

Раскрыть крылья

*Тем, кто в детстве и молодости
не мог испытать полноту радости...*

www.spreadwings.eu

Рецензент:

Проф. д-р габ. Ева Сырэк

Графический проект:

Малгожата Врона-Моравска

Издатель:

Издательство АМ Полиграфия, Катовице

e-mail: ampoligrafia@gmail.com

Перевод:

Бэата Фэдэровиц, Анастасия Сченсна

Корректор:

Казимера Тереса Мрожек

Печать:

АМ Полиграфия, Катовице

www.spreadwings.eu

ISBN 978-83-938226-6-9

Ксёндз Гжегож Полиок

Раскрыть крылья

Катовице 2016

Содержание

От автора	с. 2
Вступление	с. 4
1. Источник проблемы	с. 10
2. Семейная тайна	с. 15
3. Игранные роли	с. 18
4. Чувства, поведения, отношения	с. 21
5. Смысл страдания	с. 30
6. Перемена жизни	с. 33
7. Довериться Богу	с. 42
Вместо заключения	с. 49
Библиография	с. 55
Об авторе	с. 59

От автора

Уже несколько лет я занимаюсь научно-дидактической работой и духовным попечительством студентов в Экономическом университете в г. Катовице. В течение этого времени я встречался со многими студентами, преподавателями и работниками администрации «моего» вуза. Когда я с ними молился, разговаривал и работал, я видел что это замечательные, чувствительные люди, с огромным потенциалом добра в сердцах. Я заметил, что одновременно многие из них, особенно студенты, переживают печаль, сильный страх, глубокое беспокойство, что было связано с очень низкой самооценкой, почти полным отсутствием чувства собственного достоинства и самоуважения. Некоторые из них смогли преодолеть свой страх и стыд, прервать многолетнее молчание и, иногда впервые, поделиться своим семейным положением с «чужим» человеком, каким я был для них. В драматических высказываниях молодёжи, часто полных боли и слёз, я открывал, что корни их сегодняшних трудностей, страха, плохой самооценки, бегства в одиночество, находятся в их семьях, особенно в отношениях с родителями.

Я не мог оставаться равнодушным, видя это «море страдания», и начал искать помощи для моих, так пораненных жизнью, подопечных. Я позаботился о том, чтобы интенсивно увеличить свои знания по этой теме. Я осознал, что многие польские семьи не исполняют основных функций и задач по отношению к своим детям. Я увидел, что в детях из таких семей, это оставляет определённые отрицательные последствия в их совершеннолетней жизни; такие люди условно называются «взрослыми детьми из дисфункциональных семей» (сокращение: ВДДС).

Благодаря моему дальнейшему образованию и длительным разговорам со студентами, происходящими из семей с алкогольной проблемой, я узнал, что существует также большая группа людей, объединённых названием «взрослые дети алкоголиков» (сокращение: ВДА). Эти люди особенным образом ощутили дисфункциональность своей семьи, связанную со злоупотреблением алкоголем или зависимостью от алкоголя одного, или обоих родителей. Я заметил также, что студенты, которые испытали в своей семье сильную дисфункциональность, которая не была связана с алкогольной проблемой, но, например, с психической болезнью родителя, его смертью, разводом, насилием, либо постоянным, эмоциональным или физическим его отсутствием, ощущали похожие последствия как их ровесники, из семей с алкогольной проблемой. Полученные знания, придали мне смелости организовать в 2001 году в Студенческом духовном попечительстве «Заводзе» в г. Катовице годовую терапию для студентов ВДДС и ВДА. Ежегодные, терапевтические занятия организуются до сих пор, а я имею честь нести духовную помощь этой группе.

Возможность встретить так многих замечательных молодых людей, взрослых детей алкоголиков, увидеть трудности их повседневной жизни, привела к тому, что я всё больше разговаривал о них в академической среде. Эти разговоры выявили низкое осознание проблемы, особенно по отношению к студентам и научным работникам (взрослым детям алкоголиков) в академической среде. Поэтому я решил информировать об этой проблеме всевозможными способами. Раскрывая её, я стараюсь показать хотя бы некоторые возможные пути для помощи нуждающимся и способы противодействия дисфункциональности семьи. Поощрённый моими студентами и друзьями, вместе с ними я принял вызов написать эту книгу. Я даю себе отчёт в том, что я не специалист в области, которой касается эта публикация, однако я осмелился взять на себя эту задачу, принимая во внимание всех моих любимых подопечных ВДА, которые подарили мне своё доверие и поддерживали меня на моём жизненном пути. Я благодарю всех, которые взялись за работу над этой книгой ко всеобщему благу, особенно её рецензенту, проф. д-р габ. Еве Сырэк, сотруднику Отдела педагогики и психологии Силезского университета в г. Катовице. Я надеюсь, что эта книга хоть немного сможет помочь тем, кто захочет её прочитать, и принесёт им луч надежды.

