

Problem alkoholowy a rodzina - Wanda Sztander

Członkowie rodziny - podobnie jak alkoholik - podlegają niszczącym skutkom długotrwałego oddziaływania alkoholu. Prawda ta być może jest stara jak świat, jednak pewne ramy poznawcze nadała procesom destrukcji w rodzinie ideologia Al-Anonu, ruchu samopomocy, wsparcia i rozwoju duchowego dla żon alkoholików, członków ich rodzin (rodziców, rodzeństwa, dzieci) i przyjaciół alkoholików. W podejściu tym zwraca uwagę szerokie spektrum osób związanych z problemami stworzonymi przez picie przez alkoholika.

Założenie ruchu Al-Anon mówi: jeśli jesteś żoną, dorosłym dzieckiem, rodzicem lub przyjacielem alkoholika, inaczej mówiąc, jeśli jesteś kimś bliskim psychicznie takiej osobie, dosięgnie cię pewien rodzaj problemów osobistych, kłopotów życiowych, konfliktów wewnętrznych, których po prostu można się spodziewać, znając reguły rządzące uzależnieniem człowieka od substancji chemicznej. Będziesz prawdopodobnie potrzebować pomocy, lepszego zrozumienia, czym jest uzależnienie. Będziesz musiał chronić siebie, nie pozwolić na destrukcję własnych zasad i wartości oraz prawdopodobnie nauczyć się inaczej sobie radzić z piciem alkoholika, z waszą miłością lub przyjaźnią, a też - lepiej radzić sobie z sobą samym w całym tym koszmarnym zamęcie.

Wspólnota Al-Anon powstała w kilka lat po powstaniu wspólnoty anonimowych alkoholików, zaś problemami rodziny żyjącej w obliczu uzależnienia jednego z jej członków psychologowie zajęli się o wiele później.

Co teraz wiemy?

Praktyka i badania psychologiczne zajmują się rodziną z problemem alkoholowym z trzech perspektyw.

Perspektywa 1. Jaki (szczególny) rodzaj dysfunkcji spotyka rodzinę jako całość, rozumianą jako system rodzinny?

Perspektywa 2. Jak przebiega proces przystosowania do życia w dysfunkcji rodziny alkoholowej i jakie są etapy lub fazy tego procesu?

Perspektywa 3. Co charakterystycznego dzieje się z poszczególnymi osobami rodzinnego dramatu - w tym z dorosłymi i dziećmi? Z tej perspektywy niektóre osoby dorosłe, będące w bliskim, emocjonalnym kontakcie z alkoholikiem, opisuje się jako osoby współuzależnione.

Zajmijmy się zatem kolejnymi perspektywami.

W perspektywie pierwszej pytanie brzmi: Czy w rodzinie z problemem alkoholowym można się spodziewać deficytów innego rodzaju niż, dajmy na to, w rodzinie z chorym psychicznie, rodzinie niepełnej, rodzinie skłóconej, czyli - krótko mówiąc - w rodzinie o innym typie dysfunkcji? I tak, i nie. Otóż nie można wyróżnić deficytu (braku) o jakimś szczególnym charakterze, którego nie

dałoby się spotkać w żadnej innej rodzinie, aczkolwiek jest jednak prawdopodobny pewien układ, splot czy wzorec deficytów charakterystyczny dla rodziny z problemem alkoholowym, np.:

deficyt wzajemności,

deficyt komunikacji - w rozumieniu otwartego i emocjonalnego porozumiewania się ludzi,

deficyt więzi i wymiany ze środowiskiem pozarodzinnym - przyjaciółmi, szerszą rodziną, znajomymi.

Deficyt wzajemności

Wzajemność w rodzinie to stan względnie satysfakcjonującej i równoważnej wymiany dóbr, środków i uczuć. Ja tobie oferuję swój czas, pracę, uwagę, rozumienie, wsparcie, szacunek, dobrą wolę i działanie, od ciebie natomiast mam równoważną pulę tak określonych dóbr i środków. Nie chodzi o to, że za każdym razem, co chwilę, dokonujemy nerwowego bilansu wymiany. Jest w życiu czas, że ja więcej daję i czas, gdy więcej biorę. Czasem daję więcej uwagi i wsparcia, a otrzymuję więcej działania, dobrej woli i szacunku. Jeśli tak się dzieje, ludzie w rodzinie żyją w poczuciu, że zarówno podział dóbr, jak też zysków oraz obowiązków jest sprawiedliwy, a wymiana pełna wzajemności. Ponieważ równocześnie rozumienie sprawiedliwości wśród ludzi może być nieco różne (np. "po równo" lub "według zasług"), przekonanie o wyrównanym bilansie wzajemności musi być oparte na subiektywnym rozumieniu i osobistym poczuciu komfortu emocjonalnego w tej sprawie.

