

**Dr Dorota Dyjakon**

Psychoterapeuta, Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu

**Świat według DDA**

**Czy jest coś szczególnego w postrzeganiu świata przez Dorosłe Dzieci Alkoholików? Ich życie w rodzinie dysfunkcyjnej wpływa na rozumienie rzeczywistości i na jej tworzenie tak w sferze osobistej, jak i społecznej – w relacjach z innymi ludźmi. W psychoterapii można dostrzec ich odmienność i trud w zmaganiu się z przeszłością.**

Urazy z dzieciństwa związane z przemocą, a do nich można właśnie zaliczyć życie w rodzinie alkoholowej, w szczególności sposób wpływają na życie tych osób, powodując różnorodne konsekwencje, ujawniające się we wszystkich lub prawie wszystkich sferach życia:

- biologicznej (somatyzacja uczuć, doświadczanie problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe i innych narządów wewnętrznych itd.);
- poznawczej (zaprzeczanie, chaos w myśleniu, brak sensu życia, błędne przekonania dotyczące rzeczywistości);
- działania (niemoc lub nadaktywność, używanie narkotyków i alkoholu);
- społecznej (ofiara miota się pomiędzy zależnością, uległością a dominacją, wycofanie się z intymnego związku, rewiktymizacja);
- emocjonalnej (dysforia, dysocjacja emocjonalna, nadpobudliwość, bezsenność, koszmary i zaburzenia psychosomatyczne, depresje, lęki, myśli samobójcze, autoagresja);
- świadomości (amnezja dysocjacyjna, depersonalizacja, derealizacja, nawracające intensywne wspomnienia w postaci wtargnięć lub ruminacji);
- seksualnej (impotencja, oziębłość, zaburzenia pragnienia, zaspokajanie potrzeb seksualnych innych osób krzywdzące dla ofiary, przymus flirtowania i uwodzenia, prostytutka, fantazje sadomasochistyczne);
- tożsamości (wstyd, poczucie winy, samoobwinianie, poczucie odmienności, zaburzenia tożsamości związane są z brakiem wizerunku własnego ciała, zniekształce-

niem uwewnętrznionych obrazów innych osób, brak spójności wartości, ideałów i celu);

- postrzegania sprawy (koncentracja na związku z osobą krzywdzącą, idealizacja krzywdziciela, pozytywna racjonalizacja zachowań krzywdziciela, empatia wobec niego);
- relacji z innymi ludźmi (izolacja, wycofanie, brak zaufania lub naiwna ufność, poszukiwanie wybawiciela).

Proces radzenia sobie z doświadczeniami traumatycznymi w trakcie psychoterapii przebiega w kilku etapach, które opiszę w pewnym uproszczeniu, zwracając uwagę na najbardziej charakterystyczne cechy.

Zwykle w literaturze opisywane są cztery etapy procesu zdrowienia: od formułowania problemu i budowania bezpiecznej rzeczywistości, poprzez opowiadanie historii życia i ciągłe odkrywanie nowych elementów, do tworzenia nowych strategii rozumienia i planowania swojego życia.

Pierwszy etap tego procesu stanowi formułowanie problemu, polegające na mówieniu o swoich doświadczeniach w taki sposób, w jaki jest to dostępne dla świadomości osoby. Jakkolwiek w sytuacji urazu spotykamy się z „dysocjacyjną pamięcią pourazową” czy psychogenną niepamięcią, ale te zakłócenia w funkcjonowaniu pamięci wpisane są w pracę terapeutyczną. Na tym etapie także niezwykle ważne jest zbudowanie bezpieczeństwa. Osoba, która doświadczała przemocy w dzieciństwie lub poczucia braku bezpieczeństwa, często w życiu dorosłym nadal utrzymuje kontakty



z prześladowcami, buduje nowe związki oparte na przemocy i podporządkowaniu. Uczenie się dbania o swoje granice, rozpoznawanie zagrożeń oraz chronienie się przed niebezpieczeństwami stanowi istotny element początkowej fazy tego procesu.

