

Spiegare le ali

*a tutti coloro che non hanno conosciuto la gioia
dell'infanzia e dell'adolescenza*

www.spreadwings.eu

Recensore:

Prof. Dr. hab. Ewa Syrek

Progetto grafico:

Malgorzata Wrona-Morawska

Editore:

Wydawnictwo AM Poligrafia, Katowice

e-mail: ampoligrafia@gmail.com

Traduzione dal polacco

Katarzyna Górecka

Correzione:

Anna Maria Martinelli

Stampa:

AM Poligrafia, Katowice

www.spreadwings.eu

ISBN 978-83-938226-4-5

Don Grzegorz Polok

Spiegare le ali

Katowice 2016

Indice

Dall'autore.....	7
Introduzione.....	9
1. La fonte dei problemi.....	17
2. Il segreto familiare.....	23
3. Ruoli svolti.....	27
4. Sentimenti, comportamenti, atteggiamenti.....	31
5. Senso di sofferenza.....	41
6. Cambiamento di vita.....	45
7. Avere fiducia in Dio.....	55
Invece della conclusione... ..	63
Bibliografia.....	73
Sull'autore:	76

Dall'autore

Da alcuni anni insegno all'Università di Economia di Katowice e sono il sacerdote responsabile della pastorale universitaria, soprattutto degli studenti dell'università suddetta. In questo periodo ho avuto ripetute possibilità d'incontrare studenti, professori, impiegati, della "mia" università. Le nostre conversazioni, le preghiere e le azioni svolte insieme mi hanno permesso di vedere in loro persone meravigliose, di grande sensibilità e con tante risorse di bene nei loro cuori. Nello stesso tempo in molti di loro, soprattutto fra gli studenti, ho notato grandi tristezze, forti paure ed una profonda angoscia legata ad un'autostima molto bassa oppure ad una quasi totale mancanza di autoaccettazione. Alcuni di loro hanno avuto il coraggio di vincere la paura, la vergogna, di rompere un silenzio di molti anni e di descrivere ad un "estraneo", talora per la prima volta, le proprie situazioni familiari. Nei racconti drammatici dei giovani universitari, fatti spesso con molto dolore e lacrime, venivo a scoprire che le loro difficoltà odierne, le paure, la mancanza di accettazione di se stessi, la fuga nella solitudine avevano radici nelle loro famiglie, negli atteggiamenti dei genitori verso di loro. Non potevo essere indifferente di fronte a questo "mare di dolore" ed ho cominciato a cercare le strade per aiutare quei "miei" studenti tanto feriti. Prima ho cercato di istruirmi a fondo sul tema. Ho compreso che molte delle famiglie polacche sono "disfunzionali", cioè non adempiono verso i propri figli le funzioni elementari ed i compiti che appartengono alla famiglia. Mi sono reso conto che tutto ciò causa nei figli provenienti da tali famiglie un risultato negativo nella loro vita da adulti e la psicologia descrive tali persone come figli adulti di famiglie disfunzionali.

L'approfondimento del problema da parte mia, insieme con le tante lunghe conversazioni spirituali con universitari provenienti da famiglie con problemi di alcol, mi ha fatto scoprire l'esistenza di una grande quantità di persone definibili come "figli adulti di alcolizzati (ACA)". Queste persone in modo particolare hanno sentito gli effetti della disfunzionalità della propria famiglia a motivo di abuso dell'alcol o di dipendenza da esso, da parte di uno o di tutti due i genitori. Ho potuto notare pure che gli studenti i quali avevano sperimentato grandi disfunzionalità in famiglia, che non avevano niente a che fare con problemi di alcol, ma per esempio con la malattia psichica di un genitore, con la sua morte, con un allontanamento emozionale o legale della coppia, con la violenza oppure con una permanente assenza da casa, fisica o emozionale, provavano conseguenze simili a quelle dei loro coetanei di famiglie con problemi di alcol. La scienza acquisita mi ha incoraggiato ad organizzare al Centro Pastorale Studentesco "Zawodzie" di Katowice, nel 2001, un gruppo terapeutico annuo per studenti affetti dalle su indicate problematiche. Corsi terapeutici annuali, da allora continuano ad essere organizzati ed io mi prego di occuparmi della cura spirituale del gruppo.

La possibilità d'incontrare tanti meravigliosi giovani – figli adulti di alcolizzati, di osservare le difficoltà della loro vita quotidiana ha reso più intense le mie conversazioni su di loro in ambiente accademico. Da questi colloqui è emerso che esiste una consapevolezza molto bassa, nella comunità accademica, del fenomeno di studenti e di impiegati con sindrome di figli adulti di alcolizzati. Per questo motivo ho deciso d'informare ampiamente su questo problema, in un modo accessibile. Nel parlarne, cerco di mostrare almeno alcune delle possibili vie di aiuto ai bisognosi e modalità di reagire alla disfunzione della famiglia. Incoraggiato dai miei studenti e da amici, insieme con loro, ho raccolto la sfida di scrivere questo libro. Sono consapevole di non essere specialista nel settore di cui si occupa questa pubblicazione, ma oso tuttavia assumermi questo compito, dato che i miei cari figli adulti di alcolizzati mi hanno dato fiducia e mi hanno aiutato nella mia via della vita. Ringrazio tutti coloro che hanno lavorato per questo libro pro publico bono, in modo particolare la prof. Ewa Syrek della Facoltà di Pedagogia e Psicologia dell'Università Slesiana di Katowice, che ne ha fatto la recensione. Spero che il libro possa essere d'aiuto a coloro che lo vorranno leggere e porti a chi ne ha tanto bisogno, un raggio di speranza.

Don Grzegorz Polok

Introduzione

Fra i tanti problemi che riguardano la famiglia contemporanea, una questione molto importante, che emerge in primo piano, è il fenomeno di un sempre più comune abuso di alcol o addirittura di situazioni di alcolismo di uno o di tutte due genitori¹. Ne consegue, in Polonia, la presenza di una generazione di figli adulti di alcolizzati (*ACA, dall'inglese: Adult Children of Alcoholic*). Si tratta di persone maggiorenni cresciute in famiglie di alcolizzati che per questo sperimentano nella loro vita adulta problemi le cui radici si trovano nelle esperienze riportate dalla famiglia alcolica². Dai dati valutativi accessibili, risulta che gli ACA sono circa il 40% della popolazione adulta polacca³. Questi dati, come pure l'aumento, di anno in anno, del consumo dell'alcol in Polonia⁴, sono di stimolo per dedicare a questo problema una rilevante attenzione in campo sia teorico sia pratico.

Sembra che di questo argomento debba occuparsi ampiamente l'ambiente universitario, cioè gli stessi atenei, gli istituti di ricerca, le varie organizzazioni studentesche, le associazioni universitarie ed anche le comunità della pastorale studentesca. Si può infatti osservare che nella realtà odierna del nostro Paese agli istituti universitari, per il ruolo che svolgono nello sviluppo socio-economico di esso, sono fatte grandi richieste riguardo alla realizzazione della propria missione ed anche in riferimento alle attività in favore della società⁵. Questo bene comune di tutta la nostra società è soprattutto la famiglia. Essa è uno specchio specifico della società e i cambiamenti che vi si verificano sono invariabilmente il più importante indicatore dello sviluppo culturale e istituzionale di un dato Paese o continente. Da questo nasce il compito essenziale che l'ambiente accademico osservi con attenzione la dinamica dei cambiamenti che avvengono nella famiglia, si occupi di fare le necessarie ricerche in questo campo e di intraprendere iniziative che concorrano al rafforzamento della famiglia nella realizzazione dei suoi compiti basilari⁶. Si deve ritenere che in questa prospettiva l'ambiente accademico debba intensamente intraprendere concrete iniziative informative, educative ed

1 L'Agenzia Nazionale per la Prevenzione dei Problemi Alcolici ritiene che in Polonia vivano quasi 4 milioni di figli i cui genitori abusano dell'alcol e circa 1,5 milione di figli di alcolizzati. Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)* [Dove è finita la mia infanzia? (Sugli Adulti Figli di Alcolizzati)], pr. zb., Ed. Charaktery, Kielce 2006, p. 25.

2 Cfr. L. Cermak i J. Rutzyk, *Czas uzdrowić swoje życie (Tempo di risanare la propria vita)*, PARPA, Warszawa 1998, p. 7-13.

3 Cfr. M. Kucińska, *Dorosłe Dzieci Alkoholików (Figli Adulti di Alcolizzati)*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/11.05.08.

4 Secondo le statistiche del Ministero della Salute dalla politica antialcolica nell'anno 2013 ad un polacco spettavano quasi 10 litri (9,7 l) di alcol puro (di cui quasi la metà era contenuta nella birra). È il più alto livello del consumo di alcol da molti anni (si beveva meno perfino nei tempi di PRL). Vedi: www.kobieta.onet.pl/zdrowie/zycie-i-zdrowie/polacy-pijacoraz-wiecej-niepokojacy-raport-ministerstwa-zdrowia.03.01.2015.

5 Dalle ricerche effettuate nel dicembre 2002 su un gruppo rappresentativo di Polacchi di età superiore ai 18 anni risulta che le scuole superiori e gli istituti universitari sono percepiti come quelli che operano di più per il bene sociale, vedi: *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu (Atteggiamenti di fronte alla responsabilità sociale del business)*, www.ipsos.pl, p. 8, 13.06.09.

6 Cfr. Jan Paweł II, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – Ai partecipanti del simposio europeo degli insegnanti universitari, www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii, 25.05.07.

organizzative che possano contribuire alla creazione, in tutto il Paese, di luoghi in cui i figli adulti di alcolizzati possano ricevere un concreto aiuto e sostegno. Da parte dell'ambiente universitario, tale atteggiamento sarà un'espressione della sollecitudine per la famiglia polacca ed un segno di concreta attività a favore del bene comune.

Il fenomeno che si rileva al presente, della crisi della famiglia polacca, fa sì che, fra l'altro, ne derivi un gruppo sempre più numeroso di studenti definiti come figli adulti di alcolizzati. La percezione di questo fenomeno è molto importante anche per lo stesso ambiente accademico nel suo interno perché nelle università arrivano, per acquisire il sapere, studenti affetti dalla sindrome ACA. Non si può lasciare questi studenti senza un concreto aiuto durante il processo educativo. A tale attività obbliga la legge sull'istruzione universitaria che dice chiaramente che ogni ateneo nel nostro paese e tutti i docenti universitari sono tenuti non solo ad istruire gli studenti, ma anche ad educarli. Ciò sembra essere importante anche per un altro motivo. Il tempo degli studi universitari è un periodo particolare nel ciclo vitale dell'uomo. Soprattutto dal punto di vista dell'educazione e dell'istruzione esso è il periodo più prezioso e di valore per gli studenti perché è il tempo in cui si arriva ad una ottimalizzazione continuativa dello sviluppo della personalità dello studente che nel futuro deciderà delle possibilità della realizzazione, da parte sua, di importanti compiti sociali, professionali, familiari e civili. In questa fase di sviluppo dello studente, l'università diventa per lui uno spazio vitale molto significativo in cui, oltre al sapere professionale, si formano la sua personalità, i costumi, gli atteggiamenti, le convinzioni ed i comportamenti⁷. Per questo è molto importante assicurare agli studenti provenienti da famiglie disfunzionali, che in conseguenza di questo portano in sé specifici pesi psicologici, un aiuto professionale che permetta loro un pieno sviluppo personale.

Sembra un compito particolarmente importante perché, come c'è da aspettarsi, un certo gruppo di figli adulti di alcolizzati comincerà ad abusare dell'alcol⁸; una parte di loro si unirà nella sua vita con persone dipendenti ed altri ancora rifuggiranno dal pensare a ciò che era avvenuto nell'infanzia. Purtroppo, secondo i dati acquisiti dalle ricerche effettuate, circa la metà degli ACA non deciderà di unirsi con altra persona in legame matrimoniale e molti dei matrimoni (circa 1/3) finiranno con il divorzio.

Piotr (24 anni): Le statistiche di tale tipo mi toglievano la voglia di occuparmi dei miei problemi. All'inizio tutto ciò mi demotivava. Pensavo che se le cifre sono tanto sconvolgenti e pessimistiche, allora non avevo troppe possibilità di una vita migliore. Tuttavia, dopo una più lunga riflessione, mi sono convinto che se

7 Cfr. I. Kowalewski, *Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa* (Disfunzioni emozionali degli studenti degli atenei di Cracovia sotto l'aspetto della sicurezza), www.21.edu.pl, 10.07.09.

8 La probabilità che i figli di alcolizzati diventino anche loro alcolizzati è quattro volte maggiore che in altri casi. In caso dei nipoti di alcolizzati il rischio è triplo. Vedi: B. T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą* (L'alcolismo è una malattia), PARPA, Warszawa 1998, p. 17.

una parte di persone ci riusciva, allora anch'io potevo avere una vita fortunata. Inoltre, non potevo non approfittare della possibilità che avevo di intraprendere una terapia. Altri spesso non hanno quest'occasione.

Julia (24 anni): Nelle situazioni difficili dovevo in qualche modo cavar-mela, ero molto responsabile, mi assumevo sempre più impegni, aiutavo molto in casa, tutto perché ci fosse pace più a lungo possibile, e ci riuscivo pure. Non avevo mai avuto problemi a scuola o all'università, ero sempre un'alunna, una studentessa molto brava, mi impegnavo socialmente e sembrava che tutto andasse benissimo. Attiravo, però, l'attenzione di ragazzi con problemi, in parte anche di ACA; con molti vivevo in relazioni perché mi mancava l'affetto, lo cercavo dappertutto. Quando già sembrava che avessi trovato ciò di cui avevo bisogno, dopo un tempo più o meno lungo, interrompevo ugualmente questa relazione perché giungevo alla conclusione che qualcosa mi disturbava. Il ragazzo non era del tutto secondo i miei criteri, non sapevo neppure io perché succedesse così.

Succede così perché i figli adulti di alcolizzati nell'allacciare una relazione più stretta si impongono di non fidarsi di nessuno, e la loro identità interiore, riportata dalla famiglia disfunzionale, è costruita intorno a come loro dovrebbero essere e non a come sono. I figli adulti di alcolizzati per principio non sono capaci di costruire intimità con altri e legami da essa derivanti, dato che nella loro vita adulta si rivelano in loro emozioni e desideri infantili, precedentemente insoddisfatti. Nella relazione intima con gli altri, gli ACA spesso non sanno parlare di sé e dei propri bisogni, cosa che può portare al fatto di non saper trovare un compromesso fra ciò che vogliono e ciò che desiderano i loro partner. Ai figli adulti di alcolizzati manca pure la capacità di ascoltare e di parlare per potersi effettivamente intendere con l'altro. Per questo, quanto più una relazione creata da un ACA con un altro è intima, tanto più il contatto è difficile e maggiori sono le aspettative che questo "altro" risolva positivamente le difficoltà esistenti. La mancata capacità dei figli adulti di alcolizzati di esprimere ciò che sentono veramente, li induce molto spesso a reticenze, soprattutto con chi è a loro vicino, cosa che porta a nuovi reciproci traumi, dolori e risentimenti. Presto si manifesta anche, un senso di ingiustizia, noto fin dall'infanzia ai figli adulti di alcolizzati, senso che consolida in loro la convinzione del male subito nelle situazioni che permettono agli altri di starsi vicini. Tale incapacità di comunicazione interpersonale può contribuire anche al fatto che molti figli adulti di alcolizzati non si ritrovino in pieno nel ruolo di genitore o non si decidano affatto ad avere la prole⁹.

9 Cfr. *12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych (Dodici passi per i Figli Adulti di persone con dipendenze e di altre famiglie disfunzionali)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996. p. 5-6; vedi anche: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 25-29 e 65-67.

Ala (23 anni): Spesso, perfino sempre, ad un certo momento, nelle relazioni con gli altri volevo creare meno problemi possibili, in una parola, essere "ideale". Accettavo sempre tutto ciò che c'era da fare. Non sapevo dire di no e, non importava se avevo tempo o no, se avevo voglia oppure no, quando qualcuno mi chiedeva di fare qualcosa, io lo facevo. Avevo difficoltà a prendere una decisione, non sapevo definire quello che volevo e preferivo che qualcuno decidesse per me. Avevo paura di volere qualcosa per me, e d'altra parte quando ormai desideravo qualcosa, mi sentivo delusa ed arrabbiata quando i genitori non si accorgevano di cosa avessi bisogno. Continuo ad avere problemi nel parlare con i genitori dei miei bisogni, mi sento sempre in colpa qualora chieda loro soldi per gli studi oppure per altre spese.

Julia: A volte nell'infanzia subivo una pena troppo grande in rapporto con la colpa e sentivo allora grande ingiustizia, tristezza, non capivo perché succedesse così. Cercavo di nascondere ogni piccola cosa perché non si poteva mai prevedere se i genitori avrebbero reagito tranquillamente oppure subito nervosamente. Quando qualcosa non andava bene, in casa si sentiva urlare. Le parole di critica mi facevano tanto male che adesso mi è difficile accettare qualsiasi osservazione. Talvolta si usavano generalizzazioni sgradevoli che mi hanno causato poca sicurezza di me stessa; le accettavo come vere perché il bambino accetta tutto facilmente, senza riflettere. Quando mi vengono rimproverati errori, non so accettarle come parole per il mio bene; mi dispiace tanto quando vengono ripetute perché io mi rendo conto dei miei difetti e questo mi mette in crisi ancora di più perché a volte non so come cavarmela con una certa situazione".

Magda (26 anni): Fin dall'infanzia ho problemi con le relazioni. Questi posso chiamarli problemi interiori perché agli occhi delle persone che mi circondano sono una persona vivace, gioiosa e pronta ad aiutare. Dentro, però, sono sempre la bambina intimorita che teme di perdere l'accettazione degli altri. La mia vita è proprio una corsa continua per l'accettazione – faccio poco per me stessa e molto per gli altri. Questo non nasce spesso, tuttavia, dal buon cuore – nasce dalla paura che se non aiuto, non sostengo – non servirò più a niente. Le relazioni con l'altro sesso sono anch'esse basate su questo criterio – sono tutta governata dalla paura del rifiuto. A volte ho l'impressione di adattare i miei desideri a quelli della persona che mi è vicina – mi faccio credere di desiderare quello che desidera lei perché così è più facile. Tuttavia, quando mi sveglio nel cuore della notte, mi assale il pensiero di ingannare me stessa, che i miei desideri siano cacciati nel subcosciente e solo nel silenzio possano esprimersi. La mattina, però, comincio di nuovo ad ingannarmi, faccio di tutto per non avere tempo per pensare e così pian piano divento lavorodipendente. Perfino con il mio ragazzo non parlo dei miei desideri per paura che non corrispondano con i suoi ed allora

mi lasci. Mi sorprende a rinnegare me stessa pur di sentirmi almeno per qualche momento amata.

Gli ACA, vergognandosi nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza di avere uno o tutti e due i genitori che fanno uso dell'alcol o ne sono dipendenti, nella loro vita adulta provano anche vergogna del loro partner di vita e si sentono spesso colpevoli di situazioni che si verificano nelle famiglie da loro create. I figli adulti di alcolizzati raramente provano gioia nella loro vita quotidiana, ed anzi tendono ad essere serie e non riescono a rilassarsi, prendendo con ciò distanza da se stessi, dalle attività svolte oppure dalla realtà circostante. Nell'infanzia i figli adulti di alcolizzati, per via del loro ambiente familiare disfunzionale, non hanno creato in sé un forte senso del proprio valore e questo genera nella loro vita adulta un autogiudizio radicalmente basso, un riconoscersi come persone senza nessun valore ed una valutazione molto critica di se stessi e degli altri. L'educazione dei figli adulti di alcolizzati in famiglie molto disfunzionali, in cui non viene incoraggiata la formazione del senso del loro proprio valore, fa sì che essi cerchino la conferma di se stessi all'esterno, in operazioni intraprese. Per questo motivo i figli adulti di alcolizzati in ciò che fanno vogliono essere i migliori per potersi vedere con ciò come persone di valore, senza cercare in questo e ricevere aiuto dagli altri. Quasi in tutto ciò che fanno, gli ACA vogliono cavarsela da soli, avendo per questo motivo difficoltà di collaborazione con altre persone nei lavori intrapresi insieme. Ai figli adulti di alcolizzati viene anche difficile essere flessibili nei lavori da loro intrapresi; quando poi già realizzano un qualche compito, ed esso non procede secondo il piano da loro fatto, provano spesso una forte paura che può avere come conseguenza il non portare a termine le attività una volta incominciate.

Magda: Spesso mi accorgo che se non sono io il primo violino della compagnia (perché arriva una ragazza più bella o qualcuno più eloquente) – preferisco proprio non essere “parte dell’orchestra”. Ogni persona migliore è inconsciamente un mio nemico perché costituisce un pericolo. Non riesco a non essere la migliore. Fuori sorrido, ma dentro mi sento insignificante... Con molta difficoltà riesco ad adattarmi agli altri; sono capace di sentire persa la giornata, se qualcuno manda all'aria un mio piano. Mi è molto difficile accettare suggerimenti o critiche, anche se vengono dette in modo amabile.

Ala: Fin da piccola dopo aver fatto una cosa cercavo sempre conferma se ciò che avevo fatto andava bene. Volevo semplicemente essere lodata. Spesso mi scusavo per ogni piccolo errore. Volevo fare tutto in modo perfetto. Avevo paura di chiedere aiuto, a meno che non potessi proprio fare diversamente. La richiesta d'aiuto nella mia sensibilità infantile scopriva la mia debolezza. In una compagnia mi sentivo molto peggiore, anche se nell'insieme ero trattata bene, accettata e

apprezzata. Quando qualcuno mi diceva che dovevo credere di più in me stessa, rispondevo che lo sapevo, ma per questo motivo non mi sentivo meglio, anzi, peggio. “Non so neppure credere in me stessa” – pensavo. Continuavo a sentire che qualcosa in me stessa non era come avrebbe dovuto essere; non sapevo spiegare che cosa fosse, che cosa mi bloccasse dentro di me. Mi proponevo obiettivi alti, ma raramente riuscivo a realizzarli fino in fondo. Sentivo che dovevo continuamente cercare di studiare bene, di essere orientata in tutti i campi, ma non sapevo rispondermi alla domanda “per quale motivo?”. Non riuscivo neppure a riposare, perfino durante le vacanze perché lo credevo perdita di tempo. Una continua corsa, una continua paura di dover fare qualcosa di più, anche se non c’era più niente più da fare.

Weronika (25 anni): Molto spesso, vivendo qualche difficoltà oppure lottando con qualche problema, non riuscivo ad accettare l’aiuto degli altri. Mi rifugiavo nella solitudine e non mi lasciavo aiutare, probabilmente soprattutto per mancanza di fede che qualcuno potesse aiutarmi. Purtroppo con ciò ferivo altre persone che volevano darmi sollievo. Inoltre giudicavo molto criticamente me stessa, sentendo grande rabbia e dolore nel momento in cui qualcosa non andava come volevo io oppure quando “mandavo a monte qualcosa”. Capitava anche che sentivo avversione oppure addirittura sentimenti negativi verso persone incontrate casualmente, che perfino non conoscevo affatto. Non potevo spiegarne il perché. C’era in me allora forse un pò di gelosia mischiata con ira e rabbia. Non volevo sentire in questo modo, ma non sapevo fare diversamente”.

