich. Przerażający. Mówię do siostry: „Wiesz co, Pan Jezus naprawdę żył! On naprawdę za nas umarł”. Długo nie mogłam przestać płakać, naprawdę. Kolejny artykuł – Boże Miłosierdzie – koronka, łaski. To był ten czas, kiedy w moim sercu pojawiła się nadzieja, że jest Ktoś, kto nie zawodzi, kto kocha mnie mimo tylu braków, Ktoś, kto umarł za mnie. Radość, która jest zawsze, nawet gdy jestem smutna, dobita. Bo ja wiem, że wszystko jest po coś.

Liceum – czas wielkiej miłości, prawdziwej przyjaźni, wspaniałych ludzi wokół mnie. Poczucie tego, że jak nie będę obecna, na pewno ktoś to zauważy. Wtedy czułam się akceptowana, bo byłam bezkonfliktowa. Robiłam wszystko, żeby być lubiana. Wychodziło mi to. Nie jestem jednak do końca przekonana, czy zawsze byłam sobą. Mama piła nadal, coraz więcej osób o tym wiedziało, a mój wstyd rósł.

Studia – terapia, uświadomiłam sobie, że mama nie pije przeze mnie, że mama ma problem ze swoim życiem, próba przebaczenia rodzicom – do tej pory staram się to zrobić do końca, jest to jednak ciągły proces gojenia się ran. Na studiach poznałam wiele osób, jednak sadzę, że ten czas miał najmniejszy wpływ na moje życie.

Ciągła chęć znalezienia akceptacji u płci przeciwnej, kolejne zranienia innych osób, jednak już w mniejszym zakresie. Miałam swojego chłopaka; nie chciałam popełnić błędu sprzed lat. Na trzecim roku umiera dziadek. Pięć lat minęło, zostałam magistrem.

Myślę, że całe życie czułam i czuję się przestraszona. Boję się bycia opuszczoną, boję się, że przytrafi mi się coś tragicznego. Jeśli tylko w moim życiu zdarzy się coś radosnego, czekam, jak będę musiała za to zapłacić, co mnie spotka? Tata często mówił, że jak czegoś nie zrobię, to... I te groźby mnie przerastały. Ciągłe je słyszę – są jak taśma w mojej głowie – jeśli to schrzanisz, stracisz pracę, jeśli nie będziesz idealna, nikt nie będzie Cię lubił, itd. Zrobiłam sobie takie postanowienie, że nie wolno mi nic zepsuć. Gram przed ludźmi osobę bez wad i modłę się, żeby nikt nie odkrył, jaka jestem naprawdę. Nie raz słyszę od ludzi: „Madzia, Ty jesteś super, jesteś bardzo pewna siebie”, a ja się cieszę, że mi ta gra aktorska idzie tak świetnie. Mam nadzieję, że nikt nie odkryje mnie takiej prawdziwej, nawet ci najbliżsi. Najtrudniejsze jest dla mnie to, że nie umiem uwierzyć, że ktoś mnie po prostu może kochać. Ja ciągle próbuję zasłużyć na sympatię innych ludzi. Moja niska samoocena powoduje, że czuję się bezpiecznie tylko w głównej roli w sztuce i jeszcze długo zajmnie mi nauczanie się, że role drugoplanowe też mogą być piękne i ważne.

6. Ciernie mojego serca

(Wojtek, 28 lat)

Jestem osobą, która mieści się jeszcze chyba w środowisku określanym słowem „młodzież”. Moi rodzice są małżeństwem od kilkudziesięciu lat, oboje bardzo wierzący, wrażliwi, pracowici, tata po wielu latach nienaganej, ciężkiej, fizycznej pracy jest już emerytem, często brał i bierze dodatkowe prace, by móc utrzymać rodzinę, wkładając w to ogrom zdrowia, sił i uporu. Jest dla mnie wzorem pracowitości i odpowiedzialności za rodzinę, za drugiego człowieka.

Mam też brata... (taki zwrot nie przechodzi mi przez gardło łatwo i przyjemnie... i równie niełatwo jest go napisać). Mogłbym sobie stawiać pytanie, czy mam go w teorii czy w praktyce, realnie czy tylko w mojej wyobraźni i w głębi mej duszy... Dziś czy tak naprawdę tylko kiedyś, a może i kiedyś też tak naprawdę go nie było... Bez względu na to, jak dziwnie to brzmi, naprawdę trudno to orzec. Dźwięk imienia, jakie nosił... (nosi) zawsze w przeszłości wiązał się z przykrymi wspomnieniami i głęboką traumą. Często łapię się też na tym, że (choć wprowadzie nie mam dziś z nim styczności) jeśli już w jakimś kontekście o nim mówię, to wypowiadam się o nim w czasie przeszłym, a przecież on (no właśnie, on czy On) dalej jest, żyje i jest moim bratem i to niezależnie od tego, czy to mi się podoba czy nie. Mój brat (Brat?) od 10 lat odsiaduje wyrok dożywocia, na jaki został skazany za podwójne zabójstwo, napad, kradzież i inne przewinienia. Gdy to wszystko się wydarzyło, chodziłem do liceum, miałem kilkanaście lat i mój świat już wtedy nie był kolorowy, a po tym wszystkim czułem się jak po wielkim trzęsieniu ziemi. Brat już od wielu lat był przyczyną smutnych świąt, przepełnionych łzami i rozpaczą wieczorów. Problemy brata, z bratem, zaczęły się od jego czasów licealnych – częste zmiany życiowych planów, ucieczki z domu, znikanie, ucinanie kontaktu z domem. To wszystko potęgowało rozpacz i depresję rodziców. Brat po ukończeniu liceum wyjechał (choć to za dużo, zbyt łagodnie powiedziane), zniknął.

Miał być w jednym miejscu, a pojawiał się w drugim; wprawdzie nastąpił okres jakiejś stabilizacji, zaczął w Krakowie zaocznie studiować, pracować, wynajmował mieszkanie, odwiedzał nas... Jednak wtedy coś pękło, nastąpił wręcz kolejny etap jego problemów czy też problemów przez niego prokurowanych, tutaj zaczyna się tragedia... Wdał się w złe towarzystwo, między innymi zaczął zadawać się z kobietami lekkich obyczajów, zrezygnował ze studiów, stracił pracę, znów przerwał kontakt z rodziną, zaczął się dziwnie zachowywać, stał się agresywny, jeszcze bardziej nieobliczalny. Po wielu wysiłkach rodzice go odnaleźli (jak zawsze ta sama historia – nieprzespane noce rodziców, poszukiwania, stres, etc.), wybaczyle, przyjęli do domu niczym syna marnotrawnego, zaczął pracę i pewnego dnia znów zniknął (w międzyczasie próbował doszczętnie okraść rodziców), by w oddali dopuścić się tak grzesznych i raniących całą rodzinę czynów (m.in. morderstw na niewinnych osobach), co stało się ciężarem i niechcianą „chorobą” dla mnie i moich rodziców. Potem nastąpił ten dzień, kiedy na podstawie ogólnych, niepersonalnych informacji z TV rodzice domyślili się, o kogo chodzi, potem dowiedzieli się, że brat próbował też okraść miejscowego księdza itp. To było straszne, pojawiła się wewnętrzna pustka, jakby chwilowe zamrożenie, zatrzymanie czasu...

Wtedy czuliśmy się, czułem, tak jakby ktoś przygniótł nas głazem, chyba nawet w najczarniejszych snach nikt z nas nie przypuszczał, że coś tak strasznego może się wydarzyć. Niewyobrażalnym dla mnie było, że coś takiego może w ogóle zaistnieć, a co dopiero na pewnym odcinku mego życia, mojego młodego życia. We mnie samym coś pękło, choć dziwnie to zabrzmiało, na przestrzeni lat przyzwyczailem się już do wybrzków mojego brata, to jednak w tym momencie poczułem się, jakby świat się zawalił, jakby się skończył, jakby to już był koniec. Pamiętam, że wtedy pragnąłem kary śmierci dla mojego brata, czego dziś się wstydzę i traktuję za swój wielki grzech.

Najdziwniejsze jest to, że potrafiłem tak dobrze się kamuflować, że nikt nie poznał, że coś się wydarzyło, choć wewnętrzne cierpienie było cierpieniem wręcz wypalającym i niszczącym. Jedynie siostra zakonna, z którą miałem katechezę, poznała, że chyba coś

się stało, jednak na jej pytanie odpowiedziałem, że wszystko jest w porządku... Zapewne był to błąd... Być może, gdybym wtedy jej zaufał i przed nią opowiedział o rodzinnych tragediach, to byłoby mi łatwiej lub przynajmniej lżej. Zawsze w życiu pragniemy kogoś, komu możemy zaufać, a co dopiero w takiej chwili...

Byłem wtedy dumny z mojej mamy, że po tych dramatycznych wydarzeniach zdecydowała się na pójście do psychiatry, choć pociągnęło to za sobą też pewne negatywne skutki – uzależnienie się od środków psychotropowych mających uśmierzać wewnętrzny ból i ułatwiać zasypianie.

Po „tych” wypadkach rodzice byli w takiej depresji, że myśleli o popełnieniu samobójstwa, mama uzależniła się od leków, przez co bywała otępiała, ospała bądź – w momentach, kiedy sama chciała sobie ograniczać dawki przepisanych przez lekarza specyfików – wpadała w furję i histerię. Życie pośród tego wszystkiego było niczym codzienna droga przez ciernie i ogień. Każdego dnia ból codzienności i to takiej, której sobie nie wybierałem i którą bardzo ciężko było zmienić... Ból każdej sekundy życia.

Zawsze ogromnie mnie bolało, że od pewnego momentu, będąc pytany w swych środowiskach, czy mam rodzeństwo, zmuszony byłem odpowiadać, że jestem jedynakiem, a przecież to nieprawda... Nowo poznawanym osobom zmuszany byłem mówić, że jestem jedynakiem, a jeśli ktoś, kto znał mego brata, pytał o niego, przekazywałem wersję, iż wyjechał na stałe zagranicę.

Po tamtych traumatycznych wydarzeniach rodzicom i mnie samemu towarzyszył wtedy ogromny lęk, nie do opisania strach (panika?). Z jednej strony lęk jako pewien nieokreślony strach i wyniszczający ból, a z drugiej strony lęk przed ostracyzmem społecznym, niezrozumieniem, czymś w rodzaju ludzkiego potępienia, „wytykania palcami”, utożsamiania mnie ze sprawami i osobą (a przede wszystkim jej czynami), z którą poza więzami krwi w owym czasie nic mnie nie łączyło (brat już wtedy od kilku lat był dla mnie zupełnie obcą osobą); przed tym, że ktoś, patrząc na mnie, będzie widział we mnie mojego brata, czego się bałem i na co

zdecydowanie się nie godziłem (w zasadzie nie tylko wewnętrznie, ale i zewnętrznie, gdyż zawsze wzburzało mnie, powodowało mój okropny nastrój wszelkie porównywanie mnie do brata, porównywanie stosowane przez rodziców). Sprawa publicznie nie wyszła na jaw do dziś.

Pamiętam, jak do domu przyszła policja, robiąc gruntowne przeszukanie, jak trzeba było stawić się na komendzie, by składać zeznania, jak trzeba było jechać na pierwszą rozprawę do Krakowa, by złożyć zeznania (choć tu i tam musiałem się stawić, to na szczęście w jednym i drugim wypadku mogłem odmówić składania zeznań, z czego skorzystałem, by jak najkrócej bezpośrednio być związany z nie moimi sprawami).

Tamte dni i nie tylko dni pamiętam jak przez mgłę, z jednej strony zapewne podyktowane jest to tym, iż upłynęło już tak wiele lat, a z drugiej pewnie dlatego, że chciałem o tym wszystkim zapomnieć, postawić mur między tym, co kiedyś, a co dziś, odciąć się, wyprzeć z pamięci... Czy można się temu dziwić? Reszta rodziny... Z dziadków obecnie żyje już tylko jedna babcia ze strony taty – bardzo ją kocham – niezwykle dobra i ciepła kobieta.

Dziadkowie z jednej i drugiej strony dotknięci byli piętnem wojny. Obaj dziadkowie bodajże byli w obozach pracy. Dziadek ze strony mamy, choć zmarł już kilkanaście lat temu, to jak staram się go sobie przypomnieć, nadużywał alkoholu, w dużej mierze spowodowane to było pewnie samotnością – owdowiał po śmierci żony a mojej babci, która umarła z powodu choroby w wieku pięćdziesięciu paru lat. Jednak dawniej podobno było tak samo... Zarówno mama, jak i tata wychowywali się w bardzo skromnych warunkach, bardzo...

W zasadzie mógłbym dziś stwierdzić, że poza rodzicami nie mam rodziny. To jakiś paradoks, gdyż tata ma siostrę i dwóch braci, a mama dwóch braci i dwie siostry (ponadto, z tego, co pamiętam z opowieści, babcia poroniła, tak że rodzeństwo mamy mogło być rozleglejsze).

Gdy przypatruję się ciotkom i wujkom, cisną się na usta słowa: żal, smutek i tragedia.

Z rodzeństwa mamy chyba tylko jeden wujek ma szczęśliwą rodzinę. Drugi wujek, którego widziałem chyba dwa razy w życiu, nadużywał alkoholu, był w przeszłości osobą bardzo agresywną i nie utrzymującą kontaktu z resztą rodziny, zmarł kilka lat temu w samotności na raka, który go toczył przez długi czas. Jeśli chodzi o siostry mamy, to jedna jest wdową – jest jedyną osobą, która zamieszkała w domu po dziadkach, co część rodziny ma jej chyba za złe. Spośród rodzeństwa mojej mamy jest chyba osobą najbardziej znerwicowaną, awanturniczą. Chociaż mieszka w domu dziadków w odległości może kilkuset metrów od moich rodziców, to w zasadzie nie ma najmniejszego kontaktu pomiędzy moimi rodzicami a ciotką (jej córką i jej rodziną). Od wielu lat tak było, że rodzice, starając się pomagać reszcie rodziny, w chwilach pomocy byli szanowni, a już po chwili byli bardzo osamotnieni, gdyż skłócona, pełna dysfunkcji i cierpienia rodzina odwracała się plecami.

Druga siostra mamy, choć jest mężatką i ma dwójkę dzieci, to scenariusz również jest podobny – znerwicowanie, stanowcze postępowanie wobec dzieci i tu, tak jak w przypadku wujka, nadużywanie alkoholu.

Rodzeństwo taty:

Ciocia – osoba obecnie w depresji, po kilku związkach z mężczyznami, czwórka dzieci z dwoma różnymi mężczyznami.

Pierwszy z wujków – awanturnik, nadużywający alkoholu, kilka lat temu jego rodzina – żona i dwójka dzieci – nie wytrzymała życia z nim i kazała mu się wyprowadzić. Pamiętam, jak po wypadkach z moim bratem, przypadkowo spotykając rodziców, krzyczał, iż rodzice ze wstydu powinni się powiesić, a on sam będzie musiał chyba zmienić nazwisko.

Drugi wujek: kawaler, pięćdziesiąt kilka lat, w zasadzie bez stałego dochodu, jednak nie ma tygodnia, aby nie upijał się na umór. Mieszka z babcią i chyba dopóki ona żyje, jeszcze jako tako się ma, jednak w przyszłości scenariusz jego życia może być bardzo ciemny.

Patrząc na tę całą panoramę rodzinną, a także na jej kolejne rozgałęzienia, widać, iż niczym na zasadzie lustrzanego odbicia

powtarzają się słowa: nerwica, alkohol, awanturnictwo, co często owocuje rozbitymi rodzinami.

Dziś mogę stwierdzić, że moją jedyną rodziną są rodzice i babcia. Jestem wdzięczny Bogu, że przynajmniej moi rodzice nie byli i nie są zniewoleni przez alkohol.

Zarówno ja sam, jak i rodzice przeszliśmy długą drogę, bardzo długą, dziś mama jest osobą w miarę spokojną (choć obiektywnie jest umęczona życiem), chociaż zdarzają się jej chwile braku opamiętania, to jednak z powodu przejść, kilkudziesięciu lat życia, schorowania jest osobą bardziej refleksyjną. W ostatnich dwóch czy trzech latach wprost od rodziców też pierwszy raz usłyszałem, że mnie kochają, wprawdzie zawsze mówili, że zrobiliby dla mnie wszystko, to jednak te słowa padły pierwszy raz, sprawiły mi one ogrom spokojnej radości.

Brata nie widziałem od 10 lat. Czy mu wybaczyłem? Zarówno to, co zrobił personalnie tym wielu osobom, rodzinom, co zrobił naszej rodzinie, co zrobił mnie samemu, te lata cierpień, lęku, złości, osamotnienia? Uważam, że wiele zrobiłem, przepracowałem na przestrzeni ostatnich dwóch lat: rozmowy, książki, refleksje, modlitwa... i jestem w stanie w swym sercu powiedzieć wybaczam, ale i o dziwo przepraszam, że poprzez nieutrzymywanie kontaktu „zabiłem” go w swych myślach. Nie jestem jednak gotowy na spotkanie, bo nie chodzi tu o jednorazowe spotkanie na tzw. „odczep się”, ale spotkanie pełne szacunku wobec niego i powiedzenie mu szczerze wybaczam. Cały czas do tego zmierzam i krok po kroku staram się dojść do tego momentu, jednak często taką drogę zaburza czyjeś nachalne ingerowanie i próba wywierania presji.

Pamiętam taką jedną sytuację, gdy osoba, którą brat poznał już w czasie swego osadzenia, a będąca dla niego kimś w rodzaju poręczyciela, osoby mającej dbać o jego wewnętrzną resocjalizację i rozwój moralny (podniesienie się moralne), zadzwoniła do mnie (i może ze słusznych pobudek, lecz nie zdając sobie sprawy z kontekstu całej sprawy, delikatności ludzkich uczuć, bólu, jaki po dziś towarzyszy mnie i rodzicom), próbowała wymusić na mnie spotkanie, jednocześnie stawiając mnie w roli osoby winnej w tej

całej smutnej historii. To odwrócenie ról, pomieszanie pojęć i tego, kto jest kim, ta próba nakazu, pominięcie tego, jak wiele przeszedłem i jak wiele jeszcze przede mną, jak czasem mocno z moich porań sęczy się dołujący smutek i gorycz, bardzo mnie zabolalo i pokazało, że „uleczać” z dysfunkcji może tylko Bóg, naprawdę zaufani specjaliści, bardzo bliscy nam ludzie lub święci księża, a wszyscy próbujący stosować szybkie rozwiązania wedle teorii „bo tak mi się wydaje” lub stosujący metodę na wzór gry, gdzie łatwo jest przedstawiać pionki (ale ludzie to nie figurki na planszach do zabawy), powinni się powstrzymywać od niepotrzebnej ingerencji, by nie wyrządzać jeszcze więcej krzywd i nie komplikować i tak już trudnej sytuacji.

Rodzice utrzymują kontakt z bratem i widzę, jak cierpią po spotkaniach z nim, widzę ich nieproporcjonalnie szybkie starzenie się, przedwczesne obumieranie. Zapewne zastanawiają się, dlaczego ich to spotkało, dlaczego miało to miejsce, czy to jakaś kara dla nich, czy powinni w ogóle analizować jego popsute przez niego samego życie. Choć nie chcę na bieżąco wiedzieć, co u niego, to docierają do mnie informacje, iż sam chyba przeszedł i przechodzi w więzieniu swą pokutną drogę krzyżową, pokazującą mu jak wiele zła uczynił, czy to będąc tego świadom, czy też pod wpływem środków odurzających, nie jest to aż tak istotne, ważne są czyny, jakich dokonał i ich efekty, to, jakich dokonał wyborów oraz świadomość, z którą musi żyć. Często walczy w więzieniu o swe prawo do religii i wiary, za co nie raz dostawał po głowie, próbował popełnić samobójstwo, niejednokrotnie był pobity przez strażników czy też współwięźniów. Wiele czasu spędzanego w izolatkach, zmiany zakładów, w których jest osadzony – niestety chyba na coraz gorsze, przewożenie i badania mające stwierdzić, czy jest zrównoważony psychicznie, brak możliwości pracy sprawiają, że ten ból jego istnienia jest niezwykle mocny i wyniszczający go. Nie ma nadziei na jutro i na przyszłość. Wiem, że w pewien przenośny sposób muszę stać się osobą „utrzymującą go przy życiu”. Być człowiekiem. Być człowiekiem dla niego. Być bratem, być jego bratem. Myślą, mową, zachowaniem i modlitwą również w swym człowieczeństwie na

linii ewentualnego kontaktu z nim być człowiekiem... Znów pojawia się kluczowe słowo „wybaczyć”.

Dziś wiem, że sam będę musiał nad sobą stale pracować, główne dwa cele, jakie stawiam przed sobą, to naprawdę ogromna wewnętrzna chęć – pewnie w dalekiej perspektywie – spotkania i pojednania z bratem, jak i ogromny strach, by i w moim wypadku nie powtórzył się scenariusz, że będąc osobą dojrzałą (z powodu poranień z lat młodości i bycia świadkiem mimo woli tych wszystkich wydarzeń związanych z moim bratem, resztą rodziny) stanę się osobą gwałtowną, porywczą, zachowującą się nieproporcjonalnie emocjonalnie i stanowczo wobec zaistniałych wydarzeń i sytuacji, często i takich najdrobniejszych, albo że stanę się osobą bardzo zamkniętą, nieśmiałą, w pewien sposób wyłączoną z życia. Ostatnie lata pracy nad sobą, swym wnętrzem, mierzenie się z przeszłością, przeczytanie chyba już tysięcy stron o tematyce Dorosłych Dzieci Dysfunkcyjnych, czyli w skrócie DDD, większa otwartość rodziców, ich pewna zmiana i rozwój, rozmowy z kapłanem, zainteresowanie psychologią, medytacje i częste adoracje przed Najświętszym Sakramentem (jest to chyba optymalna chwila w pełni szczerości do patrzenia w głąb siebie) sprawiają, że jestem zaopatrzony chyba we wszelkie instrumenty pozwalające mi odpowiedzialnie mierzyć się z moją indywidualną historią, której nie zmienię, i z której mam czerpać mądrość na przyszłość i na to, co mnie czeka.

Na przestrzeni ostatnich dwóch lat, mierząc się z tymi wszystkimi demonami, opowiedziałem o sobie czterem osobom, każda taka rozmowa kosztowała mnie bardzo wiele, jednak bardzo dużo wносиła. Pierwsze i kluczowe otworzenie się przed księdzem, do tego dwójka przyjaciół i kilka spotkań z psychoterapeutką; to wszystko pozwoliło mi w pewien mentalny sposób pozbyć się balastu, który sprawiał, że czułem się garbatym człowiekiem, który ze swym garbem musi iść skrycie, opłotkami przez życie, który często boi się uwierzyć w siebie, w swe możliwości, w swój kapitał, w to, że moje krzywdy (te konkretne nie są z mojej winy) paradoksalnie mogą otworzyć przede mną pewne ścieżki, po których przejście mnie ubogaci i wzmocni.

Niejednokrotnie w ostatnich miesiącach towarzyszy mi myśl i refleksja, a gdyby coś się stało memu bratu, gdyby nagle go już fizycznie wśród nas nie było (nie daj, Boże), jak wtedy poradziłbym sobie z myślą, że nie zdążyłem spotkać się z nim, może poniekąd też wyciągając do niego rękę (nie pięść a otwartą dłoń gotową na przywitanie i radość ze spotkania), utulić jego wewnętrzny ból winy i grzechu, pozwolić mu spojrzeć mi prosto w oczy, porozmawiać, otrzymać swoiste rozgrzeszenie oraz jak poradziłbym sobie z faktem, że nie zdążyłem na czas być zdolny do tego, by powiedzieć mu (Mu), aby zdjął z siebie jarzmo cierpienia i nie truł się myślą, iż wyrządził mi (i nie tylko mnie) ogromną krzywdę. Wiem, że nie mogę dopuścić do takiej sytuacji, lecz z drugiej strony nie może to determinować moich nieprzygotowanych kroków ku bratu, ku pojednaniu. Kwestia też tego, czy naprawdę przemyślał, czy naprawdę chce i jednocześnie też nie pozwolić mu na uzależnienie się ode mnie, by nie stworzyć destrukcyjnej pępowiny zależności, ale szczerą relację opartą na dziś i jutrze, na jego pragnieniach, na tym, że płynie w nas ta sama krew, na tym, kim jest teraz, że jest moją najbliższą rodziną...

Dziś bardzo mnie boli, że rodzice są ogromnie samotni, ogromnie... Powodem ich osamotnienia jest to, jak wyglądają więzi rodzinne, a w zasadzie ich brak; sąsiedzi rodziców to również rozbite rodziny, gdzie dzieci, biorąc przykład ze swych rodziców, od najmłodszych lat nadużywają alkoholu, mają nieślubne dzieci (dzieci mają dzieci), a ich życie przepełnione jest biedą i brakiem odpowiedzialności, jednak udziałem moich rodziców jest i to ogromne cierpienie spowodowane faktem, że jeden z ich synów dopuścił się rzeczy najgorszych.