Następnym etapem terapii jest praca nad rekonstruowaniem historii życia z uwzględnieniem zdarzeń traumatycznych oraz nadawanie znaczeń swoim doświadczeniom. W trakcie pracy terapeutycznej wspomnienia ulegają przemianom i zaczynają znajdować swoje miejsce w historii życia pacjenta. Historia ta z kolei zaczyna nabierać nowego sensu i znaczenia, łącząc się z uczuciami. Istotą tego etapu jest połączenie opisu zdarzeń z przeżywaniem lęku, wstydu, upokorzenia, gniewu i żalu.

Trzecim etapem staje się uwalnianie stłumionych uczuć żalu, krzywdy, złości poprzez wyrażenie ich w sposób symboliczny lub rzeczywisty.

Czwartym etapem terapii jest odbudowywanie związków z innymi ludźmi i utraconymi wartościami. Istotą tego etapu jest budowanie nowych relacji z ludźmi opartych na poczuciu godności i wartości, możliwości wpływania na relację i dokonywania w niej zmiany. Rozpoznawanie własnych potrzeb prowadzi do ustalania celów życiowych oraz poszukiwania sposobów ich realizacji.

Przedstawiony proces terapeutyczny oparty jest na założeniach terapii zintegrowanej i skoncentrowanej na pracy z urazem. Opowieść o własnym życiu stanowi podstawę w tak rozumianym procesie terapeutycznym.

Szczególną rolę w dokonującym się procesie zmiany, jaka zachodzi podczas psychoterapii, odgrywa język oraz „uzdrawiająca moc” pojęć związanych z „winą”, „przemocą”, „przestępstwem”, „alkoholizmem”, „uzależnieniem” i „współuzależnieniem”, „byciem ofiarą”. Służą one bowiem budowaniu porządku w przypisywaniu odpowiedzialności za dokonywanie krzywdy i pozwalają kreować nową rzeczywistość. Procesy poznawcze i emocjonalne, integrujące traumatyczne doświadczenia oraz ich emocjonalny wydzźwięk z historią życia osoby, stanowią główny mechanizm tworzenia nowych strategii porządkowania swojego życia, a co za tym idzie – postępowania w życiu. Takie podejście ma swoje źródła w wiedzy na temat kształtowania się doświadczenia i jego wpływu na życie. Każdy z nas w trakcie swojego ży-

cia uczy się schematów, które pozwalają nam opisywać i interpretować otaczającą rzeczywistość. Schematy te spełniają ważne funkcje kształtowania się reguł i zasad, które mówią, co i jak należy poukładać z tego, co widzimy, słyszymy, czujemy, przeżywamy, smakujemy, wachamy, czyli to, co odbieramy zmysłami. Sposób, w jaki sobie to układamy, pozwala nam działać i realizować zadania życiowe, wyznacza wartości, którymi się kierujemy. To, w jaki sposób opisujemy świat, wyznacza granice naszej rzeczywistości. Znana jest zapewne czytelnikowi triada: *nie czuj, nie mów, nie ufaj*, która sprawia, że osoby w rodzinach zaburzonych czy patologicznych uczą się lekceważyć własne uczucia, nie opisują otaczającej rzeczywistości w taki sposób, jak ją spostrzegają, a to w konsekwencji prowadzi do braku zaufania zarówno do siebie, jak i do innych.

Rodzina alkoholowa stanowi jeden z przykładów rodziny zaburzonej. Dzieci żyjące w takiej rodzinie, oprócz doświadczania przemocy ze strony rodzica czy innej osoby pijącej, a często też ze strony osoby niepijącej, ponoszą wiele poważnych konsekwencji, które ujawniają się w ciągu całego życia. Jedną z nich jest

### **brak spójności w obrazie otaczającego świata.**

Każdy człowiek, który chce skutecznie działać i osiągać zamierzone cele, musi mieć poukładany obraz tego, co go otacza. Oznacza to, że ma możliwości łączenia w całość różnych elementów rzeczywistości; procesów zachodzących w niej, zachowań ludzkich mających przyczyny i prowadzących do określonych rezultatów. DDA często nie rozumie zachowań innych ludzi albo błędnie je interpretuje, a poszczególne sytuacje nie mają dla niego logicznej ciągłości. Przykładem może być opowieść Bożeny (32 lata, córka czynnego alkoholika), która jest gotowa oskarżyć swojego męża o brak lojalności, ponieważ musi chronić rodziców przed konfrontacją z alkoholizmem. Jest nawet gotowa zaryzykować bezpieczeństwo swojego dziecka, które przebywa z pijanym dziadkiem, żeby nie uznać problemu rodzinnego. Rozpoczynając terapię, mówi: *Czuję się bardzo zagubiona w ostatnim czasie. Myślałam, że mąż jest moim przyjacielem, ale teraz wiem, że nie mogę na niego liczyć. Zostawił mnie w tak trudnej*