I figli adulti di alcolizzati hanno in sé anche un forte senso di inadeguatezza di vita. Per questo spesso possono soltanto intuire che cosa sia normale e cosa no nella loro vita adulta. La conferma di una forte non accettazione di se stessi è il tentativo di varie forme di autodistruzione. Questo può manifestarsi fra l’altro con il negarsi ogni diritto, con predisposizioni ad entrare in varie forme di dipendenza (da persone o da generi voluttuari), con il ricadere in malattie psicosomatiche o in disfunzioni di appetito. Dato l’ambiente in cui sono stati allevati, ai figli adulti di alcolizzati risulta molto difficile parlare di sé; essi percepiscono la realtà che li circonda in bianco e nero; in vari casi non trovano nella loro vita un profondo senso¹⁰.

Ala: Fino ad un certo momento non volevo parlare di me con gli altri. Avevo paura che scoprissero come sono e semplicemente non mi approvassero. Qui mi ha aiutato molto la mia appartenenza alla comunità, dove ero in un gruppo nel quale potevo aprirmi e parlare della mia relazione con Dio. Non parlavo mai, però, dei problemi dell’alcol in famiglia. Avevo anche grandi problemi di insonnia che si manifestavano soprattutto in situazioni di stress (prima di un esame, di un

10 Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 13-22 e 37-42.

colloquio ecc.). Tuttavia, da un certo momento, il problema dell'insonnia aumentava e non potevo dormire dallo stress, dalla paura. Non ero capace di definire che cosa mi innervosisse.

Julia: Non so rallegrarmi molto dei miei successi, per es. di aver dato la maturità, dell'ammissione all'università, di un buon voto in un esame ecc. Il mio desiderio più grande è la guarigione del genitore dipendente, il miglioramento delle relazioni fra la mamma e il papà, il senso di tranquillità e felicità di ogni membro della famiglia. Oh, se si potesse impararlo, come per un esame! Sarebbe una cosa magnifica!



1. La fonte dei problemi

Per scoprire i motivi principali delle difficoltà che provano nella loro vita matura i figli adulti di alcolizzati bisogna ritornare al periodo della loro infanzia. Essa era trascorsa in una determinata situazione familiare delle cui conseguenze gli ACA risentono, in modo maggiore o minore, per tutta la loro vita. Infatti, proprio il periodo in cui uno è bambino è il tempo dello sviluppo dell'identità di ogni uomo. I bambini, sperimentando la loro impotenza, dovrebbero nelle loro famiglie passare da una relazione simbiotica a quella di indipendenza dai genitori. Devono, inoltre, apprendere molte abilità necessarie per sopravvivere e per formarsi una vita tale da potersi sentire felici e realizzati. In una famiglia che soddisfa i bisogni emozionali dei figli, dove dominano principi e regole chiari, si sviluppa una loro identità coerente e forte. Grazie a ciò i figli acquistano anche la capacità di convivenza con le altre persone che permette loro di realizzarsi lungo tutta la vita. La base di tale funzionamento della famiglia è il matrimonio di cui il supporto è l'amore reciproco di una donna e di un uomo che per molti di loro ha la sorgente in Dio. Nel matrimonio che permette la realizzazione e lo sviluppo di tutti e due i coniugi, attraverso un atteggiamento maturo d'amore, nasce la responsabilità della felicità propria e altrui, cosa che dà la possibilità di uno spazio per un pieno sviluppo della famiglia e per i figli che nasceranno¹¹.

Tutt'altra è la situazione dei figli in una famiglia definita disfunzionale. Questa infatti è una comunità familiare che non è capace di adempiere le principali funzioni (economiche, sociali, sociopsicologiche) di una famiglia ed i compiti fondamentali ad essa imposti, quali la tutela e l'educazione.

L'incapacità di realizzare i suoi compiti elementari, che si rivela in grado più o meno grande nelle famiglie disfunzionali, influisce su ogni suo membro. Infatti la famiglia è un sistema nel quale l'insorgere di una disfunzione o la mancata realizzazione di determinati doveri, anche da un suo solo membro, ha influenza su tutto il sistema familiare, particolarmente sul suo elemento più delicato – i bambini. Una famiglia disfunzionale è chiusa in se stessa perché spesso i loro membri vivono isolati dal mondo esterno, privi di qualsiasi filo di amicizia o di più stretti contatti sociali. Se poi contatti del genere si manifestano, sono superficiali, basati sull'apparenza, privi di veri affetti, non sinceri. In tale famiglia non si dice la verità sui problemi dei suoi membri, falsificando così, e deformando la realtà in cui essa vive. Viene pure disturbata la comunicazione fra i singoli membri della famiglia e piuttosto non si può contare sull'aiuto reciproco. Anzi, ciascun membro di tale comunità familiare è in gran parte concentrato su se stesso, ignorando i problemi degli altri. In una famiglia disfunzionale è molto rigidamente definita la divisione

¹¹ Cfr. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, p. 8-12; vedi anche: Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka* (Codipendenza di educazione e sviluppo del bambino), in: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej* (Educazione nella famiglia cristiana), pr. zb. pod. red. Fr. Adamskiego, WAM, Kraków 1982, p. 99-114.

dei ruoli che vi si svolgono e nei suoi membri è evidente un'adeguata visione della realtà della propria casa e di definiti comportamenti. I figli hanno in essa poche esperienze coerenti, costruttive e pochi esempi di genitori che permettano loro una formazione di atteggiamenti positivi verso se stessi, verso gli altri e verso il mondo. Tale comunità di vita tende soprattutto a mantenere il sistema familiare, non invece allo sviluppo dei suoi membri. La famiglia disfunzionale, le cui conseguenze toccano i bambini in essa allevati, può assumere diverse forme. Frequente motivo della disfunzionalità della famiglia sono l'abuso dell'alcol oppure l'alcolismo di uno o di tutti e due i genitori oppure altre dipendenze, o una malattia psichica di uno dei membri della famiglia oppure il divorzio legale¹² o emozionale¹³. Frequentemente a tale forma di disfunzionalità della famiglia possono associarsi violenze fisiche o psichiche verso i figli o verso il coniuge, e perfino maltrattamenti o sfruttamenti sessuali¹⁴. Di famiglia disfunzionale possiamo parlare anche quando da parte di uno o di tutte due i genitori ha luogo l'abbandono fisico o psichico dei figli, la loro assenza emozionale oppure una freddezza emozionale manifestata verso i propri figli. Il comportamento di uno o di tutti e due i genitori, che può disturbare fortemente l'identità dei figli, consiste in una continua non accettazione da loro espressa con parole, azioni oppure con tutto il loro atteggiamento, in una svalutazione o addirittura in un rifiuto dei loro figli. Una delle forme di disfunzione che tocca i figli nelle loro famiglie possono essere gli abusi emozionali, cioè lo sfruttamento dei figli da un adulto per soddisfare i suoi bisogni emozionali, per esempio facendo di loro i confidenti dei problemi degli adulti oppure creando un'alleanza coi figli da parte di uno dei genitori contro l'altro. Un sintomo di disfunzione della famiglia è anche l'esigere, da uno o da tutti e due i genitori, cose

12 Nell'anno 2013 su 181 mila matrimoni si sono separate 66 mila coppie. Questo indica che il tasso dei divorzi (cioè la loro proporzione in rapporto ai nuovi matrimoni) è ammontato al 36,4%. Ciò dimostra che questo fattore cresce d'anno in anno. Ancora dieci anni fa raggiungeva 25%, e nel 2010 ha varcato 26,6% (61,3 mila divorzi su 230 mila matrimoni). Nell'anno 2011 in media al giorno in Polonia divorziavano quasi 177 coppie, e la seconda causa della causa della disintegrazione del matrimonio era l'abuso dell'alcol. Vedi: www.polska.newsweek.pl/rozwoj-swiat-rozwozi-sie-na-potege-a-polacy. 16.01.2015.

13 Nelle ricerche fatte si notò che in confronto dei bambini delle case normali, i figli adulti dei genitori divorziati sperimentano di solito più fortemente i sentimenti di depressione, collera, ostilità, tristezza, rancore, ansia per i futuri contatti con altri, difficoltà nell'arrangiarsi con i ricordi, dimostrano la più grande ricettività sullo stress, la predisposizione alle preoccupazioni, all'isolamento, pensano che molto probabilmente non riusciranno mai come i bambini delle case normali. Si sentono schiacciati dal peso della vita, hanno un basso livello di autostima. Mettono meno sforzo nel lavoro, dimostrano più basso livello dell'empatia, sono patologici bugiardi. Più spesso entrano nel conflitto con la legge, abbandonano il lavoro. Hanno molti problemi nei contatti con gli altri ciò causa la più alta percentuale dei divorzi e le fondamentali difficoltà nel manifestare e controllare i sentimenti. Le mancanze subite dai figli adulti delle famiglie disintegrate per via del divorzio emotivo o legale si vedono in modo particolare nella mancanza dei modelli dei genitori, nella mancanza dell'ambiente stabile e sicuro che permetterebbe a loro un buon inizio della vita adulta, la mancanza dei consiglieri ed i fiduciari nelle persone dei loro genitori, la mancanza della possibilità di piena autorealizzazione in futuro, la mancanza della capacità di amare, di apprezzare gli altri e di essere d'accordo con sé stessi, la mancanza della capacità di mantenere i contatti intimi o vicini con gli altri, la mancanza della capacità del lavoro non obbligatorio per il bene comune. Cfr J. Conway, *Doroste dzieci prawnie lub emocjonalnie rozwiedzionych rodziców (Figli adulti di genitori legalmente o emozionalmente divorziati)*, Logos, Warszawa 2010, pp. 38-39.

14 Come risulta dal rapporto di Realizzazione del Programma Nazionale di Gestione della Violenza nella Famiglia, nel 2007 il 36% dei Polacchi ha rivelato che almeno una volta ha subito qualche forma di violenza nella famiglia e ogni quinto dei nostri connazionali ha confessato che era ricorso alla violenza nella propria famiglia. Vedi: *Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie* (Un Polacco su tre ha sperimentato violenza in famiglia), www.info.wiara.pl.20.10.08.

inadeguate alla loro fase di sviluppo e alle loro possibilità. Tale disfunzione può manifestarsi in permanenti comportamenti dei genitori che mantengono infantili i loro figli oppure evidenziano verso di loro eccessive attese ed aspettative di impossibile realizzazione da parte loro. Inoltre può contribuire alla disfunzionalità dell'educazione dei figli l'apparire di un rilevante aumento di esigenze da parte dei genitori, sulla dimostrazione d'amore e d'affetto oppure una sovrabbondante protezione collegata con un eccessivo controllo¹⁵. Al giorno d'oggi i maggiorenni che hanno sperimentato nella propria famiglia, durante il processo di crescita in essa, uno o più dei sintomi di disfunzione sopra nominati, vengono definiti come figli adulti di famiglie disfunzionali (ACD – *ADULT CHILDREN OF DYSFUNCTIONAL FAMILIES*).

Una situazione particolarmente difficile per via delle conseguenze che si rivelano nella vita adulta, è quella in cui i figli sono stati allevati in una famiglia nella quale uno o tutti e due i genitori abusano dell'alcol oppure sono già da esso dipendenti. In questo caso tali persone sono definite come figli adulti di alcolizzati (ACA). Si è notato che nei figli con esperienza di forti sintomi di disfunzione delle loro famiglie, non legata al problema dell'alcol dei loro genitori, provoca spesso, nella loro vita adulta, conseguenze simili a quelle che si manifestano nei figli di famiglie alcolizzate. Per questo motivo una parte di figli adulti di famiglie disfunzionali nel loro processo di guarigione necessiterà di un aiuto uguale a quello dei figli degli alcolizzati. Data l'ampiezza del problema e le conseguenze che ne derivano per i figli che sono cresciuti in famiglie con problemi di alcol, ci concentreremo su di essi nel resto di questa pubblicazione. Tuttavia si deve aver sempre presente che le forti conseguenze, risultanti dalla disfunzione della famiglia che si manifestano negli ACD, sono simili a quelle che hanno gli ACA. Per ciò le vie d'aiuto a questi gruppi di persone saranno affini tra di loro¹⁶.

In una famiglia con problemi di alcol si manifesta una situazione di crisi permanente legata ad un continuo abuso di alcol da uno o da tutti e due i genitori e la durata del sistema familiare rimane sotto un punto interrogativo. In tale caso tutta la famiglia si deve adeguare alla situazione in cui la madre o il padre oppure la madre e il padre spesso si escludono dalle azioni volte a soddisfare i bisogni della propria famiglia. Questo ha luogo prevalentemente per causa dell'assenza fisica di uno o di tutti e due i genitori quando consumano l'alcol (lui, lei, loro) in modo eccessivo fuori casa, oppure per causa dell'assenza psichica quando sono presenti in casa (o c'è uno di loro), ma in stato di ebbrezza alcolica. Tali forme di assenza perdurano di solito molti anni facendo sì che i figli continuino a vivere in uno stress permanente, cosa che estorce da loro comportamenti strani o che feriscono, ma tali che permettono loro di sopravvivere in una famiglia così disfunzionale. L'atmosfera di una casa di alcolizzati è collegata anche con lo stato di una specifica tensione legata all'imprevedibilità di ciò che può succedere, col crescere

15 Cfr. J. Bradshaw, *Toksyczny wstyd (Vergogna tossica)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, p. 38-62.

16 Cfr. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, p. 5.

dell'ira, della rabbia, delle pretese, cosa che causa nei figli un'esperienza di stati di profonda ansia. Conseguenza di tale abbandono emozionale del figlio in una famiglia con problemi di alcol, è un suo assai basso senso di valore o addirittura un senso di nullità¹⁷.

Piotr: Nella mia famiglia la vita non aveva un grande senso o logica. Una gran parte di attività e azioni era legata al fatto di "in qualche modo" sopravvivere. Questo provoca uno stress continuo, un'ansia davanti a ciò che succederà oggi e una paura per il domani. Consapevole che ciò capitava da tanto tempo, avevo la convinzione, confinante con la sicurezza, che così sarebbe stato sempre. Questo uccideva la speranza e rendeva la mia vita assurda. In tali situazioni si pensa solo ad avere una "santa" pace e a non avere paura. Lo stress sperimentato in casa si irradiava, in me, a tutte le altre sfere della vita. Quasi sempre e ovunque ero nervoso e teso. Dallo stress permanente cominciarono ad insorgere problemi di salute, p.es. problemi con il sonno, dolori di pancia, distrazioni o mancanza di concentrazione.

Ala: Nella mia famiglia i genitori fisicamente erano sempre presenti. Guardando all'indietro, però, sento una forte assenza di essi nel periodo della mia infanzia ed adolescenza. La mamma, anche se beveva, lavorava molto, praticamente dalla mattina alla sera, per mantenerci. Non aveva tempo per parlare, spesso non aveva tempo neanche per preparare il pranzo. Era per me una persona estranea. Il papà, invece, era assorto continuamente dall'ascolto della musica e dalla lettura di libri; reagiva in questo modo alla sua solitudine collegata con l'alcolismo della mamma. Succedeva che andavo da uno dei genitori con qualche domanda ed egli diceva di venire più tardi oppure era talmente preso dalla sua occupazione che non notava neanche la mia presenza. Era forse la cosa più dolorosa perché mi sentivo così insignificante. Allora mi sono detta che mi sarei arrangiata da sola, che non avrei chiesto più l'aiuto a nessuno.

Ania (34 anni): Sono un'ACA, ma mi sento ancora come la bambina di otto anni che scappava da suo padre ubriaco intorno al tavolo in cucina dopo avergli detto che se voleva, mi ammazzasse pure, ma che anche così non avrei fatto quello che mi chiedeva. Ricordo che mi ribellavo sempre contro ciò che succedeva in casa. Forse perché mi sembrava che io potessi difendere mia madre contro il comportamento aggressivo di mio padre. Questa era un'illusione, ma allora mi sembrava vera e l'unica giusta. A qualsiasi ora del giorno e della notte ero pronta a "difendere" mia madre; questo mi dava un senso di controllo della situazione. Mio padre gridava, ci insultava come idiote e scimmie, e poi si metteva a dormire

¹⁷ Cfr. S. Forward, *Toksyczni rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; vedi anche: E. Woydyłło, *Poprawka z matury (Esame di riparazione alla maturità)*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, pp. 51- 89.

per un'altra mezza giornata o notte. Un'altra volta mi toccava volgere ad altro l'attenzione del padre, farlo divertire, metterlo a letto. Svolgevo vari ruoli, secondo le occorrenze.

Lo strano è che "guerriera" ero solo a casa; fuori il mio atteggiamento era sempre amichevole verso le persone. È vero, non negavo mai l'aiuto a nessuno, ero sempre impegnata, molto attiva, gioiosa, addirittura l'anima della compagnia, testarda nella mia indole collerica.

Non ricordo se i miei compagni di scuola e del cortile sapessero che mio padre beveva. Lo sapeva solo una mia amica che viveva nella mia stessa situazione, ma non ne abbiamo mai parlato. Questo avveniva in qualche modo fuori di noi.

Julia: Mi sentivo in modo terribile perché da una parte nelle situazioni difficili ero la persona che aiuta in qualche modo a risolverle e che avrebbe avuto poi il controllo sul genitore malato e avrebbe ascoltato l'altro, quindi una persona adulta responsabile, dall'altra parte, invece, ero come una persona troppo controllata, trattata da bambina. Nei momenti di supremo stress dovevo prendere da sola decisioni importanti e poi in questioni insignificanti i genitori non si fidavano di me e mi sentivo privata della possibilità di assumermi la responsabilità per le mie azioni.

Weronika: Fin dall'infanzia non ho mai davvero sperimentato vicinanza e legame emozionale con i miei genitori. In parte per la grande differenza di età (quando sono nata i miei genitori avevano 40 anni), in parte, invece, per il modello di funzionamento della famiglia. Anche se abitavo sotto lo stesso tetto con genitori e fratelli, tuttavia non riuscivamo veramente ad incontrarci e stare insieme. In casa, o non si parlava di cose importanti ed essenziali o si scambiavano osservazioni di volo e in fretta. Invece del calore del focolare domestico, dominava la freddezza emozionale che in me stessa si scontrava con un desiderio grande e bello d'Amore.



2. Il segreto familiare

Pare che il motivo principale della mancanza d'informazioni sulla situazione familiare dei figli di famiglie con problemi di alcol, siano i modi in cui essi ricevono le notizie. Nelle loro famiglie i figli imparano tre "no": non aver fiducia, non parlare, non sentire, la cui osservanza diventa per loro una necessità vitale. Un comportamento diffidente è la conclusione di una vita vissuta nel caos e la reazione al trauma che arreca ai figli una famiglia con problemi di alcol. All'inizio della propria esistenza i figli imparano dai propri genitori, e tramite loro, a conoscere la fiducia e l'ordine del mondo. Nel caso di un genitore o di tutti e due con problemi di alcol, ad essi viene a mancare il loro sostegno e questo li priva di sicurezza di sé e di discernimento vitale. Il mancato mantenimento di promesse e patti, l'incoerenza nelle azioni e il comportamento educativo non conseguente da parte della madre ubriaca oppure del padre o di tutti e due, non favoriscono nei figli la formazione di un atteggiamento di fiducia¹⁸. Inoltre, la mancanza di regole chiare sul comportamento in una famiglia con problemi di alcol, la continua "mancanza di ordine", causano, nei figli ivi allevati, forti perturbazioni emozionali.

Piotr: Dopo un pò di tempo, non ci si fida più di nessuno. Questo è legato alla forte sensazione di incertezza. Vivendo in questo modo per molto tempo, si comincia a non fidarsi più neanche di se stessi.

Un'altra forte informazione che ricevono i figli dagli adulti, in famiglie disfunzionali è la seguente: non parlare in nessun modo di questioni legate a problemi di alcol. Non dire che uno o due genitori bevono, non accennare al loro malessere, indisposizione o alla loro cattiva situazione psichica o fisica. Tale atteggiamento significa chiudersi, rispetto a temi legati alla famiglia, di fronte agli estranei. Al di fuori della famiglia non si racconta ciò che di male succede in casa e questo è legato con l'abuso dell'alcol o con la situazione di alcolizzati, dei genitori. Spesso i figli non parlano con nessuno di ciò succede nelle loro famiglie per vergogna, paura e speranza che la situazione migliori, che qualcosa cambi e che non vada ancora tanto male. Tale comportamento di permanente infantile negazione, produce a volte una grandissima solitudine in un figlio di famiglia alcolizzata, perché ogni tabù che paralizza il campo di una comunicazione aperta ed intima in famiglia, determina in lui vuoto e solitudine¹⁹.

Piotr: Non parlare del problema che esiste in famiglia è, secondo me, uno dei più grandi sbagli perché consolida la convinzione che non sia successo niente, in quanto "tutti" bevono. Tale comportamento chiude tutta la famiglia col [suo]

18 Cfr. J. Woititz, *Małżeństwo na lodzie (Matrimonio in asso)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, p. 45-57.

19 Cfr. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie (Il momento di risanare la propria vita)*, op. cit., p. 7-9.

problema dentro e ne rende notevolmente difficile la soluzione. Nella mia famiglia non si parlava del problema. Tutti ne erano a conoscenza, ma nessuno ne parlava ad alta voce. I parenti più lontani non volevano mischiarsi negli affari della nostra famiglia, per non aver problemi. I figli non potevano parlar male dei genitori e se si fosse entrati in tema, si sentiva in risposta: “altri stanno ancora peggio”.

Magda: In casa mia beveva e beve la mamma. Siamo ritenuti come un'ottima famiglia ed il fatto che da noi ci sia un problema di alcol costituisce una sorpresa perfino per le cugine più vicine con le quali mi sono confidata. Non ho mai considerato mia madre come un'alcolizzata perché, nonostante il suo bere, sapeva tener bene la nostra casa, era previdente. Non sapeva mostrare l'affetto; non le ho mai sentito dire: “ti voglio bene”. Non avveniva neppure che sentissi avversione verso di lei perché beveva. Quando delle volte tornava a casa sul far del mattino e noi tutta la notte eravamo stati in ansia per lei – anche solo il rumore della chiave nella chiusura, segnalante il suo ritorno, mi portava alla preghiera di ringraziamento a Dio perché la mamma era tornata ed era sana e salva.

Comportamenti come quelli riportati sopra, da parte di uno o di tutti e due i genitori che abusano dell'alcol, causano nella vita del figlio forti stati emozionali di persistente rabbia, odio oppure di sdegno verso di loro. Nel modo di intendere del figlio, tutto ciò costituisce un pericolo di perdita dell'amore dei genitori e una situazione molto difficile dal punto di vista psicologico. Per questo egli comincia a convincere se stesso che non sperimenta tali stati emozionali.

Piotr: Da questo momento si comincia ad ingannare se stessi e a scongiorare la realtà. Ingannando me stesso, dopo un pò di tempo non ero più sicuro cosa fosse vero e cosa solo immaginazione. Tale modo di pensare diventa un'abitudine, porta a tale stato che non ero più sicuro di niente al 100%.