Dziś kontakt z rodzicami sprawia mi wiele radości, tak jak i im, często potrafimy szczerze i bez emocji porozmawiać, nie jest to stan idealny, ale taki będzie chyba w niebie. Jeśli nie w pełni, to przynajmniej częściowo udało mi się odciąć pępowinę wiążącą mnie z poranieniem i dysfunkcją, ale nie w negatywnym słowa znaczeniu, lecz w takim, że problemy rodzinne nie determinują mnie do spowolnienia mojego rozwoju i utrudnienia życia.

Nabrałem odwagi, zobaczyłem, że wokół mnie jest wiele osób poranionych, że nie jestem sam z problemami, że mam też z kim porozmawiać o tym, co mnie dotyka, zastanawia, co pobudza do refleksji.

Częstym uczuciem towarzyszącym mi w przeszłości był irracjonalny lęk, jaki paraliżował mnie w najbardziej blących sytuacjach, utrudniając odważne podejmowanie decyzji.

Dziś uczucie to jest rzadsze, ale czasem też się pojawia. Z pewnością w wyniku tych wszystkich przeżyć stałem się osobą ponadprzeciętnie wrażliwą, potrafię zrozumieć problemy, złożoność drugiego człowieka, to, co go determinuje do takich a nie innych czynów, to, że być może On/Ona też ma swą skrywaną historię (dramat) sprawiający, iż nie potrafią odważnie i spokojnie wygrywać i inwestować w swe życie. Uważam, że ta umiejętność jest ogromnym bogactwem i darem od Pana, który pozwolił mi wyciągnąć (poprzez ponowne „przeżycie” swej przeszłości) wnioski. Uświadomiłem sobie, że nie należy tylko topić się w smutku i gorczy, nie widząc szans na to, by się podnieść, ale trzeba odpowiedziałnie i z nadzieją spojrzeć na historię i pre-historię swego życia. Dzięki tym wszystkim „cierniom”, jakie mnie poraniły, myślę, że bardzo ważne stały się dla mnie też i inne idee i ideały, takie jak sprawiedliwość społeczna czy też troska o otoczenie i społeczności, w jakich działam i funkcjonuję, o każdego „najmniejszego” i „najsłabszego”, o dojrzałą pamięć dotyczącą ważnych dat, uroczystości, zdarzeń, o wzajemną solidarność i szacunek. Wszelkie moje przeżycia, choć niejednokrotnie w mojej współczesności podcinały mi skrzydła, to jednocześnie dodają odwagi do zabierania głosu w obronie tych krzywdzonych, wyśmiewanych, którzy (jak można to przy odrobinie dobrej woli dostrzec) nie mieli nigdy lekkiego życia i którzy również pragną móc się uśmiechać lub też stopniowo nauczyć uśmiechania i cieszenia nawet z tych najdrobniejszych pięknych chwil. Dlatego choć dawniej chciało się krzyczeć „Jezusie, synu Dawida, ulituj się nade mną”, to dziś potrafię szczerze w skrytości serca podziękować za te wszystkie próby i życiowe sprawdziany.

Droga krzyżowa jako modlitwa, pewna refleksja, zaduma, zagłębienie się w cierpienie Jezusa zawsze w niezwykle mocny sposób na mnie oddziaływała. Ułatwiała moje poszukiwania odpowiedzi na zadawane sobie pytania: dlaczego, czemu, jak długo jeszcze itp. Pomagała mi też w zrozumieniu, że nie zawsze na wszystkie pytania muszą być odpowiedzi, a Bóg doświadcza tych, których kocha. Wiele z moich cierpień mógłbym określić moją Golgotą. Ukrzyżowany Jezus wskazuje mi jednak, iż w życiu należy kierować się miłosierdziem i bez względu na to, jak mocno zostałem skrzywdzony, to moim przywilejem i obowiązkiem jest wybaczać, żyć w zgodzie, pojednaniu i miłości. Życie przepełnione goryczą, odwróceniem się plecami lub też zamknięciem na drugiego człowieka jest o wiele trudniejszym i „kulawym” życiem. Pasja Jezusa pokazuje mi, że nawet Chrystus miał wątpliwości, chwile strachu, lęku, zastanowienia, przy jednoczesnym wskazaniu, że właśnie w tak trudnych chwilach trzeba się przede wszystkim oddać Bogu i pozwolić prowadzić jego woli. Rozważania poszczególnych stacji drogi krzyżowej uzmysławiają mi, jak dobrze wszelkie nasze zmagania się z rzeczywistością i światem, który niejednokrotnie bywa tak bardzo okrutny, rozumie Bóg, który też w pokorze i spokoju przyjmował spadające na Niego cierpienie.

To, co pomogło mi „wyjść na powierzchnię”, to wiara, to Bóg, to Najwyższy, który nie zostawił mnie samego, postawił na ścieżce mego życia ludzi (a zwłaszcza jednego człowieka) pragnących mi pomóc, często i wtedy, kiedy ja sam się przed tym wzbraniałem. Dziś wierzę, że jestem człowiekiem, który patrząc w tył widzi (już widzi) wprowadzie ciemność i ból (choć już nie tylko), ale jednocześnie przepracowując to wszystko, potrafi popatrzeć do przodu, gdzie widzi jasność, koloryt i bogactwo daru życia, które często boli, ale przede wszystkim uczy i jeśli się mocno chce, hartuje do chęci zdrowego wygrania własnego życia.

Walka o swą przyszłość i swoją teraźniejszość pewnie jeszcze nie raz będzie dla mnie trudna, jednak wiem, że nigdy nie mogę się poddawać, gdyż tylko poprzez konsekwencję, determinację, pamiętanie o swych najwyższych celach będę umiał zmierzyć się

z tym, co może powodować, iż naprawdę czuje się, iż ma się serce, gdyż potrafi ona tak mocno i często zabołec jakby było zgniecione lub było zaciskane przez niszczącą pięść.

Zawsze będę miał ogromną wdzięczności wobec swojego przyjaciela, przed którym jako pierwszą osobą (obok księdza) w moim życiu miałem odwagę i chęć się otworzyć. Wspólne zainteresowania, wyznawane wartości (Bóg i wiara jako naczelną wartość), związanie z tą samą wspólnotą kościelną, zbudowały podłoże do zawiązania przyjacielskich relacji, gdzie jedna strona do drugiej ma zaufanie i potrafi powierzyć i wspólnie przyjrzeć się przyniatającemu egzystencjalnemu balastowi. Przyjaciół potrafił i potrafi mnie wysłuchać i słuchać, popatrzeć z z troskaniem i zrozumieniem na całą tę złożoną problematykę, odnoszącą się do mojej osoby. Opowiadanie o sobie kosztowało mnie ogrom wysiłku... Każde wypowiedane słowo i zdanie bolało, tak bardzo bolało, jakbym to jeszcze raz przeżywał, towarzyszyło temu drżenie głosu, wewnętrzny ból i fizycznie zmęczenie, im więcej się mówiło, tym więcej się przypominało z tamtych lat i wydarzeń... i mimo, iż tej opowieści, powrotowi do przeszłości, towarzyszyły tak ciężkie przeżycia, to jednak było to niezmiernie ozdrowieńcze i zapewne stanowi jeden z kluczowych, zwrotnych momentów mego życia.

Dawniej nigdy nawet w marzeniach czy wyobrażeniach nie przypuszczałem, że przyjdzie czas, kiedy komuś będę tak potrafił zaufać, iż będę w stanie szczerze się otworzyć i pokazać swe wnętrze, to, co mi w przeszłości towarzyszyło, i co mnie dzień po dniu wypalało i odbierało siły już na starcie każdego nowego dnia; przywołać z przeszłości te wszystkie smutne obrazy oraz trudne i raniące niemal do krwi szlaki, przez które wiele lat mego życia musiałem kroczyć i z którymi musiałem się zmagać.

Teraz na przestrzeni, tego okresu, tj. od momentu „otwarcia”, niejednokrotnie rozmawiam i opowiadam o swych bieżących problemach z opisywaną przyjaciółką, gdyż często wszelkie współczesne moje problemy, troski, smutki i refleksje mają źródło i korzenie w toksycznej przeszłości, która zawsze w jakimś stopniu będzie zawsze moją niezmywalną częścią.

Każda taka rozmowa była i jest dla mnie bezcenna. Odkąd się ich mnóstwo, ich ciągłość i sama znajomość sprawiają, iż była (jest) to swoista „terapia”, zawsze bez względu na formę (często współczesne okoliczności zabieganego i dynamicznego świata sprawiają i wymuszają, że muszą to być rozmowy telefoniczne lub całonocne internetowe pogawędki czy też te chyba najbardziej „soczyste” i owocne, tj. bezpośrednie, spokojne spotkania i dyskusje przy kawie) sprawiają, iż mam tę świadomość, że jest ktoś, komu mogę zaufać, zwierzyć się, kto nie będzie mnie oceniał (choć oczywiście kiedy to będzie konieczne, będzie mieć odwagę wyrazić swój szczerzy pogląd czy też refleksję) i będzie potrafił odnieść się do tego, co mnie ukie-runkowuje i często nie pozwala biec ku wymarzonym celom.

Moja indywidualna historia wskazuje, jak cenną sprawą jest przyjaźń (taka, w której można świadomie i odpowiedzialnie użyć tego słowa, ponieważ zdaję sobie sprawę z tego, jak to ważne sformułowanie, którym nie można szafować i które jest określnikiem, przymiotem, jaki można nadać naprawdę niezwykłym osobom). Bóg, stawiając przed nami duże wyzwania, często posyła nam właśnie takich przewodników, którzy jeśli tylko będziemy mieli odwagę, pomogą nam przejść kawałek po kawałku trudne odcinki życia i tym samym „przeżyć” poszczególne jego etapy.

Zdaję sobie też sprawę, że taka znajomość i „otwarcie” zapewne jest też gorzką pigułką dla drugiej (oferującej swą pomoc) strony, pokazuje to, jak bardzo odpowiedzialną i dojrzałą osobą jest mój przyjaciel, który zdaje sobie sprawę z powagi sytuacji, wie, że to, co mówi i opowiada jedna strona, to nie tylko słowa, ale realna część życia, realne uczucia, realne zranienia, rany i realne bóle.

Poza rozmowami, zainteresowaniem, zrozumieniem, dziękuję też przyjacielowi za wszelkie modlitwy, wszelkie refleksje medytacje skierowane ku Panu, bo to On jest jedynym lekarzem, mogącym uleczyć nawet najgłębsze dysfunkcje i poranienia.

Pamiętam, gdy pierwszy raz czytałem książkę „Rozwinąć skrzydła”, jej formuła oparta przede wszystkim na ludzkich świadectwach, przeżyciach i historiach miała niezwykle mocno oddziaływujący na mnie wpływ. Sam tytuł – rozwinąć skrzydła – był i jest nie-

zwykle pobudzający do myślenia, kojarzy się z czymś nowym, z uwierzeniem w siebie, z wyrwaniem się z rodzimego gniazda, ze wzlatywaniem ku temu, co w górze. Książka plus odnosząca się do niej strona internetowa (zamieszczona na niej baza reportaży filmowych i radiowych) pozwalają/pozwalały mi często ujrzeć siebie samego, zrozumieć źródła takich a nie innych zachowań, a zwłaszcza odgrywane role i kwestie dotyczące zaufania Bogu, powierzenia się Najwyższemu, zrozumienia, jak wiele z sensu cierpienia możemy zrozumieć, patrząc na mękę i cierpienia Chrystusa. Czytając o maskach typu bohater rodziny, kozioł ofiarny, dziecko maskotka, niewidzialne dziecko wprowadzie nie widziałem w swej postawie całościowej kalki konkretnej postawy, jednak w każdej z nich widziałem wiele zbieżności co do swojego zachowania. Słowa, takie jak lęk, napięcie, strach, trudna przeszłość pojawiają się na stronach tej książki tak często, jak pewnie niejednokrotnie w moim życiu, jednak jednocześnie książka daje nadzieję, wskazuje, iż jest możliwe, mimo posiadania wielu ran, zdobyć się na zawalczenie o pogodną przyszłość.

Nieocenione były wyjazdowe rekolekcje, podczas których w nowym miejscu, nie będącym skażonym skojarzeniami z przeszłością, w grupie dobrych i wrażliwych osób można było zarówno zastanowić się nad samym sobą, odpocząć, zrelaksować i w rytm podanego tematu zauważać, jak mocne są powiązania między psychologią a religijnością, wiarą, jak te dwa niezmiernie ważne elementy (odpowiedzialne podejście do nich) może stanowić odskocznnię do zdrowego życia. Wysłuchiwane kazania, słowo po słowie, konferencje, spotkania z psychologiem, analizy sposobu traktowania i podejścia do drugiego człowieka, to, czym naprawdę jest miłość, pomagało uświadomić sobie, iż nie ma stalowej nierozrywalnej liny, łańcucha czy też swoistego zabetonowania w przeszłości, tak iż nie będę w stanie wyjść do tego, co nowe, moje (choć wiem, że to cząstka mnie, to też i moja tożsamość, to jednak nie ma mnie bezwzględnie zniewalać a stanowić przeszłość).

Elementem ułatwiającym wychodzenie z ciemności jest posiadanie celu, do którego się zmierza i który często nadaje sens.

Istotną rolę w zmienianiu siebie stanowiło odnalezienie właściwego dla mnie spowiednika, który potrafi w szerszym kontakcie popatrzeć na mnie, przyjrzeć się nie tylko czynom i zachowaniom, ale starać się zrozumieć i dotrzeć do przyczyn, dzięki czemu recepta wypisywana na życiowe bolączki nie staje się nietrafnym lekarstwem, a specyfikiem mogącym naprawdę pomóc w wyjściu „na prostą”. Właśnie taka szczerza diagnoza, czasem wręcz оголошение siebie z różnych płaszczy zakrywających prawdę o mnie, wspomaga moje indywidualne, osobiste, wewnętrzne i zewnętrzne przekraczanie siebie.

Jestem świadom wszelkich moich ułomności, tego, nad czym muszę pracować, co muszę w sobie poprawić. Zapewne będzie to wymagało sporo czasu i wysiłku z mojej strony i pewnie też niejednokrotnie wiele zewnętrznych okoliczności będzie to wszystko utrudniać, ale naprawdę czuję, jak to ważne i potrzebne, i jak owoce tej pracy mogą mi się przydać w mojej, kreowanej i wybieranej świadomości i odpowiedzialnie przeze mnie, przyszłości. Chcąc powierzyć w pełni swe życie Jezusowi, w niedalekiej perspektywie będę chciał przyjąć sakrament chorych, aby naprawdę Bóg był moim opiekunem, lekarzem, tym, kto będzie towarzyszył i przypatrywał się moim zmaganiom, walkom, bolączkom, cierpieniom i przeciwnościom, bo tylko z Nim można, mogę „pokonać siebie”.

Moja ostatnia kilkuletnia walka o mnie przypominała mi swoje opóźnione wykluwanie się do życia, przebijanie skorupy, chęć ujrzienia światła i świata, wyjścia z ciemności ku jasności.

Ksiądz, katecheta, przyjaciel, opiekun, mistrz, przewodnik duchowy, tak wiele określeń dotyczących tego jego jednego jedyne, niezastąpionego człowieka, osoby, z którą od samego początku miło mi było z radością zawrzeć kontakt. Czasem tylko za pomocą „zwykłego” spojrzenia potrafił odgadnąć, co gra w mojej załękniętej duszy i nie tylko mojej, ale w zasadzie wszystkich młodych lgnących do niego po pomoc i poradę. Świetnie się z Nim rozmawia, poświęca czas, by ze mną i dla mnie pracować nade mną i choć nie zawsze byliśmy zgodni, co do diagnoz lub określenia sposobów mojego leczenia, to z pewnością wszelkie jego szczerze uwagi były

i są wypływającymi z wiedzy i troski wskazówkami, kołami ratunkowymi i z pewnością niejednokrotnie uratowały mnie od „utonięcia” i zagubienia, a także wiele, wiele, wiele innych osób. Możliwość pełnego pokazania siebie (ze wszystkimi plusami i minusami, z tym, co mnie przygniata i co zamyka na świat i otoczenie) właśnie osobie duchownej, i to takiej, która jest moim spowiednikiem i jest dla mnie jak drugi ojciec, sprawia, że naprawdę można stać się nie tylko człowiekiem od wielu lat już pełnoletnim, ale nareszcie dorosłym. Pamiętam nasze wspólne spacerunki, kiedy choć pomału i stopniowo (bo były to pierwsze od mojego urodzenia szczere rozmowy o tym, kim jestem, skąd jestem i dokąd chciałbym iść), to jednak w aurze ciepła i dobroci opowiadałem o sobie, o tym, czego pragnę, co mnie boli i co jest moim krzyżem, było to jak pierwsze kroki stawiane przez niemowlaka. Z pewnością z mego powodu ksiądz nie raz i nie dwa nie przespał nocy, martwiąc się o mnie i dla mnie, bym nie zmarnował swego potencjału i nie zniszczył swego życia o niezmiernie delikatnej strukturze i równie czułym fundamencie. Ksiądz nauczył mnie również sposobu prawidłowego komunikowania się, pokazywania, kiedy i jak na poszczególnych etapach powinno się reagować na wszelkie sytuacje, z którymi musimy się mierzyć i jak też odnosić się do ludzi, z którymi żyjemy. Mówił, że niezależnie od tego, co by się działo, to Bóg zawsze jest ze mną, a ja nigdy nie mogę się poddawać i choć to niełatwe, konsekwentnie i permanentnie rozwijać siebie i odpowiadać na pytanie: kim jestem. Wiem, iż pewnie niejednokrotnie swym dysfunkcyjnym zachowaniem powodowałem sytuacje, iż niejedna osoba nie miałaby już dla mnie cierpliwości, ksiądz wierzył we mnie i to wtedy, kiedy sam już nie miałem sił wierzyć w siebie i przyszłość. W jego oczach niejednokrotnie spostrzegałem strach o mnie i o to, jak się zachowam i czy będę miał odwagę przekroczyć siebie, wyjść z cienia i ciemności. Jestem przepełniony wdzięcznością, czuję radość, że było mi dane spotkać czy to mojego przyjaciela, czy też księdza, bo jako iż w życiu nie ma przypadków, więc z pewnością są wysłannikami Pana, którzy pomagają mi w rozwijaniu moich skrzydeł – może trochę pokancerowanych, rozbitych, potarganych przez różne okoliczno-

ści, ale moich, naprawdę moich, czyli takich, które jeśli tylko będę tego gorąco pragnął, to uniosą mnie ponad życiowe bolączki i garby przeszłości. Potrafił i potrafią być obok, właśnie czasem po prostu być. Moje serce przepelnia teraz radość, że będąc doświadczony, zraniony (obdarzony) taką a nie inną przeszłością, dziś potrafię zauważać dobrych ludzi, jacy mnie otaczają, ich wewnętrzne piękno i to, że Jezus ich mi podarował, a On sam zawsze jest obok mnie, czuwa i strzeże, bym czerpał mądrość i siłę z bycia chrześcijaninem, z tego, że największym i najpiękniejszym celem mojego życia jest droga ku zbawieniu. Mogę tym wielkim ludziom dziś niemal na kolanach, powiedzieć Bóg zapłać i zapewniać ich o modlitwie, aby mieli siły dalej i innym wskazywać ich piękno i to, że życia danego od Boga nie można przegrać.

Bardzo też się cieszę, że dziś mogę otwarcie powiedzieć, że kocham swoich rodziców, którzy też tak dużo przeszli i tak ciężkie mieli życie. Cieszę się z tego, jak jest między nami dziś i mam nadzieję, że kiedyś będzie jeszcze piękniej.

7. Czego jeszcze nie wiem o sobie

(Ela, lat 28)

Dawno, dawno temu, za górami i lasami, w małej miejscowości, gdzie wszyscy wszystko wiedzieli o sobie, w dużym domu z rodzicami, żyła sobie mała dziewczynka. Jak każde dziecko w jej wieku, chodziła do szkoły, po szkole miała swoje obowiązki i tak sobie żyła. Nikt jednak nie wiedział o niej nic. Nawet jej rodzice, ale oni i tak się tym nie martwili. Była bardzo zamknięta w sobie, jej jedynymi przyjaciółmi były zwierzęta i drzewa.

Marzyła o wszystkim, bo tego nikt jej nie mógł odebrać. Przynajmniej tego...

Tak bardzo chciała mieć normalny dom, kochających rodziców, żeby jej siostry częściej przyjeżdżały. Marzyła o domu pełnym ludzi, uśmiechu i radości, gdzie się rozmawia i pomaga sobie nawzajem. Była samotna i opuszczona. Ale odnajdywała radość w kontakcie ze zwierzętami, często siedziała na drzewie i tam czuła się bezpiecznie. Wiedziała, że może tam siedzieć w nieskończoność, bo i tak nikt nie zainteresuje się jej nieobecnością. Cieszyło ją to z jednej strony, bo doświadczała wolności, czuła się jak ptak. Z drugiej smuciło.

Raz jeden pomyślała, że przecież może spróbować polatać, że przecież dlaczego nie mogłaby stać się ptakiem...tak na chwilkę...i spróbowała. Wspięła się jak najwyżej, rozpostarła ręce i skoczyła. Tak zwyczajnie, przecież tyle razy widziała, jak robią to ptaki. Upadła z dużej wysokości...i tak przestała marzyć...

Urodziłam się w czwartek o 10:15. Tak przynajmniej słyszałam. Mama pracowała całą ciążę. Nie dość, że pracowała u siebie, to jeszcze w międzyczasie chodziła do pracy za ojca. Przecież miał umowę, z której nie potrafił się wywiązać. Więc mama wzięła to na siebie. W domu trzy starsze córki chodzące do szkoły. Rodzinę jakoś trzeba było utrzymać.

Ojciec nie był zainteresowany kolejną ciążą mamy. Kiedy zbliżał się termin porodu, pewnego dnia wyszedł z domu i nie wrócił. Tak... ojciec miał inne życie.

Dzięki pomocy sąsiadki i siostry trafiła do szpitala. I urodziłam się. Kolejna dziewczyna do kompletu. Wiadomość ta dotarła do ojca. Podobno nie wzruszyło go to. Przecież miał być syn. Tak sobie myślał i tak opowiadał wszystkim. Kiedy mama wróciła ze szpitala, ojca nadal nie było w domu. Świątował moje przyjście na świat. Był to kolejny powód, żeby się upić.

Nie wiem, co było dalej, wiem tylko, że życie jakoś się toczyło.

Mama szybko wróciła do pracy, a mną zajęła się najstarsza siostra. Niestety, z tamtego okresu aż do czasu zerówki, nic nie pamiętam. Mam w głowie zaledwie jakieś migawki. Że mieszkali z nami przybrani dziadkowie. Że było głośno w domu. Że często byłam zabierana na jakieś pogrzeby. Kiedy miałam sześć lat, w domu była tylko jedna siostra. Ale i jej nie widywałam. Miała swoje życie. Dwie pozostałe siostry były już na studiach i bardzo rzadko przyjeżdżały do domu. Mama ciężko pracowała, a oprócz tego miała też gospodarkę. Nie, że mieli ją razem. Ojciec rzadko się nią zajmował. Raczej zajmował się tylko sobą. Z tego czasu pamiętam go wciąż pijanego, śpiącego i awanturującego się. Jak nie było go w domu, był spokój. Kiedy wracał, zawsze były awantury, bił mamę na zakończenie dnia i szedł spać. A ja nie wiedziałam wtedy, co robić... płakałam. A mama cała poobijana, trzęsącą się wracała do łóżka. A ja płakałam. Mama też. I w tym wszystkim próbowała mnie uspokajać. Bo i to denerwowało ojca. Pewnego wieczoru zauważyłam siekierę za łóżkiem. Bardzo się wtedy wystraszyłam i zapytałam mamy, dlaczego ona z nami śpi. Dla bezpieczeństwa, tak słyszałam. Im byłam starsza, tym bardziej w tym uczestniczyłam, stawiałam między nimi i próbowałam rozdzielić. Nie raz mi się dostało. Po prostu za to, że żyję. Tak niewiele pamiętam radości z tamtego czasu, tak rzadko się uśmiechałam. W domu, w ogóle. Nie rozumiałam wielu rzeczy, nie było też nikogo, kto mógłby mi to wszystko wytłumaczyć. Nauczono mnie, że to, co w domu, to w nim zostaje. Wychodząc z domu, musiałam się uśmiechać przez łzy, mówić, że przecież wszystko jest w porządku. Teraz wiem, że inni wiedzieli o naszej tragedii.