sytuacji. Od 10 lat jesteśmy małżeństwem, mamy dwoje dzieci. Do wszystkiego dochodziliśmy sami. Mamy piękne mieszkanie i dobrą pracę. W ciągu ostatnich trzech lat coś zaczęło się między nami psuć. To stało się od czasu, kiedy nasza młodsza córka skończyła dwa lata i zaczęła chorować. Nie mogliśmy jej oddać do żłobka ani do przedszkola, i moja mama zaproponowała nam, że się nią zajmie. Mąż często okazywał niezadowolenie z tego powodu. Uważał, że nie powinniśmy Asi zawozić do mojej mamy, tylko ona powinna przyjeżdżać do nas i opiekować się wnuczką. Tłumaczyłam mu, że mamie będzie wygodniej zajmować się dzieckiem we własnym mieszkaniu, bo będzie mogła także posprzątać i ugotować dla taty. Często na ten temat dochodziło do kłótni, ale nie zmienialiśmy niczego. Czulałam, że jestem w stanie go przekonać, że tak jest dobrze. Niestety, moi rodzice mają teraz poważny problem. Mają trochę kredytów do spłacenia i poprosili mnie o pomoc. Taką zwyczajną pomoc od córki. Chcieli, żebym wzięła na siebie kredyt, który pozwoli im pospłacać ich kredyty. Inaczej komornik zabierze im wszystko. Powiedziałam o tym mężowi, a ten zaczął mnie wypytywać jak na przesłuchaniu: a skąd takie długi u nich i jak oni sobie wyobrażają spłatę kredytu wziętego przez nas dla nich. W końcu zapytał, czy nie uważam, że te długi to przez pienie mojego ojca. Tego już było za wiele. Powiedziałam mu, że jest bezczelny i w takiej sytuacji wywleka pienie mojego ojca. Nigdy go nie lubiłam i nie szanowałam, a teraz jeszcze próbuje zwalić na niego winę. Pewnie nie jest bez winy, ale w takiej sytuacji mu wspominać... Zażądałam podpisania rozdzielności majątkowej, żebym mogła wziąć kredyt sama i pomóc rodzicom. Wczoraj, kiedy zaprowadziłam Asię do mamy, ojciec był kompletnie pijany i powiedział, że pewnie nie może na nas liczyć, bo zawsze uważaliśmy go za śmiecia. Było mi bardzo przykro. A mężowi nie mogą tego darować. Wczynie awantury o pieniądze wspominał również o tym, że moja mama przecież bierze od nas pieniądze za opiekę nad wnuczką i ciękawie, co z nimi robi, pewnie daje ojcu na piwo. Jestem nim bardzo rozczarowana. Przecież w takiej sytuacji nie zostawia się rodziców bez pomocy. (...) Wiem, że suma nie jest mała, bo ok. 170 tys. zł. (...) Tak, to prawda, że wielokrotnie, kiedy Asia była u mojej mamy, ojciec był pijany, ale on Asi nie skrzywdzi. Przecież

ja też się wychowywałam w tej rodzinie i nigdy nikt mnie tam nie skrzywdził.

