

Niszczyciele własnych marzeń

Marzenna Kucińska



Dorośle Dzieci Alkoholików wiedzą, co chcą w życiu osiągnąć, ale gdy tylko przybliżają się do celu, często same rzucają sobie kłody pod nogi. Dlaczego psują to, co wydawało się ziszczeniem ich marzeń?

Wychowywanie w rodzinie wpływa na to, jak traktujemy samych siebie, czego spodziewamy się od innych i jakimi sposobami osiągamy własne cele. Zwykle traktujemy siebie w sposób, w jaki zajmowano się nami, gdy byliśmy dziećmi, a od innych spodziewamy się tego, co otrzymywaliśmy wówczas od najbliższych. Te dziecięce nawyki przeniesione w dorosłe życie niejednokrotnie psują nam związki, utrudniają karierę i zdają się potwierdzać przekonanie: jestem do niczego. Ten mechanizm – charakterystyczny dla Dorosłych Dzieci Alkoholików – amerykańska terapeutka Janet Woititz, zajmująca się problematyką DDA, nazwała syndromem autosabotażu (self-sabotage syndrom).

Potrzebni swoim potrzebom

Zwykle DDA potrafią powiedzieć, za czym tęsknią, o czym marzą, choć ich pragnienia bywają odzwierciedleniem problemów rodzinnych: ojciec pił i to niszczyło nasze życie, więc ja nie zwiążę się z alkoholikiem; moi rodzice się kłócili, zatem ja chcę mieć związek, w którym nigdy nie będziemy się kłócić; mama nie pracowała i była zależna od ojca, to ja muszę być samodzielna zawodowo i niezależna! Czasem jednak, mimo silnych wewnętrznych postanowień, znajdują się w życiu w sytuacjach zaskakująco przypominających przeżycia z dzieciństwa: kiedy już się zakocham, okazuje się, że on ma problem z alkoholem; kłócę się z mężem;

mój szef lekceważy mnie i nie docenia, zachowując się podobnie jak mój ojciec.

Dzieje się tak dlatego, że nasze nastawienie do życia, ludzi i siebie ukształtowane w domu rodzinnym często działa nadal, mimo że jesteśmy dorośli. I nadal na trudne sytuacje życiowe stosujemy swoje dziecięce metody. Każdy z nas jest nieco inny, więc nasze strategie i postawy są odmienne, ale też mają wspólne cechy, gdyż kształtowały się w podobnych warunkach.

Kiedy DDA zмага się z dorosłym życiem, to głównym wyzwaniem jest dla niego odzyskanie kontaktu ze sobą i własnymi potrzebami. Dziecko wychowujące się w rodzinie z problemem alkoholowym nabiera zwykle przekonania, że nie ono jest ważne, ale ktoś inny, od kogo ono zależy: mama, bo się opiekuje, a ojciec, bo jego picie wpływa na codzienność. Wnosi to przekonanie w dorosłe życie i wówczas ważniejsi są inni i ich potrzeby: rodzina, dziecko, partner, szef czy przyjaciel. Źródłem tego myślenia jest doświadczenie dziecka z czasu, w którym nie było ono w stanie samo zaspokoić swoich potrzeb. Dziecko myślało: jeśli zaspokoję ich potrzeby, to oni wtedy zaspokoją moje. Jednak te dziecięce spekulacje nie spełniły się. Jeśli dziecko posprząta za mamę dom, ona jest zadowolona, ale też myśli, że ono jest już duże i samodzielne, i że to dobrze, bo może się nim już nie zajmować. Nie przyjdzie jej do głowy, że dziecko robi to, żeby mama je doceniła, aby w zamian spędziła z nim więcej czasu – poszła do kina lub na spacer. Jeśli mama ma więcej czasu, to zajmie się kolejnymi obowiązkami albo po prostu sobą.

Strategie na akceptację

W dorosłym życiu osoby skupione na zaspokajaniu cudzych potrzeb przyciągają do siebie ludzi lubiących, by ktoś się nimi zajmował. Tacy ludzie nie są gotowi do wzajemności i nie rozumieją, dlaczego ktoś, kto tyle im dawał od początku, nagle ma o to pretensje i jest niezadowolony. I w ten sposób poczucie DDA, że nikt nie dba o nie – znane im z dzieciństwa – powtarza się w dorosłości, powraca uczucie rozczarowania i opuszczenia.

Dla części DDA sposobem na zdobycie akceptacji i uwagi innych jest bycie doskonałym, bycie kimś, na kogo zawsze można liczyć i kto podoła wszelkim kryzysom, z którymi nie radzą sobie inni.

Ta strategia jest związana z przekonaniem: taki, jaki jestem, nie jestem wystarczająco dobry; tylko będąc naprawdę super mogę zasłużyć na miłość, wsparcie czy akceptację. Ale od czasu do czasu dociera do świadomości wewnętrzne przekonanie: ja tylko udaję, naprawdę jestem kimś innym, kimś niedoskonałym, słabym i potrzebującym. Wówczas pojawia się lęk, że inni to odkryją. Właściwie gdyby odkryli, byłoby nawet lepiej, bo być może ktoś pomógłby w tym, z czym DDA sobie nie radzą. Zwykle na co dzień DDA są doskonałymi pracownikami, idealnymi rodzicami, świetnymi przyjaciółmi. Nie mają problemów, ze wszystkim sobie radzą. I tylko czasem pokazują – ku zaskoczeniu wszystkich – swoją nieporadność, trudności z mobilizacją. Zawalają sprawy, które dotychczas nie nastroczały im żadnych trudności. Miewają kłopot ze zdaniem matury, obroną pracy magisterskiej, czy z awansem zawodowym, bo uważają, że mnie się to nie należy, nie zasłużyłem, nie jestem przecież wystarczająco dobry.