Nikogo też nie mogłam przyprowadzać do domu, z koleżanką z sąsiedztwa bawiłam się przez płot. Wszystko zostawało w ścianach naszego dużego domu. Bałam się tego domu, przerażał mnie już od małego. Duży i taki pusty. Nawet jak przyjeżdżały siostry, to każda ukrywała się w swoim pokoju. A ja, tak bardzo spragniona ich towarzystwa, czułości i rozmowy, chodziłam między pokojami. I brakowało mi czasu, żeby powiedzieć im, jak bardzo się boję, jak bardzo chcę, żeby ze mną zostały. Tak bardzo chciałam pochwalić się im, że dostałam piątkę, że panie w szkole mnie chwalały. Chciałam opowiedzieć im, że pomimo tego, co się dzieje, radzę sobie. Tak bardzo chciałam usłyszeć, że ktoś... tak po prostu... mnie... kocha. Ale co to jest weekend? Przyjeżdżały w sobotę, a wracały w niedzielę po Mszy świętej. Mogłam jedynie posiedzieć z nimi i poprosić o pomoc w zrobieniu zadania.

Potem wyjeżdżały, a ja znowu zostawałam sama. Mama szła do pracy na cały dzień, a ja po szkole wracałam do domu, gdzie nie wiedziałam, co jeszcze może mnie spotkać. Ojciec śpiący na progu domu, ojciec pijany leżący w rowie przed domem, ojciec w swoim warsztacie, wymachujący swoimi narzędziami w moim kierunku. Często dostawałam kijem albo z otwartej ręki. A czasami dla urozmaicenia kablem. Nie rozmawiałam z nim, bo nie miałam o czym. Bałam się, że nawet jak się odezwę i dam znać, że jeszcze żyje, to dostanę bardziej. A jak nie, to podwójnie dostanie mama.

Po szkole często chodziłam do mamy. Potrafiłam tam siedzieć całe popołudnie, tam czułam się troszkę lepiej. Bezpieczniej. Tam też widziałam mamę uśmiechniętą, wesołą. To było niesamowite. Pamiętam dobrze te obrazy.

Ale wracałyśmy później do domu, gdzie wszystko zmieniałось na pstryknięcie palców. Było też tak, że po powrocie do domu, kiedy ojca nie było, mama zajmowała się gospodarką, a mnie wysyłała na zwiady. I tak miałam szukać ojca. Wychodząc z domu, zaglądałam ludziom do ogrodów, przyglądałam się rowom przy drodze, bo i tam mogłam go znaleźć. Często trafiałam do baru i albo go tam znajdowałam, pijanego i bez kontaktu lub jeszcze

niedopitego w towarzystwie swoich kolegów, albo dostawałam wskazówki, gdzie mogę go znaleźć, gdzie szukać. Jak znalazłam go w barze, próbowałam przekonać go, żeby wrócił ze mną do domu. Bo mama się martwi, bo trzeba wracać. Wiele wtedy słyszałam, jaka jestem beznadziejna, jakie ma głupie dziecko, że mam sobie iść i nie wracać. I to wszystko w języku agresywnego alkoholika. Słuchałam tego i płakałam. Ale dalej prosiłam, żeby wrócił ze mną. Byłam uparta, wiedziałam, że jak uda mi się go przyprowadzić do domu, to mama będzie zadowolona. Nie raz trwało to kilka godzin. Siedziałam tam z nimi, widziałam, jak pije, czekałam na moment, kiedy był już prawie nieprzytomny i wraz z innymi zabierałam go do domu. Czasami sama go prowadziłam. Po powrocie do domu kładłyśmy go z mamą do łóżka. Już wtedy wiedziałam, że obudzi się w nocy i będzie bardzo niezadowolony.

Jak miałam osiem lat, jedna z moich sióstr postanowiła wyjechać do USA. Wydaje mi się, że jakoś przeżył ten jej wyjazd. Raz w tygodniu dzwoniła do nas i wtedy on naprawdę był trzeźwy. Rozmawiał z nią przez telefon. Wtedy po raz pierwszy słyszałam, jak rozmawia. Jego głos był spokojny, panował nad sobą. Nie pamiętam, ile to trwało, ale potem sobie odpuścił. Przysyłała mi prezenty. Dostałam kiedyś aparat. I mogłam robić zdjęcia. Mam takie zdjęcie, na którym siedzę ojcu na kolanach. A było to na jakiejś imprezie u znajomych mamy. Piękne zdjęcie, wszyscy są uśmiechnięci i radosni. Wyglądam na szczęśliwą. Do tej pory, jak na nie spojrzę, kręci mi się łza w oku. To była jedyna taka chwila w moim życiu. Nigdy więcej się nie powtórzyła.

Mama zawsze marzyła, żeby mieć w domu lekarza. Żadna z moich trzech sióstr nie chciała iść na medycynę. Chcąc mamę uszczęśliwić, po szkole podstawowej wybrałam się do najlepszego liceum. Bardzo chciałam dostać się do klasy o profilu biologiczno-chemicznym, gdzie przecież mieli przygotowywać do egzaminu na studia medyczne. Niestety zabrakło mi punktów. Już wtedy poczułam, że trochę ją zawiodłam.

Ale życie toczyło się dalej.

Mama pracowała, ja chodziłam do szkoły, a ojciec pił. Jedna siostra była w USA, druga wyszła za mąż i wyprowadziła się do dużego miasta, a trzecia pracowała i mieszkała ze swoim narzeczonym.

Kiedy byłam w trzeciej klasie szkoły średniej, mama poważnie zachorowała. Zaczęło się od żółtaczki, a potem wykryto nowotwór złośliwy. Potem poważna operacja, długi pobyt w szpitalu i powrót do domu. Miało być dobrze... Podała się leczeniu, leżała w łóżku. Żółtaczka nie odpuszczała. Wątroba miała się regenerować i wszystko jakoś miało iść do przodu. A tak nie było. Jedno wielkie oszustwo! Kolejne oszustwo... Chodziłam do szkoły, wracałam i jak tylko mogłam, to opiekowałam się mamą. Była też ze mną siostra, a druga dojeżdżała w weekend. Ojciec nam nie pomagał. Pił dalej, może czasami trochę mniej. Ale to i tak było bez znaczenia. Może mniej się awanturował. Mama była wtedy taka bezsilna, leżała w łóżku i była totalnie od nas zależna. On miał problem, żeby podać jej szklankę wody. Nawet tego nie potrafił... Tak bardzo wtedy płakała... a ja nie wiedziałam, jak jej pomóc. Często mówiła mi o śmierci, teraz już wiem, że próbowała mnie jakoś przygotować.

Trzy dni przed śmiercią mamy przyleciała moja siostra. Wtedy zrozumiałam, że musi być bardzo źle. Ze wszyscy są przygotowani na najgorszy moment.

W dniu śmierci mamy, podczas lekcji języka polskiego, poproszono mnie do gabinetu dyrektora. Wtedy mi powiedziano, że dzwoniło z domu i że mam wracać. Oni też już wiedzieli, a ja dalej wierzyłam, że wszystko będzie w porządku. Że mama wyzdrowieje, że będzie ze mną. Jechałam do domu, serce waliło mi nieprawdopodobnie. Tak strasznie się bałam... Kiedy weszłam do domu, już wiedziałam, że jest bardzo źle. Mama miała problemy z oddychaniem. Pobiegłam do niej, siedziałam z nią, powstrzymując łzy. Poprosiła mnie, żebym się z nią pomodliła. Zaczęłam wypowiadać słowa modlitwy, a wszędzie, gdzie pojawiało się wspomnienie o śmierci, pomijałam wersety. Wtedy już nie potrafiłam powstrzymać się od łez... Brakowało jej powietrza, przestawała oddychać, a ja tylko siedziałam i trzymałam ją za rękę. Nie mogłam jej pomóc...!!! Siostry próbowały załatwić maszynę wspomagającą oddychanie.

Bezskutecznie... Byłam z nią, płakałam, ale więcej już nie pamiętam. Odeszła osoba, którą najbardziej na świecie kochałam... Pamiętam jak przez mgłę, kiedy zjawił się ojciec. Był gdzieś na pogrzebie. Przyjechał, kiedy mama już nie żyła. Widziałam jego łzy, ale pamiętam też to, co się we mnie działo. Myślałam, że wyskoczę z siebie, że podbiegnę do niego i zacznę obładowywać go pięściami. Chciałam mu powiedzieć, że przyczynił się do jej śmierci. Nie pamiętam, czy coś zrobiłam. Potem pamiętam już trumnę i modlitwy ludzi, którzy przyszli, żeby ją pożegnać.

Tak bardzo jej potrzebowałam, tak bardzo nadal jej potrzebuję...

Mijają lata, a ja nadal nie umiem pogodzić się z jej utratą. Pozbiebrałam się, ale dopadają mnie wspomnienia. Wiem, że tam z góry, ona dalej uczestniczy w moim życiu... ale to nie to samo, jakby była obok mnie.

Po śmierci mamy zostałam jeszcze bardziej sama... Przez jakiś czas była ze mną siostra. Chciała jakoś zbudować dla mnie dom. Próbowала rozmawiać z ojcem, pilnować go, żeby nie pił. Próbowала też zwrócić jego uwagę na to, że ma jeszcze dziecko w domu, które potrzebuje rodzica. Niestety... teraz wiem, że i on przeżywał śmierć mamy. Na swój sposób. Zamknął się jeszcze bardziej. I jeszcze bardziej pił.

Po maturze zdawałam na studia medyczne, tak jak chciała mama. Nie dostałam się. Dostałam się na inny medyczny kierunek i wyjechałam z domu. Moja siostra też wyjechała. Ojciec został sam. Wiedziałam, jak żyje, wiedziałam, co robi. Nie miałam odwagi, żeby do niego zadzwonić, żeby zapytać, czy może czegoś potrzebuje. Byłam zajęta swoim bólem, swoim nowym życiem.

Przyjeżdżałam na weekendy, ale nie często. Wyglądało to tak, że przyjeżdżałam do pustego domu. Widziałam po nim, że cieszyła go moja obecność. Ale i tak pił dalej. To były tylko chwile, kiedy podejmowaliśmy próby jakiegokolwiek kontaktu.

Bałam się tych przyjazdów do domu. Moim największym koszmarem nocnym był sen o jego śmierci. Śniło mi się, że przyjeżdżam do domu i nie mogę dostać się do środka. Przekręcam klucz od drzwi wejściowych i drzwi otwierają się tylko w zamku. A ja dalej

nie mogę ich otworzyć. Siłując się z nimi, w końcu je otwieram i przepadam przez zwłoki własnego ojca.

I tego się właśnie bałam. Że przyjadę i ...

Po czterech latach od śmierci mamy umiera i ojciec. Zapija się na śmierć. I realizuje się scenariusz z mojego snu... Boże...

Ten moment życia splótł się z moim mocnym zaangażowaniem się w działalność na rzecz kościoła. W swoim mieście odbywałam wolontariat na rzecz niepełnosprawnych oraz brałam udział w życiu grupy Taizé. Ci wspaniali ludzie pomogli mi w podźwignięciu się po śmierci mamy, pomogli na nowo uwierzyć w Boga i w siebie.

Bóg doskonale wiedział, jak mi pomóc. I scenariusz z mojego snu był dalej moim scenariuszem, ale miał inne zakończenie.

To nie ja pierwsza weszłam do domu, kiedy zmarł ojciec, tylko wspaniali sąsiedzi, którzy zmartwili się jego dłuższą nieobecnością. Znalazłam go potem przy swoim łóżku. Leżał tak, jakby zasnął, z ręką na sercu...

Straciłam wtedy nadzieję, że jeszcze jakoś dam sobie radę, że poradzę sobie w życiu. Pomimo, że nie był prawdziwym ojcem, że wciąż zdradzał nas z alkoholem, że nie rozmawiałam z nim, po jego stracie poczułam, jak bardzo go kochałam.

Pewnego dnia, po kilku latach od śmierci ojca, gdy odwiedzałam swój rodzinny dom, przyszła do mnie sąsiadka. Długo rozmawiałyśmy. I wtedy opowiedziała mi o swoich spotkaniach z ojcem. Kiedy zmarła mama, a ja już byłam na studiach, ojciec często odwiedzał właśnie tę sąsiadkę. Chodził sobie do niej na kawę. Jej, jak i innym sąsiadom, jak się później dowiedziałam, opowiadał o swoich córkach. Jak bardzo był z nas dumny. Jak bardzo cieszył się z naszych przyjazdów, z naszych sukcesów. I to jej powiedział, że naprawdę bardzo nas kochał...

Po tym wszystkim, co przeżyłam, pomyślałam, że Bóg znowu mnie opuścił... a może ja się oddaliłam... tak bardzo czułam się samotna, opuszczona, zostawiona przez wszystkich... I znowu te same pytania bez odpowiedzi. „Dlaczego mi to uczyniłeś? Boże, jesteś tam?”

I tak trafiłam pod skrzydła Duszpasterstwa Akademickiego „Zawodzie”. A tam spotkałam cudownych ludzi, którzy pomogli mi znieść ból, którzy koili moje rany swoją dobrocią i przyjaźnią.

Byli ze mną. Już mniej się bałam, już mniej płakałam, już mniej wątpiłam.

Potem trafiłam na terapię DDA. Nie było łatwo. Było bardzo ciężko! Dwa razy uciekałam, ale i dwa razy wróciłam. Wiem, że było warto. Ale wtedy najgorsze wydawało mi się to, że ja znowu muszę przez to samo przechodzić. I przeszłam, wykonałam krok do przodu. Dzięki Bogu, dzięki swojej sile, w którą w końcu uwierzyłam i dzięki ludziom, którzy byli ze mną.

A teraz żyję sobie dalej. Uwierzyłam w siebie, w swoje możliwości i swoje przyszłe, piękne życie. Wiem, że poradzę sobie. Kocham swoje życie, nie żałuję żadnego momentu w swoim życiu. Nawet tych, jakże trudnych dla mnie, momentów... Jest ze mną Bóg, jest i Anioł Stróż. Są i inni pomocnicy Boga, których wciąż mam przyjemność spotykać w swoim życiu. Moi mali Aniołowie, moi przyjaciele, ludzie, których kocham.

I zaczęła na nowo marzyć...

Dziękuję.

Mama 8. Mama

(Asia, lat 32)

Opisz to... co było, jak jest teraz...

Jak ująć w słowa tę nieustanną tęsknotę, ten palący w sercu ból, tę ciągłą potrzebę bycia czyjąś i posiadania kogoś... Jak ująć w słowa to, co jest trudne do opisania? Jak objąć w ramy słów te czasami uciążliwe obrazy? Powracające wspomnienia, które czasami chciałabym zapomnieć?

Jak opisać ten ciągły strumień uczuć, który po prostu się czuje, który przepływa przeze mnie jak rwący, górski strumień?

Ostatnio, chyba dla rozładowania wewnętrznego napięcia, słucham piosenek dziecięcych o... mamie.

*Złote słońce, kolor nieba
Wszystko, czego Ci potrzeba,
Urok wiosny i jesieni
Dzisiaj, Mamo, Ci niesiemy.
Pięć uśmiechów i trzy kwiatki,
Miłe słowa i pomadki,
Żółte jabłko, zapach mięty
To dla mamy są prezenty.
Kocham moją mamę,
Kocham ją.
Ciepły deszczyk i bzy białe,
Sześć całusów, piórko małe,
Dobre serce i rumianki
To dla mamy niespodzianki.
Szum strumyka zieleni i skowronki,
Lekki wietrzyk i motylki
To dla mamy upominki.*

Wciąż na nowo wzrusza mnie ta piosenka, bo bardzo chciałabym zaśpiewać ją mamie. Żeby poczuła, jak bardzo ją kocham i jak bardzo

ważną dla mnie jest osobą. I pomimo że nasze relacje układają się o niebo lepiej, zaczynamy ze sobą rozmawiać, mówimy sobie czasem o uczuciach – niestety ta tęsknota nieukojoną pozostaje wciąż taka sama. Ale przynajmniej teraz, kiedy jest bardzo źle, w myślach mogę się schronić w ramionach mamy i wyobrażać sobie, jakie to cudowne uczucie uciekać się w kłopotach do kogoś, kto obroni, utuli strachy i lęki.

Mama chyba zawsze była i będzie centrum mojego wszechświata. I czym dłużej będę uciekać przed tą moją prawdą, tym dotkliwsze dla mnie to będzie. Ojciec stracił na znaczeniu w momencie, kiedy zbyt mocno okazywał mi swoją „miłość”. To wtedy wyrzuciłam go ze swojego życia. Dzisiaj patrzę na niego jak na staruszkę, „duże dziecko” pełne kompleksów. Ale tatą nigdy nie był. Więc chyba nawet nie wiem, za czym mam tęsknić. Ponieważ byłam jedyną dziewczynką w mojej rodzinie, szczególnie mocno mnie sobie upodobał. Aż kiedyś przekroczył dozwolone granice. Wtedy drzwi do pokoju z napisem „tata” zostały zatrzęsnięte. Od tej pory jest osobą w mojej rodzinie, martwię się o niego, dbam w razie choroby, ale raczej z poczucia obowiązku niż miłości.

Opisz to...

Popołudnia spędzane na podwórku. Najszczęśliwsze chwile z koleżankami. Zabawy w chowanego. Bieganie po garażach. Wspinanie się na drzewa. Przesiadywanie u koleżanek. I nagle nadchodził czas powrotu do domu. Żołądek zwinięty w supełek. Strach czający się w gardle. Gorąco rozlewające się po twarzy. Moment przyciskania dzwonka. I myśli: co tam dzisiaj będzie? I nagle rozprężenie, kiedy okazywało się, że nic nowego. Jacyś znajomi rodziców. Alkohol. Wesołkowatość rodziców. Brak uwagi. Nieprzyjemny zapach alkoholu i dymu papierosowego. Szybki marsz do pokoju i nasłuchiwanie, kiedy trzeba będzie biec do pokoju na ratunek. Kiedy znajomi pójdą do domu, bo to właśnie wtedy dobry nastrój taty pryskał. I poza pajaca, który go rozśmieszał, żeby nie zwracał uwagi na mamę, która była równie pijana co on. Ale ojciec miał wyłączność na warunki i zasady panujące w domu. I to najczęściej on wrzeszczał, że mamy matkę alkoholicką. Czasem, kiedy nie udawało mi się odwrócić

jego uwagi, jedyną metodą było wdrapywanie się na jego szyję – wtedy miał ręce zajęte. Nie mógł jej bić...

Rosnący wraz ze mną bunt przeciwko temu, co się dzieje. Niechęć do domu. Niechęć do tych ludzi, z którymi przyszło mieszkać. Złość...

Kolejne rodzinne urodziny poza domem. Oczywiście młodsze dziecko zabierane ze sobą. Po co? Zabawa z kuzynami („przyszwanymi”, bo wszyscy znajomi rodziców byli ciociami i wujkami). Zapadający zmierzch zapowiadał zbliżający się powrót do domu. I kolejny wstyd. Droga powrotna to prawie droga krzyżowa Pana Jezusa. Oboje tak pijani, że właściwie nie wiadomo, kogo trzymać. Szybka decyzja – tata da sobie radę, a jeśli nie, to nic się nie stanie. Mama wisząca na ramieniu. Próba prostego marszu i głośne napominanie: mamó, jeszcze trochę, idź prosto, trzymaj się. Miałam taki zwyczaj rozglądania się wokoło, czy nikt nie widzi, czy nikt nie idzie. Do tego wszystkiego śpiew ojca na całą ulicę, który niestety zwracał ogólną uwagę. Upragniona brama. Nareszcie dom. Niestety za drzwiami zaczynał się kolejny „dziki zachód”. W czasie drogi bardzo uważnie obserwowałam nastrój taty, żeby wiedzieć, co będzie w domu. Choć teraz z perspektywy czasu myślę, że to była tylko strata energii. Po powrocie do domu dobry nastrój pryskał i zaczynały się awantury, bicie, ucieczki...

Zapachy albo właściwie smrody. Odór alkoholu i zamkniętego pomieszczenia. Przesiąknięte tym ubrania. I niemożność, by coś z tym zrobić. Kilkudniowe ubrania, te same, niezmienniane. Ciągłe obwąchiwanie siebie, czy śmierdzą już tak jak ich imprezy...

Moja Niania. Tak nazywaliśmy naszą ukochaną prababcie. Dużo czasu mogłam z nią spędzać jako dziecko. Pewnego razu, kiedy pokłóciłam się z Arturem (mój starszy o 7 lat brat), uciekłam do niej. Nikomu nic nie mówiąc. Nagle wpadła do kuchni mama z krzykiem. Schowałam się za plecami Niani. Dopiero w domu mama mogła dać upust swojej złości. Złoiła mi skórę tak, że już zawsze pamiętałam, że nie należy z domu wychodzić bez pozwolenia...

Chyba, że zostawałam z niego wyrzucana. Wtedy mogłam się włóczyć bez pozwolenia. To tata wyrzucał mnie z domu, kiedy

uznawał, że nie jestem jego córką, bo zaczęłam werbalizować swoje własne zdanie na temat sytuacji domowej. Najgorszy był pierwszy raz, kiedy nagle poczułam, jak chwyta mnie za sweter, otwiera drzwi i wyrzuca na korytarz. Zatrząskiwane drzwi, zamykany zamek. Pustka w głowie. Strach – jak ja teraz dostanę się do środka? Co mam zrobić? Przesiedziałam tak pół nocy, aż zasnął i mama przypomniła sobie, że jestem na korytarzu. Upokorzenie. Ból serca. Dławiony płacz, żeby nie pokazać, że coś dla mnie to znaczyło. Policzki palące ze wstydu. Dobrze chociaż, że sąsiedzi nic nie widzieli. Następnym razem próbowałam pójść do babci. Staję pod oknem i widzę, że u dziadków też jest nietrzeźwo. Ogromny zawód w środku. Płacz o to, kto mi pomoże...

Pamiętam te uczucia. Czekałam na powrót mamy z pracy. Przyjeżdżałam z wakacji.

W kłopotach szłam do babci. Oczy z napięciem szukające pomocy. Szukające spojrzenia, które dałoby oparcie i pomoc. I to jedno spojrzenie na pijaną twarz. I ten ogromny ból rozrywający wręcz w środku. Bezsilność. Albo tych kilka minut od naciśnięcia dzwonka u drzwi aż do momentu ich otwarcia. I rzeczywistość taka, że kolejny raz piją. Znasz to uczucie zawodu, przygniatające aż do ziemi? Tę chęć zniszczenia wszystkiego dookoła, byle już tylko przestało boleć?...

Chłód. I nie tylko ten wewnętrzny, ale i ten na zewnątrz. Noce, podczas których miałam wrażenie, że mróz świszcze w pokoju. Zostawały mi wtedy dwa koce i kołdra. Nie pomagało na długo, ale przynajmniej do czasu zaśnięcia...

Czas buntu względem tego wszystkiego rósł. Rosło we mnie poczucie niesprawiedliwości. Coraz rzadziej milczałam. Częste kłótnie w domu. Późne powroty do domu. Już nie strach, lecz chęć prowokacji. A co mi zrobicie? Rzeka alkoholu wypita ze znajomymi. Próby narkotyków. A to wszystko tylko po to, żeby zagłuszyć ten palący ból w środku. Ten wstyd za rodziców...

Przyjazd najbliższej rodziniki w odwiedziny. Koszmar wielki. Picie rozpoczynało się w momencie przekroczenia przez nich progu naszego domu, a kończyło się w dniu ich wyjazdu. Dla mnie korzyś-

cią był fakt, że nie zwracali na mnie wtedy wcale uwagi. Najgorsze zaczynało się wieczorem, w nocy, w zależności od tego, kiedy mama miała dość. Niestety przychodziła spać do mojego łóżka. Układałam wtedy pościel tak, żeby nie spać koło jej twarzy. Wołałam jej nogi. Dlaczego? Bo zdarzało się, że wymiotowała w nocy z nadmiaru trunku, wprost do łóżka. Kiedy mieliśmy jeszcze wannę, spałam w niej. Ale po jakimś czasie rodzice doszli do wniosku, że lepsza będzie kabina prysznicowa, będzie bardziej praktyczna. Tylko dla kogo? Mnie w ten sposób pozbawiono miejsca do spania...

Studia kojarzą mi się z ogromną izolacją oraz nawrotem potwornych lęków. Strach przed jazdą tramwajem. Strach przed napaścią. Bezustanne kąpiele w poczuciu, że jestem brudna. I morze przeczytanych książek, które pomogły mi przetrwać tych kilka lat. I jedna, jedyna w tym czasie przyjaciółka, która była zawsze. Oddalanie się od siebie samej i innych ludzi. Niechęć do nowości, do zmian. Konieczność ułożenia wszystkiego – od ubrań po dzień powszedni. To już nie był czas zbierania doświadczeń i nauki reagowania w trudnych dla mnie sytuacjach. To była swoista wegetacja. Nie wiedziałam, kim jestem, czego chcę. Na zajęciach prawie wcale nie zabierałam głosu, choć zawsze byłam przygotowana. Bo co by to było, gdybym palnęła głupstwo? Gdybym się pomyliła? Mnie nie wolno popełniać błędów. Ja muszę być doskonała...