W rodzinie z problemem alkoholowym przynajmniej jedna osoba dorosła (najczęściej żona alkoholika) żyje z poczuciem negatywnego bilansu emocjonalnego oraz z poczuciem dawania - jeśli nie całkowicie marnotrawionego, to bez wystarczającej rekompensaty. Niektóre z nich mówią o zmarnowanym życiu, a przynajmniej - zmarnowanych latach, wysiłkach, dobrej woli, a w końcu przeświadczeniu, że ich pozytywne uczucia legły w gruzach. Taki sposób widzenia swego życia jest dowodem załamania się równoważnej i zdrowej wzajemności w rodzinie. Powodem, dla którego tak się dzieje w rodzinie alkoholika, jest system iluzji i zaprzeczania towarzyszący chorobie.

Najprościej rzecz ujmując, osoba pijąca, nadmiernie pijąca i wreszcie uzależniona konserwuje się w infantrylnym i niedojrzałym stylu radzenia sobie z trudnościami życiowymi, w tym z wyzwaniem wzajemności w rodzinie. Wzajemność oznacza godzenie dylematów, trudne wybory życiowe, wyrzeczenia, rozmowę nie unikającą konfliktów, czasem - lepsze radzenie sobie z własnym egoizmem, wygodą, chęcią czy nawet z cierpieniem. Tego uczymy się w życiu metodą prób i błędów, potykając się, prostując, próbując i poprawiając nie dość dobre efekty tych czy innych wysiłków.

Osoba uzależniona, a nawet wcześniej - nadmiernie pijąca - wobec trudnych wyzwań sytuacyjnych, cierpienia, w chwilach próby, najczęściej sięga po alkohole (lub inny środek chemiczny) zamiast podejmowania bardziej efektywnych prób radzenia sobie z trudną sytuacją. Nie mogę się porozumieć z żoną? Napiję się! Nie mogę znieść myśli, że mnie nie kocha? Napiję się! Dzieci się mnie boją?

Jeszcze raz. Ten sposób "rozwiązywania" problemów konserwuje niski poziom kompetencji interpersonalnych i radzenia sobie z sobą samym, a dodatkowo zachęca do widzenia źródeł trudności poza sobą. Do obwiniania innych - czyli tego przysłowiowego w rodzinach alkoholika: "piję przez ciebie!".

Trudno od takiej osoby oczekiwać dojrzałości niezbędnej tam, gdzie pragnęlibyśmy partnerskiej wymiany, więzi małżeńskiej i rodzinnej.

Deficyt komunikacji na głębszym poziomie

Mam tu na myśli taki sposób porozumiewania się i rozmawiania ludzi z sobą, który nie ogranicza się do informacji o pogodzie, o tym, która godzina oraz że trzeba kupić zapałki. Myślę o rodzinie, w której bez groźby utraty poczucia bezpieczeństwa można powiedzieć o tym, że coś się podoba, a coś nie podoba, że czegoś się boję, a czegoś pragnę, że nie bawi mnie wcale to, co bawi mojego starszego brata albo mojego męża. A także, w której bez groźby utraty poczucia własnej wartości mogę wyrazić swoje poglądy, odmienne od innych w rodzinie. W niektórych rodzinach nie wolno się złościć, w innych nie wolno się bać, są nawet takie rodziny, w których nie wolno się śmiać. W rodzinie alkoholowej nie wyraża się ogromnej masy przekonań i uczuć. Istnieje porównanie mówiące o tym, że ludzie ci mieszkają w pokoju, w którym stoi słoń. Obijają się o niego, nie widzą się przez niego, chowają się za niego. Udają jednak, że nie ma żadnego słońca. Niektórzy naprawdę tak myślą.

Są dwa źródła tego stanu rzeczy w rodzinie alkoholowej. Jedno z nich to ludzka niechęć do konfrontacji z trudną prawdą. Ludzie nie chcą wiedzieć o raku, o groźbie bankructwa ani o tym, że ktoś jest alkoholikiem. W tej ostatniej sytuacji wiele osób woli wersję, która wydaje się mniej beznadziejna. Ta wersja brzmi: to są chwilowe kłopoty. Albo: chodzi o to, że on (ona) ma jakieś chwilowe problemy. To wszystko z powodu jej (jego) wrażliwości psychicznej. To dlatego, że taki jest świat. To przez alkohol. Mędrzec jednak zapyta: Czy grzech w substancji, czy w człowieku?