Le attività di tale tipo, che danno ai figli un certo senso soggettivo di sicurezza, ripetute troppo spesso, possono causare il loro distacco dal mondo delle proprie emozioni e la perdita di coscienza delle più profonde mosse emozionali del cuore. La contraffazione della realtà interiore, che nasce da tali situazioni, provoca l'attenuazione oppure perfino il distacco del sensore emozionale dei figli, necessario nella vita per l'orientamento nel mondo e in se stessi. Ciò porta ad uno specifico “congelamento emozionale” e ad una permanente lotta per dominarlo. Tutto ciò è legato all'atteggiamento di un “non sentire niente nella propria vita”²⁰.

20 Cfr. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym (Aiuto ai figli adulti di alcolizzati. L'ippopotamo nella stanza da pranzo)*, Wyd. Ravi, Łódź 2005, p. 42-44; vedi anche: K. Cholna e M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie (Funzionamenti psichici degli ACA nel mondo contemporaneo)*, in: *(Bez)radność wychowania. (Im)potenza nell'educazione*, pr. zb. Z. Marek e M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, p. 95-97.

Piotr: Soltanto durante la terapia sono venuto a sapere che un uomo può provare tante emozioni. Prima non sapevo come chiamarle e neppure come cavarmela con esse perché nessuno prima me l'aveva insegnato. Fino allora l'emozione dominante era stata la paura.

Ala: Per lungo tempo davo ad intendere a me stessa che il fatto che la mamma beveva non mi riguardasse. Non mi rendevo conto che mi chiudevo sempre più in me stessa. Parlare con il papà della mamma che beveva, se non era lui a cominciare, era praticamente impossibile perché si irritava e gridava. Lui stesso ha voluto a lungo nascondere il problema davanti a me e mia sorella, perfino quando eravamo già maggiorenni. Davanti alla famiglia si nascondeva il problema; quando alle feste la mamma beveva troppo, tutti ci comportavamo normalmente e dopo il papà per esempio per due settimane rimaneva indispettito e non mangiava niente di quello che la mamma cucinava o comprava, non andavano insieme da nessuna parte, lui stava chiuso solo in camera e pensava. Era uno spettacolo terribilmente triste. Io ero sempre stata più legata alla mamma e parlavo con lei del suo problema e del fatto che non se la cavava da sola. Il motivo per cui beveva, a sentir lei, era che il papà la stressava e che lei doveva guadagnare per il mantenimento di tutta la famiglia e che sentiva da lui la continua lamentela che non gli preparava il pranzo, che c'era disordine in cucina, che era una cattiva moglie ecc. Poi lei beveva, il papà era arrabbiato e offeso e così da capo. Ed io avevo un caos in testa perché non capivo quale parte fosse la più malcapitata. Personalmente evitavo di irritare la mamma e di oppormi a lei, perché non bevesse.



3. Ruoli svolti

I problemi dei figli adulti di alcolizzati, nella vita adulta di questi, si collegano anche con i ruoli sociali che essi svolgevano nelle loro famiglie con problemi di alcol. Si distinguono quattro tipi di tali ruoli sociali: l'eroe della famiglia, il capro espiatorio, il bambino-mascotte, il bambino invisibile²¹.

“Eroi della famiglia” sono i figli che procurano alla famiglia disfunzionale sensi di valore, orgoglio e successo. I figli di questo genere, nelle famiglie con problemi di alcol, di solito prendono su di sé vari compiti e nelle attività “di fuori” se la cavano benissimo. “Eroe di famiglia”, in una famiglia disfunzionale, diventa colui che sbriga molte cose da adulti, come per esempio: pulire, cucinare oppure allevare i fratelli più piccoli. I figli di questo genere vengono percepiti come bravi, solleciti, padroni di sé e pieni di dedizione e di disponibilità a sacrificarsi ed a rinunciare a se stessi per i familiari. Al vedere che i figli assumono tali comportamenti, nei loro genitori nasce la convinzione di aver fatto di loro dei giovani responsabili e che riportano successi. In realtà tale modo di intendere è illusorio perché “l'eroe familiare” sotto la “maschera” nasconde “un figlio” sempre scontento e insoddisfatto di ciò che realizza. Vive in una continua tensione con paura che gli altri scoprano come è in realtà. In tali figli aumenta il senso di nullità e di solitudine insieme con una profonda convinzione di essere inutili. Ciò risulta, fra l'altro, dal fatto che i figli che svolgono il ruolo di “eroe della famiglia” percorrono il loro cammino verso la maturità senza un pieno ciclo d'infanzia e di adolescenza, cosa che non permette loro di cavarsela con le future sfide della vita adulta.

Ala: Nella mia famiglia svolgevo il ruolo di “eroe familiare”. Dall'infanzia aiutavo la mamma ed il papà in varie faccende. Mi apprezzavano e mi lodavano perché ero una bambina che si prestava molto. In tutto questo, non mi sentivo affatto migliore. Non volevo, tuttavia, essere amata solo quando facevo qualcosa di buono, ma, nonostante ciò, cercavo di fare tutto in modo ideale per essere notata, per non essere di peso a nessuno; spesso sostituivo mia sorella nei suoi compiti. Con tutto ciò, non smettevo di provare rimorsi di coscienza perché facevo troppo poco per la casa, perché facevo troppo...

Julia: Nel ruolo di eroe familiare porto in casa tanta energia positiva, cioè, in certo senso faccio finta che tutto sia a posto, che ce la faremo, che non posso essere triste, avere problemi e, insomma, i miei bisogni ed i miei dubbi li soffoco dentro di me. Questo mi porta ad un atteggiamento in cui apparentemente niente mi disturba e talora può sembrare che affronti con troppa leggerezza alcuni problemi.

²¹ Cfr. B.T.L. Cermak i J. Rutzy, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., p. 28- 30. Vedi anche: E. Robinson i J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików (Aiuto psicologico per i figli di alcolizzati)*, Wyd. PARPA, Warszawa 2008, p. 51- 63.

Il ruolo chiamato di “capro espiatorio” è quello di gran parte dei figli grazie ai quali una famiglia disfunzionale riesce a sviare l’attenzione dai problemi reali. In questo caso i figli vengono trattati come una specie di “oggetto di supplenza” che serve per scaricare le emozioni negative degli adulti. Essi vengono percepiti come l’opposto dei figli “eroi familiari”, e cioè come irresponsabili e difficili, che arrecano con il loro comportamento molti problemi e difficoltà. I figli che sono “una via per scaricare” le emozioni degli adulti in famiglia, esprimono spesso le loro emozioni negative, incentrate su di sé, attraverso un andare male a scuola, un prematuro ricorrere all’alcol o alla droga, un mettersi in cosiddette cattive compagnie. Rispetto ai genitori sono prevalentemente sfacciati ed arroganti. In tali figli molto spesso nasce un senso di odio verso il mondo e verso gli uomini che non permette loro di essere buoni. Altrettanto spesso nascono in loro sentimenti di gelosia e di sottovalutazione²².

Un altro ruolo, che possono inoltre avere i figli in famiglie con problemi di alcol, è quello di essere “bambino-mascotte”. Tale persona, spesso il bambino più piccolo, risponde all’esigenza di migliorare l’umore della famiglia. Il suo compito, “la sua specialità” consiste nello scaricare le tensioni che spesso nascono nelle famiglie disfunzionali e nel creare un ambiente positivo. Purtroppo, tale trattamento dei figli in famiglie con problemi di alcol, fa sì che il “bambino-mascotte” sia impaurito e teso quando deve avere a che fare con il malumore dei familiari. Tale ruolo determina anche uno stato per cui non riescono a cavarsela in situazioni stressanti e richiedenti decisioni responsabili. Per giunta, i figli che svolgono tale ruolo in una famiglia con problemi di alcol, rimangono a lungo immaturi dal punto di vista emozionale²³.

Magda: Da quando ricordo, sono sempre stata una che faceva divertire la famiglia. Imitavo delle volte uno smidollato, facevo il pagliaccio, ma, a distanza di tempo, penso che quello fosse forse un modo per trovarmi, sia pure per un momento, al centro dell’attenzione di tutti. Sentivo che i familiari mi volevano bene proprio per quegli scherzi e quelle pagliacciate.

Il bambino invisibile (principessina, cavaliere addormentato, angioletto), “il bambino nella nebbia”, il “bambino smarrito” è il ruolo il più delle volte assunto da bambini molto sensibili e di delicata costituzione psichica. In tale ruolo essi si ritirano dalla vita, si isolano dall’incubo della famiglia disfunzionale, fuggono nel mondo della propria fantasia e dei sogni. In famiglia si comportano in modo da non attirare l’attenzione. Figli del genere, non richiedono molto dai loro genitori

²² Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 44-48.

²³ Cfr. A. Błasiak, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka (Famiglia disfunzionale, pericolo per il funzionamento sociale del bambino)*, in: *(Bez)radność wychowania...?*, pr. zb. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, p. 75-76; vedi anche: B.E. Robinson e J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, dz. cyt., p. 61-62.

o dall'intera famiglia. Sanno occuparsi il tempo, senza creare con questo grandi problemi educativi. Nelle relazioni sociali i "figli invisibili" sono ritirati, a volte considerati timidi. Un tale ruolo in una famiglia con problemi di alcol, causa nei figli un crescente senso di mancanza di valore e di profonda solitudine. Tali rapporti in una famiglia disfunzionale generano anche, nei figli, l'incapacità di installare rapporti con gli altri, di esprimere in modo opportuno i propri bisogni oppure di collaborare con gli altri. Nella vita adulta "il figlio invisibile" non è capace di stringere soddisfacenti profondi rapporti sentimentali con le altre persone²⁴.

Piotr: Nella mia famiglia ero il bambino invisibile. Sapevo occuparmi di me stesso. Leggevo molti libri, sapevo giocare da solo, ero bravo a scuola, non creavo problemi educativi. Per gran parte della mia infanzia sono stato solo. Non avevo molti compagni, non sapevo, e non lo volevo troppo, far conoscenza con i coetanei, a volte non li comprendevo. Da adolescente mi sentivo solo, avevo alcuni conoscenti, ma tutto era così superficiale. Già allora ero consapevole di avere delle carenze nello sviluppo sociale, di non essere capace di costruire legami stretti.

Weronika: Il ruolo di bambina invisibile che ho svolto in famiglia è stato pagato nella mia infanzia con una grande solitudine. Essa assumeva due dimensioni: da una parte era addirittura costruttiva perché cercando aiuto e sollievo, mi portava verso il Sommo Bene che in quel momento cercavo tanto e di cui avevo molto bisogno. Essa mi permetteva di approfondire la mia spiritualità e stringere una relazione personale con Dio e con la Madonna. L'altro aspetto della mia solitudine faceva sì che mi accusassi della situazione difficile e comportava un'irrazionale convinzione che dovessi inventare, fare qualcosa. Da qui, anche, un frequente smarrimento ed il senso di perplessità che mi ha accompagnata in varie situazioni.

I quattro ruoli sopra descritti che possono svolgere i figli in famiglie disfunzionali (in varie tappe della vita essi possono svolgere altri ruoli oppure, in un certo tempo, diversi ruoli contemporaneamente) si definiscono anche con il termine di "false identità". Esse sono il risultato di reazioni inconscie dei figli che provano ad arrangiarsi nella difficile situazione familiare, nei condizionamenti in cui i loro genitori li deludevano perché non realizzavano la loro vocazione di essere una buona madre, un buon padre. Purtroppo, i ruoli svolti dai figli adulti di alcolizzati per resistere nello spazio determinato della famiglia disfunzionale: "l'eroe familiare", "il capro espiatorio", "il bambino-mascotte", "il bambino invisibile", diventano una parte della loro personalità²⁵.

24 Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 47-48.

25 Cfr. E. Robinson e J. L. Rhoden, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, op. cit., p. 63.



4. Sentimenti, comportamenti, atteggiamenti

La situazione familiare, descritta sopra a grandi tratti, in cui sono cresciuti i figli adulti di alcolizzati ed i ruoli che in essa hanno svolto, hanno un influsso fondamentale sulla loro vita e su tutto ciò che in essa vivono²⁶. Si può infatti notare che gli ACA nella loro vita adulta sono accompagnati da un forte timore di essere rifiutati, cosa che ha spesso come effetto un consapevole scansare accostamenti affettivi ad altre persone. Questo si manifesta pure in grosse difficoltà nel creare soddisfacenti relazioni durevoli. Anche in relazioni già esistenti, i figli adulti di alcolizzati sono sensibili nel cogliere dal partner segnali che potrebbero suggerire un'intenzione di congedo oppure un'attenuazione dei legami. A tali segnali reagiscono anticipando la reazione – per primi rompono le relazioni più strette²⁷.

Magda: Ricordo che avevo sempre paura che il mio ragazzo mi lasciasse, perché mi sembrava che non avrei sopportato psichicamente una situazione del genere. Non è successo mai che qualcuno mi abbia lasciata. Ero sempre io ad andare via prima, nonostate amassi e soffrissi per la separazione. Non potevo, però, permettermi che qualcuno da fuori vedesse che non ero amata.

Piotr: Gli ACA pensano in categorie “bianco-nero” e per questo si aspettano un'accettazione totale e incondizionata. Rifiutati dai familiari, ricordano sempre quanto questo faccia male e ormai non si permettono più una cosa simile e perciò preferiscono rompere loro stessi il contatto.

Il rifiuto emozionale oppure fisico da parte dei genitori, sperimentato dai figli adulti di alcolizzati nella loro famiglia disfunzionale, influisce molto fortemente sulla loro percezione di se stessi; questo in particolare si rivela in un permanente senso di basso valore o addirittura di nullità.

Piotr: I figli rifiutati dal genitore/genitori spesso sono convinti di non valere nulla per nessuno. Spesso ciò viene rafforzato dalle parole da loro sentite: “se tu non fossi nato...”. Questo fatto fa sì che essi si sentano privi di valore, indegni di amore. Si sentono come di peso per la famiglia, oggetto inutile. Questo fa venir meno la voglia di vivere. Pensano alla morte, vorrebbero non vivere oppure almeno scappare in un qualche altro mondo, in uno migliore, cosa che li porta spesso alla dipendenza da qualcuno o da qualcosa.

I figli adulti di alcolizzati cercano di far fronte a questa dolorosa sensazione di basso valore soprattutto in due modi. Il primo è un modo di vivere da perfezio-

26 Facendo il test riportato sotto, la persona può controllare se appaiano in lei le caratteristiche di figli adulti di alcolizzati (ACA): www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=autodiagnoza&op=opis&id=1936. Il test non è, ovviamente, l'unico modo per descrivere se una data persona è affetta dal syndrome ACA, ma sicuramente è una buona indicazione in riguardo.

27 Cfr. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, op. cit., p. 51-57.

nisti, consistente nell'avere verso di sé troppe esigenze e una quantità di compiti da svolgere. Pare che, attraverso tale comportamento, i figli adulti di alcolizzati dimostrino a se stessi il loro valore²⁸.

L'edificazione, soprattutto in attività esterne, del senso del proprio valore, da parte dei figli adulti di alcolizzati, fa sì che qualsiasi critica alle loro azioni da parte di altre persone, nonostante i molti elogi, rinforzi di nuovo in loro il senso di un basso valore di sé.

Piotr: Il senso della mia vita era avere una bella pagella. Grazie a questo mi sentivo buono, di valore. Questo aumentava il mio valore ai miei occhi e si legava con l'elogio da parte degli altri.

Ala: Volevo sempre essere perfezionista in ogni campo, spesso chiedevo agli altri cosa potevo fare meglio, cosa avevo fatto male. Tuttavia ogni critica era [per me] molto dura. Per la precisione, anche la minima critica faceva sì che tutto il successo non contasse più. Anche se ero grata a quelli che correggevano i miei "difetti, mancanze", nel profondo del cuore mi cresceva dentro una ribellione contro di loro.

Weronika: Spesso le mie azioni erano dominate dal punto di vista degli altri. Volevo fare tutto bene per essere apprezzata ed elogiata. Sentivo un grande bisogno di accettazione da parte degli altri. Una grande difficoltà era, invece, per me, che qualcuno apprezzasse gli altri alla mia presenza perché automaticamente "si accendeva" in me il meccanismo del paragone: "vorrei essere così...", "io non riesco a fare questo...", "io non so fare così...". Spesso tutto ciò risultava semplicemente da bassa autostima e da svalorizzazione di me.

Un secondo modo di arrangiarsi col basso senso di valore, sono, nel caso di figli adulti di alcolizzati, i comportamenti di fuga. Consistono nel ritirarsi per principio da tutti i compiti difficili, per non sentire l'amarezza della sconfitta.

Piotr: Meglio ritirarsi davanti al problema, davanti alle difficoltà. Una successiva sconfitta serviva solo a rinforzare la convinzione di essere un buono a nulla e di non sapere far niente. Meglio, allora, non fare niente oppure fare solo quello che di sicuro si sa di fare bene.

I figli adulti di alcolizzati hanno pure la tendenza a persistere nella direzione una volta scelta. Allora non prendono in considerazione altre possibilità di agire e le probabili conseguenze delle azioni intraprese. Tale impulsività porta all'aumento dell'odio verso se stessi ed alla perdita del controllo sull'ambiente. In più, quando si accorgono della situazione, consumano troppa energia per purificarla²⁹.

²⁸ Cfr. E. Wołyński, *Podnieś głowę (In alto il capo!)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, p. 19-26.

²⁹ Cfr. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo (Fanciullezza rubata)*, IZP, Warszawa 2000, p. 8-10.

I figli adulti di alcolizzati sono persone che nell'infanzia hanno sperimentato la condizione di un permanente rifiuto da parte dei familiari cosa che, nella loro vita adulta, determina diffidenza e distacco dalle altre persone. Conseguenza di tali relazioni con l'ambiente è un forte senso di solitudine e di isolamento. I figli adulti di alcolizzati possono, allora, a ragion veduta, evitare relazioni con le persone oppure entrare in relazioni con persone casuali a cui non sono legati da nessun vincolo emozionale. La maggior parte dei figli adulti di alcolizzati vede la relazione dei loro genitori come decisamente fallita, avendo nello stesso tempo, una fede irrazionale di riuscire, loro, a disporsi meglio la vita con un alcolizzato. Tale percezione di se stessi e delle proprie possibilità nel costruire rapporti con un'altra persona, porta spesso i figli adulti di alcolizzati a relazioni difficili, di solito con partner con dipendenze. Il motivo che li spinge a tale comportamento è anche il desiderio di fuggire dalla solitudine ad ogni costo. Anzi, i figli adulti di alcolizzati in tali relazioni disfunzionali sono estremamente leali, anche davanti alle prove che l'altra persona non se lo merita³⁰.

I figli adulti di alcolizzati nella loro vita in famiglia con problemi di alcol hanno sperimentato che la manifestazione degli affetti ai familiari finisce spesso con l'essere respinti oppure perfino con aggressione da parte loro. Hanno sperimentato nella loro casa disfunzionale che i loro sentimenti non vengono ricambiati. Per sopportare la paura e la sofferenza risultanti da ciò e per vincere il sentimento di disprezzo verso se stessi, hanno adottato un meccanismo difensivo consistente nel soffocare i sentimenti sia positivi sia anche negativi. I figli adulti di alcolizzati, per difendere se stessi, non cercano di riconoscere i sentimenti che nascono in loro e neppure di dimostrarli a chiunque, ma di "congelare i propri affetti".

Ala: Ricordo, dell'infanzia, la volta in cui la mamma aveva tardato tanto a tornare a casa dal lavoro. Tutti eravamo preoccupati (perché non sapevamo) dove si trovasse. Quando con mia sorella abbiamo domandato al papà dove fosse la mamma, lui aveva gridato verso di noi che smettessimo di piangere e si era chiuso nella sua camera. Noi non riuscivamo a dormire, pregavamo e abbiamo atteso che tornasse. Quando la mamma finalmente, la notte, è tornata, purtroppo ubriaca, io e mia sorella ci siamo rallegrate che ci fosse e siamo corse per salutarla. Il papà allora si era molto arrabbiato con noi.

Piotr: Per sopravvivere in una famiglia con problemi di alcol, gli ACA, me compreso, imparano molti meccanismi difensivi. Si comportano secondo certi meccanismi codificati. Per esempio, quando sentono un elogio verso se stessi, non sono capaci di accettarlo perché nessuno prima li aveva mai lodati. Non ne tengono conto e pensano che la persona che lo dice sicuramente mentisca oppure voglia compiacerli per qualche secondo fine.

³⁰ Anche fino al 60% di ragazze di famiglie alcolizzate entrano in relazioni con una persona alcolizzata, nonostante durante il periodo della crescita si fossero ripromesse di formare un'altra famiglia, diversa da quella in cui stavano crescendo. Tuttavia, il bisogno di stare con qualcuno le spinge proprio a tali inopportune scelte. Vedi: T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, op. cit., p. 63-90.

Ala: Ancora, anche se più raramente, ho problemi col chiamare per nome i miei sentimenti, desideri, aspettative verso me stessa, verso gli altri e verso la mia vita. Propriamente, spesso ho l'impressione che a nessuno interessino i miei sentimenti. Quando sono stata in una relazione con un ragazzo, davvero allora solo con lui riuscivo veramente ad aprirmi, anche se all'inizio mi era difficile credere che qualcuno avrebbe potuto amarmi, così semplicemente [amarmi]. Di rado dicevo qualcosa di buono agli altri; questo dipendeva dal fatto che non volevo riconoscere davanti a me stessa che qualcuno in un dato momento potesse essere migliore di me. Purtroppo spesso ero invidiosa, cercavo negli altri i difetti che avrebbero potuto essere pericolosi per me in un dato ambiente. Cercavo di essere inaccessibile; raramente mi aprivo e parlavo di me; avevo paura che qualcuno mi avrebbe respinto, se fosse venuto a sapere come io fossi in realtà.

Magda: So di aver sempre nascosto i miei sentimenti davanti all'altro sesso. Per i ragazzi che mi piacevano ero indifferente, spesso li ignoravo. Facevo di tutto perché l'altro non venisse a sapere che ci tenevo. La paura che "per lui" non fossi abbastanza attraente, mi portava alla sensazione che nessuno mi avrebbe amata e, nonostante la realtà fosse un'altra – sento molti complimenti – il primo pensiero che mi viene è che quelle persone non vedano il mio interno e che, se lo conoscessero, se ne andrebbero.

Weronika: Malgrado una grande freddezza emozionale nella mia famiglia, mi è rimasta una forte sensibilità ed il desiderio di vicinanza e di approvazione. Non riesco invece a guardare alla sofferenza altrui; vorrei fare qualcosa, talvolta semplicemente parlare per alleviare il dolore di qualcuno, aiutare. Purtroppo avviene anche che, nel momento in cui non do questo aiuto, sento dolore interiore e impotenza.

Nei figli adulti di alcolizzati, durante il periodo della loro infanzia, non sono stati soddisfatti i bisogni emozionali fondamentali di essere amati, accettati, ammirati oppure di essere importanti per qualcuno. Gli sforzi diretti verso i genitori per "meritarsi il loro amore" non hanno apportato, nei figli adulti di alcolizzati, i cambiamenti desiderati ed essi continuano a non avere sperimentato, nelle loro case, l'amore incondizionato di cui avevano tanto bisogno. Per cavarsela in una situazione di vita così difficile, hanno imparato l'arte di rinnegare i propri bisogni oppure, addirittura, di negarli. Il risultato di tale atteggiamento sono i comportamenti degli ACA, che non hanno cura di se stessi, e nello stesso tempo non si danno la possibilità di realizzare qualsiasi loro bisogno. Invece nei contatti con altre persone i figli adulti di alcolizzati cercano in massimo grado di soddisfare le loro aspettative. Tale profondo rinnegamento dei loro bisogni, da parte dei figli adulti di alcolizzati, può anche causare in loro una permanente incapacità di immaginare, riconoscere o realizzare i propri bisogni³¹.