Czas usamodzielniania się, najtrudniejszy chyba. Mama wszystko robiła w poprzek, by mi przeszkodzić w doprowadzeniu do końca moich planów. Jednak jakaś siła, która zawsze kazała nieść mimo wszystko do przodu, gnała mnie do końca. Wyprowadziłam się. W końcu. Upagniony dom. To co, że tylko mały pokoik i kuchenka. To co, że bez ubikacji. To co, że nie miałam najpotrzebniejszych rzeczy codziennego użytku na starcie. Upajałam się powrotami do domu bez strachu o awanturę. Kiedy wracałam do siebie, wiedziałam, co zastanę za zamkniętymi drzwiami. Pomimo, że ojciec wielokrotnie zapowiadał mi, że sobie nie poradzę, że „zarosnę brudem, bo jestem leniem”, nic z tego się nie wydarzyło. Wieczorem nie zasnęłam, póki nie przygotowałam wszystkiego na dzień kolejny. Nie położyłam się do łóżka, póki nie zmyłam szklanki.

Dziś codziennie zmywam podłogi, a rzeczy piorę zaraz następnego dnia. W piecu palę tak mocno, że czasami znajomi proszą o otwarcie okna. Ja czuję natomiast przemożny strach przed zimnem. Przez większość czasu jeszcze odczuwam chłód.

Towarzyszyła mi przez jakiś czas ogromna potrzeba kontrolowania własnego życia. I kiedy nachodziły mnie momenty nostalgii, smutku, odkryłam, że jedyną rzeczą, którą mogę bezustannie kontrolować, jest ilość spożywanego pokarmu. Dołożyła się do tego chęć pozbycia się kilku kilogramów z obawy przed nadwagą. I tak zaczęła się moja „przygoda” z małpą w głowie, która dyktowała mi, ile jeść, co i kiedy. Po jakimś czasie posiłki były nagrodą albo ich brak karą za przewinienia dnia codziennego. A ponieważ rzadko co udawało mi się, zaczęłam proces karny na sobie samej. W rzeczy samej udało mi się utracić wiele kilogramów – był to powód do wielkiego zadowolenia z siebie. I nagle okazało się, że psychika przestawiła mi się tak, że nie chce dopuszczać informacji o możliwości zjedzenia czegokolwiek. Kolejna bitwa z samą sobą. Wybawieniem okazała się dla mnie Klaudia – dziewczynka, którą się zajęłam. Historia podobna do mojej i myśl, że odnalazła trochę spokoju i domu u mnie, sprawiła, że przygarnęłam ją do siebie. A ponieważ chciałam jej pokazać trochę domu, to oznaczało również wspólne posiłki przy jednym stole. Zawsze sobie wyobrażała, jakie to musi być piękne i zarazem ważne dla ludzi, wspólnie siedzieć przy stole, na którym nie ma butelki wódki tylko kanapki.

Nagle niespodziewanie dla wszystkich spadła na nas choroba mamy. Diagnoza: marskość wątroby. Półtora roku podróży pomiędzy szpitalem a domem rodziców. Nigdy nie było dla mnie pytania, czy chcę pomóc. Było to dla mnie oczywiste. Życie wiszące na włosku. Mój strach i pytanie: czy tak się to wszystko skończy? Śpiączki, brak poprawy stanu zdrowia, noc spędzona pod szpitalnym łóżkiem – majaki ciągle po odstawieniu alkoholu. Rozmowa z lekarzami, podczas której wyjaśniłam stan mamy – alkoholizm. Któregoś dnia, kiedy wróciła do domu po kolejnej hospitalizacji, słyszę: nie jesteś moją córką, jak mogłaś takie kłamstwa o mnie opowiadać? Jakie kłamstwa? – myślę. I znów jak zbity pies wracam do

siebie, by wylizać szybko rany i iść kolejny raz do domu rodziców, bo stan mamy się pogorszył. Ale na szczęście Pan dał jej jeszcze czas. Na refleksję. Na kilka lat trzeźwości. Choroba była dla niej jedyną terapią odwykową, bardzo skuteczną. Od tamtej pory jest trzeźwa. I wcale nie oznacza to, że jest cudownie. Nie potrafiłyśmy ze sobą rozmawiać. Wiele sytuacji, kiedy wyrzucała mnie za drzwi. Wiele jeszcze razy słowa, że jestem bez serca i nie ma już córki. Po kolejnych dwóch latach myślę, że uczy się patrzeć na świat trzeźwymi oczyma. Przy okazji i ojciec się ogranicza, brakuje mu kumpla do kieliszka. Patrzę, jak uczą się żyć razem. Czasem zabawne to jest, często jednak uciekają się do pomocy osób spoza domu.

Po tym wszystkim i po wielu niewypowiedzianych jeszcze obrazach zastanawiam się, skąd ta ciągła tęsknota? Skąd, skoro nigdy nie zaznałam jej ciepłych i bezpiecznych ramion. Nigdy nie zaznałam spokoju i ukojenia w trudnościach. Nie pytam się już tak często, skąd ja taka jestem. Wiem już, gdzie był początek tej mojej swoistej drogi krzyżowej. I ciągle te krwawiące stopy, nie dające się jeszcze zaleczyć. I rozumiem też teraz bardziej, dlaczego ciągle, pomimo ciągłych razów, wciąż do niej powracałam. Wracałam w nadziei, że może to już ten moment, kiedy mnie przyjmie i zaakceptuje. Że powie kiedyś, że jestem jej. Nie odrzuci, wymierzając policzek. Że w końcu nie będę odczuwać tego palącego wstydu za wszystko, co się dzieje dookoła.

Są takie dni, kiedy ni stąd, ni zowąd ogarnia mnie tak głęboka nostalgia, melancholia. Przygniata mnie to wtedy do ziemi tak, że trudno mi rano wstawać z łóżka. Mam jednak tę niewiadomą siłę w sobie, która nakazuje mi wstać i zmierzyć się z kolejnym dniem. Bywały różne chwile. Przeplývają jak strumień przeze mnie. Był czas ogromnej euforii. Cieszyło mnie wtedy wszystko dookoła, bawiłam się codziennością jak dziecko. Był i czas kary za myślenie nawet, czas trudny, czas zimny. Jest obecnie czas pozornej obojętności, kiedy wykonuję swoje obowiązki bez większych emocji. Mam jednak w sobie przekonanie, że wszystkie sytuacje, które mnie ukształtowały, mają swój sens. Widzę obrazek wyłaniający się z tych wszystkich puzzli. Bardzo wielu elementów brakuje w tej układance.

Marzę, by kiedyś tak się obudzić i cieszyć się z siebie samej. Umieć się pochwalić za nic właściwie. Chciałabym przeżyć kilka dni bez ścisku w żołądku – ścisku spowodowanego strachem. I kiedy staram się spojrzeć na siebie z boku, z całą pewnością muszę stwierdzić, że jestem szczęśliwa. W czasie długiej zimy wspominam pierwsze powiewy ciepłego wiatru, pierwszą zieleń wiosny i uczucia, jakie te widoki powodują. I właśnie w sytuacjach, kiedy jest szczególnie trudno, myślę o tym, co dobre i czekam na tę adrenalinę we krwi, kiedy kolejna fala smutku mija i jestem w stanie znów dostrzegać barwy.

Mamo, opowiedziałam właśnie pewne historie zapisane we mnie samej. Widziane oczami dziecka, którym kiedyś byłam. Chciałam, byś potrafiła je również zobaczyć tamtymi oczyma. Czy będę miała odwagę Ci je kiedyś opowiedzieć? Czy dam radę zwierzyć Ci się z moich wewnętrznych rozterek zasianych we wczesnym dzieciństwie? Zrozumiesz...? Rzeczywiste te opowieści są, czy tylko mi się to wszystko przyśniło?

Jeszcze jedno pragnienie mnie dąży w środku. Chciałabym Ci pokazać, okazać, jak ważna byłeś całe życie dla mnie. Dlaczego tego nie zauważałaś? Dlaczego ignorowałaś wszystkie moje krzyki rozpaczny za Tobą? Ale te pytania nie mają już dziś takiego znaczenia dla mnie. Najważniejsze, że pozwalasz mi spokojnie na siebie patrzeć i cieszyć oczy i serce Twoją osobą. Wiesz, zapisuję te radosne chwile z Tobą w sercu, by były równowagą dla wszystkich dziur wydrążonych kiedyś w moim wnętrzu. *Jest takie niezwykle słowo, pisane sercem. We wszystkich językach świata. MAMA jest najpiękniejsze. Kocham Cię.*

PS. Jeszcze trochę o Klaudii

Klaudia, uczennica LO. Zawodniczka drużyny piłki nożnej. Poznałam ją na zajęciach w świetlicy, w której pracowałam. Poruszyła mnie już podczas pierwszego spotkania, kiedy zobaczyłam ją siedzącą samotnie przy stoliku, ze spuszczoną głową, ze słuchawkami w uszach. Tak smutna twarz, że aż chciało się ją jakoś rozweselić. Któregoś dnia zaprosiłam ją do siebie, na herbatę. O dziwo, przyszła. Później dopominała się o kolejne razy. Choć początek znajomości dość trudny, kiedy musiałam nawijać tematy ze dwie godziny. Po jakimś czasie zaczęła się uśmiechać. Potem przemówiła. Często na początku pojawiały się łzy lub złość, kiedy musiała iść do domu. O swojej sytuacji domowej nic nie wspominała. Zaczęła opowiadać, kiedy chyba poczuła się bezpiecznie. Oboje rodziców uzależnionych od alkoholu. Jest trzecim dzieckiem spośród czwórki rodzeństwa. Dwóch starszych braci i młodsza siostra. Dość często mylona jest z chłopcem (krótkie włosy, męska postawa w wyniku trenowania piłki nożnej, męskie ubrania zasłaniające tak naprawdę jej kobiecość). Pytam, czy nie złości jej to. Odpowiada, że nie, bo jako małe dziecko zawsze nosiła chłopięce ubranka po starszych braciach. Prawie nigdy nie miała nic tylko swojego. W początkowym okresie znajomości często ręce miała pocięte żyłkami. Dzisiaj pozostały już tylko blizny. Bardzo często też mówiła o śmierci, że chciałaby już umrzeć. Dzisiaj częściej gości na buzi uśmiech. W systemie domowym typowa ofiara – nigdy nie klóciła się z rodzicami, dlatego tym więcej razy była bita. Często dostawała za nic albo za brak pieniędzy w domu. Stypendia otrzymywane z klubu, w którym grała, były zabierane przez mamę. Obecnie tak bardzo wrosła w moje serce, że właściwie traktuję ją jak młodszą siostrę. Dzisiaj potrzebuje stale uwagi, koncentracji na niej samej. Kiedy zbyt długo czytam książkę, zwykła mówić, że ważniejsza dla mnie jest książka niż ona sama. Kiedy głaszczę kota za długo, zastanawia się, czy bardziej kocham kota niż ją i lepiej się mają tu koty niż ona. Nie boi się już zapytać o użyty w zdaniu wyraz, którego nie rozumie. A jest ich naprawdę wiele. Jest trochę jak przyschnięta roślina. Otrzymała odrobinę wody

– miłości – i zaczyna pięknie kwitnąć. Oby jej wzrost nie ustawał już nigdy. By miała możliwość stać się SOBA.

Rozmowa z Klaudią jest niezwykle trudna. Nie potrafi słowami określić swoich przeżyć. Ale też ma niewielki wgląd w siebie samą. Większość odpowiedzi ograniczała się do: nie wiem. Dlatego pozwoliłam sobie na instrukcję obsługi, wolne tłumaczenie jej odpowiedzi. W sytuacjach, kiedy jest dopytywana o coś, staje się nerwowa, nie potrafi wydusić z siebie słowa. Najcenniejsze są te spontaniczne momenty, kiedy potrzebuje coś z siebie wyrzucić, pozbyć się balastu.

– Kim jest Klaudia?

Jest... człowiekiem, jest do dupy, potrafi tylko innych ludzi wkurzać.

...nie wie, tak naprawdę, kim jest, jaka jest. Ma ogromne trudności z opisaniem siebie samej. Powodem tego jest ograniczenie w zakresie doboru odpowiedniego słownictwa, ale przede wszystkim nieumiejętność dokonania refleksji. A jaka jest naprawdę? Bardzo wrażliwa. Pragnąca kogoś, kto kochałby ją bez względu na dzień. Z poczuciem odpowiedzialności za siebie i innych. Mentalnie trochę dojrzalsza niż jej rówieśnicy. Choć z drugiej strony emocjonalnie małe dziecko: mogę się chwycić za rękę?, przyjedziesz po mnie na trening?, pouczysz się ze mną?

– Jaka jesteś?

Głupia, chora na głowę.

...inne odpowiedzi nie wchodzą w rachubę. Bardzo niskie poczucie wartości. W relacji wcale nie myśli o sobie. Za chwilę domu i spokoju jest w stanie przeżyć kolejną awanturę matki, której boi się jak ognia. Nie wierzy wcale w siebie. Chce być w czymś dobra, ale nie bardzo potrafi odnaleźć swe zainteresowania. Po meczu, w którym nie uda jej się strzelić bramki, mówi: nie potrafię nawet piłki kopać, przestaję trenować. Ma bardzo dobry kontakt z dziećmi. Szybko potrafi sobie zjednać akceptację otoczenia – jest lubiana. Ma poważne problemy z nauką. Jest to efekt ogromnego zaniedbania środowiskowego. Kiedy była mała, tata uczył mnie czytać. Za każdym razem, kiedy coś źle przeczytałam, uderzał mnie ręką w tył głowy, żebym się bardziej skupiła. Dzisiaj mu jestem za to wdzięczna, bo przynajmniej staram się, jak tylko mogę.

– Jaka jest Twoja relacja z rodzicami?

Mama jest bez uczuć. Nie kocha mnie, przeszkadzam jej. Ostatnio powiedziała, że ma mnie już w dupie. Krzyczy. Z tatą, kiedy jest w dobrym humorze, można nawet pogadać. Mamy lepszy kontakt ze sobą. Ale to z nim dużo czasu spędzałam jako dziecko. To on mnie zaprowadzał na treningi piłki nożnej. On przychodzi trzeźwy na moje mecze.

Matka jest dla niej źródłem ogromnego lęku. Kiedyś, wracając do domu, mówi: już się boję, czy znów nie będzie robić awantury. W tramwaju zaczyna obgryzać paznokcie, których tak naprawdę już nie ma wcale. W sytuacjach, kiedy nie ma pieniędzy, matka każe jej „kombinować” pieniądze. Klaudia zawsze mówi, że musi mieć pieniądze przynajmniej na tytoń dla mamy, bo bez tego nie da się żyć. Kiedy nie uda jej się „skombinować” pieniędzy, w domu matka szleje. Zdarzały się takie sytuacje, kiedy udało jej się pożyczyć jakąś sumę od sąsiadów, koleżanek. Ale potem przychodziły myśli: kiedy i jak je odda? Mam wrażenie, że ludzie wciąż się na mnie dziwnie patrzą, myśląc: to tak, która od wszystkich pożycza pieniądze. Dość często zresztą ma wrażenie, że „ludzie się na nią głupio gapią”. Lęk przed matką powoduje, że czuje do niej w większości negatywne uczucia. Twierdzi, że nigdy nie mówiła, że ją kocha. Na pytanie, czy mogłaby to zrobić teraz, odpowiada, że nie potrafi już. Za bardzo czuje się zraniona. Z ojcem wiąże ją głębsze relacje. Często mówi, że on bardziej ją rozumie. Ale niestety nigdy nie wstawia się za córką ze strachu przed żoną. Woli mieć święty spokój, niż dać trochę oparcia dziecku.

– Twoje marzenia?

Wyjechać stąd daleko.

Marzy, by wyprowadzić się z domu. Nie mieć nic wspólnego z rodziną. Chce żyć inaczej. Mówi, że kończy szkołę, by kiedyś nie musieć żebrać o pieniądze na chleb. Czuje, że nie pasuje tam, skąd pochodzi. Mówi też, że jeśli wyjedzie stąd, nie powie nikomu, dokąd jedzie. Nie chce mieć ich na karku.

– Czego potrzebujesz? Co jest Ci potrzebne?

Niczego nie potrzebuję. Nie ma takiej rzeczy. No, może spokoju od mamy... (uśmiecha się).

Skoro nie wie, kim jest, nie wie też, czego potrzebuje. Na dziś wydaje jej się, że wszystko ma, czego jej potrzeba do życia.

– Jako dziecko byłam/robiłam...?

Jako dziecko siedziałam w pokoju, szlajałam się po placu, zajmowałam się siostrą.

Dzieciństwo spędzone właściwie na podwórku. Rodzice bardzo pili. Żeby nie uczestniczyć w libacjach, spędzała czas na podwórku. A jeśli zabroniono jej wychodzić, siedziała w pokoju. Albo spała. Matka nawet podejrzewała u niej cukrzycę – tyle spała. A kiedy spała, nie musiała słuchać, co się dzieje za ścianą. Wielkie nadzieje łączyła z wydarzeniem – wyprowadzką w inne miejsce. Myślałam, że będą mniej pili. Nowe otoczenie. Ale oni szybko poznali sąsiadów, którzy mają ten sam problem. I teraz piją chyba jeszcze więcej. Przepijają całe otrzymane pieniądze. W lombardzie za zastaw sprzętu mamy już tyle punktów, że niedługo będziemy mogli otrzymać jakiś sprzęt gratis. Dzieckiem właściwie jest cały czas. Cieszy się, kiedy ma wyprasowaną koszulkę do szkoły rano, kiedy ma przygotowane śniadanie do szkoły (nigdy nikt nie robił mi takich kanapek – śmieje się). Prezentów przyjmować nie potrafi. Coś, co dostaje, rzuca do plecaka – wydaje się, że jej się nie podoba. Wieczorem w sms-ie pisze, że bardzo dziękuje, że nie zasługuje, że szkoda na nią wydawać pieniądze. Kiedyś opowiadałam jej o nocnym niebie, układach gwiazd. Zapamiętała wielki wóz. Tylko niestety nie zapamiętała nazwy. Któregoś razu pyta mnie: gdzie teraz jest ten znak zapytania?

– A Twój przyjaciele?

Brak. Po co. Nie chcę. Nie ufam nikomu. Nie potrafię się zwierzyć. Myślę, że przyjaciele są tylko w tych chwilach, kiedy im wygodnie.

Spuszczona głowa, spojrzenie „spod byka”, zaciśnięte usta, duże wystraszone oczy – pierwsze spotkanie. Podczas pierwszych spotkań milcząca. Słuchająca uważnie, nic nie wyrażająca. Po miesiącu zaczęła wypowiadać się półsłówkami. Dzisiaj mówi bardzo wiele, ale dotyczy to jedynie przeżyć dnia codziennego. Rozmowa na temat jej uczuć, przemyśleń jest niezwykle trudna. Nie potrafi ubrać w słowa tego, co dzieje się w jej wnętrzu. Najczęściej wtedy odpowiada: nie wiem. Nie wychodzi popołudniami z żadnymi koleżankami. Z nikim się nie spotyka. Mówi, że nie potrzebuje tego. Siebie

określa jako „samoluba” – dobrze jej z samą sobą. Dużo czasu spędza na spacerach z psem. Czasami sprawia wrażenie, jakby odwykła od rozmów. Teraz dopiero, kiedy się odblokowują jej prawie wszystkie funkcje życiowe, często jest jej w nadmiarze.

9. Album zapomnianych zdjęć

(Anna, lat 33)

Kiedy byłam małym dzieckiem, mój tato umarł, a mama wyszła drugi raz za mąż. Ponieważ nie znałam i nie pamiętałam swojego taty, jego miejsce naturalnie zajął ojczym. Tak więc powstała nowa rodzina – moi rodzice i dzieci – ja i o 7 lat starsza siostra. Powrót do wspomnień dzieciństwa jest jak zagłębienie do wyblakłego, dawno nie ruszanego albumu ze zdjęciami, na niektórych już nie widać, co było, czasami się zastanawiam, czy to naprawdę właściwy album, jedynie lęk przed otwarciem jego kart przypomina, że to jednak prawda. Wiele rozdziałów tego albumu zamknęłam wraz z kontynuowaniem terapii. Chyba najbardziej pamiętam spotkanie, na którym rysowałyśmy obraz naszego „idealnego” dzieciństwa, takiego, jakie chciałyśmy mieć i tego prawdziwego. A potem trzeba było się pożegnać z tym wymarzoną, wyrzucić. Bo tego nie da się już obrócić, zmienić, było to, co prawdziwe, trzeba to zaakceptować. Jakaś prawda stanęła mi wtedy przed oczami, ból, smutek, złość, bunt, dlaczego mnie to spotkało, dlaczego nie może być lepiej. Późnym potem refleksja, że może być inaczej, lepiej, ale w przyszłości i jeżeli za bardzo się skoncentruję na tym, co było, to nie zobaczę tego, co będzie. Jak patrzę na siebie z dzieciństwa, to do tej pory jest mi żal tej dziewczynki, która tak bardzo się starała, która chciała być bardziej kochana. I znów inne doświadczenie, tym razem z rekolencji kościelnych, że muszę sama zacząć dbać o innych, kochać, bo inaczej nie doświadczę tego, co dobre, tylko jak zacząć, kiedy nie wiadomo jak. Zawsze bardzo zależało mi na ludziach, ale bałam się jak ognia ich odrzucenia, wydawało mi się, że mogę mieć wszystko albo nic, jak ktoś już nie zadzwonił przez dwa dni, to był to znak, że mu na mnie nie zależy, że nie warto, trzeba się szybko odsunąć i zamknąć w skorupie samotności, otoczyć kolcami, żeby nie bolało. Dzisiejsze doświadczenia żony, matki zaskakują mnie, zamknęły tę drogę wychodzenia ze skorupy i chowania się. Zaskakuje mnie, jak wiele radości może dać spojrzenie czystych oczu,

przywitanie się z radością z kochaną osobą, zadziwiają mnie moje własne dzieci, takie ufne, że im jako rodzice nie zrobimy krzywdy. I nawet jak zdarzy mi się na nie nakrzyczeć, to one przychodzą się do mnie przytulić, schować. To one mnie odmrażają, uczą ufności. Może dlatego jestem nimi taka zafascynowana, mam ich trójkę, dziękuję Bogu za to doświadczenie. I za męża, który pierwszy musiał o mnie zawalczyć, przekonać, że dla niego decyzja *kocham cię* jest jedna i niezmienna, nawet jak się kłócimy, denerwujemy, stresujemy problemami dnia codziennego, szukamy konsensusu, to już razem. Dlaczego to dla mnie takie ważne? Bo w dzieciństwie nie byłam pewna, czy coś znaczę dla najważniejszych dla mnie osób. Mój ojciec zajmował się głównie piciem, szukaniem pieniędzy na alkohol, oszukiwaniem innych i siebie, że wcale nie ma żadnego problemu. *Piję i w każdej chwili mogę przestać pić, a ty jesteś głupia i zostaniesz taka na zawsze* – znałam to na pamięć.

Mama zajęta była szukaniem normalności finansowej, przekonaniem i walczeniem o swojego męża, żeby przestał pić, wystarczyła chwila trzeźwości, a była w niebie, a potem znów upadek – wkurzała się na niego, krzyczała, groziła, błagała, żeby przestał pić, ale też za niego rozwiązywała problemy – załatwiała zniesienie bumelek, kłamała przed innymi, że nie ma problemu, kryła go. Nie było już chyba miejsca na emocjonalne zajęcie się dziećmi, naszym niepisanym obowiązkiem było „nie sprawiać problemów” i razem z siostrą starałyśmy się ze wszystkich sił. Te starania nie były nagradzane, ale wystarczyło małe potknięcie, zła ocena, złe zachowanie, odpysknięcie, a następowała lawina oskarżeń, że gdybym była grzeczniejsza, to nie byłoby powodu do krzyków, picia. Słyszałam wyzwiska, przekleństwa, ale nie to było najgorsze – najtrudniej było usłyszeć, że jestem złą córką, „gwoździem do trumny”, albo że już nie jestem mamą córką, że się mnie wyrzeka. Takie słowa były nawet trudniejsze niż lanie, które jeśli mocno bolało, ale przestawało, a słowa stale brzmiały w głowie. I do dzisiaj ta relacja z mamą jest bardzo trudna; ile razy mój mąż się dziwił, że tak może być.

