„Kim jest ta postać, co śmiała się przez łzy,
Gdy pierwsze kroki stawiałam?
Myślę, że to Ty.
Gdy pierwsze słowo z ust mych uleciało, ku Twojemu sercu,
Powiedziałam - Mamo.
Jesteś wspaniała, chociaż w to nie wierzysz, ciepła pełna cała,
Chociaż mnie uderzysz.
Głaszczesz moje włosy, jak promienie słońca głaszczą zboża kłosy.
Ty mi bajki opowiadałaś,
A kiedy płakałam i Ty płakałaś.
A gdy śpiewałam, serce Twe matczyne
Radośnie wybijało kołysankę swej dziecinie.
Czemu alkohol zmienia Cię w potwora?
Czy pamiętasz, jak wspaniale było jeszcze wczoraj?
Teraz matki swej nie widzę, ciepła jej nie czuję.
W nocy płaczę, w dzień się wstydzę,
Coś mnie w sercu ściska, kłuje.
Czekam chwili Twej trzeźwości,
Czekam w dzień i w nocy,
Czekam w wielkiej samotności,

A Ty ku mnie nie chcesz kroczyć...” (Anna lat12)

„Nałóg silniejszy jest od miłości - rola dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym”

Najpierw są dzieci: najbardziej bezbronne, poruszające serca istoty. Stworzone dla matczynych pieszczot i ojcowskiej dumy. **Ale być dzieckiem alkoholika, to całkiem inna sprawa.**

Być takim dzieckiem to znaczy poznać życie od podszewki zanim się wyrośnie z pieluch. Uczyć się pierwszych słów na k... lub h... i uczyć się unikania ciosów. Oddychać głośno pod kołdrą, żeby nie słyszeć awantury, chować się pod stołem i przeczekiwać najgorsze. A potem szybko zapomnieć o tym wszystkim, bo jak można żyć z takimi wspomnieniami. Milczący w bezsilności świadkowie upadku; obecni, lecz pragnący skryć się aż do nieistnienia...

Różnie mówi się o sensie pomagania alkoholikom czy ich żonom. Czasem słyszę: "są dorośli, sami wybierają swój los". Nie da się tego powiedzieć o ich dzieciach. Nie wybrały sobie takiego losu, nie dokonały żadnego wyboru. Będąc we władzy dorosłych muszą dzielić z nimi upodlające życie. Uczą się każdego dnia, że rodzina, to znaczy poniżenie i strach, sińce, wyzwiska i nienawiść. Chłoną te nienawiść i nasiąkają nią by już jako dorośli nieść dalej swoje przekleństwo. Bo te dzieci kiedyś dorosną, urodzą lub spłodzą własne dzieci i co im dadzą? To, co same dostały.

Czy wiecie, że nawet jeśli ze świadomej pamięci wymieciemy do czysta okrucieństwo pierwszych lat życia to upiory i tak nas dopadną? W koszmarnych snach, w chorobach duszy i ciała, w zwątpieniu, samobójstwie, autodestrukcji. W raz

na zawsze wyuczonych wzorach zachowań, od których można siebie znienawidzić. W takich chwilach pytamy siebie samych "jak mogłem tak postąpić?". A to właśnie dopada nas przeszłość, o której myśleliśmy, że już nas nie dotyczy. Dawno zapomniana, niby-oswojona przeszłość dziecka alkoholika.

Chciałabym pokrótce opisać sytuację dzieci w rodzinie alkoholika, które przyjmuję specyficzne role, aby jakoś sobie poradzić z piciem któregoś z Rodziców (lub coraz częściej – obojga).. Rodzi to wiele negatywnych skutków, które jednak można poddać terapii, zwykle długotrwałej, wymagającej wsparcia grupy i terapeutów.

W rodzinach alkoholowych panują specyficzne relacje. Paradoksalnie sprowadzają się one u dzieci do odgrywania pewnych ról, co w istocie oznacza realizacje różnych strategii przetrwania. Owszem, wejście w taką rolę pozwala przetrwać dzieciństwo, jednak te postawy nie sprawdzają się w dorosłym życiu, gdyż nie współgrają z modelami dojrzałości i zakłócają osiąganie stabilizacji w życiu dorosłym. Dlatego też owe role dziecięce są strategiami przetrwania, swego rodzaju instynktem zachowawczym dzieci w świecie pozbawionym miłości i właściwej troski ze strony rodziców.

1. Bohater rodziny (innymi słowy: ktoś spełniający obowiązki, które należą do dorosłych).

Jest to dziecko, które weszło w rolę, do której nie dorosło. Do prawdziwej, świadomej dorosłości nie można dojść, gdy pomija się pewne naturalne okresy. Zwykle takie dziecko bierze na siebie różne obowiązki i świetnie sobie z nimi radzi. Ponieważ znaczna ich część to sprawy dorosłych (np. gotowanie, sprzątanie, wychowanie młodszego rodzeństwa), bohater staje się małym dorosłym: dzielny, opanowany, pełen poświęcenia i gotowości do rezygnacji z siebie dla innych. Taka osoba może nawet budzić u innych zdumienie, podziw i zachwyt. Może być chlubą, a wręcz usprawiedliwieniem dla patologicznej rodziny (jaką niezwykle odpowiedzialną osobę wychowaliśmy…). Wewnątrz takiej osoby kryją się uczucia i przekonania stanowiące bolesny kontrast, a więc: poczucie bezwartościowości, nieakceptowania siebie, strach przed demaskacją słabości, lęk przed wypadnięciem z roli, wieczne napięcie i osamotnienie. Taka osoba, jako dorosła praktycznie niemal nie ma szans na stworzenie stabilnego związku z partnerem, ma skłonność do specyficznej tyranii, czasem staje się bardzo pobożna, pouczająca…