W tym właśnie wyraża się część trudnej konfrontacji, o której mowa, konfrontacji, w której poszukuje się odpowiedzialności za zaistniałą sytuację i możliwych sposobów naprawy.

Drugie źródło to zrozumiały odruch ochrony dzieci przed świadomością trudnej sytuacji rodzinnej. Jest rzeczą właściwą i pożądaną, by rodzice nie obarczali zbyt wcześnie dzieci dylematami i trudnymi uczuciami dorosłych. Pięcio- i dziesięcioletki nie są właściwymi osobami, by dzielić z matką (ojcem) poczucie beznadziejności, lęk o małżeństwo czy lęk przed jutrem. Dlatego rodzice mówią małym dzieciom: Nie, nic się nie stało. Wszystko jest w porządku. Nie, tatuś nie jest pijany, tylko źle się czuje. Mama położyła się, bo jest zmęczona (zdeenerwowana).

Obie te intencje - jakże zrozumiałe same w sobie - po latach nawyku dają obraz rodziny, w której nie rozmawia się o niczym, co ważne. Wszystko, co ważne związane jest zaś z piciem i jego konsekwencjami. A właśnie o tym się nie mówi,

chyba że w złości i awanturze. Wiemy, że nie o taki rodzaj rozmowy chodzi.

Deficyt więzi i wymiany ze środowiskiem pozarodzinnym

Potrzebujemy innych ludzi niż tylko tych, z którymi żyjemy pod jednym dachem. Socjologowie od dawna alarmują, że groźbą dla współczesnej, małej, zatomizowanej rodziny świata Zachodu jest to, iż nie uniesie ona sama napięć i obciążeń emocjonalnych rodzących się w niej samej. Dlatego w świecie, w którym naturalne więzi rodziny szerszej lub więzi sąsiedzkie i przyjacielskie obumarły, rodzą się niezliczone służby społeczne: pomocy socjalnej, doradców, mediatorów rodzinnych, grupy wsparcia i inne. Muszą one zapęłnić pustkę naturalnych i nieformalnych instancji dających wsparcie i pomoc.

Rodzina z problemem alkoholowym jest samotna w świecie społecznym z powodu wstydu. Przeżywa piętno rodziny gorszej albo też gorączkowo jeszcze broni się przed nim. Zamyka drzwi przed innymi ludźmi, by nie zobaczyli, jak naprawdę wygląda życie rodzinne. Nie wychodzi do innych ludzi, ponieważ mogłoby to wymagać rewanżu, jak również dlatego, by nie stracić twarzy. Jest to samotna rodzina złożona z samotnych osób. Oznacza to, że relacje w rodzinie alkoholowej bliższe są spółkom, koalicjom emocjonalnym i uniom niż temu, co stanowi o głębokiej, szczerej i satysfakcjonującej więzi rodzinnej.

W perspektywie drugiej interesujące jest, czy istnieje typowa historia rodziny z problemem alkoholowym, która pozwoli powiedzieć coś o fazach i etapach jej dziejów. Próby takiej dokonano już kilkanaście lat temu poprzez rozmowy i obserwację grupy kobiet związanych ze wspomnianym Al-Anonem z USA. Okazało się, że można określić coś, co nazwano "fazami przystosowania do życia w rodzinie z problemem alkoholowym".

Faza 1. W rodzinie pojawiają się incydenty nadmiernego picia i chociaż są sporadyczne, tworzą napięcia w układzie małżeńskim. Rodzina (najczęściej żona) podejmuje próby interwencji, lecz nie odgrywają one większej roli. Ze strony osoby pijącej rozwija się system wymówek, usprawiedliwień oraz obietnic, które są coraz częściej naruszane. Dominującą postawą w rodzinie jest zaprzeczanie obecności problemu alkoholowego. Członkowie rodziny gotowi są poszukiwać źródeł sprawczych tego stanu rzeczy w czynnikach sytuacyjnych i nieporozumieniach rodzinnych, traktując je jako źródło picia, a nie jako jego skutek.