W żartach (choć to głupi żart) mówię, że nie może mnie wyrzucić z domu, bo nie mam gdzie iść, bo nawet własna mama mnie

nie chce. I to nie są tylko słowa, bo mama po takim wyznaniu potrafi się przez długi czas do mnie nie odzywać, nie dzwonić, nie przyjeżdżać, być obrażoną, zrzucając na mnie winę, bo znowu zrobiłam coś nie tak, nie powiedziałam czegoś lub powiedziałam za dużo. Po opadnięciu emocji wraca dobra kochana babcia i mama. To taki cykl przemocy i uczuć, którego jej chyba brakuje po opuszczeniu męża. Zaczęłam pisać o końcu, więc pora wrócić do początku...

Od kiedy pamiętam, ojczym nadużywał alkoholu, początkowo nie widziałam w tym problemu, dziwiło mnie, dlaczego mama krzyczy, ale bardzo radosne było, jak na drugi dzień ojczym przynosił kwiatki, a dla nas kredki. W szkole podstawowej było już inaczej. Pierwsze uczucie, jakie pamiętam, to wstyd, że dzieci z klasy czy z podwórka będą mówiły, że mój tato leży pijany pod blokiem, a zdarzało się, że nie mając już siły wrócić do domu, zasypiał gdzieś na trawie w okolicy naszego domu, a jak już bardzo miał głód alkoholowy, szedł ulicą, pijąc alkohol, zresztą nieważne było co, byle było, a jak już nie umiał wychodzić z domu, wołał przez okna przechodniów, dając im pieniądze na alkohol – niektórzy przynosili, inni brali pieniądze i nie wracali. Albo że sąsiadki znowu przyjdą, żeby kazać zabrać ojca do domu – miałam wtedy siedem lat, jak miałam go wziąć na plecy i zanieść do domu? Czasami szłam zabrać tylko szaszetkę, bo byłam nauczona, że trzeba odzyskać resztę pieniędzy, jeżeli jeszcze jakieś są (zresztą nagminne było obszukiwanie kieszeni w poszukiwaniu jakichś resztek – my byłyśmy mistrzyniami w szukaniu, a ojciec w ukrywaniu – potrafił chować kasę nawet w specjalnie wszytej kieszonce w majtkach – bardzo to było kreatywne). Albo że przyjdzie pijany na wywiadówkę w szkole, co się zdarzyło, na drugi dzień, pamiętam, dzieciaki śmiały się, że jakiś rodzic był podobno pijany, na szczęście nie wiedziały czyj – dzięki ich rodzicom, że nie zdali aż tak dokładnych relacji.

Nigdy nie zapraszałam innych dzieci do domu, bo było mi wstyd. Pamiętam jedne z moich urodzin, już w szkole średniej, kiedy moi koledzy „z zaskoczenia” przyszli w dniu urodzin, ojczym spał właśnie po przepiciu, ale się obudził i wszystkich wyrzucił z domu... bo nie mógł się wyśpać. Byłam wtedy na niego wście-

kła, było mi wstyd, żal, a koledzy po prostu wyszli, chyba byłam jednak lubiana, bo nikt tego nie skomentował, nie wrócił do tego w rozmowie. Wtedy już miałam tego serdecznie dość, ale po kolei... Coraz bardziej wszystkim nam przeszkadzało picie ojca, już nie było kwiatków, ale kilkudniowe wypadły ojca po knajpach, płacenie za niego rachunków, które przychodziły za szkody spowodowane po pijaku, brak pieniędzy na ubrania i wycieczki szkolne, ciągle oszczędzanie, kłótnie coraz głośniejsze. Byłam jak świetnie wyszkolony pies myśliwski – wchodząc do domu tylko po zapachu, po pierwszej minie domownika, potrafiłam „domyślić się”, co się dzieje, czy jest dobrze czy cisza przed burzą – jeżeli tak, to trzeba było szybko działać. Jeżeli jeszcze się dało, to zrobić coś dobrego, przytulić ojca, matkę, pochwalić się dobrą oceną w szkole, powiedzieć im dobre słowo – może uda się uniknąć kłótni, rozchmurzyć nieco mamę. Jeżeli było za późno, szybko coś zjeść i może wyjść na podwórko, do koleżanki albo zamknąć się w swoim mieszkaniu.

Starałam się być jak najlepszym dzieckiem, żeby nikt nie mógł na mnie krzyczeć, żeby wszystkich zadowolić, żeby pomóc. W sytuacji kiedy wszystko kręciło się wokół picia i niepicia, nikt tego nie zauważał, nie pamiętam, żeby ktoś mnie chwalił, czułam się coraz bardziej opuszczona, samotna, niedoceniona (wtedy nie potrafiłam tego jeszcze nazwać). Wystarczył zły humor mamy, pijany ojciec, a stawałam się obiektem awantury, czasami obrywało mi się mniej, czasami więcej, kilka razy z siniakami. No i znowu wstyd na drugi dzień w szkole. Ostatni taki mocny raz był, jak byłam w trzeciej klasie podstawówki, ojciec wyciągnął mnie z łazienki (akurat się myłam) i oberwałam pasem. Na mokrym ciele łatwiej o sińce, więc miałam ich na drugi dzień sporo, nawet na szyi. W szkole tłumaczyłam się, że bawiłam się u babci z kotem, a ten mnie podrapał – nic lepszego nie przyszło mi do głowy. Najgorsze było to, że mama, nawet wtedy, gdy opatrywała mi rany spirytusem, nie powiedziała, że ojciec zrobił coś złego, nie pocieszyła, nigdy też do tego nie wróciła, a teraz mówi, że tego nie pamięta.

Takie sytuacje jednak zdarzały się sporadycznie, no i zawsze jednak byłam winna, a impulsem było moje zachowanie (każde

dziecko ma swój „niegrzeczny dzień”), ale kara była niewspółmierna do postępowania. Było to takie wyładowanie wszystkich nagromadzonych frustracji, miało to chyba związek z alkoholem, chociaż pamiętam, że ojciec nie był zawsze pijany. Noszę także w sobie wspomnienie, że „po pijaku” ojczym był raczej łagodny, szedł spać, natomiast agresywny się stawał jak trzeźwiał i ktoś mu mówił, że źle robi, ma się leczyć, albo że jest alkoholikiem. W tamtym czasie najbardziej miałam żal do mamy, że nie jest dla mnie oparciem, że wystarczyło, że ojciec był jeden dzień trzeźwy, a cały świat kręcił się wokół niego. To ona z wyczerpania, złego nastroju krzyczała, poniżała, potrafiła złym słowem zranić bardziej niż ojciec pasem.

W szkole średniej miałam już tego serdecznie dość – zaczęłam się buntować, moim rozwiązaniem problemu było unikanie domu, po szkole szłam pochodzić „na miasto”, zostawałam u koleżanek na noc, żeby tylko nie być w domu. Myślę, że wszyscy cierpieliśmy z powodu ojca, ale nigdy o tym nie rozmawialiśmy, nie dawaliśmy sobie wsparcia. Dla mojej mamy była to powtórka z rozrywki, bo sama wychowała się z ojczymem pijakiem, agresorem, przed którym trzeba było chować noże i uciekać z domu, który w końcu się powiesił. Kiedy próbowałam się skarżyć, zawsze mówiła, że ona miała sto razy gorzej, nie miała nawet w części tak dobrze jak my. I taka była prawda, opowieści jej i babci pokazują, że mój dziadek był prawdziwym potworem pod wpływem alkoholu. Zresztą babcia była dla mnie prawdziwym aniołem, doceniała mnie, okazywała mnóstwo miłości, zainteresowania, była ze mnie dumna. Dużo jej zawdzięczam, takie pokłady dobrego, siły, która mi teraz pomaga. No i babcia miała dużo dzieci, kochała je, była z nich dumna, nawet jeżeli jej synowie w dorosłości też się uzależnili od alkoholu (dwóch z trzech synów miało problemy alkoholowe), babcia często wspominała, jakimi byli dobrymi dziećmi. Babcia jest dla mnie takim przykładem matczynej opieki, radości z każdego pojawiającego się dziecka, nawet jeżeli sytuacja była trudna, dziecko było dla niej wartością. W tym czasie potrafiłam już drzeć się na cały głos z bezsilności i złości, równie dobrze uderzać w bolące miejsca słowem, a nawet uderzyć ojca,

jak był pijany. Powoli stawałam się w zachowaniach taką osobą, którą nie chciałam być.

Wszystkiemu temu towarzyszyły ciągle gry pod tytułem „wszystko jest ok”. Mama wydzwaniała na zakład pracy, że mąż jest chory, prosiła, żeby go nie wyrzucać z pracy. Nigdy nie mówiliśmy nawet babci, że coś się dzieje nie tak, to był temat tabu, na zewnątrz byliśmy przeciętną rodziną, chociaż sąsiedzi musieliby być głusi, gdyby nie słyszeli awantur. Babcia widziała, co się dzieje, domyślała się, często jako dzieci byliśmy u niej w domu przez kilka dni, babcia jednak bardzo rzadko do nas przyjeżdżała, właściwie tylko na komunię, jej problemy z chodzeniem były „wymówką” – „to my przyjedziemy do ciebie”. Mama kilka razy się skarżyła swojej mamie, czyli babci, i pamiętam, że nie dostała wystarczającego wsparcia. Babcia mówiła, że Andrzej to dobry mąż, a ona miała gorzej (ot, jak historia lubi się powtarzać, znowu ktoś miał gorzej, co stało się przyzwoleniem na zaistniałą sytuację). Pamiętam, że uczucie wstydu zostało wyparte przez złość, gniew i coraz większą samotność.

Bardzo chciałam mieć przyjaciela czy osobę „na wyłączność”, która wypełniłaby wszystkie moje potrzeby, byłam trochę jak bluszcz wokół moich przyjaciół, jednocześnie nie wierzyłam, że mogę być dla nich ważna, więc się odsuwałam i unikałam ich, i tak w kółko. Do tego nastroje depresyjne, płacz, który mi towarzyszył; to, co trudne w okresie dorastania, spotkało się z tym, co trudne w rodzinie z problemem alkoholowym. Sama zaczęłam palić, chodziłam na imprezy, gdzie był alkohol, narkotyki, próbowałam, ale bałam się, że to mnie zniszczy. To uczucie, że to mnie może zabić – nie wiadomo skąd – uchroniło mnie przed pójściem w tę stronę, dodatkowo mój wykształcony perfekcjonizm, bohaterstwo, żeby nie pokazać się ludziom ze złej strony. Mama czuła wtedy, że coś jest nie tak, mówiła, że nie podoba jej się, że mnie ciągle nie ma w domu, ale za bardzo nie miała się do czego przyczepić – w szkole dalej byłam dobrą uczennicą, do domu prawie nigdy nie przychodziłam pod wpływem alkoholu. Dzisiaj jestem abstynentką – już prawie 10 lat, nie dlatego, że jestem zła na alkohol, ale dlatego, że gdy spotkałam w życiu dorosłym abstynentów, ich życie wydało mi się ciekawe

i sama chciałam spróbować. Przekonałam się, że alkohol nie jest mi do niczego potrzebny, a ze względu na własną historię rodzinną boję się go, że może u mnie coś zniszczyć.

I chyba miałam wielkie szczęście spotkać młodych ludzi z podobnymi doświadczeniami. Szokiem dla mnie było, kiedy koleżanka „podzieliła się” ze mną swoim doświadczeniem – miała szacownego wykształconego ojca, który w domu pił i pił i właściwie nie był. Było to po kłótni w domu, kiedy zapytałam ją, czy mogę u niej zostać na noc, a ona już wtedy pracowała i mieszkała sama. Monika chyba wówczas domyśliła się, że coś jest nie tak i opowiedziała mi o swoich doświadczeniach – tak otworzyła przede mną drzwi, które się nazywają terapia. Po skończeniu liceum poszłam na studia i zaczęłam terapię, trudny, dość długi i mozolny proces stawania twarzą w twarz z tym, co było prawdziwym i „moim urośniętym” w głowie obrazem dzieciństwa, obrazem siebie i własnej rodziny.

Co mi to dało? Mogę dzisiaj powiedzieć, że:

– wiedzę na temat sytuacji w domu, choroby alkoholowej, chaos stał się jak puzzle możliwe do poukładania;

– trochę inne spojrzenie na ojca, mamę – zaczęli mieć bardziej ludzką twarz, dzisiaj widzę wiele dobrego, pamiętam dobre chwile spędzone z ojcem (a wbrew pozorom było ich trochę – pamiętam, jak uczył mnie jeździć na rowerze, jak przyniósł mi rano drożdżówki, kiedy byliśmy sami w domu, jak podczas mojego studiowania ze wstydem po jednym z przepić zapytał, co ja właściwie studiuję), widzę i doceniam starania mojej mamy o normalne życie, jej zrانیone życie i nadzieje na normalną rodzinę, bardzo bym chciała, żeby moja mama zaczęła jakąś terapię, coś, co pokazałoby jej, że życie może być szczęśliwe i radosne, i że ma wpływ na to, co się wokół dzieje... ale to jej życie i ja nie mam tam nic do ustawiania...

– powoli uwalniałam się z tego kręcenia wokół picia i niepicia, a to zmieniło cały układ rodzinny, z domu najpierw wyprowadziła się moja siostra – a była już długo dorosła, potem ja, a na końcu moja mama;

– zaczęłam inaczej myśleć o sobie, co przełożyło się na wiele decyzji, kontynuowałam, to, co zaczęłam, nie przerywałam tego

pod wpływem chwili, załamania, że jestem do d..., byłam bardziej stanowcza, patrzyłam na siebie w podejmowanych decyzjach, a nie tylko, żeby w domu było ok. Poprawiła się moja samoocena

Mój ojciec nadal pije – jest już wrakiem człowieka, nie może chodzić, jego skóra jest wiecznie sina, alkohol zagłusza bóleści związane z problemami układu trawiennego, opiekuje się nim jego mama, która bardzo cierpi z powodu jego picia. Od czasu wyprowadzenia się z domu widziałam go tylko raz, kiedy pojechałam pokazać mu swoją pierwszą córkę. Bliski kontakt utrzymuję z moją mamą, chociaż do teraz jest to relacja trudna, mama nosi w sobie całość doświadczeń, które mieszają się w jedno, czasami to ja jestem winna jej nieszczęść, bo nie zachowuję się tak, jakby tego chciała, na przemian otrzymuję ogrom miłości i doznaję odrzucenia bardzo realnego („nie jesteś już moją córką”). Siłą, do której się odnoszę, której powierzam to, czego nie mogę zmienić, jest Bóg i Jemu powierzam moje życie, dziękuję za każde doświadczenie, bo ukształtowało mnie i pozwala doceniać to, co mam, lepiej rozumieć ludzi, pracować z nimi, a z wykształcenia jestem pedagogiem.

Chciałabym napisać jeszcze o kilku sprawach. Po pierwsze, jako rodzina kilkakrotnie walczyliśmy o przymusowe leczenie ojca, najpierw sprawę umorzono na szczeblu Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – nie wiem, czy popełniliśmy jakiś błąd, ale było to dla mnie bolesne, a z drugiej strony skończyło moje starania, żeby coś zrobić za ojca. Byłam wtedy zła, że Komisja, w której są osoby przygotowane do niesienia pomocy, nie zdołała pomóc, a dla mnie ogromnym wstydem była rozpocząć całą procedurę. Dzisiaj już nawet nie pamiętam, dlaczego przerwaliśmy ten proces, chyba dlatego, że jako rodzina nie stanęliśmy razem, nie było jedności, nie byliśmy gotowi na zmiany, lepiej było to zostawić – czasami trwanie w tej sytuacji jest prostsze niż zmiana – do tego potrzeba dużo siły i cierpliwości i wytrwałości... Po drugiej sprawie sądowej, na wniosek matki ojczyma, został on skierowany na przymusowe leczenie. Po wyjściu z odwyku wrócił zaraz do picia. To też pokazuje, że nie można nic zrobić za człowieka pijącego. Ojciec wielokrotnie powtarzał, że nie ma celu, że nie ma dla kogo i po co przestać pić

– faktem jest, że go zostawiliśmy, bo nie mogliśmy już dłużej tak żyć. Lekarz, z którym rozmawiała mama ojczyma, powiedział, że za niego nie mogą nic zrobić, a on nie ma chęci nic zmieniać.

Po drugie, dopóki nie zaczęłam terapii, zawsze podobali mi się chłopcy, mężczyźni, którzy pili lub wykazywali jakieś zachowania „z pogranicza normy”, w takich relacjach czułam się swojsko i miałam wrażenie, że mnie się lepiej uda niż mojej mamie. Właściwie nie wiem, dlaczego i jak się to działo, z tłumy ludzi potrafiłam zwrócić uwagę na takiego chłopaka, po jakimś czasie na szczęście te związki się rozpadały, to ja je kończyłam w przypływie jakiegoś rozżalenia. Dzisiaj odczytuję to jako Opatrzność Bożą. W modlitwie prosiłam o dobrego męża – modliłam się za wstawiennictwem św. Józefa. Po terapii przez pewien czas byłam sama, chociaż bardzo pragnęłam mieć rodzinę. Jeszcze w trakcie terapii poznałam mojego męża. Pracowałam wtedy w ośrodku dla kobiet po przemocę prowadzonym przez siostry zakonne, a mój przyszły mąż prowadził tam zajęcia samoobrony. Początkowo nawet przez głowę mi nie przeszło, że to będzie mój mąż, z takiego spotkania narodziła się nic sympatii, zafascynował mnie wyznawanymi wartościami, wiarą, zdrowym podejściem do życia, tym, że nie pije alkoholu, wydawał mi się ciekawą osobą (**DEO GRACIAS**). I chociaż nigdy nie zadeklarował swojej abstynencji, twierdzi, że w życiu nie było mu po drodze z alkoholem, nie jest mu potrzebny, zajmuje się innymi sprawami – sportem, wyjazdami, obecnie pracą, rodziną, a przede wszystkim dziećmi, których mamy troje. Bardzo sobie cenię, że nie widziałam mojego męża pijanego, podpitego. I dzisiaj wiem, że mój mąż nie jest ideałem, ja też nim nie jestem, ale czas mojego małżeństwa to dla mnie czas spokoju i radości. Najbardziej doceniam taką pewność, że możemy próbować dalej, bez względu na problemy, że ciągle jestem kochaną żoną, nawet jak mamy problemy, nie zostaję wyrzucona poza nawias i przyjmowana tylko jak jestem „grzeczna i miła”.

Czy widzę jakiś wpływ dorastania w rodzinie z problemem alkoholowym dzisiaj? Tak. Po pierwsze, mam bardzo wyostrzoną empatię, dokładnie wyczuwam nastroj innych, już w domu nauczyłam się „widzieć, słyszeć i czuć” nastroje innych, jest to bar-

dzo przydatna umiejętność. Szczególnie jak się pracuje z ludźmi, czasami mi to przeszkadza, zdarza się, że jakaś sytuacja przypomina mi coś z domu i wtedy czuję to podenerwowanie w środku, tak jak w domu, takie napięcie, które nie ma ujścia. Zresztą moja droga zawodowa została ukształtowana przez doświadczenia; wybór studiów, a potem ścieżki zawodowe – programy profilaktyki uzależnień, ośrodek dla kobiet po przemocy, kuratorstwo. To, co mi przeszkadza, to moja wybuchowość w kłótni, jak coś mi nie idzie, zamiast porozmawiać, obrażam się lub krzyczę, trudno mi świadomie stawać twarzą w twarz z trudnymi sytuacjami, wołałabym przed nimi uciec. Mogłabym pewnie napisać też dużo więcej, może łatwiej by było, gdybym miała odpowiedzieć na konkretne pytania, ale też mam już dość tej wędrówki w przeszłość, idę sobie zrobić kawę inkę, ugotować obiad, potem pójdę z dziećmi na spacer, będę czekała na męża, jak wróci z pracy, i chyba szczególnie mocno się do niego przytulę, a potem podziękuję Bogu, za to, że jest. Patetyczne – możliwe, zawsze miałam zadatki na patetyzm, moje wypracowania z polskiego były opatrzone hasłem: *zbyt patetyczne*. Tym razem jednak to prawdziwe życie.

10. Z nadzieją

(Stokrotka, lat 35)

Kiedy budzę się rano, mój wzrok pada na ślubne zdjęcie, moje i męża. Czasami, kiedy nie muszę wstawać w pośpiechu zbudzona przez dzieci, zastanawiam się, kim tak naprawdę jestem?! Jaki jest sens mojego istnienia? Skąd pochodzę i dokąd zmierzam?

Niezmiennie od kilku lat mam wrażenie, że całkiem niedawno zbudziłam się z wieloletniej śpiączki, a sen, który śniłam, był tylko koszmarem, który wreszcie się skończył. Tyle tylko, że poza tym koszmarnym snem nie pamiętam zupełnie nic...

Zawsze był tylko zapijaczony ojciec, który (o ironio) miał dla mnie więcej serca i czasu niż matka, która z kolei była zimna i nieobecna. Zastanawiam się, jakim cudem wyszłam w ogóle za męża??? Nie marzyłam, jak przeciętna mała dziewczynka o białej sukni, księciu z bajki i takich tam dziewczęńskich rzeczach. Właściwie nie miałam marzeń, choć matka mówiła, że człowiek musi je mieć, bo inaczej zwariuje.

Ojciec lepił dla mnie różowe świnki i zielone krokodyle z plasteliny, do dziś je pamiętam i potrafię wiernie odtworzyć. Trzymam się tych świnek i krokodyli, bo to jedno z nielicznych, cennych wspomnień i „skarbów” z dzieciństwa. Matka w tym czasie była w pracy. Ojciec zabierał mnie na spacer, zbieraliśmy kwiaty i przytulaliśmy się do drzew. Niezmiennie na Wielkanoc zrywaliśmy baze, „krosiliśmy jajka”, na Boże Narodzenie stroiliśmy choinkę, lepiли bałwana. Podczas tych wspólnie spędzanych chwil ojciec bywał trzeźwy, ale równie często pijany. Bywało tak, że szukałam butelki, którą misternie gdzieś schował, ale nie bardzo wiedziałam, co z nią począć, gdy ją znajdę?! Matka była nieobecna, wiecznie czymś zajęta. Raz tylko stanęłam po stronie taty, wyrażając własne zdanie, dowiedziałam się wtedy, jaka jestem niewdzięczna... Bywało, że przynosiłam gorszą ocenę ze szkoły, wtedy matka tak na mnie spojrzała, lodowato, chłodno, że wołałabym dostać w twarz, niż spojrzeć w te zimne oczy.

Rodzice zawsze stwarzali w domu atmosferę miłości. Gdyby ktoś zapytał mnie 20 lat temu, jaka jest moja rodzina, dałabym się zabić za to, że kochająca, radosna... Bywały chwile, że czułam się bezdomna, osierocona, niczyja w sensie psychicznym. Nic nie warta, mała brzydula... Tyle że nie głupia, wesoła, dusza towarzystwa. Tyle przeciwności w jednym ciele, anioł i złośnica, altruistka i egoistka, mała inteligentka lub niepoprawny głuptasek. Do dzisiaj każdy obiektywny sukces wywołuje we mnie uczucie mdłości, radość miesza się z niepewnością oraz lękiem, że jestem bezgranicznie pyszna.

Nie nauczono mnie cieszyć się. Ja się uśmieciam, a nie śmieję, tak półgębkiem, jak Mona Liza lub jakby ktoś mi skleił wargi. Walczy we mnie pragnienie bycia piękną, elegancką, np. podczas imprezy, z uczuciem bycia niewidoczną, przejrzystą, niezauważoną. Nigdy dość dobra, ładna czy mądra... Ojciec wychodził z założenia, że nie należy dzieci chwalić, bo im się przewróci w głowie. Matka potrafiła zrobić awanturę o obity garnek, źle sprzątnięty pokój. Nie miała czasu, by poradzić, jak dbać o siebie, w co się ubrać, ale potrafiła wytknąć palcem odmienne od jej gustu uczesanie, zbyt krótką spódnicę, za żywe kolory w ubiorze.

Nie lubię zbyttnio spoglądać w lustro, nie dlatego, że się sobie nie podobam, czy też siebie nie lubię. Patrząc w lustro, widzę mozaikę moich rodziców. Z wiekiem jestem do nich bardziej podobna, choć przecież mogłam odziedziczyć rysy po jakimś innym krewnym, którego wprawdzie nie znałam, ale przynajmniej by mi się miło kojarzył, bo mogłabym wymyślić jakąś miłą historię o przodku podróżniku lub odkrywcy. A tak w chwilach zmęczenia widzę twarz zapijaczanego ojca, a w chwilach gniewu zimne i granatowe jak chmura gradowa oczy matki.