Kończąc terapię, Bożena opowiada tę samą sytuację: Nie przypuszczałam, że tak zmieni się moje myślenie. Dzisiaj widzę, jak bardzo moi rodzice mnie wykorzystywali. Ojciec pił, a mama go chroniła przed wszystkimi katastrofami. Jak ja mogłam tego nie widzieć. Teraz rozumiem, że mój mąż mógł być niezadowolony. Przecież wielokrotnie zdarzało się tak, że ratowaliśmy ich przed komornikiem. Ojciec przepijał pieniądze, mama brała kredyty, żeby sobie jakoś poradzić, a on dalej pił. I w końcu nie było na zapłatę. Przecież ja już nie raz i nie dwa dawałam im pieniądze. Czasem mój mąż o tym wiedział, a czasem nie. Natomiast zupełnie nie spostrzegałam tego jako wykorzystywanie. Zastanawia mnie, jak moja mama mogła mnie narazić na takie długi. Przecież mamy dwoje dzieci. Dzisiaj widzę, że ona zawsze chroniła ojca, a nie mnie. Pamiętam, jak wysyłała mnie, żeby go szukać. Miałam wtedy może dziewięć lat i było ciemno. (...) Myślę również o tym, jak mogłam narażać swoje dziecko na kontakt z pijanym dziadkiem. Przecież wiem, że mama z jednej strony jest troskliwą babcią, ale ojciec jest najważniejszy. Przypominam sobie: kiedyś przychodzę po córeczkę, a ona biegnie do mnie z płaczem. Spytałam, co się stało, ale nic nie odpowiedziała. Mama wyglądała wtedy na zaniepokojoną, może zdenerwowaną, ale też nic nie mówiła. Słyszałam tylko, że pijany ojciec tłukł się po mieszkaniu w poszukiwaniu zaczepki.

Porównując te dwie opowieści, można zauważyć, jak bardzo się różnią. Bożena zaczyna uwzględniać wiele elementów, które do tej pory ukrywała lub nadawała im inne znaczenie. Dostępuje też, że mogła narażać swoją córkę na skrzywdzenie.

Choć wydaje się to nieprawdopodobne, można też nie pamiętać traumatycznych zdarzeń z dzieciństwa i uważać, że nigdy nic złego się nie wydarzyło. Może to być

### amnezja dysocjacyjna.

Zjawisko to wyraża się w tym, że osoby, które doświadczały przemocy w dzieciństwie, często mówią o tym, że nie pamiętają niczego z okresu np. do 8. roku życia lub dłużej, np. 12. roku życia. Ich wspomnienia zaczynają się np. od drugiej klasy szkoły podstawowej,

a nawet szóstej. Tłumaczą sobie to tym, że do tego momentu nic ciekawego w ich życiu się nie działo. Albo mówią, że nie wiedzą, dlaczego tak jest. To zjawisko można wyjaśnić tym, że nasza pamięć chroni nas przed wiedzą o zdarzeniach, które w momencie ich dziania się były zbyt trudne, żeby można było sobie z nimi poradzić. Do takich zdarzeń należy przemoc seksualna lub przemoc fizyczna, maltretowanie. Osoba taka bardzo często ponosi poważne konsekwencje zdarzeń z przeszłości, ale nie widzi związku pomiędzy terażniejszymi objawami a przeszłymi doświadczeniami. Przykładem może być opowieść Patrycji (25 lat, córka alkoholika):

*Moje życie jest beznadziejne. Nie wiem, czy coś jest ze mną nie tak. Nie potrafię zbudować żadnego trwałego związku. Moi partnerzy na początku są zachwyceni, a potem szybko się to rozpada. Nie wiem, czy jestem zdolna do miłości. Szybko nawiązuję relację, wydaje mi się, że to ten jedyny, idziemy do łóżka i wszystko się psuje. (...) Wydaje mi się, że miałam szczęśliwe dzieciństwo, chociaż moi rodzice się rozwiedli, kiedy miałam 11 lat, ale oboje bardzo dbali o mnie. Przynajmniej tak mówili, bo ja nic nie pamiętam. Zaczynam sobie coś mgliście przypominać właśnie od 11. roku życia, bo wtedy oni się rozwiedli, a my przeprowadziłyśmy się z mamą do jej partnera. I to był wspaniały dom z wielkim ogrodem. I od tego czasu zaczynam coś sobie przypominać.*