31 Cfr. M. Beattie, *Koniec współzależnienia (Fine della codipendenza)*, Media Rodzina, Poznań 2003, p. 61-63.

Ala: Il rinnegamento dei miei bisogni si manifestava nella mia vita con l'atteggiamento di evitare di oppormi. Per me era tutto indifferente, pur di non creare problemi, perché si pensasse bene di me. Spesso vincevo me stessa rassegnandomi alle scomodità, rinunciando al mio tempo libero; non badavo alle mie predisposizioni o alle paure ed accettavo di aiutare gli altri. Volevo essere brava e credevo che accettare tutto e rendere più facile la vita agli altri, fosse la chiave del successo. Infatti, se qualcuno mi chiede aiuto, non lo posso deludere. Nel profondo del mio cuore più di una volta allora mi sentivo male, ero arrabbiata con me stessa perché facevo qualcosa contro la mia volontà, per quanto, sapevo allora quale fosse la mia volontà?

Magda: Ultimamente ho individuato tante situazioni del genere; riesco a prendermi cura del mio ragazzo, preparargli buonissime cene; tuttavia, quando sono sola e ho voglia di mangiare qualcosa di buono – non mi va neanche di tagliare una fetta di pane e mi accontento di una cosa qualsiasi.

Vivendo in una famiglia disfunzionale, in un continuo caos, i figli adulti di alcolizzati provavano a contenerlo perché erano convinti che la loro sicurezza e quella dei loro familiari dipendesse dal successo nel contenere la confusione esistente nella loro famiglia. Perciò la possibilità di incidere sul proprio ambiente sembra ai figli adulti di alcolizzati particolarmente importante, cosa che, di conseguenza, genera un forte bisogno di controllare se stessi e gli altri. Questo fatto si rivela specialmente in comportamenti di iperprotezionismo e di manipolazione nei rapporti con i familiari. La necessità di riordinare la vita si collega, in alcuni figli adulti di alcolizzati, con una strategia di programmazione della propria vita talvolta per molti anni in avanti. Una parte degli ACA, invece, reagisce in un modo completamente diverso agli imprevisti della propria infanzia. Essi, invece, non fanno nessuna prova per fare un pò di ordine nella loro vita o nel loro ambiente. Questo gruppo di ACA, tende piuttosto a non fare nessun piano o pochi, avendo grandi difficoltà nel portare a termine i propri progetti.

Le esperienze del periodo dell'infanzia, consolidate in una famiglia disfunzionale, insegnano ai figli adulti di alcolizzati che quasi ogni cambiamento è pericoloso. Infatti, quando le situazioni in famiglia si ripetevano, si poteva trovare un qualche modo per sopravvivere, mentre le situazioni nuove generavano in loro timori e spaventi maggiori. Per questo motivo, molti figli adulti di alcolizzati, nella loro vita adulta rimangono in condizioni o in relazioni a loro sfavorevoli soprattutto per un senso di forte paura davanti a qualsiasi cambiamento.

Piotr: Il bisogno del controllo è così forte che si controlla tutto e tutti per non essere presi di sorpresa ed essere preparati a qualsiasi circostanza. Questo viene insegnato da una famiglia imprevedibile.

Ala: Ero sempre angosciata prima di una partenza, di fronte a situazioni nuove, a conoscenze nuove, prima del primo di settembre. Di solito prima di tali eventi non dormivo tutta la notte.

Weronika: Raramente, e in una compagnia ristretta, mi sento veramente libera ed a mio agio. Decisamente più spesso, invece, mi accompagna l'autocontrollo per non fare niente male, in maniera sconveniente, per non offendere nessuno. Tale stato aumenta specialmente quando sono in una compagnia nuova, dove mi sento molto insicura.

Nella loro infanzia, i figli adulti di alcolizzati, per via dei problemi dell'alcol di uno o di ambedue i genitori, hanno dovuto in qualche modo adattarsi ad una vita sempre accompagnata da un'atmosfera di pericolo. Purtroppo, tale situazione nella loro vita adulta produce uno stato di senso di minaccia anche quando in realtà non c'è³².

La reazione fondamentale, che si rivelava, nei figli adulti di alcolizzati, all'esperienza di una violenza psichica o fisica nel periodo della loro infanzia, era la paura. In quel periodo di vita non potevano esternare questa sensazione, soprattutto verso i familiari, perciò da bambini restavano da soli con la loro forte paura, cosa che rendeva più profondo il loro senso di mancanza di sicurezza³³. Le forti paure non si sono dileguate nella loro vita matura. Continuano a provare paure indefinibili che aumentano prevalentemente nei periodi di relativa quiete della loro vita. Anzi, la paura che allora insorge, attiva in loro i vecchi modi, ben conosciuti, di liberarsene, col soffocarla e con comportamenti di fuga³⁴.

Piotr: Mi capitava che non c'era nessun motivo di agitazione e nonostante questo, ero inquieto. La paura è talmente iscritta nella vita degli ACA che poi è molto difficile sentirsi tranquilli. Si pensa, perfino, che ci sia troppa tranquillità e sicuramente un momento dopo succederà qualcosa di male.

Weronika: La paura mi ha accompagnata in molti campi della vita. Praticamente tutto ciò che era nuovo, estraneo, fin dall'inizio era per me difficile. Mi sgomentava molto il fatto di prendere decisioni, collegate con la responsabilità per me stessa e per gli altri.

Il senso di timore non è l'unico a non poter essere esternato dai figli, nelle loro famiglie in cui domina la violenza. La reazione dei figli adulti di alcolizzati alla violenza psichica o fisica mostrata loro in casa è anche l'apparire e il nascondersi nell'intimo, di un senso di rabbia, di sdegno o di odio. Nel resto della vita esso si manifesta con incontrollati scatti di rabbia verso i familiari, specialmente verso i

³² Cfr. J. Woititz, *Dorose dzieci alkoholików*, op. cit., p. 57-62.

³³ Cfr. S. Jeffers, *Nie bój się bać (Non temere di aver paura)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, p. 9-13.

³⁴ Cfr. A. Wobiz, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej (Codipendenza in famiglie di alcolizzati)*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, p. 13-33.

propri figli. Alcuni degli ACA riescono a dominare tali comportamenti aggressivi e a non esternarli, però essi si rivelano nel loro interno. In tale caso, sono questi sentimenti molto soffocati dai figli adulti di alcolizzati, a portarli ad un forte senso di colpa e ad atteggiamenti autoaggressivi.

Piotr: Molte volte mi succedeva di reagire assai duramente verso gli altri. Dopo mi sentivo in colpa e mi accorgevo di essermi comportato in tal modo perché questa era una rabbia nascosta per anni, che non avevo potuto esternare prima. La persona in causa, spesso non era colpevole, ma si era comportata nei miei confronti in modo simile a quello dei miei genitori e questo aveva provocato la mia reazione esagerata.

Ala: Vivevo sempre con un senso di colpa per tutto, per tutti. Nella mia famiglia probabilmente tutti abbiamo questo problema. Spesso, durante i litigi familiari, ognuno confessa di avere di nuovo rimorsi di coscienza per aver espresso la propria opinione. Dopo una lite, ciascuno si chiude nella sua camera e non si parla più del problema.

Ania: Un'altra immagine della mia vita sono le continue delusioni, il venire meno alle promesse, il mancare alla parola data, e questo da parte di tutti e due i genitori. Il fatto che tante volte mio padre ubriaco fingesse di morire ed il mio cuore di bambina si spezzasse dalla paura al vedere le sue sofferenze e il sangue che gli gocciolava dal viso perché era caduto per strada e gli si era graffiata la faccia, non era così penoso come le numerose bugie di mia madre che, per apparente premura e interessamento, mi prometteva di condurmi a spasso e di giocare insieme. In quel momento ero inconsapevole di ciò che succedeva, pensavo che così dovesse essere, non sentivo dispiacere, talora solo rabbia, e questa, purtroppo, delle volte mi ritorna, quando i miei amati figli fanno qualcosa che sfugga al mio bisogno di senso di controllo della vita.

Le prime autorità per i figli, nel mondo che li circonda nel periodo dell'infanzia, sono i genitori. I figli adulti di alcolizzati non hanno questa convinzione perché nei contatti con i genitori spesso hanno sperimentato, da parte loro, mancanza alla parola data, bugie, delusioni in varie, importanti, situazioni di vita. Nella loro vita successiva, di figli adulti di alcolizzati, questo si trasforma in mancanza di fiducia nelle persone che sono comunemente ritenute autorità. Nello stesso tempo gli ACA portano costantemente in sé un bisogno di avere delle proprie autorità e ne sentono nostalgia.

Piotr: Mi viene difficile definire qualcuno come autorità. Solo Dio. L'uomo, se è per me un'autorità, lo è soltanto in un campo stretto, mai in tutta la sua personalità.

In una famiglia con problemi di alcol non c'è posto per realizzare un ben determinato sistema di valori. I genitori disfunzionali, anche se nella loro vita hanno fatto proprio un determinato gruppo di valori e di regole, spesso derivanti dalla religione che professano, li tradiscono frequentemente per vari motivi. Tale atteggiamento, tuttavia, non impedisce loro di trasmettere ai propri figli queste regole e norme scelte. Ne consegue che i loro figli sperimentino mancanza di ordine morale e una chiara distinzione tra bene e male. La frequente reazione dei figli adulti di alcolizzati a tale realtà è un'intensa ricerca, e poi una rigida, esterna accettazione ed una rigorosa osservanza delle norme morali. Questo porta anche a valutazioni delle azioni, delle situazioni, dei fatti propri e altrui, secondo severe categorie in bianco-nero. Tali giudizi morali assoluti dei figli adulti di alcolizzati, possono ostacolare i loro contatti con altre persone e, nelle relazioni più intime, possono limitare la loro capacità di perdonare³⁵.

Piotr: Gli ACA devono indovinare, intuire ciò è "normale". Hanno sperimentato tante norme e regole contrastanti che, in tutto questo, si sentono smarriti. Cercano norme chiare, incontestabili e questo li porta talora al radicalismo. I problemi di distinzione del bene dal male sono, per loro, fonte di molti problemi di natura spirituale e morale.

Ala: Le prime infrazioni delle "leggi, norme" le ho notate nel mio papà che smentiva davanti alla famiglia che la mamma si sentisse male oppure fosse malata. Questo avrebbe dovuto proteggerci dalla verità. Anche la mamma mancava di parola. Mi ricordo ancora che dovevamo cuocere insieme un dolce da portare a scuola. Mi aveva promesso di tornare presto dal lavoro, mentre ha fatto ritorno, ubriaca, dopo la mezzanotte. Allora avevo fatto i biscotti col papà, ed erano proprio schifosi. Mi sono così vergognata davanti alla classe, che, nonostante siano passati ben 10 anni, sento sempre ancora, quando ci ripenso, la vergogna per quella situazione. La mamma, siccome guadagnava abbastanza bene, voleva anche raddolcire tutte le situazioni, per esempio col condurci con lei a fare le spese e comprarci vestiti alla moda. Le pareva che dandoci dei soldi, il problema scomparisse. Il papà si arrabbiava se alle volte difendevamo la mamma e diceva che l'amavamo perché aveva soldi. Era forse la cosa peggiore per un figlio sentire tale accusa, mentre si amava la mamma per il fatto che era la mamma.

Capita ad alcuni figli adulti di alcolizzati di rinunciare alla vita privata in favore dell'assistenza ai genitori dipendenti dall'alcol. Credono infatti che la loro vocazione fondamentale continui ad essere la cura della madre o del padre oppure di tutte e due i genitori artigliati dall'alcol. Si possono vedere anche degli ACA che, nonostante abbiano messo su una loro famiglia, continuano a passare molto tempo con i genitori dipendenti e trascurano i rapporti con gli altri loro familiari.

³⁵ Cfr. Z. Sobolewska, *Odebrane dzieciństwo*, op. cit., p. 19-29.

Descrivendo i comportamenti tipici dei figli adulti di alcolizzati, bisogna osservare che la loro autorealizzazione può essere legata al raggiungimento dei successi nel lavoro. In varie organizzazioni o aziende si possono incontrare figli adulti di alcolizzati che cercano l'autorealizzazione nel dedicarsi al lavoro. Gli ACA possono rivestire ruoli di responsabilità nei vari livelli di una data azienda o organizzazione riportando, con ciò, successi nella vita professionale. Siccome nelle loro case disfunzionali, per sopravvivere, dovevano vivere sempre sotto continua pressione ed in un permanente stress, se la cavano bene anche con tali "situazioni" nel posto di lavoro, funzionando in questo con buoni effetti. Gli ACA, di solito, assolvono bene i loro doveri professionali e non hanno paura delle sfide difficili oppure dei rischi risultanti dagli impegni. I figli adulti di alcolizzati, generalmente, nella vita professionale sono persone responsabili e non si arrendono facilmente davanti alle avversità. Sul posto di lavoro vengono spesso percepite dai loro superiori o collaboratori come persone temperate che sanno mantenere la calma, specialmente nelle situazioni difficili. Soltanto pochi, però, di coloro che lavorano con figli adulti di alcolizzati, si accorgono che nonostante il loro comportamento esteriore, il loro interno è pieno di forte tensione o di paura, specie davanti al giudizio da parte di altre persone³⁶.

Presentando alcuni affetti, comportamenti oppure atteggiamenti di figli adulti di alcolizzati, bisogna osservare espressamente che essi non sono tutti caratterizzati dal complesso dei caratteri descritti e una parte di loro ne ha altri di cui non si è parlato. Tuttavia, il termine stesso di "figli adulti di alcolizzati" e la definizione di un complesso per loro caratteristico, di qualità, sembra di aiuto per le persone che affrontano nella loro vita adulta difficoltà causate da esperienze riportate dalla famiglia, specie da una con problemi di alcol³⁷. Sembra, infatti, che nel caso di queste persone, la cosa più importante sia di interrompere l'isolamento in cui persistono e ritrovarsi tra gente che a causa di esperienze simili, sia in grado di comprendere la loro forte paura e la sofferenza che li pervade. Tale atteggiamento dovrebbe aiutare i figli adulti di alcolizzati a osare di ritornare con la memoria al loro brutto passato ed imparare a reagire a ciò che succede nella loro attuale situazione, in modo diverso che nel passato traumatico dell'infanzia³⁸.

Piotr: Senza ritornare al passato e senza lavorarci sopra, oggi non sarei capace di dirigere consapevolmente la mia vita. Continuerei a vivere nel mondo dell'illusione e delle negazioni. Il ritorno al passato mi ha aiutato ad affrontare le mie difficili esperienze. Grazie a questo ho scoperto la verità della mia famiglia, ho conosciuto chi sono veramente e ho ritrovato la mia identità. Mi sono liberato da molti meccanismi di comportamento che mi disturbavano nella vita, ho imparato a cavarmela con le emozioni.

36 Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 59-67.

37 Cfr. M. Kucińska, DDA - kim jesteśmy? (ACA - chi siamo?), www.psychologia.edu.pl, 23.08.08.

38 Cfr. A. Dodziuk, *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza - Wysokie Obcasy, 10.05.2002.



5. Senso di sofferenza

La vita d'ogni uomo è segnata dalla sofferenza. Pare, però, che l'essere figlio adulto di alcolizzati sia legato in modo particolare con l'esperienza della sofferenza di varia natura e intensità. Il dolore vissuto tutta la vita degli ACA, può assumere vari aspetti. Può insorgere come sofferenza fisica o psichica, sentita particolarmente in sfera emotiva e come sofferenza spirituale, definita anche come dolore morale, dolore dell'esistenza³⁹. Per questo non si può sfuggire a domande sulle cause della sofferenza, sul suo senso e sul perché essa capiti ad un dato uomo, specie in prospettiva della riflessione concernente i figli adulti di alcolizzati. È chiaro che ponendo una tale domanda non si pretenda una risposta completa, ma si voglia solamente segnalare una certa luce nell'esistenza della persona. La luce che risulta dalla profonda convinzione che solo in Dio si può ritrovare se stessi, anche nella sofferenza più grande, spesso ingiusta.

In questo mondo ogni uomo sperimenta la sofferenza, particolarmente quando subisce qualche male, che è una certa mancanza, un limite o una deformazione del bene. Anzi, si può dire che l'uomo soffre anche perché viene privato oppure si priva da sé di un qualche bene – di un bene che ci dovrebbe essere nel suo spazio vitale, e non c'è. Inoltre, la sofferenza può essere il risultato di una concezione e di un uso improprio del dono della libertà da parte dell'uomo, comunemente inteso oggi come una specifica arbitrarietà. Nell'uomo contemporaneo si nota evidentemente anche la tendenza a non assumere la responsabilità delle proprie azioni, realizzate in modo libero e cosciente, cosa che può concorrere anche alla moltiplicazione della sofferenza nel suo spazio vitale.

In tale realtà sperimentata dall'uomo, particolarmente quando si pieghi sotto il peso della sofferenza propria o altrui, egli ne chiede il senso. Nello stesso tempo, il non vedere questo senso, rende più profonda la sofferenza umana e l'uomo diventa sempre più consapevole che non troverà da solo la risposta alla domanda posta. Perciò, con questo grido esistenziale sul fine della sofferenza sperimentata, l'uomo si rivolge a Dio, talora entrando con Lui in conflitto, perfino a negarne l'esistenza. Come si può leggere nella Bibbia, Dio si aspetta dagli uomini tali domande e ascolta attentamente i loro dubbi. Anzi, non soltanto aspetta ed ascolta, ma attraverso la sua Parola scritta sulle pagine della Sacra Scrittura, desidera rispondere alle domande dell'uomo. Con questo indica anche che parla all'uomo e dell'uomo. Sulle pagine della Bibbia si rivela la verità del senso ultimo dell'esistenza dell'uomo. In questa parola di Dio scritta, si rivela che l'amore è la sorgente più piena del senso della vita degli uomini, compreso il senso delle sofferenze da loro tanto intensamente sperimentate. Malgrado una così chiara e leggibile risposta di Dio alla domanda posta dall'uomo, ci vuole la consapevolezza che la sofferenza in un certo modo rimarrà per gli uomini un mistero, e tutte le spiegazioni date a loro possono essere poco adeguate e non pienamente soddisfacenti. Per questo soltanto con la Parola di Dio che si è fatta Carne in Gesù Cristo e grazie a Lui l'uomo può entrare nel mistero e nel senso della sofferenza.

39 Cfr. Z. Ryn, *Sens cierpienia (Il senso della sofferenza)*, www.charaktery.eu, 23.06.09.

renza. Dio, infatti, ha dato nel modo più pieno agli uomini la risposta alla domanda sul fine della sofferenza, sulla croce di Gesù Cristo. Proprio sulla croce Cristo soffre volontariamente e innocentemente, unendo la sua sofferenza fisica e spirituale tanto intensa, con l'amore. Tale legame permette a Dio di trarre il bene perfino dal male e dalla sofferenza. La scoperta dell'uomo, del senso della sofferenza, della possibilità di sfruttare il potenziale che essa porta in sé, pare possa realizzarsi unicamente in un profondo rapporto personale con Cristo nella vita quotidiana. Allora l'uomo può unire la propria sofferenza, la propria croce con la Persona di Gesù Cristo e con la sua croce, ritrovando con questo, sulla via della sua fede, il senso della sofferenza. Anzi, il vedere la sofferenza da questa prospettiva, dovrebbe stimolare l'uomo ad un atteggiamento d'amore, specialmente verso coloro nei quali intravede le fatiche dell'esistenza umana. Questa è anche l'occasione per cambiare con Cristo, e grazie al suo sostegno, la realtà degli uomini che gli stanno intorno, piena di sofferenza, in un mondo di amore umano. Inoltre, insieme con Cristo e grazie a Lui, l'uomo che sperimenta la sofferenza, può con essa crescere in un atteggiamento di amore disinteressato⁴⁰. Nella prospettiva sopra presentata si manifesta una forte convinzione e speranza che le sofferenze sperimentate dai figli adulti di alcolizzati nelle loro famiglie, come anche le esperienze che vivono al presente, quando saranno stabilmente unite alla croce di Cristo, avranno per loro un senso più profondo. Con Cristo potranno guardare in modo diverso a tutto ciò che era avvenuto nella loro vita, ai loro genitori, a fratelli e sorelle e prendere decisioni per rinforzare in loro atteggiamenti di amore e costruire una personalità matura.

Ala: La sofferenza più grande per me era sempre quella di non poter aiutare la mamma, di vederla in quello e non in un altro stato, senza poterle fare niente. Sentivo una grande ingiustizia verso la mia vita. Chiedevo: perché gli altri possono avere famiglie normali ed io no? Spesso provavo risentimento nei confronti di Dio, perché non agiva, perché la mia astinenza, la mia preghiera non servivano a nulla. Questo era un sentimento terribile, come se parlassi al vuoto, mi sentivo terribilmente debole e sperduta. Dalla prospettiva del tempo vedo il senso di tutto questo; anche se ho molte disfunzioni, devo lottare per la mia vita, per la mia identità, so che senza la situazione che avevo avuto a casa, non avrei sperimentato tante grazie da parte di Dio. A partire dal fatto che riesco con maggiore facilità a capire gli altri, che sono più avveduta nei giudizi. Vedo ancor più chiaramente quanto sia grande la responsabilità dei genitori, quando si decidono a mettere al mondo un figlio, che grande influenza abbia sul bambino il modo come si comportano coloro che si curano di lui. Lo stesso rapporto con Dio attraverso una preghiera perseverante è adesso molto più profondo; vedo come Egli mi ami e mi mostra che quando ci si affida a Lui, allora ci insegnerà come uscire da ogni situazione, anche da quella che ci sembra impossibile. La mia astinenza, ormai di molti anni, è stata per me, e continua ad esserlo, molto difficile - anche se spesso venivo purtroppo derisa perché non bevevo e nessuno pro-

40 Cfr. Jan Paweł II, *List apostolski Salvifici doloris* (Lettera apostolica Salvifici doloris), in: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II* (Scelta di lettere del Santo Padre Giovanni Paolo II), Wydawnictwo M, Kraków 1997, p. 39-72.

vava neppure a capirmi. Tuttavia sono riuscita a vincere tutte queste difficoltà e mi sono esercitata nella perseveranza e forse essa ha preservato me stessa e la mia futura famiglia dalla dipendenza dall'alcol. So che se fossi vissuta in una famiglia sana avrei evitato molte sofferenze, delusioni, ma probabilmente non avrei incontrato la persona più importante nella mia vita, Gesù”.

Piotr: Credo che se non ci fosse stata la sofferenza sarei meno riflessivo. Non mi farei tante domande: come è il mondo e che cosa è veramente importante nella vita. Penso che soltanto grazie a Dio io abbia sopportato tutti questi momenti difficili nella mia vita. Egli era per me l'unica e l'ultima speranza, anche quando sembrava che non ci fosse più nessuna speranza. Sono convinto che senza Dio non sarei stato in grado di sopportare questa sofferenza e neppure di mettermi sulla via della guarigione.