Często zastanawiam się też, jak bardzo Bóg mnie ukochał (i za co???), skoro upomniał się o mnie i błogosławi na co dzień. Mój mąż, człowiek wrażliwy, który rozumnie mnie czasami bardziej niż ja sama; dzieci, które są oczywistym błogosławieństwem, choć odkryły do naga moje mroczne strony charakteru – porywczosć, niecierpliwość i egoizm; rodzina męża, która wzbudza i widzi we

mnie to, co dobre, pozwala czuć się swobodnie i daje odczuć, że zakotwiczyłam w ich sercach.

Jak dobrze, że Bóg nie bywa zmęczony, zapracowany, zajęty lub małostkowy. Jak dobrze, że się troszczy, czuwa, wspiera i pociesza. Jak ogromną ulgę przynosi mi świadomość, że jestem dla Boga przejrzysta, że On widzi, jaka jestem, to chroni mnie przed chęcią przypodobania się Mu, pokazania się w lepszym świetle, a przede wszystkim mam poczucie, że miłość bezwarunkowa istnieje.

Tak sobie myślę, że ja właściwie nie wiem, jak to jest mieć rodziców. Niewiele pamiętam z wczesnego dzieciństwa, tylko przedszkole, a potem szkołę. Starszą siostrę, która była moją prawdziwą mamą, wspólne wyjazdy, ale też ogromną tęsknotę, gdy musiała dbać o swoje sprawy.

Matka robiła mi zawsze ten sam numer, obiecała coś i nigdy nie dotrzymała słowa. Dlatego też kiedy siostra obiecała mi wspólny wyjazd, całą noc spałam, ściskając w ręce skrawek jej pizamy w obawie, że pojedzie beze mnie. A matka nie widziała w tym żadnego problemu. To świństwo! Wystrzegam się takich pustych słów i papierowych obietnic względem moich dzieci.

Czasem też zastanawiam się, jaki byłby mój ojciec i nasze rodzinne życie, gdyby nie pił?! Teraz, kiedy jest trzeźwy (abstynent od 12 lat), potrafi być oszczędny, hojny, ale nigdy refleksyjny. Udaje, że nic się nie stało. Nie ma przeszłości. Jego zdaniem krytykowanie ludzi, moralizowanie, udzielanie rad i święte oburzenie jest w porządku. Matkę jednak potrafi czasem tak zbluzgać przy ludziach, że człowieka może zemdląć. Najgorsze jest to, że ona robi dobrą minę do złej gry.

Późno pojęłam, że sprawy małżeństwa to sprawa „wewnętrzna”, tylko małżeństwu dobrze znana i nie ma się obrazu całości danego związku z zewnątrz. Matka użalała mi się na ojca, bo taką miała potrzebę. Zaśmieszała mój umysł hasłami o draństwie, jakim jest ród męski, o konieczności usamodzielnienia się przez kobietę i takie tam dyrdymały. Nigdy nie poświęciła czasu, by nauczyć mnie czegoś przydatnego, no może poza gotowaniem, i czegoś, co mogłybyśmy robić razem. W mojej rodzinie nigdy nie było RAZEM.

Zawsze musiałam stawać po czyjejś stronie i zawsze była to strona matki. Dziwne, ale nigdy się ojca nie bałam, od wczesnych lat, kiedy ojciec się awanturował, uważałam za słuszne wtrącić swoje pięć groszy. Ojciec wypominał mi, że zawsze muszę mieć ostatnie zdanie. Miałam poczucie, że muszę bronić matki, pilnować, by ojciec nie wykonał jednej ze swoich gróźb wobec niej. No, musiał to być niezły widok, taka malusia, ledwo odrośnięta od ziemi, z zaciśniętymi piąstkami, z marsowym zacięciem na twarzy... Żałosne! Gdybym wiedziała, że to tylko gra, rozgrywka między dwojgiem dorosłych, niedojrzałych ludzi, którzy sami nie potrafią poukładać swojego życia...

Choć to nie my DDA wybraliśmy sobie rodziców, mam nieodparte wrażenie, że to my ponosimy taką czy inną karę moralną, psychiczną lub fizyczną. Nie mam zielonego pojęcia za co, ale tak to odczuwam. Jest to oczywiście refleksja silnie subiektywna, ale towarzyszy mi od jakiegoś czasu.

To, co boli mnie chyba najbardziej, to postawa matki. Wraz z trzeźwością ojca matka straciła pozycję pokrzywdzonej cierpiętnicy, musiała na nowo określić swój kierunek działania i o dziwo udało jej się to. Teraz steruje ojcem, bazując na jego małej znajomości realiów, wieloletniej amnezji wynikającej z alkoholowego upojenia oraz zaspokajaniu jego najbardziej dziecinnych zachcianek i pragnień. Mam wrażenie, że takie układy w małżeństwie z problemem alkoholowym nigdy się nie kończą i nawet na trzeźwo przyjmują różne wysublimowane formy współzależnienia.

Smutne to, ale w moim dorosłym życiu męczy mnie nowy, inny od spodziewanego ciężar, jakim jest „cała prawda o mojej matce”.

W miarę, jak czas przepływa mi przez palce, znajduję niechciane i boleśnie raniące puzzle z układanki, która składa się na postać mojej matki. Kobieta, w którą wpatrzona byłam jak w obrazek, której bezgranicznie ufałam i która, o zgrozo!!!, była moim wzorem...

Z tego pięknego obrazka już nic nie zostało. Nie wiem, czy to jest jej świadome działanie? Łudzę się, że być może to jakiś rodzaj zaburzeń psychicznych.

Kobieta, w moim pojęciu na wskroś uczciwa, dziś pograżona w długach, jak się okazuje, razem z ojcem. Nie dość wstydu i upokorzeń dla mnie w dzieciństwie, bo dziś na ulicy zaczepiają mnie ludzie, sąsiedzi, znajomi, rodzina z pytaniem „kiedy matka odda im pieniądze”...

Jakże smutne i bolesne było odkrycie, że matka pożyczka pieniądze od siostry i ode mnie, podając wymyślone powody. Przez wiele lat mówiąc, że mamy z siostrą trzymać się razem, budowała między nami mur nieufności, zazdrości i żalu, a przecież komu nie wierzyć, jak MATCE.

Dzisiaj sama jestem matką i widzę, ile trudu, czasu i poświęcenia wymaga opieka i wychowanie dzieci. Jest to również WIELKA odpowiedzialność. Z bólem serca muszę przyznać, że oprócz zapewnienia mi wikt i opierunku, matka nie dbała o mnie należycie. To, co pamiętam, to bajka przeczytana na dobranoc i praca, do której matka czasem musiała mnie zabrać, kiedy nie miałam z kim zostać. Pamiętam też co sobotnie wielkie porządki, które służyły chyba temu, żeby cała para z matki uszła, bo nie wytrzymywała napięcia i sytuacji w domu. A najgorsze było przekonanie matki, że może ona swobodnie dysponować również moimi rzeczami, zabawki rozdawała innym dzieciom, nie pytając mnie o zgodę, wyrzucała wszystko, co jej zdaniem było bezużyteczne: zeszyty szkolne, ubrania, książki, spinki, wstążki, lalki, misie... Kiedyś wyrzuciła moje ukochane skarpetki, nie rozumiała moich pretensji, że te skarpetki, chociaż dziurawe, sama chciałam wyrzucić do kosza. Korczak miał rację mówiąc, że odbieramy dzieciom prawo do posiadania własnego zdania, własnych rzeczy... Dziecko jest małe, bezbronne i za słabe, aby bronić się przed naszym egoizmem, zniecierpliwieniem i impulsywnością. I jeszcze coś, bywało, że ojciec po pijaku zabierał mnie do samochodu. Kiedy o tym myślę, zastanawiam się, czy matka o tym nie wiedziała, czy było jej to obojętne?!

Od 15 lat jestem w drodze, mam za sobą przeszłość, którą coraz bardziej rozumiem. Nie mam potrzeby, jak wielu ludzi, powracać do przeszłości lub jej zmieniać. Cieszę się, że mam to już za sobą i nie muszę już przeżywać ponownie. Musiałam, a właściwie bardzo

chciałam, przekuć to zło i cierpienie mojej rodziny na coś dobrego, coś, co pozwoli mi żyć mądrze, uczciwie, z miłością. Udaje mi się to tylko dzięki Panu Bogu. Po ludzku patrząc, wyrosłam w patologicznej rodzinie, która okaleczyła mnie emocjonalnie i nie pozwoliła dojrzeć w wielu sferach ważnych i potrzebnych w życiu, w osiągnięciu sukcesu, zadowolenia i szczęścia. Ale przez Boży pryzmat jestem osobą, która znalazła swoje miejsce w życiu; lepiej rozumie innych i pracuje z ludźmi, którzy potrzebują empatii, zrozumienia czy pocieszenia; kocha swoje dzieci bez pragnienia zagarnięcia ich dla siebie, ufa Bogu, że miłość może góry przenosić.

11. Na drogach łaski

(Siostra Gracja, lat 36)

Refleksję na temat mojego życia pragnę rozpocząć od słów wdzięczności wobec Jezusa, mojego Oblubieńca. Każde wydarzenie było i jest dla mnie dowodem Jego prowadzenia i Jego obecności.

Pamiętam myśl, która pojawiła się we mnie po wstąpieniu do zakonu: jakże proste i łatwe jest moje życie, jak mi się dobrze powodzi i wszystko udaje... pełna rodzina, bez przeszkód podjęte i ukończone kolejne etapy edukacji, teraz powołanie... Ta myśl pokazuje jasno, jak mało świadoma siebie byłam wówczas. W rzeczywistości bowiem istniały też inne, głębsze i subtelniejsze myśli, które bagatelizowałam: dlaczego ja się ciągle źle czuję? Dlaczego nie potrafię nawiązywać głębokich relacji, dlaczego one mnie niepokoją? Dlaczego tak mnie boli każda ludzka ocena, zarówno pozytywna, jak i negatywna? Dlaczego ludzie nie darzą mnie życzliwością? Wtedy tak właśnie myślałam i tak pytałam. Dziś zapytałabym: dlaczego nie widziałam ludzkiej życzliwości?

W miarę upływu czasu te pytania stawały się coraz bardziej natrączywe, bolesne i rozbijające mnie od środka. Narastała samotność, poczucie wyobcowania, wreszcie lęk. Pomału stawało się dla mnie jasne, że istnieje problem, którym trzeba się poważnie zająć, że nie wystarczy jedna czy druga doraźna rozmowa z Przełożoną. Po kilku latach wewnętrznych zmagania zgłosiłam się na terapię grupową.

Dopiero na terapii zorientowałam się w pełni, jakiemu złudzeniu uległam w ocenie mojego dzieciństwa. Za fasadą pełnej, żyjącej okresowo nawet w dostatku rodziny kryło się bowiem wiele moich małych i wielkich dramatów. Dramatów tych nie będę opisywać, a to z dwóch powodów. Przede wszystkim dlatego, że nie ma potrzeby dodawać kolejnego scenariusza do wielu dobrze już znanych historii. Po drugie – co innego chciałabym wyakcentować, bo co innego ma dla mnie wartość. Wartością jest możliwość wzrastania, wychodzenia z kryzysu, możliwość wewnętrznego rozwoju. Jestem osobą konsekrowaną, dlatego moje wzrastanie na poziomie ludzkim

– psychologicznym – musiało iść i szło równolegle z otwieraniem się na łaskę, czyli z rozwojem duchowym. Prawdopodobnie każda owocnie przeżyta terapia zawiera ten element otwarcia się na Boże prowadzenie, dla mnie jednak było to szczególnie ważne i niejako programowe. Te dwa poziomy w mojej osobistej historii cały czas zazębiały się i przenikały. O tym właśnie pragnę opowiedzieć.

Sam czas terapii był dla mnie bardzo trudny. Trud polegał na połączeniu wymogów życia we wspólnocie z mozolnym uczeniem się rozumienia i wyrażania siebie. Już sam fakt, że w mojej wspólnocie nikt wcześniej nie brał udziału w terapii grupowej i w związku z tym wiele siostr odniosło się do tej sprawy bez zrozumienia lub wręcz z niechęcią, był sporym wyzwaniem. Rozumiałam obawy moich siostr, choć nie potrafiłam wtedy jeszcze pokazać im, że rozumiem. Z drugiej strony miałam jasne rozeznanie co do słuszności mojej drogi oraz co do tego, że każde moje pragnienie uporządkowania jest w gruncie rzeczy pragnieniem Boga. Starłam się też nie stracić z oczu celu – poznania siebie, by pełniej i lepiej służyć Bogu i ludziom. Był też oczywiście cel bardziej naglący i palący – poradzić sobie z wewnętrznym bólem, pozbyć się go albo przynajmniej gdzieś sensownie ulokować. Wiedziałam jednak, że to jest cel doraźny, może nawet bardziej środek niż cel.

Trud terapii polegał też na uznaniu prawdy o mnie i mojej rodzinie, na przyjęciu diagnozy, którą usłyszałam. Naprawdę trudno mi było odrzucić etykietkę porządnej rodziny, zrezygnować z dobrego mniemania o niej, a może nawet bardziej o sobie. W końcu jednak musiałam ugiąć się pod ciężarem faktów – skutki mojego dotychczasowego życia aż nadto odczuwałam na sobie. Przeważało silne wewnętrzne pragnienie prawdy i to stało się początkiem mojego nawracania się, bo tak nazywam tę mozolną terapeutyczną pracę.

Owoce terapii zaskoczyły mnie. Przede wszystkim – po pewnym okresie obwiniania moich rodziców o moje wewnętrzne cierpienie – szybko stało się dla mnie jasne, że nie jestem tak zdeterminowana przeszłością, jak by się wydawało i jak byłoby mi w gruncie rzeczy wygodnie, i że w bardzo wielu punktach jakość mojego życia zależy ode mnie. W ten sposób doświadczenie terapii stało się dla mnie

doświadczeniem moich własnych słabości i zaniedbań. Być może takie słabości są udziałem wszystkich ludzi, ale ja miałam jak dotąd jeszcze jeden dodatkowy powód, by je kultywować: krzywdę, jaką mi wyrządzono. Było dla mnie dużym przełomem wyzwolenie się z pułapki takiego myślenia, a jednocześnie dużą radością zasmakowanie w kierowaniu swoim życiem, także tym wewnętrznym. Nagle okazało się, jak wielkim darem jest dla mnie wolna wola wspierana przez Ducha Świętego. Uczyłam się więc kierować sobą oraz przenosić moją uwagę, mój główny punkt zainteresowania, z mojego cierpienia na zewnętrzny świat i jego potrzeby. Przyszła odpowiedź na pytania zadane na początku, pytania o złe samopoczucie, brak relacji i ludzkiej życzliwości. Odpowiedź brzmiała: za bardzo jestem skupiona na sobie, na rozpamiętywaniu swoich ran, bym mogła zauważyć i przeżyć coś poza nimi. Zrozumiałam, że nie chodzi o to, żeby pozbyć się cierpienia, tylko żeby nie czynić z niego ośrodka swojego życia, a wtedy paradoksalnie ono samo łagodnieje. Poza tym cierpienie można powierzyć Jezusowi, jest to naprawdę realna możliwość. Żywy stał się więc dla mnie werset Psalmu 18: „Boże mój, rozjaśniasz moje ciemności”. Tylko Jezus, mój Bóg i Pan, wiedział, co to znaczy „moje ciemności” i ile mi daje, rozjaśniając je. Nauka ta wymagała ogromnego wysiłku i trwała wiele lat, właściwie nadal trwa. Każde zwycięstwo jest dla mnie potwierdzeniem, że warto było ją podjąć, ponieważ zyski wielokrotnie przewyższają wysiłek.

Drugim ważnym owocem terapii było doświadczenie przebaczenia. Na początku bardzo się zmagalam z powracającym żalem i bólem. Przyszedł jednak dzień, w którym zrozumiałam, że także przebaczenie jest decyzją woli i że jego dynamika jest inna niż dynamika uczuć. Uczucia mogą wracać, ale wobec myśli, które zaczynają rozpamiętywać bolesną sytuację, wola ma moc powiedzieć: stop, tego już nie ma, to już jest przebaczone. Po jakimś czasie takiej praktyki okazało się, że nawet moje uczucia są w stanie poddać się i pomału się wyciszyć, jeśli tak chcę. Pamiętam, że było to dla mnie niesamowitym odkryciem, po którym zaczęłam prosić Jezusa, by w każdej sytuacji dawał mi czas na podjęcie decyzji o mojej reakcji, czyli by jak najmniej było w moim życiu sytuacji zaskoczenia. Nie

miałam bowiem jeszcze umiejętności właściwego reagowania od razu. Tu już nie chodziło o przebaczenie wydarzeń z przeszłości, ale o wydarzenia aktualne i zachowanie serca wolnym od żalu do kogośkolwiek – wolnym dla Jezusa w każdej chwili. Moja podatność na zranienia oraz wrażliwość była i jest tu dużym wyzwaniem, nie tak jednak dużym, by Duch Święty nie zdołał sobie z nią poradzić.

Ważnym aspektem przebaczenia jest dla mnie także rezygnacja z oczekiwania zranień w przyszłości, czyli wyzbycie się podejrzliwości i nieufności względem innych. Pamiętam moment, kiedy w czasie modlitwy podjęłam mocną decyzję, że nie będę kierować się takimi lękami w konkretnym zewnętrznym działaniu, w kontaktach z ludźmi. Ta decyzja musiała pochodzić od Jezusa i On musiał jej błogosławić, ponieważ później wielokrotnie przekonałam się, że lepiej jest dla mnie nawet narazić się na naiwność, niż choć raz oskarżyć kogoś niesprawiedliwie. Bo broniąc drugiej osoby, zawsze w moim sercu doznam pokoju, a oskarżając – nigdy. To odkrycie było wyraźnym uzdrowieniem myśli i wyobraźni, a poniekąd także woli.

Na tym przerwę opis mojej drogi. Mówię przerwę, a nie zakończę, ponieważ ta historia nie jest jeszcze skończona. Mam świadomość, że jest jeszcze wiele do zrobienia i że wiele łask Pan ma dla mnie przygotowanych. Wiem już, że życie z głęboką znajomością siebie ma swój smak i warto do niego dążyć. Nigdy nie pozbędę się moich czułych miejsc, w których łatwo mnie zranić, jednak teraz te miejsca są jak stygmaty: to właśnie tam jestem podobna do mojego ukrzyżowanego Oblubieńca, tam jest przestrzeń najbardziej intymnego spotkania. Od Niego uczę się nie skupiać uwagi na sobie i swoim cierpieniu – i w tym także chcę być do Niego podobna.

Wiem, że kolejne łaski przyjdą. Wiem, bo mówi mi to doświadczenie: Jezus nigdy nie pozostawił mnie bez możliwości wyjścia z jakiegokolwiek problemu, jeżeli tylko widział, że jestem gotowa przyjąć Jego rozwiązanie i naprawdę o nie prosić. Wielokrotnie miałam wrażenie, że On tylko czekał na moje przyzwolenie, moje otwarcie się, na moment mojej wewnętrznej dyspozycyjności, by wejść i obdarować mnie hojnie. Jestem pewna, że nadal tak będzie.

12. Ukradzione dzieciństwo

(Anna, lat 54)

Nigdy nie byłam dzieckiem, choć we wczesnym dzieciństwie, według opowieści mamy, byłam dzieckiem, które nie bawiło się z innymi w piaskownicy, bo było ładnie ubrane. Ta opowieść mojej mamy bawi ją do tej pory, a ja myślę, że ta mała dziewczynka miała nakazane, że nie może ubrudzić sukienki i ze strachu przed karą zamarła w bezruchu.

Kiedy miałam cztery lata, urodziła mi się siostra. Piszę „mi”, bo bardzo pragnęłam rodzeństwa, podobno otwierałam drzwi na korytarz i witałam wymyśloną koleżankę. Kiedy dowiedziałam się, że będzie dziecko, pragnęłam braciszka, a wizyta w szpitalu była dla mnie takim szokiem i rozczarowaniem, że obudziłam głośnym płaczem wszystkie noworodki. Odtąd uważałam, że zupełnie się dla rodziców nie liczę jako dziecko, tylko jako opiekunka małego dziecka. Bardzo wiele czasu spędzałam na dworze, bo atmosfera w domu bywała gęsta od emocji. Byłam świadkiem sytuacji, gdy doprowadzona do ostateczności mama podniosła na tatę pogrzebacz, a innym razem żelazko. Nie uderzyła, nie oparzyła, ale dla mnie, dziecka, był to szok. Czułam się winna i być może nawet tak mówiono, bo w wielu innych sytuacjach mama mówiła wprost, że ja ją zdenerwowałam, a kary cielesne miały być dla mojego dobra. Mój ojciec alkoholik nigdy mnie w sytuacji bicia nie obronił, a jednak mam dla niego sporo ciepłych uczuć. Jest też coś, co nie daje mi spokoju we wspomnieniach o relacji z nim, ale jeszcze nie potrafię się od tego uwolnić. W każdym razie wybielił się przed mamą, skłamał, a mnie pognębił. Znów to ja byłam winna, a byłam dopiero w przedszkolu. Bicie mojej mamy pamiętam, jakby to było wczoraj, a mam pięćdziesiąt cztery lata. Metr krawiecki przecinający z łatwością naskórek, skórzany pas, od którego miałam odbitą siną metalową klamrę na ciele, kabel od żelazka, czasem trzeba było zdjąć z siebie bieliznę i potulnie położyć się do bicia na taborecie. To chyba było najgorsze: publiczne, z premedytacją. Ojciec mnie nie

bił, ale też nie bronił. Wkrótce zrozumiałam, że często bywał pod wpływem alkoholu. Moja mama na pewno nie umiała sobie z tym faktem poradzić, ale alkohol był zawsze w moim domu, mama sama robiła wino, wszystkie uroczystości były z alkoholem.

Osoby ważne w moim życiu

Wiele ważnych wydarzeń z dzieciństwa nie jest związanych z moimi rodzicami, ale z ciotkami, siostrami mojej mamy, do których wyjeżdżałam często na całe wakacje na wieś. One miały swoje dzieci, ale mnie i moją siostrę traktowały bardzo dobrze. Najgorszy był dla mnie moment, gdy mama przyjeżdżała po nas. Jednego razu ukrywałam przed nią czyraka na ręce, bo bałam się, że go będzie wyciskać boleśnie. I się nie pomyliłam. Innym razem zaproponowałam cioci, że u niej zamieszkam i będę dojeżdżać rowerem do szkoły w innej wsi. Musiałam wracać. Jest jeszcze jedna osoba, która była dla mnie ważniejsza niż rodzice. To mój Dziadek, tato mojego ojca. On mieszkał stosunkowo niedaleko i mnie sobie wybrał jako osobę wyjątkową. Chwalił mnie za osiągnięcia szkolne, dla mnie nauczył się języka literackiego, bo nam z siostrą nie wolno było mówić gwara, karała nas za to mama. Jeszcze dziś mówię, że był najważniejszą osobą w moim życiu. Tylko w jego obecności przychodziło mi do głowy, że jestem coś warta, bo chociaż w szkole miałam same piątki, moja mama uważała, że to nic takiego. Kiedyś nawet przy odbiorze świadectwa powiedziała: *Tylko tyle?* A przecież wtedy nie było ocen celujących! Rozpłakałam się z bezradności i jawnej niesprawiedliwości. Nie umiałam wtedy powiedzieć, a nawet pomyśleć, że zrobiłam coś ważnego, że dobrze pracowałam, a nauczyciele docenili moje zdolności i pracowitość. Miałam też trudności z moją wychowawczynią, ponieważ rodzice nie chcieli chodzić na wywiadówki. Mama uważała, że nie ma po co, a ojciec miał też chyba jakieś powody. Pamiętam jak, ze łzami w oczach, prosiłam ich, czy może tylko mamę, o obecność na wywiadówkach. Mama czasem ulegała, ale zawsze po powrocie ze szkoły wyrzucała mi, że niepotrzebnie traciła czas, a mnie było przykro. Wolałam jednak to, niż tłumaczenie się przed całą klasą z jej, czy ich nieobecności. Mama nigdy mnie nie

chwaliła i mam wrażenie, że jej przeszkadzałam w życiu, więc starałam się, jak umiałam, by zasłużyć na jej zainteresowanie. Bezskutecznie. Miałam żal, że mniej surowo traktowała młodszą siostrę, np. pozwalała jej narysować kredą na podłodze w kuchni klasy i grać, skakać, bo na dworze deszcz padał, usprawiedliwiała jej niezaradność i nie zmuszała do prac domowych. Pamiętam, że kiedy moi rodzice pojechali na pogrzeb dziadka, taty mamy, a ja byłam w piątej klasie, zrobiłam obiad z dwóch dań i kiedy jadłyśmy, przyszła moja sąsiadka. Pytała, czy tylko odgrzewałam, a kiedy usłyszała, że na drugie danie zrobiłam kopytka, bardzo się zdziwiła. Dla mnie to było naturalne, więc nie wiedziałam, o co chodzi tej kobiecie. Matkowanie mojej siostrze towarzyszyło mi przez wiele, wiele lat. Czułam się za nią odpowiedzialna i ratowałam ją z różnych opresji. Być może byłam nadopiekuńcza, ale nie potrafię tego jeszcze ocenić. Na pewno w wielu sytuacjach robiłam coś za nią, nie pozwoliłam jej uczyć się na swoich błędach. Długo nie potrafiła dorosnąć, w domu była dzieckiem-błaznem, a potem buntownikiem. Ona też uważała, a może nawet uważa do tej pory, że rodzice lepiej mnie traktowali!