Faza 2. Wraz z nasilaniem się incydentów alkoholowych rośnie izolacja rodziny. Rodzina zamyka drzwi przed sąsiadami, przyjaciółmi, a nawet najbliższymi (matką, ojcem). Przekazuje komunikat: Nic złego się nie dzieje, u nas wszystko w porządku. Coraz więcej aktywności i energii jej członków koncentruje się wokół picia (co zrobić, by on się dziś nie upił, jak bezboleśnie ją spacyfikować, by poszła spać, jak naprawić budżet, wyciszyć emocje dziecka, przekonać rodziców, że nie jest taki najgorszy, jak ostrzegali). Wzrastają pretensje i napięcie, pogarszają się relacje małżeńskie. Pojawiają się zaburzenia u dzieci. Nadal podejmowane są usilne próby utrzymania dotychczasowej struktury życia rodzinnego w nie zmienionej postaci. Trwa ukrywanie negatywnych skutków picia

i zaprzeczanie problemowi alkoholowemu. W jego miejsce pojawiają się czasem wyszukane interpretacje psychologiczne, analizowanie własnej winy za cudze picie, chronienie alkoholika przed skutkami jego picia, potwierdzanie tego, że nie on (ona) są za nie odpowiedzialni. Rodzina rozwija własny system kontroli nad piciem alkoholika, poszerzając repertuar środków w odpowiedzi na pytanie "co jeszcze możemy zrobić, żeby on (ona) nie pił(a)".

Faza 3. Utrudzona rodzina zaczyna rezygnować ze sprawowania kontroli nad piciem osoby uzależnionej. W tej sprawie następują po sobie: faza rezygnacji z kontroli na przemian z fazą podejmowania jeszcze nowych prób lub powrotu do starych, niegdyś efektywnych. Jednak członkowie rodziny zajmują się przede wszystkim doraźnym zmniejszaniem kosztów picia. Trwają zaburzenia u dzieci: snu, łaknienia i jedzenia, psychosomatyczne (bóle brzucha), zaburzenia życia emocjonalnego w postaci zahamowania lub nadpobudliwości emocjonalnej, rozwija się nieprzystosowanie społeczne w postaci samotności lub agresji czy manipulowania innymi, a także wagary, ucieczki z domu, przemoc, kradzieże. Mogą się utrwalić patologiczne wzory przystosowania (wycofanie, nadmierna układowość, branie odpowiedzialności za picie alkoholika). W rodzinie kończą się złudzenia co do naprawy sytuacji, w związku z czym przeżywa ona chaos i dezorganizację.

Faza 4. Żona (lub ktoś inny z rodziny) całkowicie przejmuje kierowanie życiem rodzinnym traktując alkoholika jak duże, krnąbrne dziecko. To interesująca faza z odmianą atmosfery emocjonalnej w rodzinie, ponieważ w miejsce pretensji i złości pojawia się litość i opiekuńczość wyrażana wobec osoby chorej i nieszczęśliwej. Rodzina staje się przez to bardziej wyciszona, stabilna i lepiej zorganizowana wobec różnych zadań.

Faza 5. Rodzina odseparowuje się od nadal pijącego alkoholika. Następuje fizyczne i/lub prawne rozstanie. Może ono też nastąpić na skutek opuszczenia domu przez alkoholika. Dokonuje się nowa reorganizacja rodziny. Zmieniają się unie i koalicje. Nie ma powodu zwierzać szeregów przeciw niepewności, krzywdzie ani przy próbie zapanowania nad piciem alkoholika. Stan ten może sprzyjać rekonstrukcji psychicznej członków rodziny, w tym wybaczeniu i poszukiwaniu nowej jakości życia. Może też stanowić okazję do bezpiecznego (bez poczucia winy) opuszczenia rodziny przez dorosłe dzieci, w poczuciu, że sprawa została zakończona. Rodzina staje się inną rodziną.

Faza 7. Jeżeli alkoholik podejmie abstynencję i pracę nad przeobrażeniem swego życia, może się pojawić faza włączenia go z powrotem do rodziny. Oznacza to nowe wyzwanie dla przemian osobistych i poszukiwań nowych wzorców życiowych dla wszystkich aktualnych członków rodziny.

W perspektywie trzeciej próbujemy przyjrzeć się temu, co się dzieje z poszczególnymi osobami rodzinnego dramatu.