Po przejściu terapii Patrycja opowiada: *Dzisiaj już wiem, że nie mogłam niczego pamiętać, bo to, co mi się przydarzyło było straszne. Zawsze kiedy słyszałam o tym, że jakiś ojciec wykorzystuje swoje dziecko, najpierw cała drętwiałam, a potem czułam straszną bezsilność. Dzisiaj wiem, jak to łączy się z moimi doświadczeniami. Nie mogłam niczego pamiętać, bo to by mnie zabiło. Czuję się zdradzona przez wszystkie osoby, które kochałam. Szczególnie przez matkę. Ona musiała to wiedzieć i o tym wiedzieć – kiedy ojciec był pijany, często wysyłała mnie do niego, żebym poleżała przy tatusiu, bo on będzie się lepiej czuł. A on mi robił te straszne rzeczy. Ona musiała o tym wiedzieć, choć do dzisiaj zaprzecza. Nie pamiętam dokładnie, kiedy to się zaczęło, ale wiem, że to było od zawsze. O rozwodzie matka mówi zawsze niejasno, jakby coś ukrywała. Może kiedyś z nią o tym porozmawiam.*

Inną charakterystyczną cechą opowieści autobiograficznej, przed rozpoczęciem terapii, jest:

### **poszukiwanie defektu, opowieść o charakterze samoobwiniającym.**

Przykład: 22-letnia kobieta (córka alkoholiki, w dzieciństwie wykorzystywana seksualnie przez wujka, brata matki), która zgłosiła się na terapię z problemem koncentracji uwagi i depresją o niejasnym podłożu. Rozpoczynając opowieść o swoim życiu, powiedziała: *Moje dzieciństwo było bardzo szczęśliwe, to ja byłam nie taka. Unikałam kontaktu z innymi ludźmi i tak mi zostało. Od kiedy pamiętam, to byłam smutna. Coś ze mną jest nie tak od zawsze. Nigdy nie mogłam się skupić na tym, co robiłam.*

Po terapii dziewczyna mówi: *Trudno w to uwierzyć, ale teraz rozumiem, dlaczego tak się czułam. Często w kontaktach z innymi ludźmi nadal tak się czuję, ale wiem, skąd to jest. Jestem wściekła na moją matkę, która piła i nie dostrzegała niczego. Teraz czeka mnie jeszcze długa droga do normalności.*

Inna osoba – 26-letni mężczyzna maltretowany fizycznie przez ojca alkoholika, swoją historię zaczyna (uśmiechając się): *Miewam czasami takie same wybuchy złości jak mój ojciec, chociaż różnię się od niego, bo nie biję mojej żony. Ale ta moja agresja to chyba nie z powodu mojego ojca. Ja chyba zawsze byłam jakiś dziwny. W dzieciństwie pamiętam, że zawsze robiłem coś nie tak, co doprowadzało ojca do szału (przez całą swoją wypowiedź mężczyzna uśmiechał się).*

Po terapii mówi: *Tak, moje wybuchy złości są związane z moim dzieciństwem. Zawsze czułem się inny, bo i mój dom był inny. Te ciągle awantury, chciałem uciec z domu, marzyłem, żeby coś się stało i był nareszcie spokój. Myślę, że byłem normalnym dzieckiem z nienormalnego domu.*

Inna osoba, 26-letnia kobieta maltretowana przez swoją matkę i ojca (oboje uzależnieni od alkoholu): *Ja chyba jestem uszkodzona, zachowuję się dziwnie. Unikam ludzi, boję się ich. Moja matka zawsze mi mówiła, że jestem dzika. Kiedyś jakaś pani psycholog powiedziała, że to przez rodzinę, ale nie można przecież obwiniać za wszystko innych. Inni mieli gorzej i jakoś sobie radzą.*

Po terapii: *Jak mogłam się czuć normalna, kiedy ciągle się wstydziałam. Pamiętam, jak zdradziłam mojej koleżance z klasy, której ojciec był alkoholikiem, ale matka zawsze była zadbana i ślicznie wyglądała. Myślałam wtedy – ona to ma szczęście, co z tego, że ojciec chleje, ale ma przecież matkę. Ja nie miałam nikogo, nawet babcia, która była bardzo kochaną osobą, często mi mówiła: musisz ich szanować, bo są twoimi rodzicami. Jak to k... jest możliwe, żeby wszyscy tak zwariowali.*

Przedstawione historie życia wyraźnie pokazują, jak osoby żyjące w rodzinie alkoholowej radzą sobie z problemami rodzinnymi poprzez deformowanie obrazu rzeczywistości. W opowiadaniach słycać wątki, które wskazują na ochronę swoich krzywdzicieli i przypisywanie sobie „inności” oraz negowanie swoich uczuć związanych z krzywdami. Można także dostrzec elementy związane z pomieszaniem tożsamości – nie wiedzą, co przynależą do nich, a co do innych ludzi. Często kierują się poglądami lub przekonaniem innych ludzi, najczęściej tych, którzy ich krzywdzili. Zwykle rodzi to lęk przed sobą i światem.