Tajemnica bezwartościowości

W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym krótko cieszyłam się towarzystwem koleżanek i kolegów ze szkoły. Okazało się bowiem, że jestem gorzej ubrana i w jakimś sensie gorsza, choć nikt tego tak nie sformułował. Tylko w nauce byłam prymusem i nikt tego nie mógł mi zabrać. Jednocześnie pragnęłam towarzystwa rówieśników i bałam się odrzucenia, może ze względu na pijącego ojca? To niskie poczucie własnej wartości znam od lat najwcześniejszych i do tej pory dokładałam starań, by mi nie dokuczało. Skończyłam studia magisterskie, kolejne szczeble awansu zawodowego, studia podyplomowe, niezliczoną ilość kursów, zawsze z bardzo dobrą lokatą, a to uczucie bezwartościowości towarzyszy mi ciągle. Czytam książki na ten temat, chodzę na Al-Anon, by temu zaradzić⁶⁰. Ostatnio częściej czuję

⁶⁰ Grupy Rodzinne Al-Anon zraszają anonimowych członków rodzin z problemem alkoholowym. Należą do nich małżonkowie alkoholików i inni dorośli

się jako dziecko Boże, którego istnienie Pan przewidział u zarania dziejów. W dzieciństwie towarzyszył mi nieustannie smutek, który musiałam ukrywać, bo mama zaraz zarzucała mi niewdzięczność i brak zrozumienia dla jej trudnego dzieciństwa, naznaczonego wojną. Ukrywanie tego, co czułam weszło mi w krew tym łatwiej, że o uczuciach w mojej rodzinie nigdy się nie mówiło. Chodziłam wkrótce ze spuszczoną głowę, gdy mama udowodniła mi, że nie mam się czym chlubić. Nigdy się w takiej sytuacji nie zwierzałam nikomu, natomiast moja mama uczyniła mnie, dziecko, swoją powiernicą. To były najgorsze momenty w moim życiu. Kochałam ojca, a mama mówiła o nim straszne rzeczy. Zawsze wtedy obiecywałam sobie, że ja nigdy nikomu nie będę mówiła źle o moich bliskich. Wypełniłam to zobowiązanie. Aż do terapii dla żon alkoholików nigdy nikomu nie mówiłam o swoich problemach.

Sport i scena także dla mnie

W szkole pociechą dla mnie były zajęcia sportowe; z pasją grałam w koszykówkę już od czwartej klasy. Podczas meczów krzyczałam zawsze wtedy, gdy miał paść kosz drużyny przeciwnej. Ten krzyk, a raczej pisk, paraliżował przeciwniczki i rzut okazywał się niecelny. Zawsze tak się działo, aż kiedyś drużyna przeciwna, z innej szkoły, obiecała mi za to złoić skórę. Wystraszyłam się, ale w następnej sytuacji meczowej znowu tak piszczałam, z bezradności, kiedy zawodniczka była zbyt szybka albo silniejsza. Myślę, że sport był dla mnie takim wentylem bezpieczeństwa; zawsze dobrze czułam się w ruchu, sprawiało mi przyjemność i bieganie na krótkich dystansach, i skakanie w dal, i gra w dwa ognie. Sport pozwalał mi też zapomnieć o sytuacji domowej. Umysł, skupiony na szybkiej akcji

członkowie rodzin oraz przyjaciele. Pracuje się na spotkaniach tych grup nad własnym rozwojem duchowym; otrzymuje się także od innych członków grupy pomoc i przyjaźń. Członkowie Al-Anon dzielą się siłą i nadzieją na spotkaniach przynajmniej raz w tygodniu. Pracują na 12 stopniach i 12 tradycjach podobnych do programu dla AA (Anonimowych Alkoholików). Dzięki Al-Anon wiele osób na całym świecie odzyskało zadowolenie, a nawet szczęście, niezależnie od tego, czy alkoholik jeszcze pije czy też nie.

od kosza do kosza, nareszcie odpoczywał. Przydała się tutaj moja żywiołowość, oddanie drużynie i umiejętności organizacyjne.

W szkole także mogłam chodzić na zajęcia kółka plastycznego i recytować wiersze. Pierwsze zajęcia troszkę mnie dowartościowało, bo od zawsze lubiłam malować, niektóre moje prace brały udział w konkursach i wystawach, choć dość krytycznie je oceniano. Po powrocie do domu, zawsze, kiedy było to możliwe, wykonywałam z własnej inicjatywy nowe prace, malowałam także upominki dla rodziny. Na zdjęciach z dzieciństwa często pokazuję do obiektywu swoje rysunki, malunki, wyklejanki. Robiłam to inaczej niż dorośli i tego się trochę wstydziłam, bo prowadząca zajęcia czasem sobie z nich pokpiwała. Nie miałam też na tyle odwagi, by pokazać jej moje prace domowe. Pamiętam, jak ćwiczyłam w domu kwestie czy pytanie, które zadam tej pani w szkole, a i tak często drżał mi głos, gdy do niej mówiłam. Pamiętam, że ta pani dawała mi jakieś tabletki na uspokojenie, kiedy płakałam w szkole. Zarzucała mi, że nie umiem panować nad emocjami. Kiedy dała mi na koniec roku szkolnego nagrodę książkową za bardzo dobre wyniki w nauce, dopisała: *Aniu, panuj nad sobą i uśmiechaj się!* Byłam zrozpaczona i znowu połały się łzy, po pierwsze dlatego, że tego właśnie nie umiałam, a po drugie musiałam te słowa pokazać rodzicom i pewnie ujawnić swoje słabości przed nimi.

Potrafiłam się sprzeciwić

Recytowanie wierszy było dla mnie odkryciem dzięki Dziadkowi. On potrafił to robić godzinami. Nic mi nie przeszkadzało, że często to były teksty niemieckie, a ja ich nie rozumiałam. Dziadek chętnie o tych wierszach mówił. Potem zachwycił się Mickiewiczem i wtedy nasze porozumienie i zachwyt dla pięknego słowa były pełne. W szkole wybierano mnie do recytacji, chociaż bałam się większej grupy ludzi, zwłaszcza obcych. Chętnie to robiłam, bo nareszcie nie byłam anonimowa. Chętnie też załatwiałam jakieś sprawy klasowe, ale zawsze brałam ze sobą koleżankę, świadka i milczącego wspierającego. Marzyłam o roli przewodniczącego klasy, ale nikt o tym

nie wiedział. Zresztą chyba mnie nikt nie zaproponował, choć tego nie jestem pewna. Kiedy kończyłam podstawówkę, moi nauczyciele radzili kształcić się dalej, ale mama uznała, że najlepiej będzie, gdy pójdę do zasadniczej szkoły chemicznej. Dla mnie to była katastrofa. Ja nie znoszę wielu zapachów, szkodzi mi nawet pasta do podłóg i chlor, a tu szkoła chemiczna? Pamiętam, że protestowałam, złożyłam dokumenty do liceum i dostałam się do niego po egzaminach wstępnych. Dziś mama w ogóle nie pamięta tej historii, ale mnie się często przypomina jako dowód tego, że zupełnie nic nie wiedziała o mnie, o moich zainteresowaniach i potrzebach. W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej radzono mi wtedy startować do liceum plastycznego, ale ono było w innym mieście i mama na to się nie zgodziła. W liceum byłam w klasie matematyczno-fizycznej raczej tylko dlatego, że nie wyobrażałam sobie zmiany klasy po pierwszym półroczu, tych kolegów i koleżanki już poznałam przecież. W liceum zaczęłam odgrywać rolę ofiary u dwóch nauczycielek matematyki. Jedna wyśmiewała nawet czerwone buty, które wtedy miałam. Druga, 20 lat po maturze, na zjeździe koleżeńskim podeszła do mnie i zapytała: *Czy już mi wybaczyłaś?* Byłam w szoku. To, co mi zafundowała przez te kilka lat, wpędziło mnie w zaawansowaną nerwicę. Musiałam zażywać silne środki przeciwbólowe przygotowywane w aptece specjalnie dla mnie, bo miałam tak silne napadowe bóle głowy. Dziś myślę, że to tłumiony gniew w stosunku do tej nauczycielki spowodował te moje niedomagania. Przez całe liceum uczyłam się tylko matematyki, więc zupełnie nie wiem, jak zdołałam mieć świadectwo z bardzo wysoką średnią. Znakomite wyniki umożliwiły mi dostanie się na studia bez egzaminu. Wówczas nazywało się to typowaniem. Pamiętam moje niedowierzanie, kiedy szczęśliwa wychowawczyni mnie o tym poinformowała. Dziś myślę, że głosowała za mną i z życzliwością cieszyła się z tego, że nie muszę przystępować do trudnego dla mnie egzaminu z powodu mojej nerwicy. Jak zareagowała moja mama? Gniewem, że będzie musiała kupić koniaki, żeby podziękować dyrekcji i wychowawczyni. Kazała mi te koniaki zanieść do szkoły, ale ja zaprotestowałam. Było to dla mnie nie do przejścia. W końcu sama to zrobiła. O tym, jak niską miałam samo-

ocenę, świadczy fakt, że całe wakacje uczyłam się gramatyki, bo nie było jej w mojej szkole, a takie zagadnienia mogły być na egzaminie. Do końca bałam się sytuacji, zupełnie nieracjonalnie, że mnie jednak wezwą na egzaminy wstępne.

Na studiach byłam odludkiem; nie zaaklimatyzowałam się w mojej grupie; jako jedyna nie znałam gwary, znów byłam gorzej ubrana i nie miałam pieniędzy na imprezowanie. Na szczęście poznałam podobną do mnie koleżankę z mojego miasta; z nią dojeżdżałam na zajęcia, z nią uczyłam się do egzaminów. Ona miała podobną sytuację rodzinną, ale o tym nawet między sobą nie rozmawialiśmy. Ani mnie, ani ją nie szokowali pijani. Odseparowanie od tych problemów umożliwiły nam właśnie studia, bo nie można było jednocześnie uczyć się i zamartwiać o rodzinę, a obie byłyśmy ambitne. Żadnego życia towarzyskiego nie miałyśmy, często koledzy korzystali z naszych notatek z wykładów czy z innych zajęć, ja u siebie w grupie prowadziłam dokształcanie za słodycze z paczek z Niemiec. Wspólnie wyjeżdżałyśmy na wakacje do pracy na kolonii. Ja bardzo cierpiałam z powodu braku sympatii, ale bałam się jednocześnie, ponieważ w liceum miałam dramatyczne przeżycie z moimi kolegami z klasy. Nosiłam wtedy długie do kości ogonowej, rozpuszczone włosy. Wiem, że się podobały. Ładnie tak wyglądałam. Chłopcy któregoś dnia zabawili się moim kosztem; dwóch mnie mocno trzymało, a trzeci ciął z głośnym śmiechem moje włosy od dołu, wycinając zęby aż do szyi. Byłam zrozpaczona, upokorzona, oszpecona. Odczułam to jako gwałt na mojej osobie. Nikt mi nie pomógł. Nie poszłam do wychowawcy ani dyrekcji, bo się wstydziłam. Ktoś rzucił uwagę, że sama jestem sobie winna. Znów stałam się ofiarą. Tak jak później, kiedy w biały dzień napadł mnie mężczyzna, by zrobić mi krzywdę. Zdążyłam tylko raz krzyknąć: *Ratunku* i w duchu zawołać do Pana Boga, a ten agresor uciekł. Zawiadomiłam policję, ale potem bardzo tego żałowałam. Przesłuchujący mnie byli złośliwi i cyniczni; sugerowali, że mam fantazje erotyczne, bo w wieku 26 lat nie mam partnera. Nigdy nie potrafiłam zaufać chłopcom. Pamiętam moje fascynacje niektórymi, ale nie miałam szans na zbliżenie się do nich. Kiedy kończyła się taka znajomość, czułam się odrzucona z zupełnie nieznanym mi przyczyn. Każdą znajomość traktowałam niezwykle

serio i snułam jakieś fantazje, nie mogłam się uczyć. Z powodu braku miłości w rodzinie szukałam oparcia w starszych mężczyznach lub w młodszych chłopcach, którym matkowałam. Było we mnie jakieś dramatyczne rozdwojenie. Nic też dziwnego, że nie potrafiłam ocenić, czy dany człowiek ma szansę stworzyć zdrową rodzinę. Tylko jeden mężczyzna, pochodzący z rodziny alkoholowej, młodszy ode mnie i słabo wykształcony, poprosił mnie o rękę i został przyjęty z radością. O tym, jak widziałam swoją przyszłość, świadczy myśl, która mi towarzyszyła przy oglądaniu zdjęcia poprzedniej żony (miał z nią ślub cywilny) pokazywanego przez teściową: *Nie zrobię żadnych zdjęć, by nikt ich nie pokazywał następnej kobiecie, gdy małżeństwo się nie uda*. Wszystkie cechy mego późniejszego męża są identyczne z cechami mego ojca. Okazał się alkoholikiem, a życie z nim po dwóch latach zaprowadziło mnie do psychologa i na dłuższe leczenie, a także do prokuratora i na obdukcję lekarza sądowego. Wcześniej, przed Al-Anonem tylko płakałam, rozpaczałam, utrudniałam picie i wynoszenie z domu dorobku całego mego życia – bezskutecznie. Kiedy wychodziłam za mąż, bez aprobaty rodziców, w wieku 29 lat (bałam się przekroczenia trzydziestki w panieństwie), byłam związana z ruchem Światło-Życie i wierzyłam, że Bóg oto postawił mnie na drodze tego człowieka, by Bogu zaufałam. W tym czasie ukończyłam studium katechetyczne i chciałam uczyć dzieci religii w salkach przy kościele. Źle się wtedy czułam w szkole, przytłoczona obowiązkami i sytuacją domową, tym bardziej że mieszkaliśmy w rejonie mojej szkoły. Wkrótce jednak religia weszła do szkół i moje plany się nie zrealizowały. Walczyłam jeszcze o chodzenie do kościoła, ale coraz słabiej. Próbowałam wejść do jakichś grup w parafii, ale byłam mężatką, której mąż nie wyrażał żadnej chęci w tym kierunku. Tak trafiłam do Wspólnoty Neokatechumenalnej⁶¹, gdzie spotykali się wolni ludzie, ale także np. jedno

⁶¹ Droga Neokatechumenalna posiada statut zatwierdzony definitywnie 11 maja 2008 r. przez Papieża Benedykta XVI. Powstała dzięki ponownemu odkryciu katechumenatu na Soborze Watykańskim II, a przeżywana jest w małych wspólnotach tworzonych na wzór Świętej Rodziny z Nazaretu, której członkowie żyją w pokorze, prostocie i uwielbieniu, we wspólnocie drugi człowiek jest Chrystusem. Droga Neokatechumenalna jest narzędziem inicjacji chrześcijańskiej dorosłych i rodzi owoce różnego rodzaju – od odnowy parafii do katechistów

ze współmałżonków. Próbowalam tam znaleźć miejsce dla siebie. Po różnych perypetiach, rozwodzie, ciężkiej chorobie, długim błędzeniu, po 16 latach wróciłam do tej wspólnoty i dzięki niej rozmawiam z moim mężem bez lęku. Przez te wszystkie lata uczestniczyłam raz, a czasem dwa razy w tygodniu w mitingach Al-Anon, byłam na różnego rodzaju terapiach, w tym na długotrwałej terapii dla DDA. Dzięki temu nie nabieram się na fantazje mojego męża, który nie zmienił repertuaru. Nie finansuję go, by pracował na swoje utrzymanie i uczył się odpowiedzialności. W czasie małżeństwa modliłam się o jego trzeźwość, bo uważałam, że to dla nas będzie szczęście. W tej intencji kilka razy wędrowałam pieszo do Częstochowy, nic się nie zmieniło. Dziś modłę się o jego zbawienie. Kiedy ktoś ze wspólnoty zaproponował mi, bym modliła się o pojednanie w małżeństwie, poczułam lęk. Odzyskałam przecież względny spokój, pracuję, realizuję ambitne plany, pomagam sobie i innym wzrastać. Nie wiem, co Bóg dla mnie jeszcze przewidział. W małżeństwie pełniłam naraz dwie role: bohatera – na zewnątrz i ofiary – w domu. Zupełnie nie wiem, jak radziłam sobie wtedy z pracą zawodową, która wymagała jasnego umysłu, którego nigdy nie miałam. Idąc do pracy, przechodziłam obok kościoła i zawsze prosiłam o wsparcie psychiczne i siły fizyczne po ciężkiej nocy. Przychodziły. Dzięki Al-Anon zaczęłam więcej dbać o swoje zdrowie i samopoczucie; odwiedzałam regularnie lekarzy, odpoczywałam w ciągu dnia, zaczęłam realizować się w pracy, podbudowana przez Al-Anonki. Okazało się, że można wyjść z załamania nerwowego nawet wtedy, gdy mąż nadal pije i bardzo źle się do mnie odnosi. Nie pamiętam, by mój ojciec wyzywał po pijanemu, mój mąż potrafił się zupełnie zapomnieć. Cierpiałam wówczas bardzo, bo nie znałam dnia ani godziny. Bałam się bardzo, tym bardziej, że lekarz sądowy mnie przestrzegał: następnym razem może pani nie przeżyć, agresor przekroczył już tę cienką granicę. Zdecydowałam się więc najpierw na rozdzielenie majątkową małżeńską, bo mój mąż obciążał

wędrownych i rodzin w misji; od prezbiterów dla nowej ewangelizacji do przekazywania wiary nowym pokoleniom. Wspólnota Neokatechumenalna uczy mnie tego, że wszyscy jesteśmy grzesznikami, ale Jezus Chrystus oddał za nas życie, ponieważ Bóg kocha nas takimi, jakimi jesteśmy.

mnie swoimi długami, sam nie pracując i wynosząc wszystko, co się dało, by sprzedać na wódkę. Zdrady były na porządku dziennym, afiszował się wręcz nimi, pokazywał zdjęcia. Umęczona zdecydowałam się na rozwód, choć tę decyzję przeżyłam boleśnie. Obawiałam się negatywnej opinii społecznej, tym bardziej że jestem zaangażowana w życie parafii.

Moja twórczość

Odkąd przeżyłam moją licealną sympatię, zaczęłam pisać wiersze. Chciałam komuś opowiedzieć, że nie wiem, dlaczego ten chłopiec nie jest mną już zainteresowany. Zastanawiałam się sama ze sobą, co powinnam była zrobić, żeby to się nie skończyło. Napisałam wtedy serię wierszy i pokazałam raczej przypadkowej koleżance. Przeczytała i nie uwierzyła, że ja to napisałam. Po latach, już po maturze wysłałam jeden wiersz do czasopisma, oczywiście pod pseudonimem i został opublikowany. To była dla mnie chwila prawdziwego szczęścia. Potem ten wiersz znalazł się w montażu słowno-muzycznym o miłości przygotowanym przeze mnie z młodzieżą. Dziewczynkom bardzo się podobał, a chłopaka trochę przymusiłyśmy, by go recytował.

Wspomnienie

*Szliśmy aleją ogrodu
Wziąwszy się za ręce
Dla Ciebie razem
Dla mnie
Już
Obok siebie*

*Widziałem zmarszczki wokół oczu
Na twojej twarzy
Źle uczesane włosy
Przykrótkie rękawy
Patrzyłem niezdecydowanie*

*Krótko i... odszedłem
Zostawiając Cię
Na niegościnnej płycie chodnika*

Pisałam wtedy coraz więcej, ale były to teksty o rozpacz i nikomu już ich nie prezentowałam. Wiele w nich było goryczy. Dzisiaj tak to widzę:

*czarne wiersze
pisałam jako nastolatka
połykając
gorzkie łzy
rysowałam czarne
kwiaty
nosiłam obowiązkowy granat
rozjaśniany białymi
bluzkami
które wydawały mi
się
natrętne
tak nie zgadzały
się
z moim
wnętrzem*

Od otchłani rozpacz do pogodzenia się z Wolą Bożą

Smutek, wieczny smutek, zdziwienie, że ludzie mogą się śmiać, gdy ja to wszystko przeżywam, prowadziły mnie do wniosku, że świat jest źle urządzony, a dla mnie po prostu nie ma na nim miejsca. Wtedy myślałam o samobójstwie. Śmierć wydała mi się wybawieniem od wszystkich męczarni, ale stała się też kartą przetargową, gdy moja mama chciała się rozwieść. Mniej więcej w tym samym czasie byłam bliska śmierci z powodu utonięcia (bez takiego zamiaru, to był wypadek), ale wtedy życie uratował mi mój ojciec. Pamiętam kolo-

rowe obrazy z całego mojego życia, moje pogodzenie się z odejściem i ostatnia myśl, że powinnam zostać przy życiu dla mojej mamy, z którą nie byłam w dobrych relacjach. Z czasem zaczęłam doceniać fakt, że jednak żyję, stałam się dzięki temu doświadczeniu dojrzalsza; ludzie nie tylko w moim wieku zwierzali mi się, a ja słuchałam ze zrozumieniem i okazywałam wsparcie. Zwierzali mi się szkolni koledzy, czasem słyszałam o nieszczęśliwej miłości kogoś, kogo ja darzyłam niejawną sympatią. Moje życie jeszcze parokrotnie było zagrożone w różnych wypadkach. Dostawałam kolejne szanse godnego życia. Jestem głęboko przekonana, że Pan Bóg nie zabrał mnie jeszcze do siebie także dlatego, że moje powołanie nie zostało wypełnione. Piszę i publikuję teksty o chorobie alkoholowej, byłam opiekunem (nazywa się go sponsorem) ALATEEN – grupy dla nastolatków z rodzin alkoholowych, przepracowałam ponad 30 lat z dziećmi i młodzieżą, daję innym nadzieję. Tak, ludzie także mówią o moich wierszach. Jedna z czytelniczek powiedziała, że czytała moje wiersze w żałobie po poronionej ciąży jej córki i odczuła ulgę. Pisanie moje dopiero teraz jest optymistyczne; pokazuje moje doświadczenia życiowe we właściwej perspektywie. Pan Bóg obdarował mnie hojnie, a ja angażuję się w pomoc wolontaryjną, piszę także teksty pomocne dla młodych nauczycieli, upominam się o prawa dzieci, z łatwością mówię ludziom, że Bóg kocha ich takich, jakimi są, tak bogate jest jego miłosierdzie. Moje obrazy są optymistyczne i kolorowe mniej więcej od 20 lat. Ludzie chętnie je oglądają, mówią, że przyjemnie jest oglądać kwiaty, motyle, krajobrazy czy unikatową biżuterię. Mam możliwości owocnego spędzania czasu i to także jest ważne. Miło jest także dzielić się tym z innymi ludźmi. Nauczyłam się w Al-Anon doceniać swoje zdolności i je rozwijać, ale pracuję także nad wadami. Wciąż muszę uważać na emocje; w momencie ujawnia się we mnie złość, której nie mogłam wyrażać dawniej, w domu rodzinnym, skoro dzieci i ryby nie miały głosu. Teraz umiem często uzmysłwić sobie, kto i kiedy tak mnie złościł i... nie atakować kogoś, kto nie ma świadomości, że przypomina mi dawne skrzywdzenia. Często też jestem smutna, gdy znów pojawia się nieproszony gość – moje poczucie niskiej wartości, a nawet bezwartościowości. Pocieszam wtedy samą siebie, że wiele

osiągnęłam. Przede wszystkim mam świadomość, że jestem dzieckiem Boga, który mnie kocha bezwarunkową miłością. Przypominam sobie, że mam grupkę osób, które chętnie ze mną rozmawiają, a ja nie tylko słucham, ale także dzielę się swoimi pragnieniami, marzeniami (tak, mam teraz marzenia!), planami i osiągnięciami. Towarzyszę innym, a przecież kiedyś oddzielałam się grubym murem od wszystkich ludzi. Jeszcze chodzę ze spuszczoną głową, ale coraz częściej idę łagodnie uśmiechnięta, a ludzie spotykani na mojej drodze pytają z zainteresowaniem: *Co słyszeć dobrego?* Ja zawsze mam coś dobrego w zanadrzu. Pogodnym głosem zwracam się do rozmówcy przez telefon, żegnam się zawsze z uśmiechem, to działa; rozmówca słyszy uśmiech po brzmieniu mojego głosu. Uprzejme słowa mam dla każdego, chociażby w sklepie czy autobusie, bo wiem, że to ważne. Z drobiazgów składa się życie. Już nie ratuję nikogo jako bohater, ale też nie pełnię roli ofiary. Łagodnie upominam się o moje prawa. Jeśli to nie pomaga, nie walczę. Jestem dzięki takiej technice działania spokojniejsza. Pamiętam moje działania bohatera w liceum. Poszłam na rozmowę do trudnej w kontakcie nauczycielki, by zaproponować jej, że przygotuję koleżankę z chemii do poprawki. Poskutkowało. Koleżanka zdała. Przepisałam jej także zeszyt z całego roku wychowania plastycznego z rysunkami, by zaliczyła przedmiot. Nazywano mnie adwokatem, bo często wypowiadałam się na forum klasy, broniąc kogoś. Miałam wielką potrzebę domagania się sprawiedliwości i teraz z łatwością rozumiem takich młodych ludzi. W ogóle można powiedzieć paradoksalnie, że dlatego, że tak wyglądało moje życie, lepiej rozumiem ludzi i traktuję ich poważnie, czy mają dwa latka czy ponad siedemdziesiąt. Ja nigdy nie chciałam być nauczycielem, ale dziennikarzem lub pisarzem, naukowcem. Bóg jednak wiedział lepiej. Kiedy dostałam dyplom z adnotacją: „ze specjalnością nauczycielską”, obraziłam się na uczelnię. A jednak kontakty z dziećmi i młodzieżą były dla mnie bardzo dobre. To dzięki nim przeżywałam po raz pierwszy dzieciństwo. Moje domowe doświadczenie opiekowania się młodszą siostrą także bardzo się przydało. Oto przed dziećmi śpiewałam, grałam na scenie i malowałam z nimi. Nie wiem, skąd wiedziałam, że dziecku trzeba dać szansę wyrażenia siebie. Rodzicom na wywiadówkach mówiłam, że

dzieci potrzebują malowania, tańca, gry na scenie, śpiewania. Zawsze umiałam chwalić postępy dzieci. Miałam w zespole dzieci jaskające się, które na scenie nawet się nie zacięły. Zdobywaliśmy nagrody i wyróżnienia w konkursach, co troszkę zmieniło stosunek moich szefów do mnie, mającej opinię trudnej. Znów nie potrafiłam panować nad emocjami. W pracy z dziećmi odkryłam radość, której wcześniej we mnie nie było. Teraz po latach spotykam dorosłych moich byłych uczniów, którzy mówią: *Pani nam zawsze mówiła, że trzeba realizować swoje marzenia*. Ja tych słów nie pamiętam z tamtych czasów, ale mówię je także paniom na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, gdzie prowadziłam zajęcia plastyczne. Moje zachęcanie do pisania chociażby do szuflady pomogło ludziom w różnym wieku, także w Al-Anonie.