Ania (34 anni): „Quando ho compiuto 17 anni, Dio si è ricordato di me. Ho conosciuto persone di Chiesa ed è così cominciato il mio cammino verso l'autoconsapevolezza e verso l'autonomia, ed oggi, lo posso dire, verso la felicità e l'amore. Quando ho visto che si può vivere diversamente, in principio ero sorpresa, adesso sento il rancore e la tristezza non solo verso mio padre, ma soprattutto verso mia madre. D'altronde, mia madre stessa lotta con la codipendenza; anche se mio padre non beve più da alcuni anni, lei non riesce a funzionare normalmente e mi attira nei suoi strani umori e nelle manipolazioni emotive. Cosciente di questo, sono più forte e non le permetto più di gestire la mia vita emotiva. Ho conosciuto mio marito e la sua famiglia, persone che non sprecano parole [per darsi] come si amano, ma la cui vita è piena di lavoro e di festeggiamenti. Si incontrano molto spesso in un grande gruppo familiare. È una famiglia di più generazioni, [ricca] di tradizioni, molto religiosa e pur avendo i suoi lati migliori e peggiori, mi ha accettata al suo interno cordialmente, a braccia aperte. Non sono più una senza tetto, non sono più un'orfana. Mio marito mi ha insegnato come godere del presente, come rallentare il tempo e non aver paura del vuoto nella testa (e adesso, che cosa fare?) o di separazioni, delusioni e di tradimenti. Il suo amore così umano, perché lontano dalla perfezione, talora pigro e pieno di presunzioni, mi ha permesso di amare me stessa, la storia della mia vita, la bambina immatura in me ed il mio corpo. Appunto, mi dispiace che i miei genitori mi abbiano non soltanto „regalato” un'infanzia sbandata, ma anche il condizionamento genetico dell'aspetto fisico che mi fa ricordare di chi sono figlia. La grazia più grande di Dio per me è la consapevolezza che proprio Lui è questa persona da cui tutto è cominciato. Mi ha dato la vita che ha valore in sé, soltanto Lui è fedele, in Lui posso confidare. Ho già avuto nella mia vita tanti momenti difficili, dall'estrema solitudine, attraverso giornate in cui dovevo lottare con varie malattie e disturbi che certamente sono le eredità ricevute dalla mia casa. Non sono stata mai sola, Dio manda sempre le persone che sanno chinarsi sul mio destino. Lode a Lui, per questo!



6. Cambiamento di vita

Si può dire con grande certezza che in Polonia il fenomeno dei figli adulti di alcolizzati cresce e si crea uno specifico effetto „da palla di neve”, cioè che ogni anno questo gruppo sociale diventa maggiore. Di conseguenza, bisogna reagire subito e con decisione, prendendo tutte le iniziative possibili per opporsi a questa tendenza.

Sembra, come già detto nell'introduzione, che l'ambiente accademico, ampiamente inteso, cioè le università, le organizzazioni degli studenti, le associazioni universitarie o le comunità della pastorale accademica, debbano intraprendere determinate iniziative in questo campo. Infatti proprio alla comunità universitaria si impongono oggi alte esigenze quanto al modo di realizzare la propria missione ed anche in riferimento alle azioni in favore della società. Definendo la missione ed i compiti d'ogni università in Polonia, la legge sull'istruzione pubblica universitaria, indica esplicitamente il doppio ruolo dell'istruzione che si compie a livello universitario⁴¹. Vale a dire, oltre ai compiti risultanti dall'acquisizione della scienza, le università ed ogni professore universitario hanno pure il dovere di educare. Si può, quindi, ammettere che ogni attività realizzata nell'ambiente accademico per studenti o lavoratori, figli adulti di alcolizzati, sarà di adempimento dell'obbligo dell'educazione imposto dalla legge. Bisogna, però, sottolineare chiaramente che tutta la comunità universitaria deve anche essere socialmente responsabile verso l'ambiente in cui le è stato dato realizzare la propria missione. Si può, dunque, dire che l'ambiente accademico, dovrebbe esprimere la propria responsabilità sociale anche tramite la riflessione scientifica e concrete attività informative, educative ed organizzative in favore dei figli adulti di alcolizzati che, come è già stato detto, in Polonia crescono di numero ogni anno e cominciano ad essere un problema sociale di base.

Si possono indicare almeno due aree possibili in cui si potrebbero intraprendere concrete iniziative tramite l'ambiente accademico. La prima, interna alle università, consiste nel concedere ogni tipo di aiuto possibile a studenti e a lavoratori – figli adulti di alcolizzati.⁴² Questo può consistere nella realizzazione di lezioni

⁴¹ del giorno 27.07.05 art. 13.p. 2 ed art. 111 p. 1.

⁴² Un aiuto concreto per studenti e dipendenti, fra cui gli ACA, si svolge presso l'Università di Economia di Katowice già dal 2001. Da quel momento è cominciato per la prima volta nell'ateneo il turno dello psicologo. [L'iniziativa] viene continuata presso l'Università di Economia di Katowice per due ore giornaliere dal lunedì al giovedì, durante tutto l'anno accademico. Attualmente compiono questo servizio due psicologhe: la dott.ssa Maria Rabsztyń e la dott.ssa Monika Korczak. Nel novembre 2005 l'Università di Economia ha aderito al programma "Atenei liberi da dipendenze", ed il Rettore d'allora, il prof. Florian Kuźnik, ha nominato come incaricato per la prevenzione delle dipendenze, l'autore di questa pubblicazione. Nell'anno accademico successivo, nel quadro del programma "Atenei liberi da dipendenze" sono state realizzate, all'Università di Economia, ricerche sulle dipendenze a cui hanno preso parte più di settecento studenti di vari anni di studi. I risultati di queste ricerche hanno indicato chiaramente la necessità di compiere le attività per la prevenzione delle dipendenze. Per questo, per gli studenti di primo anno è stato introdotto il programma profilattico „KOREKTA”. Nell'anno accademico 2008-2009 nel programma „KOREKTA” sono stati inclusi tutti gli studenti che cominciavano a studiare all'Università di Economia (sia quelli dei corsi regolari, sia anche quelli dei corsi serali). Quasi quattromila studenti hanno usufruito delle attività profilattiche relative ai pericoli ed alle dipendenze da sostanze psicoattive, in modo particolare dall'alcol. Un passo importante nell'aiutare gli studenti figli adulti di alcolizzati è stata la fondazione di una terapia annuale

ni profilattiche sull'ampia gamma di dipendenze, per gli studenti del primo anno, per esempio tramite il programma „Korekta”. Questo programma è indirizzato a maggiorenni, adatto ai bisogni di un dato gruppo. È un programma profilattico, educativo e spesso d'intervento. Gli animatori di questo programma sono consapevoli che la maggioranza dei destinatari ha un vario grado di contatto con l'alcol. In relazione con ciò, lo scopo principale del programma è di fare propaganda per la moderazione nel bere e far conoscere quanto la scienza dice a proposito della consapevolezza e discrezione nel consumo dell'alcol. Questo dovrebbe prevenire i mali legati a un bere rischioso che spesso orienta all'abuso e alla nocività, e come risultato può condurre alla dipendenza. Inoltre, scopo del programma è la prevenzione e la diminuzione dei danni che oggi giorno si presentano nella vita dei giovani per causa del consumo, da parte loro e delle persone del loro ambiente, di alcol e di altre sostanze che portano a dipendenze. Lo scopo del programma realizzato tra gli studenti è anche la promozione della salute e l'aiuto per lo sviluppo delle loro abilità per condurre uno stile di vita sano. Le attività profilattiche „Korekta” hanno anche come scopo di rinforzare le motivazioni e gli atteggiamenti di quegli studenti che sono decisi a diventare o a rimanere astemi.

Dall'esperienza vediamo che durante la realizzazione del programma „Korekta”, gli studenti dimostrano interesse al tema e parte di loro partecipa vivamente nelle discussioni. Il metodo „brainstorming” impiegato dagli animatori delle lezioni profilattiche, rende attivi gli studenti di primo anno.

Nella prima parte del programma „Korekta”, gli studenti che vi partecipano devono dire quali vantaggi, secondo loro, trae l'uomo dal bere l'alcol. I vantaggi più spesso numerati dagli studenti sono: buon divertimento, buon umore, facilitazione nei contatti sociali o azione vantaggiosa per la salute. Questa parte delle lezioni mostra chiaramente quanto siano fortemente radicati negli studenti di primo anno gli stereotipi sul tema dell'alcol. La discussione, nelle lezioni con gli studenti, in questo ambito basata su un sapere professionale, su risultati di ricerche e sull'esperienza degli insegnanti, dà la possibilità di dimostrare quante di queste comuni convinzioni risultino miti. Si tratta infatti di questo, che i destinatari, gli studenti del primo anno degli studi universitari si rendano conto che molti dei vantaggi da loro indicati, sono illusori, istantanei e fugaci. E inoltre che al consumo dell'alcol sono legati molti danni che sono duraturi e spesso difficili da notare all'inizio. La maggior parte degli studenti che prendono parte al programma „Korekta” scorge nella propria vita solamente i profitti legati al consumo dell'alcol. Gli studenti sono anche coscienti dei danni risultanti dell'abuso dell'alcol, ma non li riconoscono in loro stessi. Per loro questi sono soltanto danni „di certe altre persone”.

La parte successiva del programma „Korekta” consiste nel rispondere alle domande del test AUDIT da parte degli studenti partecipanti. Ogni studente in-

per studenti, nell'ambito della Pastorale Universitaria „Zawodzie”, nell'anno 2001. Da quel momento, ogni anno viene formato un gruppo terapeutico studentesco guidato dalla dott.ssa Teresa Adamczyk, finanziato parzialmente dal Comune di Katowice. Vedi anche: Uczelnia wolna od uzależnień, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

dividualmente ed in modo anonimo risponde alle domande concernenti sui suoi contatti con l'alcol. Sulla base dei risultati ottenuti, i partecipanti del programma profilattico possono essere divisi nei seguenti quattro gruppi: degli astemi, di quelli che bevono in modo poco rischioso, di quelli che bevono in modo rischioso e di quelli che sono costretti a bere. Bisogna, però, decisamente sottolineare che il risultato del test ottenuto durante le lezioni profilattiche, non è la diagnosi degli studenti analizzati, ma vuole solo illustrare il modo di bere di una data persona⁴³.

Il programma profilattico „Korekta” non è una forma diretta di aiuto agli studenti figli adulti di alcolizzati, ma possiamo affermare con grande probabilità che costituisca per loro un'occasione per rendersi conto delle situazioni collegate con l'alcol che avevano avuto luogo nelle loro case.

Oltre alla realizzazione del programma profilattico „Korekta”, di cui abbiamo parlato, è importante assicurare alla comunità accademica l'accesso a libri adatti, collegati con la sindrome ACA oppure la creazione di pagine web che si riferiscano a questo tema. Infatti, il primo passo per cambiare qualcosa nella vita degli figli adulti di alcolizzati è il rendersi conto, attraverso di essi, chi sono e in che modo la situazione familiare legata all'abuso di alcol o addirittura alla dipendenza da esso di uno o di ambedue i genitori abbia influito sulla loro vita. Infatti, quando una persona ha la possibilità di acquisire una certa conoscenza di quello che succede in una famiglia disfunzionale, ha la possibilità di rendersi conto più in fretta se egli stesso ha provato qualcosa di simile nella sua infanzia. Ciò gli permette di riflettere sulla propria vita e di capire, mettendo a confronto, quanto siano presenti in lui i sentimenti e i comportamenti caratteristici degli ACA. Queste riflessioni possono avere come effetto il riconoscere certe persone come figli adulti di alcolizzati e di risvegliare in loro la speranza di un cambiamento del proprio stato d'animo e modo di vivere. Questa tappa è definita nella vita dei figli adulti di alcolizzati come tappa di contemplazione. Prima, però, che nella vita delle persone abbiano luogo certi cambiamenti reali, di solito cominciano a comunicare le loro riflessioni a conoscenti oppure a persone che siano già passate per la terapia dei figli adulti di alcolizzati. Possono anche cercare aiuto da psicologi, per discernere insieme se nel loro caso sia consigliabile la partecipazione ad un gruppo terapeutico. Per questo sembra tanto importante dare la possibilità ai membri di una data comunità accademica di un aiuto di psicologi per esempio attraverso loro turni giornalieri, gratuiti, all'università.

Rendersi conto, da parte di concrete persone di essere figli adulti di alcolizzati, può determinare, da parte loro, varie reazioni e comportamenti. Una parte di loro, consapevoli di chi sono, non si impegnerà a cambiare niente nella propria vita, ritenendo che tutto sia a posto. Altri, consapevoli di chi sono, cominciano a pensare alla possibilità di cambiamenti qualitativi nella loro attuale vita. Ciò li determina a iniziare un processo di interna trasformazione e di svegliare il desiderio

43 Cfr. M. Kolečka-Rusecka, G. Polok, *Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”, (Relazione sulle lezioni profilattiche „Korekta”)*, www.ae.katowice.pl, 02.06.09.

di partecipare alla terapia dei figli adulti di alcolizzati⁴⁴. La creazione, nell'ambiente accademico, di possibilità di prendere parte alla terapia, per i membri della comunità accademica - figli adulti di alcolizzati, si presenta come un ulteriore compito da realizzare, nell'ambito dell'aiuto alle persone di famiglie disfunzionali.

Il lavoro con i figli adulti di alcolizzati può venire svolto come terapia individuale o di gruppo. Il suo scopo è di discernere il problema per gli ACA e di creare per loro condizioni per conseguire il controllo, l'incontro, con ciò che era da loro negato e represso. Questo modo di fare ha da condurre i figli adulti di alcolizzati all'accettazione della realtà ed a realizzare una scelta orientata allo sviluppo. Dall'osservazione del lavoro con persone codipendenti risulta che per i figli adulti di alcolizzati il più efficace è il lavoro in un gruppo terapeutico. Nella terapia, gli ACA riesperimentano il ritorno di dolorosi sentimenti, di emozioni che sono stati presenti nella loro vita, imparando per l'occasione come scaricare in modo positivo queste emozioni. Per di più, le persone, in un gruppo terapeutico di figli adulti di alcolizzati, si aiutano a vicenda ad esprimere e scaricare forti emozioni di rabbia, furia, timore, angoscia, sofferenza o gioia. In un'atmosfera sicura, di sostegno, i partecipanti del gruppo terapeutico - figli adulti di alcolizzati, cominciano ad avere fiducia gli uni negli altri ed a riconoscere la propria forza interiore. Un gruppo di figli adulti di alcolizzati, funzionante dal punto di vista terapeutico, durante gli incontri, crea quasi „una famiglia” che ha cura dei suoi membri e che è per loro di forte appoggio. Nello stesso tempo nel lavoro terapeutico col gruppo, non dovrebbe mancare il tempo ed il posto per l'osservazione dei problemi individuali dei suoi membri.

Nella terapia di gruppo, i figli adulti di alcolizzati si rendono conto che il loro problema essenziale è la codipendenza. Durante la terapia possono venire a conoscere che cosa sia la codipendenza, perché si è tanto incrementata in loro e quali sono le complicazioni legate al suo lungo influsso. I partecipanti del gruppo terapeutico di figli adulti di alcolizzati rientrano piano piano nell'equilibrio psichico attraverso la riconciliazione ed il perdono a sé stessi e agli altri. Imparano a fare buone scelte, cosa che, nel caso dei figli adulti di alcolizzati è un elemento decisivo nel graduale processo della loro guarigione. Attraverso il lavoro nel gruppo terapeutico essi possono anche cominciare a liberarsi dal bagaglio emotivo del passato che nella realtà attuale della vita li opprime fortemente. Durante la terapia i figli adulti di alcolizzati si rendono conto gradualmente che hanno in sé la capacità di rimpastare la loro vita. La partecipazione alla terapia dovrebbe anche aiutare i figli adulti di alcolizzati a capire l'influsso della loro disfunzionale situazione familiare sui modelli imparati del comportamento. Questo li può rendere capaci di realizzare altri cambiamenti nel loro comportamento attuale⁴⁵.

44 Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op.cit., p. 70-71.

45 Cfr. T. Adamczyk, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA (Marcia orgogliosamente, non correre –terapia ACA)*, in: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno- społecznym (Pericoli della famiglia dal punto di vista pastorale-sociale)*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE Katowice 2008, p. 303-304.

Il processo terapeutico descritto, conduce spesso ad una svolta nella vita dei figli adulti di alcolizzati e questo contribuisce all'attivazione del processo della loro guarigione emotiva. Questo è collegato, per gli ACA, al forte bisogno di ritrovare un posto sicuro in cui poter esprimere le proprie emozioni, fidarsi di qualcuno e condividere la propria vita attuale con altri. Da questo nasce il fenomeno del loro unirsi insieme in gruppi di sostegno, durante o dopo la terapia, dei figli adulti di alcolizzati.

Il lavoro in ogni gruppo terapeutico può essere preceduto da consultazioni individuali, e le persone che vi si presentano dovrebbero essere disposte ad un personale cambiamento e manifestare un desiderio forte d'impegnarsi nel processo terapeutico. Questo dovrebbe evidenziarsi con un'alta frequenza agli incontri durante l'anno terapeutico. Si può notare che ogni ciclo della terapia annua è diviso in due parti: psicoeducativa (il gruppo ha carattere aperto), terapeutica (gruppo chiuso).

Nella prima parte del ciclo annuale – psicoeducativo – il lavoro con i figli adulti di alcolizzati è orientato soprattutto all'acquisizione di una conoscenza della malattia dell'alcol e dei modi di funzionamento in un sistema familiare perturbato. Inoltre i partecipanti alla terapia vengono a conoscersi a vicenda, aumenta il loro senso di sicurezza nel gruppo e viene elaborato un aperto e sincero modo di comunicazione. I figli adulti di alcolizzati in questa tappa della terapia possono vedere se stessi ed il loro funzionamento nel gruppo. Anzi, possono cominciare a scoprire meglio, durante le attività comuni, i loro modi personali di cavarsela con la paura o l'ostinazione che si manifesta nell'assunzione, nel gruppo, di specifici ruoli e in un particolar modo ad entrare in rapporto con gli altri che prendono parte alla terapia. Le attività pratiche della prima parte del programma terapeutico sono orientate all'apprendimento, da parte dei figli adulti di alcolizzati, di quelle concrete capacità di comunicazione e di quei fondamentali comportamenti assertivi che non avevano acquisito nelle loro famiglie.

La seconda parte del lavoro terapeutico annuale dà ai figli adulti di alcolizzati la possibilità di un'autodiagnosi, la facoltà di controllare se stessi e di elaborare i loro conflitti interni. Ciò aiuta a lungo termine i partecipanti alla terapia a liberarsi dal loro passato familiare e ad uscire dalla drammatica storia familiare che viene copiata ed elaborata da loro stessi nel presente come un modo di cavarsela con se stessi e con il mondo esterno. La presenza nel gruppo terapeutico e la realizzazione del programma in questione dà ai figli adulti di alcolizzati la possibilità di un'autodiagnosi, di entrare in se stessi e di elaborare i conflitti interni. La terapia annua dei figli adulti di alcolizzati permette anche di vedere, come nel processo della formazione del gruppo, si rendano evidenti le trame personali di ognuno dei partecipanti. Quanta fatica ci mettono, per spezzare la loro resistenza interna ed il

timore! Questo [tuttavia] rende possibile la costruzione di una struttura del gruppo su regole e principi nuovi per loro⁴⁶.

Nel descrivere il programma terapeutico, non si può non provare ad indicare quali profitti esso possa portare ai partecipanti, figli adulti di alcolizzati. Bisogna, però, chiaramente osservare che la scala dei cambiamenti che si verificano nella vita dei partecipanti alla terapia, dipende da molti fattori: gravità della disfunzione da cui ognuno di loro è stato toccato, condizioni di temperamento, di personalità, impegno nel processo terapeutico e lavoro dopo la terapia. Una partecipazione attiva alla terapia può concorrere ad un deciso miglioramento psicofisico, ad una diminuzione dei sintomi depressivi, visibili particolarmente all'inizio della terapia. Dovrebbe anche essere un'occasione di rinforzo del senso del proprio valore e una possibilità di darsi il diritto di commettere degli errori. Può anche aver luogo un processo per rendere più reale la propria situazione vitale, e questo permette loro di riconoscere, in determinate situazioni esistenziali, la propria impotenza e la rassegnazione di fronte ad avvenimenti sui quali non possono avere diretto influsso.

Julia: „Se qualsiasi delle caratteristiche sopra descritte riguarda noi stesse, non dobbiamo esitare; vale la pena andare da uno psicologo, pensare alla terapia; prima si va, meglio è perché rimandando queste cose “a più tardi”, si prolunga il periodo dell'incertezza che aumenterà. Scrivo questo perché io stessa non ho avuto l'occasione di intervenire subito e col tempo comparivano sempre più dubbi, domande senza risposta, cosa che può portare ad una grande tensione ed a perdersi. Al giorno d'oggi è essenziale lo sviluppo, ma non soltanto quello intellettuale; è consigliabile un lavoro sull'intelligenza emotiva perché sempre più, nella vita professionale, si fa attenzione alle capacità soffici, ma soprattutto si dovrebbe farlo per migliorare la vita quotidiana ed i rapporti coi familiari. Ognuno costruisce la propria storia che si compone di ricordi; forse ritornando al passato e, analizzandolo in modo adeguato, avremo l'occasione di creare un futuro migliore”.

Piotr: “Grazie al gruppo terapeutico ho capito che non sono il solo con un tale problema. Ho conosciuto persone che mi capivano e sapevano cosa sentivo perché loro stesse avevano avuto esperienze simili. Le esperienze degli altri mi hanno aiutato a ricordare la mia storia ed a cambiare il mio modo di pensare. I loro commenti e consigli mi hanno aiutato a cavarmela coi miei problemi. Raccontare cose molto private davanti ad un gruppo, non è facile, ma grazie a ciò si merita l'accettazione e la comprensione degli altri, ci si libera dalla paura e dalla vergogna. Questo non lo si ottiene con una terapia individuale. Ho acquisito un senso più consapevole della vita, tratto me stesso con [maggiore] rispetto. Non mi

46 Cfr. Ibidem, p. 304-305.

accuso senza motivo. Cerco di pensare razionalmente, vivere consapevolmente e di svilupparmi”

Weronika: „La terapia ACA mi ha fatto scoprire di avere diritto a sentimenti propri, a propri bisogni e alla manifestazione di essi. Prima ero completamente sperduta da questo punto di vista e prendendo molto su di me – nello stesso tempo mi perdevo. Adesso so guardarmi più realmente e so distinguere meglio se qualche cosa è veramente incompatibile con me stessa. Più facilmente riconosco e so dare un nome ai miei sentimenti”.