Jak wspomniano na początku, bliskie osoby dorosłe żyjące pod jednym dachem z alkoholikiem czy nawet przyjaciele mogą popaść w szczególny rodzaj relacji z alkoholikiem i jego piciem, stając się osobami współzależnymi. Wiadomo, że

życiem alkoholika rządzi alkohol. Osoba współuzależniona to ktoś taki, kto dzięki bliskim więziom z alkoholikiem pozwala, by alkohol i picie przez alkoholika rządziły także jego życiem. Ktoś, kto nieustająco ratuje, pomaga, usprawiedliwia, przyjmuje lub wyłudza obietnice poprawy, kontroluje, czuje się współwinną całej sytuacji, przeżywając zamęt emocjonalny i chaos życiowy. Ktoś, kto nie może już "z tym wszystkim" żyć ani nie może "tego wszystkiego" zostawić.

Należy się w tym miejscu pewien ogólniejszy komentarz. Szeroko rozumiana psychologia uzależnień posługuje się kategorią uzależnień chemicznych i uzależnień niechemicznych. Uzależnienia niechemiczne to hazard, zakupy, internet, ludzie, idee, nawyki. Uzależnienie od drugiej osoby - co ma miejsce w przypadku współuzależnienia - nie ma wiele wspólnego ze zdrową, normalną i konieczną współzależnością ludzi od siebie nawzajem. Jesteśmy zależni od innych ludzi, tak jak życie naszego organizmu zależy od protein. I tak jak proteiny są niezbędnym budulcem dla naszego organizmu, więź i współzależność z innymi ludźmi budują nas psychicznie i duchowo. Można być jednak uzależnionym od jedzenia - wtedy nasze zdrowie zagrożone jest chorobą, a ciało destrukcją. Uzależnienie od drugiej osoby definiujemy jako więź, która nas niszczy i zniewala. Właśnie destrukcyjny i niewolniczy rodzaj więzi stanowi o istocie wszelkiego uzależnienia - zarówno chemicznego, jak i niechemicznego.

Po latach "ratowania", "pomagania", usprawiedliwiania, nadziei na poprawę, kontrolowania, tłumaczenia i próśb przychodzi czas na dramatyczny bilans: Czy to kogokolwiek zbudowało lub buduje? Czy on/ona mniej pije lub żyje godniej? Czy osoby najbliższe realizują pozytywnie swoje życie, zgodnie z pragnieniami i talentami? Czy poświęcenie rozwinęło siłę ducha, spokój wewnętrzny, radość życia i dało głęboką satysfakcję? Jeśli tak, to znaczy, że wybrana droga przyniosła oczekiwane owoce. Jeśli jednak nie lub jeśli są poważne wątpliwości co to tego, a równocześnie nie można z tym wszystkim zerwać - znaczy, że mamy do czynienia ze współuzależnieniem.

Każda sytuacja życiowa, trudna lub pogłębiająca emocjonalnie wywołuje:

- a) próbę zmiany tej sytuacji,
- b) próbę ucieczki, porzucenia,
- c) próbę przystosowania się.

Żony alkoholików prędzej czy później rozpoznają, że źródłem pogłębiającej sytuacji w rodzinie jest picie alkoholu. Toteż całkiem zdrowym odruchem jest próba wpłynięcia na to picie: kontrolowania, tłumaczenia, ograniczania, próśb i manipulacji emocjonalnej. O ile jednak w normalnej sytuacji zabiegi takie przynoszą przynajmniej częściowe skutki, o tyle bankrutują w przypadku siły, którą jest uzależnienie chemiczne. Alkoholik musi się leczyć, a nie po raz kolejny przyrzekać, że skończy z piciem. Toteż kontredans nacisków i kontroli w celu zmiany sytuacji nie ma tu żadnych szans. Potrzebne jest leczenie.

Ucieczka jest dla wielu kobiet niezmiernie trudna. Zarówno z tak zwanych obiektywnych powodów życiowych, jak i z powodów emocjonalnych. Sytuacja

mieszkaniowa w Polsce jest ogólnie znana. Możliwości zarobkowe również. Jeśli nawet te powody nie stanowią przeszkód nie do przebycia, pozostaje emocjonalne uwikłanie wynikające ze współuzależnienia.

Przystosowanie do sytuacji pognębiającej psychicznie, nienormalnej i wrogiej to najbardziej kosztowny wybór, jeśli nawet częściowo (bo nigdy całkowicie!) usprawiedliwiony sytuacją życiową. Oznacza on wewnętrzną zgodę na destrukcję, utratę zdrowia, czasem - na przemoc psychiczną lub fizyczną, rezygnację z celów i wartości życiowych, cierpienie, które niczemu nie służy. Osoby zakonserwowane we współuzależnieniu to osoby kierujące się w stronę destrukcji.

Pomoc psychologiczna osobom współuzależnionym i psychoterapia oferują zawsze wiedzę o uzależnieniu i leczeniu.