Кс. Гжегож Полиок

Вступление

Среди многих проблем, касающихся современной семьи, особенно важной представляется злоупотребление алкоголем или зависимость от алкоголя одного или обоих родителей¹. Значительным последствием такой ситуации является растущее многочисленное поколение взрослых детей алкоголиков (ВДА). Это совершеннолетние лица, которые воспитывались в алкогольной семье и, в связи с этим, испытывают в своей взрослой жизни трудности, корни которых находятся в отрицательном опыте, полученном в своей семье². Из доступных оценочных данных вытекает, что ВДА представляют собой примерно 40% взрослой популяции поляков³. Эти данные и растущее из года в год употребление алкоголя в Польше⁴, представляют собой современный вызов, чтобы этой проблеме посвятить значительное внимание как на теоретическом, так и на практическом уровне.

Кажется, что этим вопросом должна заняться широко понятая академическая среда, то есть университеты, научно-исследовательские институты, разные студенческие организации, университетские общества и академические духовные попечительства. Среди задач, которые должна осуществлять академическая общность, приоритетным представляется действие в пользу всеобщего блага⁵. Это совместное благо всего нашего общества заключается прежде всего в семье. Она - своеобразное зеркало общества, а перемены, которые в ней происходят, неизменно, самый важный показатель культурного и институционального развития данной страны или континента. Отсюда вытекает существенная задача, чтобы академическая среда внимательно наблюдала за динамикой перемен происходящих в семье, предпринимала необходимые в этой сфере исследования и проекты, способствующие укреплению семьи в осуществлении её основных задач⁶. Надо думать, что в этой перспективе, академическая среда должна интенсивно участвовать в конкретных информационных, образовательных и организационных меропри-

1 Государственное агентство решения алкогольных проблем оценивает, что в Польше живёт около 4 миллионов детей, родители которых злоупотребляют алкоголем, и около 1.5 миллиона детей алкоголиков. Смотри: M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo* (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), pr. zb.(brak autora), Wyd. Charaktery, Kielce 2006, s. 25.

2 Por. L. Cermak i J. Rutzyk, *Czas uzdrowić swoje życie*, PARPA, Warszawa 1998, s. 7-13.

3 Por. M. Kucińska, *Doroste Dzieci Alkoholików*, www.kiosk.onet.pl/charaktery/11.05.08

4 В 2008 г. поляки выдали на алкоголь 25 миллиардов злотых, что по сравнению с 2007 г. обозначает повышение на 16 процентов. В 2008 г. на закупку пива поляки выдали почти 13 миллиардов, на водку около 10 миллиардов, и остальную часть на вино и другие. Смотри: *Jest kryzys, więc pijemy coraz więcej*, www.dziennik.pl, 23.05.09.

5 По документам Министра здравоохранения в 2013 году статистический поляк выпил около 10 литров (9,7 л) чистого спирта (в том около половины находилась в пиве). Это самый высокий уровень потребления алкоголя в последние годы. Смотри: www.kobieta.onet.pl/zdrowie/zycie-i-zdrowie/polacy-pija-coraz-wiecej-niepokojacy-raport-ministerstwa-zdrowia.03.01.2015

6 Исследования с декабря 2002 года показывают, что высшие учебные заведения и академические институты кажутся полякам наиболее действующими ради общественного блага. Смотри: *Postawy wobec społecznej odpowiedzialności biznesu*, www.ipsos.pl, s. 8, 13.06.09.

7 Por. Jan Paweł II, *Rodzina w Europie*, 25.06.2004 – Do uczestników europejskiego sympozjum nauczycieli akademicki, www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii, 25.05.07.

иях и проектах, которое могут содействовать созданию в пространстве всей страны мест, где взрослые дети алкоголиков получают конкретную помощь и опору. Такое отношение со стороны академической среды будет проявлением заботы о польской семье и действием в пользу всеобщего блага.