In riferimento ai comportamenti assertivi, la partecipazione dei figli adulti di alcolizzati alla terapia di gruppo può sviluppare in essi la capacità di esprimere la loro opinione e la capacità di dire di no, e perfino di accettare critiche o lodi da parte di altri. Può manifestare anche la capacità di limitare i comportamenti aggressivi verso se stessi e gli altri e di controllare meglio i sentimenti negativi. Tutto questo può diventare un'occasione per migliorare i propri rapporti con le persone, per una maggiore apertura verso gli altri, in particolare con la famiglia. La verifica personale che ha luogo durante la terapia e la consapevolezza della propria storia personale può aiutare anche a domare i vecchi meccanismi difensivi, in particolare l'ostilità verso se stessi ed il forte bisogno di fuga. Inoltre, grazie alla partecipazione alla terapia, dovrebbe diminuire nei figli adulti di alcolizzati la frequenza e l'intensità dei sentimenti negativi quali il senso di colpa, il rifiuto, la disperazione, la tristezza e il timore. Al loro posto, dovrebbe comparire in loro un aumento dei sentimenti positivi. Questo, a sua volta, dovrebbe permettere di iniziare un processo d'uscita dal senso di solitudine e di custodia dei meccanismi dell'isolamento. Può anche ridurre nei figli adulti di alcolizzati la costruzione di convinzioni negative su se stessi e la percezione nella propria vita di un'immensità soggettiva di pericoli da parte degli altri.

La partecipazione alla terapia di un anno dei figli adulti di alcolizzati dovrebbe anche determinare un graduale aumento della loro stima di se stessi, un più pieno godimento della propria vita, il rinforzo del senso della propria sicurezza e la loro rinuncia all'atteggiamento di eccessiva responsabilità. La terapia di un anno dà anche l'occasione ai figli adulti di alcolizzati di aumento di senso della propria efficienza, di un giudizio più positivo sulle proprie scelte e sulle decisioni e concorrere al rinforzo delle capacità di un loro positivo modo di pensare. Può anche dar luogo ad un miglioramento nella cura per la propria salute, per l'aspetto esterno e alla realizzazione di vari loro bisogni.

Abitualmente, durante la terapia, come anche dopo, la situazione di vita dei figli adulti di alcolizzati non cambia, anzi, talora diventa perfino più difficile. La partecipazione alla terapia permette tuttavia agli ACA di cambiare atteggiamento verso ciò che succede nella loro vita. Più di prima sanno cercare aiuto e sostegno

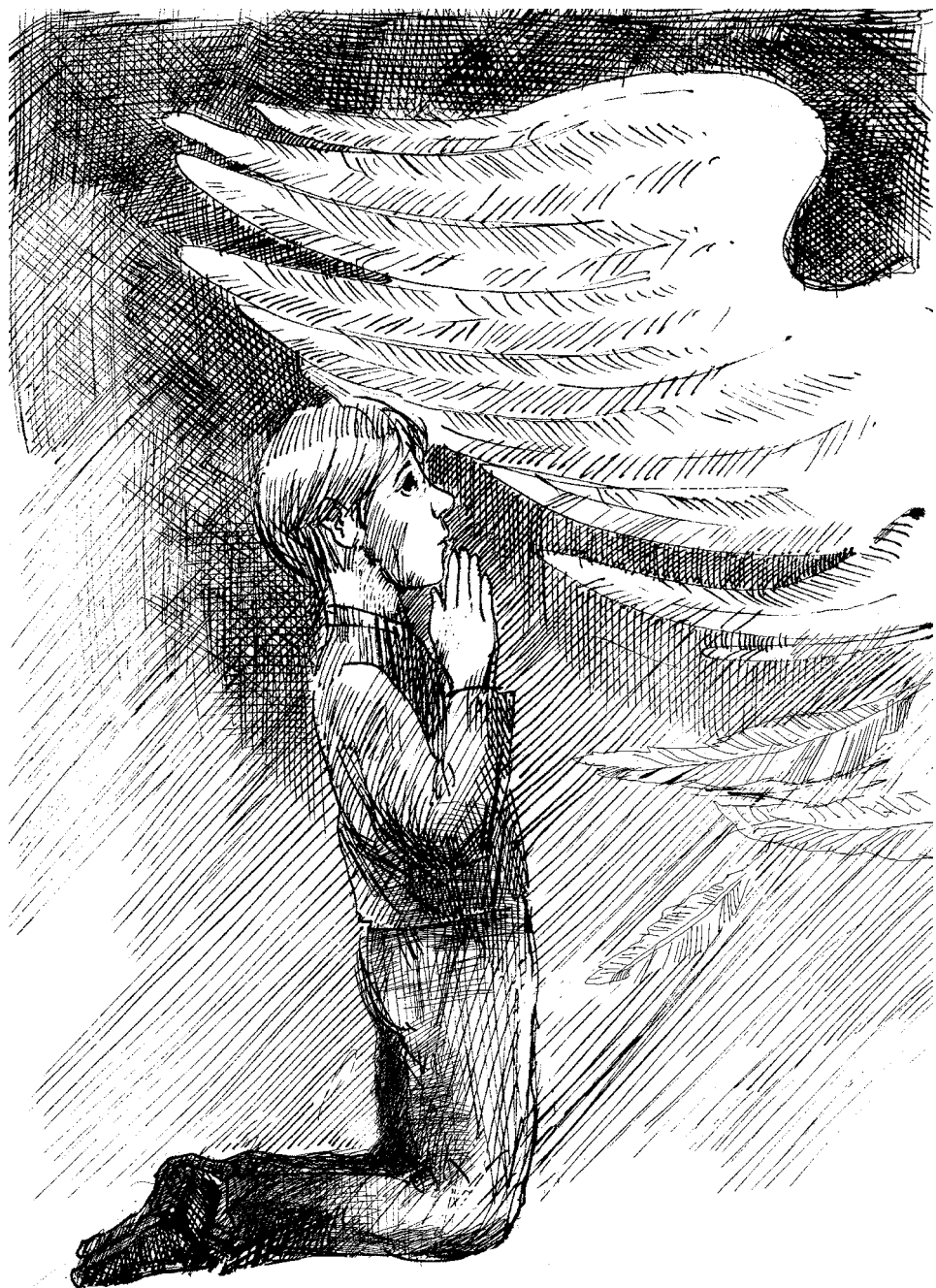
al di fuori, in altre persone o organizzazioni. Sanno anche concentrarsi più sulle soluzioni che sul problema stesso e discernere cosa succeda loro in una concreta situazione, sfruttando per l'occasione le capacità e il sapere acquisiti durante la terapia. Diventa anche più evidente il campo della loro autocoscienza, la capacità di autoriflessione e questo dà loro la possibilità di una maggiore indipendenza e maturità⁴⁷.

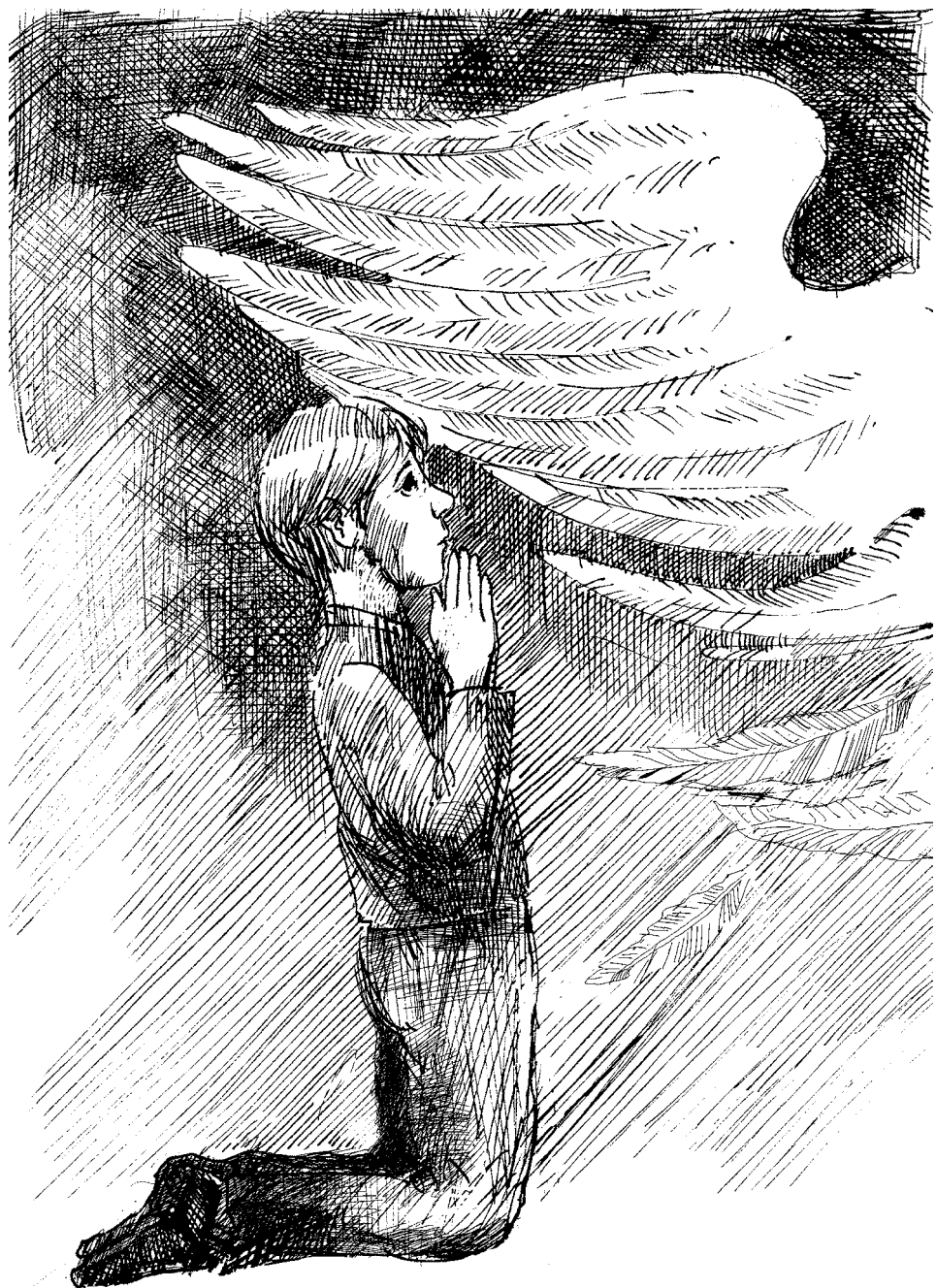
Le possibilità di cambiamento, sopra evidenziate, che si verificano nella vita dei figli adulti di alcolizzati e che sono il risultato del loro intensivo impegno negli incontri terapeutici, evidenziano il deciso senso e la necessità di creare tali gruppi e gli speciali programmi preparati per loro. Si può notare che un intervento più pronto possibile verso i figli adulti di alcolizzati ed il loro costruttivo cambiamento interno possono avere come effetto che essi non abbiano a copiare, nelle loro future o già esistenti famiglie, gli schemi "malati" della casa da cui vengono. Questo aumenta decisamente la possibilità che nelle future generazioni del nostro paese non abbiano ad essere più così numerosi i figli adulti di alcolizzati⁴⁸.

Un altro tra i possibili spazi di attività dell'ambiente accademico a favore dei figli adulti di alcolizzati è collegato con tutto quello che esso dovrebbe dare a tutta la società del nostro paese come organizzazione socialmente responsabile. Le università, i centri universitari di ricerca, i docenti universitari, gli studenti, dovrebbero compiere tutte le ricerche possibili. I loro risultati concorreranno ad aiutare la famiglia polacca che, come sembra, si trova in crisi. Dovrebbero pure rendere accessibili i risultati delle indagini demoscopiche; sulla loro base, dovrebbero influire sulle soluzioni legali adatte al nostro paese, sulle operazioni del governo, delle unità dei comuni territoriali o delle organizzazioni non governative che sosterranno le famiglie del nostro paese, fra cui, in particolare, le famiglie disfunzionali. L'ambiente accademico dovrebbe pure intraprendere una pubblica discussione sulla condizione della famiglia polacca. Dai passi descritti dovrebbero derivare anche concrete attività per il numeroso gruppo dei Polacchi figli adulti di alcolizzati la cui disfunzione comincia ad essere un grave problema sociale. Il diversificato aiuto offerto ai figli adulti di alcolizzati è una delle strade maestre per reagire alla crescente disfunzionalità della famiglia polacca.

47 Cfr. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., p. 72-76.

48 Cfr. T. Adamczyk, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, op. cit., p. 305-308; in questo articolo si possono trovare i risultati del rilevamento del gruppo terapeutico della Pastorale Universitaria „Zawodzie” presso l'Università di Economia di Katowice, fatto nell'anno 2003, per iniziativa della dott.ssa Teresa Adamczyk.





7. Avere fiducia in Dio

Nella realtà polacca molti dei figli adulti di alcolizzati sono cattolici praticanti, cristiani oppure persone che professano altre religioni. Sul fondamento della fede professata, coll'aiuto della grazia divina, hanno la possibilità di impegnarsi a curare le ferite derivanti dall'essere stati allevati in famiglie disfunzionali. Sembra molto importante che i figli adulti di alcolizzati che iniziano la loro terapia individuale o di gruppo, lo facciano con una forte convinzione di essere protetti dall'amore di Dio e dalla benevolenza della loro comunità confessionale. Per cui davanti ad ogni comunità di fede nel nostro paese sta il compito di sostenerli in modo particolare nel processo di guarigione.

Piotr : "Questo, per me, è molto importante per gli ACA. Spesso nella mia famiglia mi mancava qualsiasi tipo di sostegno, mentre ne avevo molto bisogno, specialmente nel contesto della terapia, difficile e richiedente molti sforzi. Secondo me, non esiste una vera, piena guarigione senza Dio. Si può ovviamente cercare di sanare tutte le ferite dal punto di vista della psicologia, però questa non risponderà alle fondamentali domande esistenziali, in particolare al senso della sofferenza. Basando la propria via di guarigione su Dio, abbiamo la certezza che Egli ci ama e che tutto è nelle Sue mani. Dio ci dà un sostegno incondizionato in ogni momento della nostra vita ed è con noi quando intorno a noi non ci fosse neppure una persona in nostro favore.

Come detto prima, l'ambiente accademico ampiamente inteso, è chiamato in modo particolare a sostenere i figli adulti di alcolizzati nelle attività che intraprendono per un reale cambiamento della loro vita. Una parte importante dell'ambiente accademico è la pastorale universitaria che raccoglie membri della società accademica nella comunità di una data fede. Nel caso dei fedeli della Chiesa cattolica, il servizio pastorale è compiuto dalla pastorale universitaria della cui attività di solito si prende la responsabilità un sacerdote di questa Chiesa⁴⁹. La pastorale universitaria dovrebbe essere per sua natura il luogo nel quale ciascuno dei figli adulti di alcolizzati (studente o operatore di un dato ateneo), se ne esprima il desiderio, possa trovare il proprio posto e ricevere sostegno. Il più importante messaggio che dovrebbe pervenire ai figli adulti di alcolizzati, e nello stesso tempo diventare il fondamento di tutte le attività della pastorale universitaria verso di essi, è la verità dell'incondizionato amore di Dio per ciascuno di loro, in modo particolare mostrato da Gesù Cristo. Ai figli adulti di alcolizzati, che nella loro vita familiare molto spesso non hanno sperimentato il vero amore, ma piuttosto la sua

⁴⁹ L'autore di questa pubblicazione è un sacerdote cattolico, responsabile della pastorale universitaria, e che nello stesso tempo lavora nel campo della ricerca e della didattica, presso l'Università di Economia di Katowice; perciò, le seguenti riflessioni su questo argomento si riferiranno direttamente alla comunità della pastorale universitaria della Chiesa cattolica.

mancanza, oppure soltanto un amore condizionato, si dovrebbe indicare chiaramente questo amore per loro da parte di Dio nella persona di Gesù Cristo. Poiché proprio Lui accompagna attivamente i figli adulti di alcolizzati fin dal momento del loro concepimento, in ogni periodo della loro vita, anche se forse non erano in grado di rendersene conto e di sentirlo. Mostrare Dio che ama incondizionatamente ogni uomo è particolarmente importante per i figli adulti di alcolizzati che, a causa dell'atteggiamento dei loro disfunzionali genitori, possono avere un'immagine molto distorta di Dio, specialmente di Dio come Padre. Perciò riportare i figli adulti di alcolizzati alla relazione con Gesù Cristo, Figlio di Dio, amico, fratello, risulta cosa molto importante. Questo può anche, almeno in certa misura, concorrere a ricostruire, nei figli adulti di alcolizzati, una positiva relazione filiale con Dio Padre. Quel rapporto filiale che molti di loro non hanno potuto sperimentare nella loro casa con il loro padre biologico.

L'esperienza dell'amore incondizionato di Dio ha luogo in modo particolare nella pastorale universitaria attraverso il servizio sacramentale, e specialmente quando viene celebrata l'Eucaristia. In essa è lo Spirito Santo che rende presente Cristo per ogni credente, permettendogli di partecipare alla morte redentrice e alla risurrezione di Gesù. Questo diventa l'occasione, per tutti i credenti figli adulti di alcolizzati, di unire le loro sofferenze, i timori e le ansie con quelle di Cristo sofferente e risorto. In Lui cercare l'appoggio e la forza per lavorare sulle proprie ferite e diventare „un uomo nuovo”. È anche importante che i partecipanti all'Eucaristia abbiano la consapevolezza che la presenza in essa dello Spirito Santo fa sì che essa sia una Sua nuova discesa, un nuovo riversarsi su di loro dell'incondizionato amore di Dio⁵⁰. Questa nuova discesa dello Spirito Santo dà anche ai credenti ACA la speranza di ottenere i Suoi doni e le grazie necessarie per potere acquisire l'atteggiamento di una fede matura. Nonostante le varie contrarietà risultanti dal passato, i figli adulti di alcolizzati grazie alla partecipazione nell'Eucaristia possono crescere pian piano nel vero amore. In essa infatti ha luogo la discesa trasformatrice dello Spirito Santo su tutti coloro che vi prendono parte⁵¹. Questo vuol dire che lo Spirito Santo rinforza la vita interiore dei battezzati e le loro energie spirituali, e ciò permette ai figli adulti di alcolizzati di intraprendere un fermo processo di guarigione e un sempre più pieno e più maturo funzionamento nella loro vita quotidiana. In ogni celebrazione eucaristica, grazie all'azione dello Spirito Santo, i credenti sono chiamati anche ad offrire con Cristo se stessi, il loro passato e il loro presente, il lavoro intrapreso su se stessi e tutto ciò di cui vivono nel momento presente. Tutto questo permette ai figli adulti di alcolizzati di portare a Cristo nell'Eucaristia le loro sofferenze, le ferite, i sentimenti negativi perché Egli li aiuti con la sua grazia e dia loro le forze per una permanente trasformazione della loro

50 Cfr. *Pelna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000 (La terra è piena del Tuo Spirito, Signore: Documento ufficiale della Commissione Teologico-storica del Grande Giubileo dell'Anno 2000)*, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, pp. 129 – 134.

51 Cfr. W. Nowacki, *Jak Duch Święty działa w Kościele (Come lo Spirito Santo opera nella Chiesa)*, Zeszyty Odnowy 24 (1998) Kraków, p. 33.

vita. Tale atteggiamento nei figli adulti di alcolizzati, sostenuto dalla grazia divina, diventa pure per loro un'occasione di ritrovare in modo sempre più pieno, il senso della propria esistenza, così spesso perduto⁵².

Molto importante è anche dare la possibilità ai figli adulti di alcolizzati di poter accedere al sacramento della penitenza e della riconciliazione perché, tra l'altro, in questo sacramento il credente riceve il perdono dei peccati e lo Spirito Santo dà loro la profonda pace che si fonda sulla riconciliazione con Dio⁵³. Con la forza dello Spirito Santo si compie pure in questo sacramento la guarigione delle anime dei fedeli⁵⁴. L'esperienza dell'amore divino che perdona, l'acquisizione della pace del cuore sono particolarmente importanti e necessarie per i figli adulti di alcolizzati perché nelle loro famiglie, nel periodo dell'infanzia, il peccato era spesso presente e causava definite conseguenze per loro, e in modo particolare portava in loro un forte stato d'ansia e di timore. Perciò è necessaria ai figli adulti di alcolizzati l'esperienza della certezza del perdono e della pace del cuore che Dio dà nel sacramento della penitenza. Essenziale è anche rendere consapevoli i figli adulti di alcolizzati che questo sacramento è il sacramento della guarigione. In esso Dio guarisce l'interno dell'uomo ferito dal peccato proprio o del prossimo, e ciò permette di vincere le proprie debolezze e di crescere nell'amore di Lui e degli uomini.

Nella vita dei figli adulti di alcolizzati, nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza c'erano state molte situazioni di cui si può dire che ferivano. Avevano luogo, infatti, nelle loro case, specialmente da parte dell'uno o di ambedue i genitori che abusavano dell'alcol, comportamenti che causavano ferite nella loro psiche, nell'anima o perfino nel corpo e questo può aver dato origine a malattie psichiche o somatiche. Per questo è giusto che fra le attività della pastorale universitaria appaia anche l'amministrazione dell'unzione degli infermi per i figli adulti di alcolizzati desiderosi di riceverlo. L'amministrazione di questo sacramento dovrebbe essere preceduta da una catechesi che ne spiegasse il senso. Infatti in questo sacramento lo Spirito Santo produce in coloro che lo ricevono un interiore rafforzamento nella prova della sofferenza. Inoltre, lo Spirito Santo nel sacramento dell'unzione, elargisce la pace ai cuori dei figli adulti di alcolizzati e li incoraggia a sopportare le possibili malattie psichiche o fisiche che possono essere conseguenza delle ferite ricevute nelle loro case paterne. Anzi, come crede la Chiesa, lo Spirito Santo in questo sacramento guarisce l'anima e a volte anche il corpo di coloro che lo ricevono. Nel sacramento dell'unzione degli infermi ha luogo pure un rinvigorismento dei credenti nella fiducia e nella fede in Dio e un rinforzo nella

52 Cfr. J. Szymusiak, *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła w: Kościół w świetle soboru*, (Assemblea Eucaristica espressione del mistero della Chiesa in: *La Chiesa alla luce del concilio*) red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1968, p. 118.

53 Cfr. Jan Paweł II, *Duch Święty – źródłem prawdziwego pokoju* (Lo Spirito Santo – fonte della vera pace), ud. gen. 29.05 1991, in: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiciela* (Credo nello Spirito Santo Signore e Vivificante), Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, pp. 373-377.

54 Cfr. R. Silvano i F. Mascarenhas, *Duch Święty* (Lo Spirito Santo), RHEMA, Kraków 2000, pp. 102-104.

lotta contro le tentazioni del demonio. Nella prospettiva delle esperienze dei figli adulti di alcolizzati, tale azione della grazia di Dio è importante perché, come dicono loro stessi, la loro vita, particolarmente quando cominciano la terapia, è campo di un forte combattimento spirituale⁵⁵.

Sulle vie della fede dei figli adulti di alcolizzati, è essenziale che possano basarsi su un forte rapporto con Dio attraverso la sua parola scritta nella Bibbia. Questo può aver luogo nella meditazione della parola divina (Lectio Divina), individuale oppure nella comunità della pastorale universitaria, p.es. in un circolo biblico. Si può vedere che la meditazione della parola di Dio contenuta nella Bibbia è l'occasione, per i figli adulti di alcolizzati, di ottenere la grazia che permetterà loro di vedere l'immagine vera di Dio. L'immagine spesso deformata nelle loro case familiari, particolarmente a causa dell'atteggiamento del padre che abusava dell'alcol o che già dipendeva da esso. La lettura della Sacra Scrittura è anche la strada per fare esperienza, da parte dei figli adulti di alcolizzati, dell'incondizionato amore di Dio e per un graduale intensificarsi del senso del proprio valore, spesso molto basso. L'ascolto, l'accettazione e la realizzazione della parola di Dio, letta nella Bibbia, può permettere ai figli adulti di alcolizzati una più profonda unione con Dio stesso, che dovrebbe neutralizzare in loro la sensazione di solitudine e di rifiuto. La lettura quotidiana della Sacra Scrittura diventa anche uno strumento nella mano di Dio, grazie a cui gli ACA possono essere guidati ad una vita più piena, quando sempre di più ritroveranno il senso della loro esistenza e delle attività intraprese⁵⁶.