Obecnie jestem pogodną osobą, która akceptuje swoje życie i umie docenić wszystkie wydarzenia, które miały w nim swoje miejsce i rolę. Jestem spokojna, że nawet moje złe wybory i upadki były dla mnie w efekcie dobre. Gdyby nie Al-Anon, terapie i Wspólnota Neokatechumenalna, nie mogłabym napisać takiego wiersza:

Wdzięczność

*odkrywam
odwieczne źródła
życia
naturalne
uśmiechy i gesty
matczyzny dotyk
mówiący więcej
od słów
dumne spojrzenie
taty mówiącego
z uśmiechem
„Dzień dobry
Pani Magister”*

stucham

*dziadkowego
wykrzyknika:
„Anko, moje oko!”
z wdzięcznością
do nich
i do Pana
za obdarowanie
hojne
nad wyraz*

13. Wolontariuszka

(Ela, lat 71)

Pani Ela, jak ją wszyscy zwykliśmy nazywać, emerytka, włączona w wolontaryjny program realizowany na terenie jednej ze szkół podstawowych. Zadania jej powierzone wykonuje z całym zaangażowaniem i oddaniem. Dziś twierdzi, że nie są to już jej podopieczni. Sercem przyłgnęła do powierzonej jej rodziny. Dzięki temu kontaktowi wzbogaca każdego dnia swoje duże już doświadczenia, wzbogaca i weryfikuje swoje poglądy na świat, ludzi i życie. Oddaje codziennie swojej rodzinie serce, czas, umiejętności. Wspiera ich w trudnych dla nich sytuacjach codziennych – od załatwiania spraw urzędowych po wspólne doświadczanie bycia matką. Bardzo uważna na nieszczęście i cierpienie drugiego człowieka.

Ma możliwość przyglądania się cyklom życia rodziny alkoholowej od wewnątrz. Jej refleksje z kontaktu z rodziną ukazują trochę inną perspektywę – stronę dziecka, które wkrótce stanie się dorosłym. Obserwuje dorosłą matkę, która niesie w sobie piętno uzależnienia od alkoholu z jednej strony, jak i również bycie DDA.

Przedstawia świat tych małych, najmniejszych...

Rodzina Mateusza, której życie codzienne poznaję od momentu spotkania w szkole, tj. od czterech i pół lat, jest od niedawna pięcioosobowa. Dwoje dorosłych i troje dzieci (trzymiesięczna dziewczynka, jedenastoletni Mateusz i piętnastoletni Kamil plus matka Kasia i ojciec dziewczynki). Oboje dorośli obciążeni w pokoleniu uzależnieniem alkoholowym, nieufni, bardzo trudno zawierający zażyłą znajomość i aprobatę dawanego wsparcia.

Mateusz w początkach naszej znajomości (ale właściwie często nadal) w swoich opowiadaniach o codzienności koloryzował, przekazywał swoje marzenia, które nigdy nie odzwierciedlały trudnej rzeczywistości. Nadal jej broni, nie ujawniając prawdy, jest absolutnie lojalny wobec bliskich. A marzenia były różne: mieszkam w bloku, mamy balkon, wannę, prysznic, tata pracuje i ma auto, wyjeżdżam z nim na ryby na Rybaczówkę, mama kupiła mi buty.

Był na zielonej szkole i przywiózł dla nas prezent, szkatułkę, która uległa poważnemu uszkodzeniu. I tu padło zdanie z treścią o rozbrajającej szczerości: *Miałem dla Pani latarnię morską, ale bardzo chciałem ją mieć dla siebie*. Najbardziej lubianą zabawą jest zabawa w chowanego i gra w karty „w wojnę”. Wszystko, co wymaga koncentracji, jest trudne i nielubiane. Przy nauce, która szła Mateuszowi bardzo ciężko, spotkania polubił dzięki zabawie (piłka nożna, zabawa w chowanego) oraz słodyczom. Później z radością zaczął bywać w naszym domu, gdzie w różny sposób pozyskiwaliśmy go (kąpiel, bo brak w rodzinnym domu wanny, dopuszczenie do komputera, wspólne wyjście do kina). Coraz bardziej nas akceptował i lubił. Na dowód sympatii i narastających uczuć zostaliśmy z mężem zaproszeni, jako jedyni spoza rodziny, do uczestnictwa w uroczystościach I Komunii Świętej. Wspólne przeżycia całego dnia w rodzinnej atmosferze, najpierw w kościele, a później w ich malutkim mieszkaniu, dał całej zebranej wspólnocie dużą radość i moc refleksji (*Pierwsza uroczystość w naszym domu bez alkoholu* to zdanie, jakie na pożegnanie, dziękując nam, wypowiedziała mama).

Kamila (starszego brata Mateusza) poznałam znacznie później. Był wtedy w piątej klasie. Miał duże sukcesy sportowe w szkole, ale opinię chłopca, który często sięgał po cudze. Wprost trudno było w to uwierzyć wtedy, a teraz gdy nasza znajomość się ugruntowała, jeszcze trudniej. Subtelny, skryty, nienaganny sposób bycia, uczuciowy z tkwiącym w psychice kompleksem braku ojca. Łatwy w kontakcie do czasu dorastania. Potem bunt – ucieczki z domu, wagary, złe towarzystwo, które dokucza, rani, wykorzystuje, namawia. Całkowite zaniedbanie szkoły wraz z wykroczeniami, ciągnące się zarzuty prawne. Pomocny matce w różnych sytuacjach. Niestety przy braku finansów, sporadycznie, ale jednak, dbający o aprowizację domu bez pieniędzy. W pierwszej klasie gimnazjum stagnacja. Do tego podwórkowe środowisko zawołowane koleżeńską „lojalnością”, a zarazem okrutne w swych pomysłach dokuczanie i poniżanie. Powolna, bardzo powolna akceptacja nas i wynikające ze skromności i zamkniętej psychiki bardzo rzadkie wizyty w naszym domu. Znaczny przełom nastąpił po naszym zaangażowaniu się w trudną

i wstydliwą sytuację matki na pogotowiu ratunkowym. Telefon, że mama pobita, w stanie utrudniającym samodzielność. Obstawy tej sytuacji na pogotowiu, gdzie trzeba było walczyć o szacunek dla pacjenta, dla „takiego” pacjenta. Sytuacja ta dała tamtej nocy wspólne przeżycia, które zespółiło nasze rodziny. Matce umożliwiło to całkowite zawierzenie nam.

Coraz dłuższa przyjaźń z Mateuszem zbliżała mnie do codzienności i losu jego rodziny. Trudny los ciągnący się w pokoleniach: brak godnych warunków życia nie sprzyja wyciszaniu kompleksów i budowy wiary w siebie i w kontynuacji dokonań, które by zakończyły pasmo niepowodzeń. Akceptacja, zrozumienie, pomoc i rodzące się uczucia od kogoś z zewnątrz to załączki rodzących się myśli o możliwościach przebudowy siebie i swojego otoczenia.

Mamę Mateusza poznałam z powodu jego szkolnych kłopotów. Obaj chłopcy uczuciowo są bardzo związani z matką. Chyba są bardzo zatrwożeni, zagubieni i przeżywający każdą jej sytuację związaną z alkoholem. Są zagubieni i zawstydzeni. Przy tych uczuciach występuje całkowity brak autorytetu – może był w pierwszych latach dzieciństwa, ale potem wygasł zupełnie. Kasia tego zrozumieć nie jest w stanie i bardzo nad tym boleje.

O Kamilu mówi: *Przecież to było takie dobre, czułe dziecko, a teraz (w okresie 14-16 roku życia) kompletnie nic go nie obchodzi, ani moje pretensje, ani łzy.*

Kasia sama zdaje sobie sprawę ze swojego uzależnienia, dla którego szuka usprawiedliwienia w genach. Długo trwało zdobycie jej zaufania. W miarę częstego zachodzenia do ich domu i kilkakrotnym zastaniu w domu atmosfery po wypiciu alkoholu Kasia chowała się w moich ramionach, płacząc, mówiła: *Nie daję sobie z sobą rady.*

Przełom w nabraniu do mnie zaufania nastąpił w nocy w pogotowiu ratunkowym. Trudność zrozumienia przez nią mojego przejęcia, przeżywania tych sytuacji bez cienia mojego wstydu, a branie w obronę jej godności, utorowały drogę do odwzajemnionego uczucia.

Po narodzinach córeczki Kasia weszła w okres rosnącej odpowiedzialności za siebie i rodzinę. Kasia to kobieta czuła, wrażliwa,

marząca o budowaniu ustabilizowanej codzienności, spragniona uczuć matki, ojca, braci, siostry, synów, towarzysza życia. Dbą o swoją rodzinę, ogarnia wokół siebie, karmi. A oni, każdy na swój sposób, ją i siebie zawodzą, a wtedy ona nie daje rady.

Poród maleńkiej Zuzi przez cesarskie cięcie, po zagrożonej ciąży, odbył się przedwcześnie w klinice. Mała została wydana ze szpitala po tygodniu z wagą 1750 gramów. Pani docent nie przyjęła przy wypisie argumentacji, że dziecko jest za wątłe (poważna niedowaga). To wątłe maleństwo, niedoprowadzone w szpitalu do przepisowych dwóch kg, zaczyna życie w zagrzybionym mieszkaniu, pokój z kuchnią o powierzchni ok. 35 m², bez łazienki z wc na półpiętrze. W mieszkaniu tym żyje teraz 5 osób.

Dowodem zaufania Kasi jest jej ostatnia prośba: *Pani Elu, niech się Pani za nas modli, może uda nam się wyjść na prostą i stanowić rodzinę.*

Zakończenie

Drogi życiowe dorosłych osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, w szczególności z problemem alkoholowym, nie są takie same. Chociaż istnieje pojęcie syndromu DDD czy DDA, to jednak każda z takich osób w swoim pełnoletnim życiu jako swój „bagaż” niesie niepowtarzalny zbiór doświadczeń wyniesionych z własnego rodzinnego domu. W przypadku dorosłych dzieci alkoholików wpływ na to mają, przede wszystkim, odmiennie style picia rodzica lub czasami obojga rodziców, okres trwania ich uzależnienia, kolejność pojawiających się w rodzinie dzieci, czy możliwość otrzymania wsparcia poza własnym domem. Wszystkie te czynniki powodują u DDA różny odbiór swojej sytuacji, co w konsekwencji prowadzi do uruchamiania różnorodnych sposobów przystosowania się w pełnoletnim życiu. Wzrastanie dziecka w środowisku domowym z problemem alkoholowym wymaga już od niego, jako dorosłej osoby zazwyczaj wielu lat pracy nad sobą dla odzyskania podstawowej równowagi emocjonalnej i uzyskania możliwości kreowania autonomicznie własnego życia. Wpływ bowiem alkoholizmu rodzica lub obojga z nich, jak to zostało przedstawione w niniejsze publikacji, na DDA jest fundamentalny. Stąd dorosłe dzieci alkoholików prawie w każdej dziedzinie życia mogą czuć się w jakiś sposób okaleczone, czy wyobcowane. Dlatego, że wzrastali w takim a nie innym środowisku domowym, często nie posiadają wystarczającej odwagi, wiary w siebie czy umiejętności potrzebnych do rozwoju osobistego w dorosłym życiu. Stąd tak ważne jest dla dorosłych dzieci alkoholików, aby konfrontowały się z doświadczeniami, które wyniosły z rodzinnego domu. Jeżeli uznają to za celowe, by uczestniczyły w zajęciach terapeutycznych, a jeżeli uważają, że nie są one im potrzebne, to by z osobami bliskimi przepracowały swoją przeszłość. Dorosłe dzieci alkoholików w pracy nad swoim „zdrowieniem” powinny, jeżeli tylko tego zechcą, oprzeć się na bezwarunkowej miłości Boga wobec nich i szukać wsparcia w swojej wspólnotie religijnej. Powinno to im dać możliwość zrozumienia, że bycie DDA nie jest żadnym wyrokiem,

a raczej ich życiowym wezwaniem, by tworzyć udane związki, realizować się w pracy, mieć przyjaciół i spełniać swoje marzenia.

Osoby z syndromem DDA w odbiorze innych ludzi zazwyczaj postrzegane są jako wrażliwe i empatyczne, jednocześnie jednak często wycofane i jakoś niedostępne. Są bowiem przeważnie ludźmi pracowitymi, a zarazem wymagającymi od siebie. Co więcej, wielu z nich potrafi zobaczyć także pozytywne aspekty swojego trudnego dzieciństwa. Część z DDA ma w sobie poczucie dumy z tego, jak wykorzystały swoją przeszłość do budowania aktualnej wartości siebie jako osoby. Pozwala to sporej grupie dorosłych dzieci alkoholików postrzegać swoje pełnoletnie życie jako wartościowe i sensowne. Znaczna część z nich dostrzega także swój pozytywny stosunek do innych ludzi, gotowość do zaoferowania im bezinteresownej pomocy, swoją umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz byciem osobą ambitną, a przy tym odpowiedzialną⁶².

Mam nadzieję, że ta książka dobrze wpisze się w cały nurt pomocy, jaki dziś oferuje się dorosłym, pochodzącym z rodzin dysfunkcyjnych. Może stanie się motywacją dla tych, którzy odkryli poprzez nią swoje dysfunkcyjne korzenie do zmiany, a wszystkim niech pomoże w rozumieniu siebie i innych i niepozostawianiu obojętnymi na cierpienie ujawniające się obok nas.

⁶² Por. M. Borkowska, *Druga strona medalu – pozytywnie o DDA?*, www.psychologia.net.pl.22.02.2010.

Bibliografia

Dokumenty

- Jan Paweł II, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju*, aud. gen. 29.05 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II, *Duch Święty sprawcą naszej modlitwy*, aud. gen. 17.04. 1991, w: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992.
- Jan Paweł II, *List apostołski „Salvifici doloris”*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.
- Paweł VI, *Duch Jezusa*, aud. gen. 17.05.1967, w: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967)*, t.1, WAM, Kraków 1971.
- Paweł VI, *Obrzęd i tajemnica*, aud. gen. 13.8.1969, w: *Czy modlimy się dzisiaj*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974.
- Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000*, Księgarnia św. Jacka, Katowice 1997.

Literatura przedmiotu

- Babiker G. i Arnold L., *Autoagresja*, GWP, Gdańsk 2003.
- Beattie M., *Koniec współzależnienia*, Media Rodzina, Poznań 2003.
- Bradshaw J., *Toksyczny wstyd*, Akuracik, Warszawa 1997.
- Carter E., *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975.
- Cermak T. L., Rutzky J., *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998.
- Cloud H. i Townsend J., *Tę nie moja wina*, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2008.
- Forward S., *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007.

- Hellsten T., *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Wyd. Ravi, Łódź 2005.
- Jeffers S., *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Kucińska M., *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, pr. zb. (brak autora), Wyd. Charaktery, Kielce 2006.
- Lerner R., *Codzienne afirmacje*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Mellody P., *Toksyczne związki*, J. Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2008.
- Martin G., *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982.
- Pittman B., *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.
- Polok G., *Rozwinąć skrzydła*, Wydawnictwo Kaga-Druk Katowice 2009.
- Silvano R. i Mascarenhas F., *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000.
- Robinson E. i Rhoden J. L. *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wyd. PARPA-Media, Warszawa 2008.
- Sobolewska Z., *Odebrane dzieciństwo*, IZP, Warszawa 2000.
- Wawerska-Kus J., *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009.
- Wobiz A., *Współuzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001.
- Woititz J., *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002.
- Woititz J., *Dorośle dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.
- Woititz J., *Wymarzone dzieciństwo*, GWP, Gdańsk 2008.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.
- Woronowicz B.T., *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998.
- Woydyłło E., *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009.
- Woydyłło E., *Podnieś głowę*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998.

Artykuły

- Adamczyk T., *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008.
- Błasiak A., *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.
- Borkowska M., *Druga strona medalu – pozytywnie DDA?*, www.psychologia.net.pl, 22.02.2010.
- Cholna K. i Madej-Babula M., *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: *(Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.
- Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie*, www.info.wiara.pl.
- Dodziuk A., *Dorośle Dzieci Alkoholików*, *Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy*, 10-05-2002.
- Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej*, www.dziennik.pl, 23.05.09.
- Kołecka-Rusecka M., Polok G., *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.
- Kowalewski I., *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa*, www.21.edu.pl.
- Kucińska M., *Dorośle Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/, 11.05.08.
- Kucińska M., *DDA – kim jesteśmy?*, www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.
- Nadolski B., *Słowo Boże i sakramenty święte*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, pr. zb. pod red. Rusiecki M. i Pudelko E., Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.
- Nowacki W., *Jak Duch Święty działa w Kościele*, *Zeszyty Odnowy* 24, Kraków 1998.
- Sękowska Z., *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, pr. zb. pod. red. Fr. Adamskiego, WAM, Kraków 1982.

Szymusiak J., *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, pr. zb. pod red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968.

Ryn Z., *Sens cierpienia*, www.charaktery.eu. 23.06.09.

Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

Strony internetowe

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.rozwinacskrzydla.pl

www.21.edu.pl

Spis treści

Wstęp	7
CZĘŚĆ PIERWSZA. Z PLECAKIEM RODZINNYCH DOŚWIADCZEŃ	11
1. Pokolenie	13
2. Źródło	20
3. Trzy razy „nie”	27
4. Pełnione role	31
5. Dorosłe życie	35
6. Odnaleźć sens	48
7. Dokonać zmiany	53
8. Zaufać Bogu	63
CZĘŚĆ DRUGA. HISTORIE WYCIĄGNIĘTE Z PLECAKA	73
1. Życiorys mojego wnętrza	75
2. Bagaż doświadczeń	83
3. Prawda mnie wyzwala	92
4. Kiedy burza z dzieciństwa nie chce odejść	101
5. Mój teatr	116
6. Ciernie mojego serca	124
7. Czego jeszcze nie wiem o sobie	141
8. Mama	149
PS. Jeszcze trochę o Klaudii lat 19	157
9. Album zapomnianych zdjęć	162
10. Z nadzieją	172
11. Na drogach łaski	178
12. Ukradzione dzieciństwo	182
13. Wolontariuszka	197
Zakończenie	201
Bibliografia	203
Notka o autorze	208

Notka o autorze

Ks. dr Grzegorz Polok – pełnomocnik rektora ds. Akademickich Warsztatów Pedagogicznych oraz adiunkt w Katedrze Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych na Akademii Ekonomicznej im. K. Adamieckiego w Katowicach, Duszpasterz Akademicki Ośrodka DA „Zawodzie”. Od kilku lat zajmuje się problematyką związaną z etyką działalności gospodarczej, etyką w Public Relations oraz etosem nauczyciela akademickiego i problemami związanymi z uzależnieniami. Ma na swoim koncie publikacje z zakresu etyki biznesu, etyki w PR, pedagogiki szkoły wyższej, aksjologii, teologii.

Między innymi jako autor: *W objęciach Ducha Świętego*. Oficyna Wydawnicza 4K, Archidiecezjalny Ośrodek Odnowy w Katowicach, Katowice-Bytom 2001; *Najważniejsze wartości studentów pierwszego roku Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2006; *Rozwinąć skrzydła*, Katowice 2009; jako współautor: *Społeczne, polityczne i gospodarcze elementy demokracji personalistycznej*, Katowice 2006, *Osoba-cnota-wartość, wybrane zagadnienia z etyki nauczyciela akademickiego*, Katowice 2007, *Etyczne aspekty wychowania w szkole wyższej*, Katowice 2008; redaktor prac zbiorowych: *Spotkania z nauczaniem Jana Pawła II w Akademii Ekonomicznej w Katowicach*, Katowice 2005; *Etyczny wymiar działalności gospodarczej – wybrane zagadnienia*, Katowice 2005; *Ks. kardynał August Hlond – społeczny wymiar nauczania*, Katowice 2006; (razem z I. Celary) *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, AE. Katowice 2008.

e-mail: wnmp@poczta.onet.pl



Ks. dr Grzegorz Polok

– pełnomocnik rektora ds.
Akademyk Warsztatów
Pedagogicznych
oraz adiunkt w Katedrze
Zarządzania Publicznego
i Nauk Społecznych
na Akademii Ekonomicznej
im. K. Adamieckiego
w Katowicach, Duszpasterz
Akademyk Ośrodka DA
„Zawodzie”. Od kilku lat
zajmuje się problematyką
związaną z etyką działalności
gospodarczej, etyką w Public
Relations oraz etosem
nauczyciela akademickiego
i problemami związanymi
z uzależnieniami. Ma
na swoim koncie publikacje
z zakresu etyki biznesu,
etyki w PR, pedagogiki
szkoły wyższej, aksjologii,
teologii.

Naturalne jest, że człowiek ma problemy, zarówno z sobą,
jak i z otaczającym go światem.
Naturalne jest, że szuka pomocy i wsparcia w ich
rozwiązywaniu, błędząc po wielu ścieżkach.
Naturalny jest również fakt, iż spotykamy ludzi, którzy dzieląc
się swoim doświadczeniem, mogą poszukującym pomagać.

I o tym właśnie jest książka, którą trzymacie Państwo
w rękach. Zachęcam do jej przeczytania i znalezienia w niej
ścieżek, po których będziecie stapać.

PROF. AE DR HAB. ALDONA FRĄCZKIEWICZ-WRONKA
Akademia Ekonomiczna w Katowicach

To książka, która pokazuje jak można przebaczyć – nie tylko
innym, ale przede wszystkim sobie.

DR MICHAŁ KAPIAS
Akademia Ekonomiczna w Katowicach

Jeśli przeżywasz codzienność z lękiem...

Jeśli nie jesteś pewny siebie...

Jeśli chciałbyś żyć pełnią, ale nie wiesz jak to zrobić...

— zajrzyj do tej książki, może odnajdziesz tu fragment siebie,
być może znajdziesz odpowiedź do poszukiwania odpowiedzi
na pytania stawiane sobie każdego dnia...

MGR JOANNA TOMECKA
pedagog szkolny

85lat.
Księgarni
Św. Jacka



PATRONAT
MEDIALNY