2. Wyrzutek (zwany również kozłem ofiarnym)

Jest to dziecko, które w pewnym sensie jest podobne do bohatera rodziny, gdyż jest bohaterem (tyle że negatywnym), czyli taką osobą, na której kumuluje się negatywny wizerunek. To z reguły dziecko sprawiające kłopoty wychowawcze, pedagogiczne, mające problemy z nauką, dyscypliną, wchodzące w konflikt z prawem, wcześniej sięgające po używki. Koncentruje się na nim uwaga – gdyż to on jest tym złym – gdyby taki nie był, może byłoby inaczej… Uczucia dominujące w takich osobach to lęk skrywany w postawach agresywnych, poczucie skrzywdzenia, osamotnienia, złość, agresja, nienawiść, rozgoryczenie spowodowane tym, że nie dano mu szansy na bycie dobrym. Taki dorosły często kontynuuje swoje konflikty z prawem, wchodzi w alkoholizm, potrafi nawet terroryzować swoich najbliższych…

3. Dziecko maskotka (czyli błazen)

Jest to ktoś odpowiedzialny za rozładowanie napięcia, które jest stałym elementem w rodzinie alkoholika (bo rodzic wróci z pracy pijany, albo od kolegów i trzeba będzie się chować po kątach). Dziecko wtłoczone w tę rolę jest traktowane niepoważnie, lekceważąco, tak jakby samo było oderwane od rzeczywistości, ponieważ gdy jest źle, ono musi udawać, że jest dobrze. Musi wywoływać uśmiech na twarzach rodziców i innych członków rodziny. Być może musi nawet obłaskawiać agresywnego, pijanego, nieprzewidywalnego ojca, pomimo tego, że samo drży ze strachu. Najbardziej dramatycznym rysem „maskotki" jest to, że ma poczucie, że jeśli nie może poprawić komuś nastroju, staje się niepotrzebna jak porzucona przytulanka . Takie osoby w życiu dorosłym mają skłonność do bycia tzw. „miłym facetem", albo nie posiadają własnego zdania, dają się wykorzystywać. Czasem chcą być tzw. „duszą towarzystwa", wchodzą w relacje infantylne, właściwie niemal nie są w stanie „dorosnąć".

4. Dziecko niewidzialne, które synonimicznie można nazwać „dzieckiem zagubionym" lub „dzieckiem we mgle", zachowuje się tak jakby go nie było".
Żyje w przekonaniu, że nie może być dodatkowym balastem, a być może, że już i tak jest dodatkowym balastem. Ta świadomość i motywacja prowadzi je do totalnego wycofania, wyzbycia się swoich potrzeb. Dziecko, dla którego ta rola jest dominantą funkcjonowania nie nabywa podstawowych umiejętności interpersonalnych, nie sprawia też żadnych problemów wychowawczych, zajmuje się same sobą. Może być postrzegane przez innych jako dobre, nieśmiałe, spokojne, a nawet zaspokojone, bardzo grzeczne, takie cichutkie i w kąciku, zajęte własnymi zabawkami. W tego typu dzieciach dominuje poczucie własnej bezwartościowości, przekonanie o tym, że jest się niegodnym czegokolwiek dobrego, przyjemnego, wartościowego. Jest niezwykle osamotnione, z racji tego, że wychowało się w izolacji – pod cichym przyzwoleniem na to rodziców – wyparło ze swoich potrzeb pragnienie bycia z ludźmi i budowania relacji.

5. Dziecko wspomagacz lub ratownik

Przyjmuje ono postawę opiekuńczą wobec osoby pijącej. To rola najbliższa wzoru współuzależnienia, dziecko usprawiedliwia i tłumaczy pijącego rodzica. Jego głównym zadaniem jest chronić alkoholika przed przykrymi skutkami picia, przez co taka osoba w życiu dorosłym często żyje w zakłamaniu lub wyparciu prawdy.

W domu dotkniętym chorobą alkoholową obowiązują sztywne role i sztywne normy zachowań. Dziecko uczy się trzech zakazów :**NIE MÓW, NIE UFAJ, NIE CZUJ!**

Nie mów ! Nakaz milczenia zobowiązuje do utrzymania w tajemnicy rodzinnego nieszczęścia, do omijania tematu picia nawet w obrębie rodziny (zdarza się, że nawet rodzeństwo nie rozmawia ze sobą na ten temat). Poza tym, dzieciom nie wolno mówić źle o tacie, czy mamie. Skoro nie można mówić źle o tacie (że właśnie się upił)), jak pocieszyć mamę? Jak zacząć, rozmowę o tym co będzie jutro, żeby nie dotknąć bolącego miejsca? Zresztą najlepiej kłamać także sobie, to uspokaja. By nie zranić, nie oberwać - najlepiej nic nie mówić. **Nie ufaj!** Drugi zakaz jest konkluzją niedotrzymanych obietnic, wielokrotnie naruszanego poczucia bezpieczeństwa. Dziecko poddawane takim próbom uczy się nieufności, która przenosi się na innych dorosłych i kolegów, uniemożliwiając tym samym uzyskanie wsparcia czy nawiązanie

bliskich relacji. Nie ufaj nikomu, wtedy unikniesz rozczarowania. **Nie czuj !** To efekt nauki znieczulania się. Dziecko nie może otwarcie okazywać swych trudnych przeżyć: lęku, rozczarowania, złości, nienawiści, wstydu. Czasem przekonuje samego siebie, że nie doświadcza takiego uczucia - tak jest bezpieczniej.

Świat jest pełen dorosłych, którzy byli krzywdzonymi dziećmi. Pamiętajmy o tym , jeżeli dopadną nas wątpliwości, czy warto interweniować.

Bogumiła Majka

Członek Zespołu Interdyscyplinarnego