Główne kierunki pracy psychologicznej z osobami współuzależnionymi (głównie żonami alkoholików) nastawione są na:

Odkrywanie i stosowanie bardziej konstruktywnych sposobów wpływania na zmianę sytuacji - zawsze oznacza to próbę doprowadzenia do abstynencji alkoholika i jego leczenia (w miejsce prób ograniczenia, zmiany środowiska itp.). Wiąże się to zarówno ze zmianą postaw osób współuzależnionych (m.in. rezygnacją z kontroli i odpowiedzialności za cudze picie), jak i nauczaniem się innych sposobów wpływu (np. metody interwencji, otwartej komunikacji, stanowczości). Oznacza to jednakże trzeźwe pogodzenie się z perspektywą, że alkoholik jest człowiekiem wolnym, czyli może nie porzucić picia nigdy, a to nie musi zamykać drogi do realizacji własnego, dobrego życia.

Znalezienie lepszych sposobów izolowania się od picia i jego konsekwencji jest drugim kierunkiem pracy psychologicznej z bliskimi alkoholika. Może to być izolacja fizyczna (przeprowadzka, przemeblowanie w mieszkaniu), lecz niezwykle ważnym aspektem zdrowszego bytowania z alkoholikiem jest zdobycie dystansu, psychiczne izolowanie się od słów i zachowań alkoholika, konstruktywne poradzenie sobie z poczuciem krzywdy, winy, złością, lękiem i rozpaczą. Pomaga temu orientacja na własne wartości, zainteresowania i rozwój mimo wszystko.

Przeciwstawienie się destrukcji. Przystosowanie do sytuacji poprzez zgodę na destrukcję to coś, czemu psychoterapia współuzależnienia mówi: nie. Ważnym kierunkiem pracy osobistej żon i innych bliskich alkoholika staje się umiejętność mówienia "nie", budowanie koalicji i wsparcia dla owego "nie", a co za tym idzie - budowanie świata według przyjaznych życiu norm i zasad.

Jednak praca nad sobą może zająć wiele miesięcy, a czasem lat. Oznacza ona bowiem zmianę sposobu życia w sytuacji, której nie sprzyjają temu ani warunki zewnętrzne, ani lata nawyków zachowań i nawyków emocjonalnych.

Omawiając fazy przystosowania do życia w rodzinie alkoholowej, wspomniałam o zaburzeniach u dzieci, ich proteście w postaci nieprzystosowania lub patologicznych wzorach przystosowania. Trudno zresztą rozdzielić tu jedno od

drugiego. Z punktu widzenia społecznego ucieczka z domu jest nieprzystosowawczym wzorem zachowania, jednak z punktu widzenia bezpieczeństwa dla zdrowia i usprawiedliwionego lęku, czyż nie może być najlepszym wyjściem? Czasem najmądrzej jest uciec. Jak inaczej wyrazić protest, gdy ma się 10 lat, zaś cały dom zajęty jest piciem przez alkoholika, trzeźwieniem alkoholika i naprawianiem szkód wynikłych z picia?

Literatura przedmiotu i psychologowie pracujący z dziećmi pokazują, że dziecko w rodzinie alkoholowej pobiera trzy rodzaje nauk. Pierwsza z nich brzmi: nie ufaj, druga: nie mów, trzecia: nie odczuwaj. Destrukcyjność ról rodzicielskich to dość powszechne zjawisko w rodzinie alkoholowej, gdzie wpływ rodzicielski częściej bywa wypadkową nastroju i wyrazem chwiejności emocjonalnej czy głodu picia niż trwałych postaw i wartości wychowawczych.

Dziecko w rodzinie alkoholowej często doznaje urazu ostrego lub rozmytego. Wskutek zaprzeczania problemowi doświadcza chaosu i dezorientacji. Musi radzić sobie z sytuacjami i uczuciami, do których nie dorosło. To wszystko sprawia, że niektóre dzieci alkoholików, wyrosłe w rodzinie tak dysfunkcyjnej, potrzebują w dorosłym życiu pomocy psychologicznej, a nawet psychoterapii. Łączą się też w środowiska samopomocowe DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików). Ich zawołanie brzmi: "Na szczęśliwe dzieciństwo nigdy nie jest za późno".

Dr Wanda Sztander jest psychologiem, certyfikowanym superwizorem PTP i Wicedyrektorem Instytutu Psychologii Zdrowia PTP

Źródło: <http://www.sluzbazdrowia.com.pl/?3148>