### **Jakie konsekwencje pojawiają się u terapeutów pracujących z DDA?**

Jak poważny jest to problem, pokazują trudności doświadczone przez terapeutów pracujących z DDA (por. Herman, 1998).

Doświadczenie zastępczych objawów porazowych. Terapeuta czuje się tak, jakby słuchając i pracując z przemocą, której doświadczają pacjenci, sam był ofiarą przemocy w sposób chroniczny. Pojawiają się u niego wtargnięcia, czyli nagle wspomnienia z usłyszanymi historiami swoich pacjentów. Zdarza się to w sytuacjach zupełnie niezwiązanych z terapią, wydawałoby się neutralnych. Mogą też pojawić się myśli samobójcze, odrętwienie, objawy dysocjacyjne oraz inne, w zależności od objawów przeżywanych przez pacjentów.

Przejmowanie bezradności od pacjenta. Terapeuta, słysząc, jak straszne rzeczy wydarzyły się w życiu pacjenta, często sam czuje bezradność: „czy w ogóle można sobie z tym poradzić” i „jak można żyć z takimi problemami”.

Pełnienie roli „wybawiciela”. Terapeuta chce wynagrodzić pacjenta w związku z jego

doświadczeniami, opiekuje się nim albo chce zaspokoić jego potrzeby emocjonalne.

Identyfikacja z gniewem wobec sprawcy. To sytuacja, w której terapeuta odczuwa złość i gniew wobec sprawcy, które nie są związane z jego osobistymi przeżyciami, lecz pacjenta. Gniew przeżywany przez terapeutę często hamuje pacjenta w pracy nad wyrażeniem uczuć, ponieważ pacjent zaczyna być przerażony gniewem terapeuty.

Ciągła konfrontacja z ludzką i własną zdolnością do czynienia zła. Oznacza to, że terapeuta staje się szczególnie wrażliwy na zło, które obserwuje u innych i bardzo surowo ocenia siebie. Sprawia to, że terapeuci pracujący z ofiarami przemocy, zaczynają być bardziej bezradni wobec trudnych sytuacji, bo nie pozwalają sobie na okazywanie złości lub stają się osobami, które muszą w konstruktywny sposób radzić sobie z każdą trudnością.

Poczucie winy świadka. To doświadczenie poczucia winy, jakby się było świadkiem krzywdzenia kogoś i nic się w tej sytuacji nie zrobiło.

Wyczerpanie współczuciem. To objaw, który potwierdza wielu terapeutów pracujących z ofiarami przemocy i DDA. Często prowadzi on do wypalenia zawodowego oraz budowania negatywnego obrazu świata. Osoby udzielające wsparcia innym, mogą przeżywać chroniczne zmęczenie.

Negatywny obraz świata. Gdy terapeuta otrzymuje tak wielką porcję wiedzy na temat krzywdzenia przez bliskie osoby, zaczyna sam spostrzegać świat jako miejsce pełne zła. Terapeuci czasem mówią o sytuacjach, kiedy nie mogą oglądać filmów akcji, ponieważ nie potrafią nabrać dystansu do oglądanych obrazów, a na współmałżonka oglądającego taki film spoglądają jak na zimnego i psychopatycznego człowieka, zafascynowanego przemocą. Często na tym tle dochodzi do konfliktów.

Narażenie na stymulację seksualną. Opowieści o przemocy seksualnej sprawiają, że w umyśle terapeuty pojawiają się obrazy takiej przemocy. Wielu terapeutów w czasie superwizji mówi, że czują się, jakby byli bardzo zaburzeni.

### **Bibliografia**

Herman J., *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi* (przekład A. i M. Kacmajor), GWP, Gdańsk 1998.