Кроме того, последствием кризиса польской семьи является значительная и всё более растущая группа студентов - взрослых детей алкоголиков. Замечать это явление чрезвычайно важно для самой академической среды в её внутреннем пространстве, так как в вузы приходят приобретать знания студенты, перегруженные синдромом ВДА. Этим студентов нельзя оставить во всём образовательном процессе без конкретной помощи. К таким действиям обязывает закон о высших учебных заведениях, отчётливо указывающий, что каждый из вузов в нашей стране и все преподаватели обязаны не только обучать студентов, но также их воспитывать. Это кажется чрезвычайно важным ещё по одной причине. Время учёбы - особый период в жизненном цикле человека. Особенно в области воспитания и образования - это наиболее ценное и требовательное время. Это период непрерывного развития личности студента. Личности, которая в будущем будет влиять на его возможности в выполнении существенных общественных, профессиональных, семейных и гражданских задач. На этом этапе развития студента высшая школа становится для него наиважнейшим жизненным пространством, в котором, кроме профессионального знания, формируется его личность, привычки, моральный облик, убеждения и поведение⁷. Поэтому очень важным является обеспечить студентам, происходящим из дисфункциональных семей и имеющим в связи с этим определённые психические нагрузки, профессиональную помощь, которая позволит в полноте развиться личности этой группы людей.

Это кажется особенно важной задачей, так как существует опасность, что некая группа взрослых детей алкоголиков начнёт так же, как родители, злоупотреблять алкоголем⁸, другие свяжут свою жизнь с людьми зависимыми от алкоголя, а ещё другие будут избегать воспоминаний о том, что происходило в детстве. К сожалению, по данным, полученным из проведённых исследований, почти половина ВДА не решится на постоянный, легализованный союз, а большая часть браков, в которые вступят ВДА (примерно 1/3), закончится разводом.

Пётр (24 года): Статистики этого типа отбивали у меня желание заниматься своими проблемами. Я думал, что если эти числа так шокирующие и так пессимистические, то у меня немного шансов на лучшую жизнь. Одна-

7 Por. I. Kowalewski, Zaburzenia emocjonalne studentów krakowskich uczelni wyższych w aspekcie bezpieczeństwa, www.21.edu.pl.10.07.09.

8 Правдоподобие, что дети алкоголиков станут тоже алкоголиками, четыре раза больше, чем у остальных детей. В случае внуков алкоголиков риск растёт три раза. См.: В. Т. Woronowicz, Alkoholizm jest chorobą, PARPA, Warszawa 1998, s. 17.

ко, после длительных размышлений я констатировал, что если части людей удаётся, может, у меня есть шанс на удачную жизнь. Кроме того, я не мог не воспользоваться возможностью, которую получил - возможностью терапии. У других такого шанса часто нет.

Юлия (24 года): В трудных ситуациях я была вынуждена как-то справляться, я была очень ответственной, принимала на себя всё больше обязанностей, много помогала дома, всё ради того, чтобы, как можно долго, сохранить спокойствие дома, и мне это даже удавалось. У меня никогда не было проблем в школе или в вузе, я была очень хорошей ученицей, студенткой, принимала активное участие в общественной жизни и казалось, что всё было прекрасно. Однако, я притягивала к себе молодых людей с проблемами, частично также ВДА, со многими я входила в отношения, потому что мне не хватало любви и я искала её почти на каждом шагу. Когда мне казалось, что я нашла то, в чём нуждаюсь, раньше или позже я срывала все связи, так как приходила к убеждению, что что-то мне мешает. Парень полностью не выполнял мои ожидания, и я сама до конца не знаю, почему так происходило.

Так происходит, между прочим, потому, что взрослые дети алкоголиков, входя в более близкие отношения, подсознательно стараются никому не доверять, и их внутренняя тождественность, вынесенная из дисфункциональной семьи, построена на воображении о том, какими они должны быть, а не на том, кто они в действительности. Взрослые дети алкоголиков в принципе не умеют строить близкие отношения с другими, и вытекающей из них связи, так как в их совершеннолетней жизни проявляются раньше неутолённые детские эмоции и желания. В близких отношениях с другим человеком, ВДА часто не умеют говорить о себе и о своих потребностях, а вследствие этого не умеют также найти компромисс между тем, чего они сами хотят, и тем, что желают их партнёры. ВДА не обладают также умением слушать и говорить, чтобы эффективно договориться с другим человеком. Поэтому, когда их отношения с другими становятся более близким, тогда их контакты делаются более сложными и появляется большое ожидание, что этот «другой» положительно решит возникшие трудности. Неумение высказывать то, что они на самом деле чувствуют, очень часто приводит взрослых детей алкоголиков к недомолвкам, особенно с близкими, и в результате создаются новые взаимные травмы, обиды или претензии. Тогда быстро проявляется, известное взрослым детям алкоголиков, чувство обиды, которое утверждает, что они всегда будут вынуждены терпеть боль, если позволят другим людям приблизиться к себе. Такое неумение устанавливать интерперсональные контакты может способствовать также тому, что многие из

взрослых детей алкоголиков не справятся полностью с ролью родителя, или вообще не решатся иметь потомство⁹.