Magda: Dall'infanzia, quando si sente dire „Dio Padre”, inconsciamente Gli si attribuiscono le caratteristiche dei propri genitori. Per me Dio era sempre uno che soprattutto puniva per qualcosa che non si era fatto oppure per qualche peccato commesso. Tuttavia la preghiera era sempre qualcosa che forse mi permetteva di resistere. Dio era l'unico senso di comprensione del perché vivessi. Da Lui andavo con l'invocazione: „aiutami”. Non dubitavo mai che Egli ci fosse - ma ad un certo momento ho cominciato a cambiare l'immagine che avevo di Gesù. Il nonno (che mi ha insegnato le preghiere) mi comprava ogni settimana „La Via”. Nell'insieme, non mi rallegravo tanto di essa, quanto della gioia del nonno che me la comprava. Ho trovato in essa un articolo sulla Misericordia Divina e forse allora ha avuto luogo una svolta. È molto difficile accogliere l'amore di chiunque, tanto più di Uno tanto grande come Dio. Ho cominciato a leggere regolarmente la Sacra Scrittura; ho trovato tante belle parole di amore di Dio verso l'uomo. Per l'occasione, mi capitavano fra le mani varie letture religiose - so che esse non furono casuali. Avevo un problema - e proprio allora incontravo qualcuno a caso

55 Cfr B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie (Lo Spirito Santo nella liturgia, in: Catechismo della Chiesa Cattolica – introduzione)* red. M. Rusiecki i E. Pudelko, Wydawnictwo KUL, Lublin 1995.

56 Cfr. G. Martin, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego (La lettura della Sacra Scrittura come Parola di Dio)*, PTT, Kraków 1982, p. 13-14.

e quel qualcuno aveva appena finito di leggere un bel libro. Cominciai a leggere e, leggendo, sempre di più capii che le parole della Bibbia non sono indirizzate al genere umano in generale, ma che bisogna trattarle individualmente. Dio dicendo: "Ti basterà la mia grazia", dice: „Magda, a Te basterà la mia grazia”. Ho cominciato a capire che Dio desiderava proprio me – che ero per lui una persona concreta - come il bambino per il genitore. Una volta durante gli esercizi spirituali ho sentito queste parole di una poesia: „Dio dice a Te: sei tutto quello che ho”. Incredibile è questo amore – ognuno ne ha diritto, ognuno è maggiormente amato. Soltanto dopo essermi resa conto proprio del fatto che non ero per Dio una degli alcuni miliardi di uomini sulla terra, che Dio parlava direttamente a me, ebbe inizio per me un processo di fede nel suo amore, e, come conseguenza,, un lento perdonare ai genitori. Dio mi ama così fortemente che quando ci penso, mi capita di piangere. Per gli ACA la fede che si è amati è molto difficile perché noi siamo abituati ad essere „amati” soltanto quando siamo bravi, sorridenti e non abbiamo una nostra opinione. Ed io ho capito che Dio mi aspettava e avrebbe fatto di tutto perché io potessi sempre ritornare da Lui”.

Weronika: „Un ruolo molto importante in una certa tappa della mia vita – e così è fino ad oggi – hanno la fede e la fiducia in Dio. Per merito dei sacramenti e di una grande grazia del Signore mi è stato dato di ritrovarmi, nella vita, e di prendere una direzione buona. E anche se ci sono ancora davanti a me parecchi settori da sistemare - sento continuamente l'aiuto e l'appoggio di Lui”.

La meditazione della parola divina è una delle forme di preghiera individuale dei credenti, in cui mettersi in rapporto con Dio. Ma la sorgente di ogni preghiera dei battezzati è lo stesso Spirito Santo⁵⁷. È proprio Lui che elargisce ai credenti il dono della preghiera, grazie alla quale possono rivolgersi a Dio⁵⁸. Lo Spirito Santo suscita anche nelle persone il bisogno della preghiera e la forma, accompagnando gli oranti. È Lui che guida i credenti durante la preghiera e supplisce alla loro incapacità di pregare⁵⁹. Come sembra, per i figli adulti di alcolizzati la preghiera è lo spazio dove da una parte possono sperimentare l'aiuto di Dio nella persona dello Spirito Santo, e dall'altra parte rafforzare il loro rapporto con Dio e farne il fondamento forte della propria vita. L'azione dello Spirito Santo consiste anche in questo che, essendo Egli l'autore principale della vita di preghiera nei credenti, in un certo qual modo riporta nei loro cuori la preghiera del Figlio, il Suo grido al Padre. Grazie a Lui, i credenti vivono nella preghiera la loro adozione a

57 Cfr. Paweł VI, *Duch Jezusa (Lo Spirito di Gesù)*, ud. gen. 17.05.1967, in: *Trwajcie mocni w wierze, Paweł VI (przemówienia na audiencjach ogólnych z lat 1963-1967) (Siate forti nella fede, Paolo VI – discorsi alle udienze generali degli anni 1963-1967)*, t.I, WAM, Kraków 1971, pp. 99 – 100.

58 Cfr. Paweł VI, *Obrzęd i tajemnica (Rito e mistero)*, ud. gen. 13.08.1969, in: *Czy modlimy się dzisiaj (Preghiamo oggi?)*, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, p. 83.

59 Cfr. E. Carter, *Duch Święty jest obecny (Lo Spirito Santo è presente)*, PAX, Warszawa 1975, p. 47-48.

figli⁶⁰. Tale azione dello Spirito Santo è particolarmente preziosa per i figli adulti di alcolizzati perché spesso nella vita non era stato dato loro di creare un rapporto forte e buono con il loro padre, e anzi la parola „padre” continua a provocare nella loro vita un senso di paura e di timore⁶¹. Oltre a questo, lo Spirito Santo nella preghiera stimola i figli adulti di alcolizzati alla vigilanza, nelle vie della vita. Possono allora combattere le tentazioni che si presentano loro e ricevono la forza per realizzare la propria identità umana e cristiana⁶².

Julia: "L'alcolismo era da sempre considerato nella mia famiglia come malattia e azione di forze cattive, per cui, nei momenti in cui ci sentivamo incapaci e non eravamo più in grado di fare niente, recitavamo insieme il rosario perché quello era l'unico modo possibile per aiutare una persona con dipendenza, in una situazione del genere. Ambedue i genitori, del resto, erano e sono credenti. Mi avevano inculcato, allora, i valori cristiani. Io cercavo di prendere quei momenti difficili come qualcosa che mi avrebbe rinforzata e Dio in quei momenti era per me di appoggio. Negli ultimi tempi vado capendo sempre meglio perché Gesù abbia tanto sofferto. So che nel mio dolore Egli è con me e vedendo il senso della Sua morte posso avere la speranza che ciò che mi è avvenuto abbia un suo motivo e un suo fine".

Un campo molto importante, necessario per sostenere il processo di guarigione dei figli adulti di alcolizzati, è la possibilità di trovarsi in una comunità di persone che si sostengano a vicenda. I centri della pastorale universitaria possono essere gli ambienti in cui creare questa possibilità⁶³. Essi dovrebbero essere il luogo dove creare vere comunità aperte a tutti gli studenti, dove possano nascere vincoli fra colleghi e amici. Stare in una comunità del genere, costruire sani, positivi rapporti con gli altri, è una grande occasione per gli studenti figli adulti di alcolizzati per rinforzarli nel processo di trasformazione della loro vita⁶⁴.

Ala: „Nel mio sviluppo, un ruolo molto importante è stato svolto dalla comunità della Chiesa. Soltanto impegnandomi in essa, nelle sue attività, costruendo praticamente dalla base il contatto con Dio, mi sono sentita almeno un pò più sicura di me stessa e del fatto che, comunque, anch'io avrei potuto essere una persona importante. Nella comunità avevo i miei compiti che cercavo di svolgere

60 Cfr. Jan Paweł II, *Duch Święty sprawca naszej modlitwy*, (Lo Spirito Santo autore della nostra preghiera) ud. gen. 17.04. 1991, in: *Wierzę w Ducha Świętego Pana i Ożywiela*, Libreria Editrice Vaticana, Watykan 1992, pp. 353-354.

61 Cfr. B. Pittman, *Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą* (Preghiere di 12 passi, cioè come uscire per diritto), Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996; vedi anche: R. Lerner, *Codzienne afirmacje* (Affermazioni quotidiane), Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

62 Cfr. E. Carter, *Duch Święty jest obecny*, PAX, Warszawa 1975, pp. 47-48.

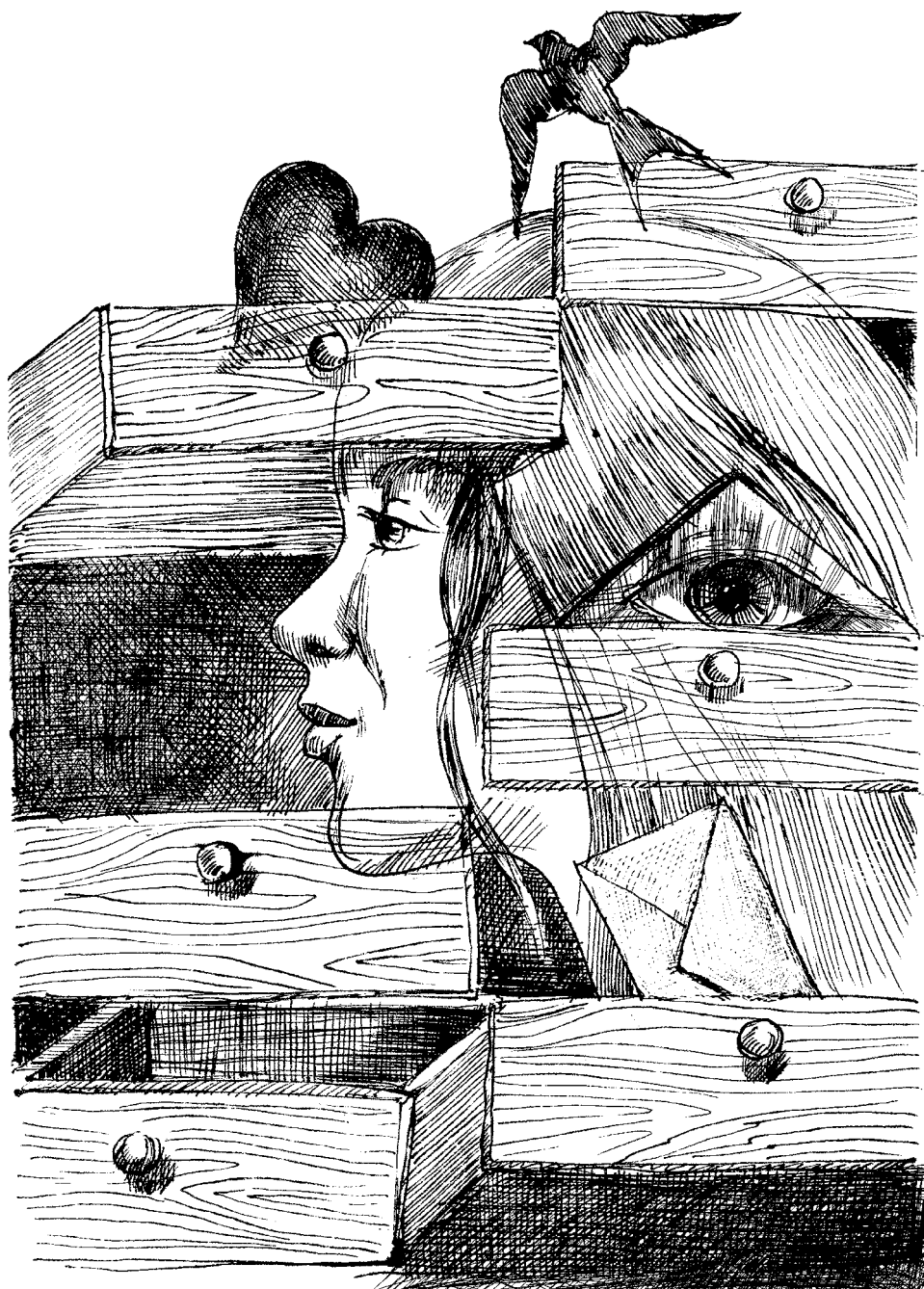
63 Cfr. Stolica Apostolska, *Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce* (La Santa Sede, Presenza della Chiesa nell'Università e nella cultura universitaria in *Informatore della Pastorale Universitaria in Polonia*), Warszawa 2002, pp. 27-29.

64 Cfr. M. Jędraszewski, *Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje* (La pastorale universitaria oggi: sfide e speranze) www.katecheza.episkopat.pl, 08.06.09.

nel modo migliore. Il più bello era che che degli estranei potessero accordarmi fiducia e mettermi davanti compiti di sempre maggiore responsabilità. Soltanto nella comunità, e non a casa, mi sentivo sicura”.

Appoggiarsi a Dio, vivere in modo sempre più pieno il rapporto con Lui, la vita sacramentale, la lettura della Sacra Scrittura, la preghiera individuale e comunitaria e l'essere in una comunità, sono, se così si può dire, la via fondamentale di sostegno per la vita dei figli adulti di alcolizzati. Grazie a ciò essi arricchiscono i loro sentimenti umani e sviluppano la sfera spirituale. Tutta la vita degli ACA può diventare più ordinata per la realizzazione delle indicazioni morali. Essi possono sviluppare in se stessi le virtù ed occuparsi di attività che sviluppino in loro e intorno a loro il bene concreto, diventando con questo modelli per gli altri⁶⁵.

⁶⁵ Cfr. K. Cholna i M. Madej-Babula, *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie Funzionamento psichico degli ACA nel mondo contemporaneo*, op.cit, p.117.



Invece della conclusione...

Non ci sarà una classica conclusione. Non ci sarà nemmeno un riassunto del tutto; non si trarranno conclusioni, non si faranno proposte di ulteriori ricerche. Sembra che ciò che è scritto basti per ottenere lo scopo voluto dalla pubblicazione. Per cui in questo luogo più significativa sarà „una più ampia” storia, scritta da una dei figli adulti di alcolizzati ...

Asia (30 anni) „I miei cassettei”

L'infanzia – il miglior tempo della vita. Ma è sicuro che sia sempre così? La mia natura ben volentieri ritorna ai ricordi conservati nei ripostigli dell'anima. E secondo lo stato emotivo, apre i corrispondenti „cassetti”. Alcuni di essi continuano a rimanere chiusi con la chiave grande, inaccessibile a tutti, perfino a me stessa. Alcuni abbastanza ordinati, talora spolverati, per ricordare, in avvertimento. L'apertura di alcuni, però, causa sempre grande dolore e sofferenza, ma so che è necessario rivolgervi lo sguardo, specialmente quando si accumulano difficoltà in me stessa ed è necessario trovare una soluzione di vita quotidiana. Perché, a dire il vero, tutte le risposte si trovano proprio nei miei „cassetti”. Le risposte concernenti il modo di vivere nel mondo, i miei timori e le ansie che purtroppo sono più che le gioie. Dico sinceramente che aspetto con ansia il momento in cui potrò ridere a squarciagola, senza pensiero di non poterlo fare, senza sensazione di non saperlo fare, oppure senza convinzione di venire immediatamente punita, per dei momenti di gioia.

Che cosa è nascosto in questi „cassetti”? Tutto ciò che ho sperimentato da bambina.

Che cosa ricordo? Oggi posso chiamare solitudine, questo continuo stato che mi ha accompagnata. Allora questo mi sembrava tanto normale quanto il respiro. Nella mia famiglia l'alcol era presente da generazioni.

In uno dei „cassetti” è posta la famiglia stretta - i nonni. Da tutte e due le parti dei genitori c'era qualche alcolizzato. Ero più legata alla famiglia da parte di madre. Per me c'erano stati, accanto ad eccessi di vario genere, anche momenti piacevoli. Il tempo passato col nonno nel parco, la ricerca del riccio, il mangiare insieme dalla padella le uova strapazzate. Quando arrivavo da loro dalla scuola, sempre mi aspettava una tazza di caffè d'orzo. Però, quando oggi ripenso con attenzione ai rapporti che vi si trovavano, con tristezza devo riconoscere che erano simili a quelli che ci sono da me, nella casa della mia famiglia. La nonna teneva „in pugno” tutta la casa; oggi questo lo fa la mia mamma. E questo consisteva soprattutto nel fatto che volevano per forza avere l'ultima parola in tutte le questioni. Indipendentemente dalle ragioni, dalle situazioni. Ogni protesta „faceva temere” un pesante colpo – di silenzio o un litigio. Dai racconti della mamma, ricordo

che la nonna preferiva più suo fratello. Lei stessa cercava molto di accontentare le attese della sua mamma - senza esito. Oggi purtroppo, si ripete questa „ruota fatale” nel mio caso. Mi sforzo in modo sovrumano di soddisfare la mamma che, come si può intuire facilmente, sempre troverà qualche graffiatura. E cosa dopo? Il silenzio.... In tal modo „l’eredità generazionale” viene trasmessa un gradino in avanti.

Bene che io avessi almeno un cane - Reks. Con lui trascorrevo la maggior parte del tempo. Vagavo per i parchi, per le strade. Mi piaceva moltissimo andare al mio parco preferito dove trovavo sempre un angolo silenzioso per me. Il cane mi correva intorno contento, ed io passavo il tempo a leggere libri. Così passavamo tutti e due ore intere. Spesso il buio ci induceva al ritorno a casa. D’inverno, quando il freddo non permetteva di rimanere seduti a lungo su una panchina, camminavamo insieme per le strade della città guardando qua e là dentro le finestre. Avevo un mio gioco preferito - indovinare come si viveva in una determinata casa. Molto importanti erano i colori della luce, le tende delle finestre. Allora provavo sempre ad immaginare cosa potesse succedere lì dentro - mi immaginavo la vita che conducevano le persone di quella casa. E quella vita era completamente diversa dalla mia. C’erano in essa molte conversazioni, il chiasso accompagnava la vita quotidiana; vedevo con gli occhi dell’immaginazione, i pasti comuni, la benevolenza che si dimostravano a vicenda. Stanca, rientravo in casa, andavo immediatamente a dormire e dimenticavo ciò che succedeva dietro la parete.

Ricordo molto bene il tempo passato in camera quando mi proibivano di uscirne. Le punizioni, non si sa per quale motivo, gli ordini di passare il tempo a casa. Chiaramente era tempo passato in compagnia di Reks, con i libri e la musica. Tuttavia era il tempo dei frequenti interventi dietro la parete, accanto. Non tutti i rumori possono essere assorditi con la musica. Quando a casa le cose andavano molto male, facevo da paraurti, il cui compito era di calmare, attenuare, pulire, dopo un ulteriore festino. Allora avevo paura ogni volta, però non potevo mai manifestarlo. Avevo paura delle grida, dei litigi. Continuo ancora a sentire uno stringimento di stomaco quando sono testimone di un litigio, di qualche dissidio. Temo che abbia a finire allo stesso modo, come a casa mia – con la violenza, con parole spiacevoli che feriscono sul vivo.

Vedo anche i pomeriggi passati da colleghi e colleghe, in case dove regnava un po’ di pace. Ed il rancore che nessuno mai potesse venire da me, che la mia mamma non potesse mai ricevere i miei conoscenti. Attingevo molto da queste visite - spiavo le altre case, i rapporti con i genitori dei miei coetanei, osservavo come le persone si comportavano a tavola. Oggi, forse in maniera un poco maldestra, cerco tuttavia di introdurre queste uniche e importanti osservazioni nella mia propria vita.

Da uno dei „cassetti” fuoriesce una „scatoletta”. Quando l’apro, ci vedo un cuore spezzato. Spezzato dalla tristezza, dal rancore, dal senso di colpa. Quan-

do succedeva qualcosa di cui veniva attribuita a me la colpa, tentavo in mille modi di rabbonire mia madre. Ricordo i foglietti lasciati dappertutto con la scritta che le volevo molto bene e che le chiedevo tanto perdono per tutto quello che avevo fatto male. Non precisavo mai per che cosa chiedevo scusa perché in verità non sapevo mai cosa avevo fatto di male quella volta. Lo sapeva soltanto mia madre, che ammutoliva e poteva rimanere così per settimane. E infine, quando l'atmosfera era per me ormai insopportabile, decidevo di fare qualcosa. Al punto che, dopo un certo tempo, mia madre decideva di "disoffendersi" e riprendeva a parlare come se non fosse successo niente. Per me, quelli in cui cominciava a parlare con me, erano i momenti più belli.

Per me, la piccola scatola nascosta nell'angolo del cassetto è firmata: papà. Purtroppo, perché questa parola per me è vuota. Se qualcuno mi chiedeva come è il tuo papà - non sapevo mai rispondere. La sua persona si limita allo schizzo di una figura, trasparente all'interno. Poche sono le immagini ed i ricordi che ho del papà. I due che si sono ancorati profondamente nella mia testa e sono piacevoli, sono questi: un pomeriggio egli aveva portato a casa un piccione. Io mi ero rallegrata molto perché da sempre volevo avere un animale in casa, e tuttavia non era successo mai. Purtroppo, il piccione era rimasto soltanto fino al momento in cui era tornata la mamma dal lavoro ed era stato portato via da casa. Il secondo evento aveva avuto luogo un sabato. Mio padre era andato in un negozio ed era tornato con...un cane. Lo ricordo ancora: era un cocker spaniel marrone. Dimenava con gioia la coda. Io dalla contentezza ero saltata fino al cielo. E nuova delusione, quando la mamma si era svegliata, ed era risultato che il cane era stato slegato dal papà vicino al negozio. Lo aveva dovuto riportare, purtroppo. Non ricordo niente di più.

Un grande „cassetto” ho conservato per mio fratello maggiore. Ricordo il tempo passato con lui. Faceva sempre tende nelle quali ci nascondevamo (tende di coperte, tra le sedie e la tavola). Poiché tra noi c'è grande differenza d'età, aveva già una sua compagnia alla quale non mi portava. Lo spiavo sempre, guardavo cosa facevano. Mi piaceva sedermi vicino e guardare che cosa facevano. Passava poco tempo a casa - la maggior parte, fuori. Quando ritornava, io di solito già dormivo. Quando ha avuto una sua macchina propria, talora mi prendeva a fare un giro - nella situazione in cui a casa imperversava una nuova burrasca. In questo „cassetto”, però, trovo anche situazioni che avevano causato in me rabbia e tristezza. Józek seduto in cucina con la mamma che parla con lei del giorno trascorso. La mamma lo guardava sempre con interesse e lo ascoltava. Io, purtroppo, non sono arrivata mai a tale tempo. Quando sono diventata tanto grande da aver bisogno di confidarmi sulla mia vita, la mamma era entrata profondamente nel vizio, che rendeva impossibile “l'incontrarsi”.

Il successivo „cassetto” è il tempo della ribellione. La scuola media e la mia protesta contro l’ingiustizia domestica, contro la mancanza di senso di sicurezza. Non mi piace entrare in questo angolino. In relazione a tutto questo, sento un enorme senso di colpa e di vergogna. Vergogna di aver permesso tanto a me stessa. Le frequenti feste bagnate di alcol, i contatti donna - uomo. Se potessi, manderei velocemente indietro questo tempo e correggerei qualcosa. Adesso mi aspetta soltanto (o perfino), la necessità di perdonare a me stessa tutte quelle situazioni. L’isolamento dalla casa, la creazione di una propria vita, la compagnia non accettata dai genitori e per questo tanto più importante per me stessa. Le persone che mi hanno dato un po’ di accettazione, il senso della comunità e mi hanno accettata come ero. Per tali situazioni ero in grado di lasciare la mia lealtà, la fedeltà e veramente tutta me stessa. Il più grande dei miei „cassetti” è questo, con la scritta “tristezza”. In esso sono raccolte tutte le situazioni, le immagini che sono state la causa dei grandi occhi, che sprofondavano continuamente nella disperazione e nella sofferenza. La cosa che mi risultava più difficile da accettare era la mancanza alla parola data, da parte dei genitori. Sentivo molte cose, molti piani e promesse. Niente di questo, però, si realizzava. E questo senso di aria che esce da un palloncino rotto - così fugge la speranza. Vivendo in una casa del genere, bisogna imparare a sopravvivere, bisogna „elaborarsi” un sistema che dia forza. Io calcolavo i giorni in cui i genitori dovevano essere ubriachi e in cui dovevano essere non ubriachi. Più di frequente non avveniva così - il loro bere era talmente imprevedibile, ma in qualche modo mi teneva in vita - dava un briciolo di senso di controllo e prevedibilità. Ho imparato a riconoscere i segni - quando sono ubriachi, quando si ubriacheranno di nuovo. Sono arrivata a una tale perfezione che bastava un’occhiata al loro viso ed ero in grado di riconoscere se avevano bevuto anche una sola birra. E il fatto di saperlo già, mi permetteva di cambiare i progetti del giorno, l’atteggiamento. Immediatamente sbattevo la porta del mio cuore e sul campo di battaglia entrava il soldato pronto per ogni eventualità. Tale stato di all’erta durava fino al giorno successivo. Ho imparato quando dovevo „camminare in punta dei piedi”, comportarmi con calma, sparire dalla vista. Capivo quando in casa ci sarebbe stata una scenata. Ho imparato a „tenere la lingua tra i denti”, perché non succedesse di peggio.

Anche un altro „cassetto” continua ancora a farmi sanguinare. „Il cassetto” in cui è contenuta la mancanza d’amore, un orribile freddo ed il vuoto. In teoria adesso ormai so che ad ogni uomo succede di sbagliare. Io questa possibilità non l’ho acquisita. Quando rompevo un giocattolo (ed avevo probabilmente „mani di legno”), quando ricevevo un brutto voto, quando non riuscivo a pulire la casa in tempo... Tutto questo mi confermava soltanto nel mio modo di pensare a me stessa - „sono una buona a nulla”. Tali parole mi dicevano anche i miei genitori. Un’immagine: avevo una borsetta bellissima, tale quale l’avevo sognata. Un giorno sono andata a passeggio insieme con i miei genitori. Ero la ragazzina

più felice del mondo. Infine mi sono stancata. Ho chiesto al papà che mi portasse la borsetta. Subito dopo avermi sgridata, l'ha buttata nel cestino. Di nuovo il mio interno si era sprofondato. A niente era servito il pianto, l'urlare.

Ho passato il tempo della ribellione. Mi arrabbiavo pensando perché io non potevo avere una casa „normale”. Perché tutto questo era successo proprio a me. Pensavo se ero proprio così cattiva da dover sperimentare tanto dolore. Mi chiedevo il motivo per cui i genitori non mi amavano. Mi domandavo cosa avessi fatto loro per essere trattata così male. Per molto tempo ho portato in me tutte queste domande. Non trovandovi risposte, mi arrabbiavo per tutto. Spesso mi sentivo come un uccello al quale fossero state spezzate le ali e allora non poteva volare negli spazi. Era come se fossi stata creata per qualcosa di completamente diverso, e tutta l'infanzia avesse mandato a monte questi piani, queste possibilità. Così era una volta. Adesso, dalla prospettiva del tempo, vedo chiaramente che ogni giorno della mia vita era necessario. Che tutto ciò che è avvenuto, ha un senso. Per me tutto questo ha una doppia dimensione – l'esperienza acquistata in casa mi serve ogni giorno nel lavoro, nel contatto con gli altri. Molte situazioni mi hanno dotata di capacità assai utili: di autonomia, di sapermi destreggiare in situazioni difficili, di comprensione per i problemi degli altri. Mi hanno dato anche un senso di responsabilità per me stessa e per i miei familiari. Responsabilità nel compimento del lavoro. Hanno fatto sì che io abbia in me stessa un impegno per la vita e la voglia di essere, di un essere vero. Di essere soprattutto me stessa.

Nella mia vita Dio ha occupato e continua sempre ad occupare un posto molto importante. I miei genitori non andavano mai in chiesa la domenica. L'ho conosciuto durante gli esercizi spirituali prima della maturità, ai quali veramente ho preso parte soltanto per fuggire un momento da casa. Il primo incontro, lo stringersi al suo cuore, l'incanto della sua pace e dell'amore. Ricordo molto bene quel tempo - andavo in giro giorni interi con il sorriso incollato sul volto. Stavo bene, malgrado le difficoltà domestiche. C'erano anche crisi, e come! Un altro importante momento sono stati gli esercizi spirituali universitari. Veramente sono stata „trascinata” ad essi da una collega. Durante gli studi universitari mi isolavo molto dalla gente. Eccetto alcuni contatti con le colleghe più vicine, non ne mantenevo altri. Una tale esperienza in un gruppo di persone sconosciute era per me una bella sfida. Ma la mancanza di idee per le vacanze, la visione di mesi da passare di nuovo a casa, mi hanno fatto acconsentire. Soprattutto là, sono caduta di nuovo nelle braccia di Dio - il Papà; allora mi piaceva chiamarlo così. Mi compiacevo della Sua presenza e della Sua premura. Potevo parlarGli per ore di quello che mi faceva male. Gli facevo molte domande, alle quali certamente non trovavo subito risposta, ma che potevo finalmente tirar fuori. E così, propriamente d'allora in avanti, continuo e rimanere vicino a Lui. Delle volte mi ribello molto, pensando che non mi aiuti, che si dimentichi di me; talora per la convinzione di non valere niente, mi allontanano da Lui. Ma so che Egli è vicino a me anche quando

per protesta non vado la domenica alla Santa Messa. Vedo la sua protezione e sollecitudine anche attraverso eventi e situazioni di vario genere, tramite persone che dirigono spesso la mia attenzione ed il mio cuore verso il posto giusto. Non avevo neppure mai fatto veramente parte di qualche comunità, anche se ne avevo molto bisogno. Addirittura chiedevo che qualcuno mi trattenesse più a lungo in un certo luogo. Purtroppo, di questo non ero capace.

Nella mia vita non avevo molto amicizie. Non avevo nessuno più vicino, perché nessuno potesse sapere cosa succedeva tra le mie quattro mura. E quelle poche conoscenze che riuscivo a farmi, le distruggeva la mia mamma. Le frasi: „non puoi fidarti di nessuno perché rimarrai nei guai”, „soltanto la famiglia ti può aiutare e ti capirà”, „gli uomini sono falsi”, facevano sì che ogni collega lo fosse soltanto per „cinque minuti”. Quando tornavo tra le „braccia della mamma” a raccontarle dei malintesi, confermava dicendo: „e non ti dicevo io che...” Questa convinzione continua ad essere forte in me. Quando mi imbatto in una, anche minima divergenza di opinioni, questo causa in me l’insorgere di un immenso timore e la voglia di fuggire, di tirarmi indietro.

Attualmente... Capisco di più. Forse. L’intelletto non sempre aiuta, specialmente quando qualche cosa la risento fortemente per la seconda volta. Tuttavia sempre più spesso ne faccio uso, per spiegarmi le circostanze, i comportamenti, miei e degli altri. Tutto quello che è avvenuto nella prima infanzia, si riflette sul presente. Ogni giorno, ogni schiaffo, ogni lacrima. Attualmente, spesso, trovandomi in una grande incertezza su me stessa, sugli altri, sul giorno presente, sul futuro, allungo la mano verso i miei „cassetti” e vi cerco la ragione. Spesso la trovo.

Ho molta paura degli equivoci, dei conflitti, dei litigi. Ogni giorno mi confronto con la diversità, con l’incomprensione. Imparo a vedere la realtà nei colori giusti. Tali quali sono. Cerco di non fuggire, di non sbattere le porte dietro di me, fingendo di non avere paura. Sì, veramente, una mia prima reazione è la paura. Soltanto dopo osservo le realtà e “accendo” l’intelletto, per non farmi sollevare dalle onde dei sentimenti.

Mio secondo nome è il „senso di colpa”. Quando si risponde di cose con cui non si ha nessun contatto, molto presto si cade nella trappola di sentire la responsabilità di tutto e di tutti. Io faccio proprio così. Mi sento in colpa per situazioni che sono fuori della possibilità di qualsiasi mio intervento. Quando la mamma si sente male, quando è di cattivo umore, quando non sono in grado di aiutare la vicina... Anche molte altre situazioni simili causano in me un senso di nullità.

Non mi rendevo conto che importanza avesse per me l’opinione degli altri su di me. La cosa migliore sarebbe se tutti quelli che mi stanno intorno avessero simpatia per me. Purtroppo, questo è impossibile. Mi confronto sempre con il bisogno di accettazione e quando sento che di nuovo mi prende un tale cattivo modo di pensare di me, mi chiarisco che soltanto la mia mamma di nuovo critica il mio operare, il mio comportamento. Porto in me il desiderio di essere perfetta

in tutto ciò che faccio. Inconsciamente cerco di affermare a me stessa ed agli altri il mio valore. Mostrare e comprovare che so fare qualche cosa, che sono adatta a qualche cosa. Ma, nello stesso tempo, quando sento dei complimenti, non credo nella loro autenticità. Io stessa non riesco a vedere molti valori positivi in me.

Tuttavia il mio problema è la costruzione di rapporti con gli altri. Quando una persona comincia a starmi a cuore, immediatamente mi tiro indietro, cercando un pretesto per un tale comportamento. Spesso mi dico che tali rapporti non hanno senso perché alla fine anch'essi finiranno. Presto o tardi, ma finiranno. Con grande precauzione arrivo a nuove conoscenze e permetto loro di entrare nel mio mondo. Mi accompagnano anche i pensieri di non essere attraente da amica, che sicuramente le persone si annoiano con me e, che, allora, a che serve tutto questo? Proprio in tali situazioni mi aiuta molto la logica e la capacità di aprire il „cassetto” corrispondente.

Ma veramente tutti i giorni mi ripeto: vale la pena. E' veramente una straordinaria avventura - il viaggio dentro di me. Scoprire me stessa così come sono davvero. Riconoscere i miei interessi. Condividere il mio mondo con gli altri. Sperimentare sentimenti piacevoli - di gioia, d'amore, di contentezza, di soddisfazione. E' cosa meravigliosa „buttare” via i vestitini troppo piccoli e mettere vestiti nuovi al loro posto nei cassetti. Non so ancora fino in fondo chi sia Asia. Però, un po' già la conosco. Mi piace molto stare seduta in casa con una tazza di caffè e osservare le rondini dietro la finestra (sogno perfino che costruiscano il nido accanto alla mia finestra). Dopo una lunga faticosa giornata mi piace fare una doccia calda e leggere un buon libro sul divano. Mi piace il brontolio del mio gatto. Mi rallegro della luce negli occhi degli amici durante le conversazioni. Canto e ballo - perfino quando sono sola, ma traggo gioia da queste attività. Non posso figurarmi un anno senza una gita per sentieri montani con gli amici. Sentire il vento nei capelli, la stanchezza ed il caldo della stanza la sera. E più di tutto amo i ritorni a casa. Alla mia casa. Ritorni senza paura, senza stress. Un tale ritorno dopo una lunga giornata oggi mi fa pensare alla gioia, alla pace ed alla sicurezza. Una breve conversazione coi vicini nel corridoio.

Tutto questo è possibile grazie all'aiuto delle persone benevoli che incontro tutti i giorni nella mia vita. Grazie alla terapia ACA sono in grado di essere contenta per tutte queste cose piccole che una volta mi sfuggivano tra le dita. Invece la migliore terapia è un rapporto stretto con gli altri, in cui bisogna continuamente vincere se stessi. Lottare con il proprio timore, l'incertezza. Proprio l'altra persona che ci ama è in grado di guarire le cicatrici, anche le più profonde. Ma per renderci conto che intorno ci sono altre persone, ci vuole lo sforzo di vedere l'origine dei nostri problemi e delle sofferenze. Rendersi conto che non sempre le persone più vicine si sono comportate bene. E questo primo sguardo è stato per me estremamente doloroso, quando ho dovuto confrontarmi con la lealtà verso la mia famiglia. Dire per la prima volta la frase: „i miei genitori sono alcolizzati”

era stato accompagnato da un incredibile dolore. Dal dolore del bambino piccolo che urla: „amo i miei genitori e ho molto bisogno di loro”.

In prospettiva, però, porto molto profitto, soprattutto per me stessa. Sono tuttavia consapevole che la terapia di un anno non sarà la fine del mio lottare con il passato. Questo è l'inizio di un cammino. Di una strada talora sassosa che ferisce i piedi. Talora così sabbiosa che mi sprofondo in essa fino alle ginocchia. Ma sempre più spesso riesco a sollevare lo sguardo e intravedo i bei panorami che accompagnano la strada su cui cammino. E quando sono in uno di questi tratti splendidi di strada, ringrazio per l'Amico che una volta ha lasciato una traccia nella mia via, incoraggiandomi a fermarmi e guardarmi dentro. Per l'Amico che mi ha sollevato il capo e che ogni giorno attira la mia attenzione sulla bellezza del mondo che mi circonda. Per l'Amico che tutti i giorni mi aiuta chiamare il mondo con il suo nome, ne spiega la complicatezza.

Circa mezz'anno fa ho conosciuto una ragazza. La sua situazione familiare era simile alla mia. Ho cominciato a passare con lei un po' di tempo, l'aiutavo nelle vicende scolastiche, le insegnavo come cavarsela con le situazioni domestiche. In lei ho ritrovato molto di me stessa. Nelle varie situazioni reagisce come me, ha una visione del mondo simile alla mia, la stessa sensibilità. Ho pensato: perché no? Forse è proprio questo il momento; anch'io sono stata aiutata molto personalmente da qualcuno. Perché non „pagare” adesso il debito? Forse è il tempo giusto per trasmettere „la bacchetta” ad altre mani? Purtroppo la mia mamma, malata di gelosia, affermando che tradisco la sua persona, ha trovato un altro pretesto per il silenzio. Le deve far male molto il fatto che io viva una mia propria vita e mi arrangi senza il suo aiuto. Deve aver molta paura che qualcuo diverso da lei possa essere ugualmente importante nella mia vita; per questo sistematicamente usa il metodo più efficace finora: gridando mi „butta” fuori della parentesi della famiglia, mi umilia dicendo che non valgo nulla. Un'altra volta si è comportata in modo simile. Ultimamente ho pensato che non ce la facevo a sopportare tali situazioni. Ho sbagliato. Per tale suo comportamento ho l'impressione di immunizzarmi, di liberarmi dalle sue rabbie ed estorsioni. Ho deciso questa volta di scrivere una lettera a lei. Una lettera nella quale mi pronunzierò forse per la prima volta da molto tempo. Ecco il suo contenuto:

Mamma,

scrivo, perché ti voglio raccontare. Un po' di me stessa. Finora ti ho ascoltata attentamente. Adesso voglio dire ciò che è in me, dentro. Se ne avrai il coraggio, ascolta.

Per cominciare, indipendentemente da quello che succede, ti voglio bene. Anche se talora sembra che non lo sia, così è veramente. Ho sempre cercato di essere una buona figlia per te. Ho fatto tutto quello che potevo perché tu fossi contenta di me. Ma non ci sono riuscita. Capitava sempre qualcosa che ti portava ad essere

scontenta di me. Sai quante volte ormai ho sentito di non avere una madre? Prova a immaginarti la situazione inversa. Quanto fanno male parole del genere! Per me un grande dispiacere è il fatto di essere accettata da persone completamente estranee. Molte persone del mio ambiente mi chiedono come va, come mi sento, parlano con me. Io non ho mai sperimentato questo con te. Tu mi parli del tuo sacrificio, della tua premura. Tutti questi litigi e scenate sono forse premura? Pensi davvero che „io sia caduta così in basso”? Perché?

Vedi soltanto la tua prospettiva; non ti ho detto mai come la vedo io. Mi sembra del resto che tu non voglia sentirlo. Più facile è affermare che tutti intorno ti feriscono, non capiscono. Non vedi che anche tu sai ferire gli altri. Ferisci me con questo tuo comportamento. Sai come non mi piace il tuo silenzio. Semplicemente smetti di parlarmi. Io non so mai cosa sia successo, perché sia così. Eri capace di non rivolgermi la parola per una settimana intera. All'improvviso ti passava e parlavi con me come se niente fosse successo. E io rimanevo sempre con la confusione in testa; perché?

Spesso mi chiedevo se tutto quello che succedeva a casa non fosse soltanto un'invenzione della mia immaginazione. Ma ultimamente ho incontrato Patrycja, abbiamo ripercorso i fatti del passato. E proprio lei mi ha confermato che a casa le cose andavano male. Il mangiare non è tutto. Non so perché pensi che col mio comportamento ti faccia dispetto. Non intendo fartelo. Finalmente mi sento una persona adulta. Vivo come credo giusto. Se sbaglierò, ne trarrò le conclusioni da sola.

Sono fiera di me stessa per aver ottenuto già tanto nella vita. E mi rallegro di essere riuscita a fare tutto con le mie proprie mani. Ci sono amici che si rallegrano con me di tutto ciò. Queste sono persone che mi sostengono e con cui posso piangere, se ne ho bisogno. Semplicemente mi accettano. E perfino, se faccio qualche stupidaggine, non mi „buttano fuori”. So come voglio vivere. Ho dei chiari determinati obiettivi. Tenderò ad essi. Indipendentemente dal fatto se otterrò la tua approvazione.

Mi spaventa il modo in cui vivete, insieme col padre. Perché, a dire il vero, niente è cambiato. Una relativa pace era durata due anni; oggi di nuovo ardete di odio tra voi. In una simile atmosfera non si può vivere. Già da molto tempo ho deciso di costruirmi una vita del tutto diversa dalla vostra. Non voglio circondarmi di persone che non amano nessuno, neppure se stesse.

Sai che cosa ricordo di più della vita con te? Un continuo chiederti scusa per cose che non avevo fatto. Questo me lo hai insegnato alla perfezione. E sai, non sono più capace di continuare a farlo. Qualcosa si è bruciato in me. Se non vuoi avere più contatto con me – ne hai pieno diritto. Non mi rivolgerò più a te con la parola „scusami”. Se vorrai, se ne avrai bisogno - sono sempre a tua disposizione.

Sai, talora mi succede di piangere sul cuscino. Ho bisogno della mamma. Di una mamma che capisca ed ami. Che ami indipendentemente da tutto. Per me le parole mamma e papà suonano a vuoto. Ci sono stati momenti nella vita che più volentieri andavo a casa di Zosia, dalla sua mamma che a casa mia. Adesso ho una casa mia. Una casa in cui non ci sono litigi. Una casa dove le persone vengono a trovarmi – talora perfino la sera tardi. Una casa in cui mi sento bene e al sicuro. Un tempo pensavo male di Agnieszka che aveva cambiato casa ed era andata ad abitare lontano, fuori dalla città della sua famiglia. Soltanto oggi comincio a capirla. È ospite a casa; i genitori se la cavano benissimo da soli. Non ci sono tra loro rancori e risentimenti.

Ciò che succede tra mio padre e te è affare vostro. Voi vi siete scelta e vi siete preparata una vita del genere. E'ormai l'ora più adatta per prenderne su di voi la responsabilità e non incolpare il mondo intero di tutti i problemi. Questa è stata una volta la tua scelta; tu l' hai scelto come coniuge. Noi con Józek siamo soltanto tuoi figli.

Mi dispiace che fra di noi le cose stiano così. Mi dispiace che finora tu non mi abbia mai detto „scusa” per le parole. Oggi mi sento come un luogo dopo un incendio. Forse hai bisogno di solitudine - la riceverai. Veramente mi dispiace per te, che tanto ti tormenti con te stessa. Io, purtroppo, ormai non sono in grado di fare molto. Non voglio odiare il mondo intero. La gente è buona. Il mondo è bello. E la vita vale la pena di essere vissuta. Bisogna semplicemente accorgersene. Io ho intenzione di farlo.

Sono vicino, se avessi bisogno...

Bibliografia

Documenti:

- 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 apostolski Salvifici doloris*, w: *Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II*, Wydawnictwo M, Kraków 1999.
- Jan Paweł II**, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – *Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademickich*, www.opoka.org.pl, 25.05.07.
- 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. 13.08.1969, 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*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 1997.
- Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej*, w: *Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce*, Warszawa 2002.

Letteratura specializzata:

- 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.**, *To 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*, Wydawnictwo Ravi, Łódź 2005.
- Jeffers S.**, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.
- Kucińska M.**, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, Wydawnictwo 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.
- Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl.
- Polok G.** *W drodze do siebie*, Wydawnictwo św. Jacka, Katowice 2010.
- Silvano R. i Mascarenhas F.**, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000.
- Robinson E. i Rhoden J.L.**, *Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików*, Wydawnictwo 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.**, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000.
- 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.
- 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996.

Articoli:

- Adamczyk T.**, *Kroc dumnie, nie biegnij – terapia DDA*, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, red. I. Celary i G. Polok, Wydawnictwo AE, Katowice 2008.
- Błasiak A.**, *Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Cholna K. i Madej-Babula M., *Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie*, w: *(Bez)radność wychowania?*, red. Z. Marek i M. Madej-Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007.

Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl.

Dodziuk A. *Dorosłe Dzieci Alkoholików*, Gazeta Wyborcza – Wysokie Obcasy, 10.05.2002.

Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej, www.dziennik.pl, 23.05.09.

Kolecka-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., *Dorosłe 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*, red. M. Rusiecki i E. Pudelko, 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*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1982.

Szymusiak J., *Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła*, w: *Kościół w świetle soboru*, 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.

Pagine web:

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Sull'autore:

Dott. don Grzegorz Polok – Preside del Corso Propedeutico di Pedagogia e docente nella Cattedra di Gestione dei Beni Pubblici e di Scienze Sociali all'Università di Economia di Katowice (Polonia). Sacerdote responsabile del centro della pastorale universitaria "DA Zawodzie" a Katowice. Da molti anni si occupa delle problematiche legate all'etica dell'attività economica, all'etica nelle public relations, all'etos di docente universitario e dei problemi legati alle dipendenze. Ha pubblicato vari libri sull'etica degli affari, etica in PR, sulla pedagogia universitaria, assiologia, teologia.

www.spreadwings.eu/it