Аля (23 года): Часто, а даже можно сказать, почти всегда, в отношениях с другими я хотела доставлять, как можно меньше, проблем, просто быть «идеальной». Я соглашалась всегда на всё, что мне поручали выполнить. Я просто не умела отказывать и неважно, было у меня время или нет, хотелось мне или нет, если кто-то о чём-то меня просил, я это делала. Мне было трудно принимать решения, я не умела назвать, чего я хочу и я предпочитала, чтобы кто-то решал за меня. Я боялась хотеть чего-то для себя, а с другой стороны, когда я уже чего-то захотела, чувствовала себя разочарованной и сердилась, когда родители не догадались, в чём я нуждаюсь. Мне до сих пор сложно говорить родителям о своих потребностях, я всегда чувствую себя виноватой, когда прошу у них денег на учёбу или другие расходы.

Юлия: Иногда в детстве я поносила слишком тяжёлое наказание по отношению к проступку и я чувствовала тогда огромную обиду, печаль, и не понимала почему так случилось. Я старалась затаить всякую глупую вещь, потому что никогда нельзя было предвидеть, zareагируют родители спокойно или сразу в нервах. Если что-то было не так, дома сразу был крик. Слова критики причиняли мне такое страдание, что и теперь мне очень трудно принимать какие-либо замечания. Иногда применялись неприятные обобщения, которые стали причиной моей неуверенности в себе, я думала что всё это правда, так как ребёнок всё принимает легко, не подумав. Если кто-то упрекает меня в ошибках, я не умею подойти к этому просто, как к словам высказанным для моего добра, я очень не люблю, когда их повторяют, потому, что я и так отдаю себе отчёт в моих несовершенствах, а это меня ещё больше добивает, так как я временами не знаю, как справиться с данной проблемой.

Магда (лет 26): У меня с детства проблемы в отношениях с людьми. Эти проблемы я могу назвать внутренними, так как окружающим меня людям кажется, что я живая, радостная и нужная. Однако, внутри я - постоянно запуганный ребёнок, который боится потерять одобрение других. Моя жизнь это именно такое бегание за одобрением - я мало делаю для себя, много для других. Но это часто не вытекает из хорошего сердца – это вытекает из страха, что если я не помогу, не поддержу кого-то - я не буду уже

⁹ Por. 12 Kroków dla Dorosłych Dzieci z uzależnieniowych i innych rodzin dysfunkcyjnych, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996. s. 5-6; zob. także: M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s. 25 - 29 i 65-67.

нужна. Мои отношения с мужчинами базируются также на этом правиле - мной управляет непрерывный страх перед отвержением. Временами мне кажется, что я приспособливаю свои мечты к мечтам близкого мне человека - я внушаю самой себе, что я хочу того же, что он, потому что так легче. Однако, когда я пробуждаюсь ночью, меня охватывает мысль, что я себя обманываю, что мои желания столкнуты в подсознание и только в тишине могут проговорить. С утра я снова начинаю обманываться и делаю всё, чтобы не иметь времени думать и так постепенно становлюсь трудоголиком. Я даже своему парню не говорю о своих желаниях опасаясь, что они не будут совпадать с его желаниями, и тогда он меня оставит. Я ловлю себя на том, что я отрекаюсь от себя, чтобы, хотя бы на минутку, почувствовать себя любимой.

Стыдась, во время детства и подрастания, того, что их родители злоупотребляют алкоголем, ВДА в своей совершеннолетней жизни стыдятся за своего жизненного партнёра и часто чувствуют себя виноватыми в ситуациях, которые происходят в их собственных семьях. Взрослые дети алкоголиков редко переживают радость в своей повседневной жизни, они склонны к серьёзности, не умеют отдыхать, и держат других на расстоянии от себя, своих действий и окружающей их действительности. В детстве ВДА, в связи с дисфункцией воспитывающей их среды, не построили в себе чувства собственного достоинства. Этот недостаток в их совершеннолетней жизни является причиной очень низкой самооценки. Они считают себя лишёнными всякой ценности и очень критически оценивают себя и других. Воспитание в сильно расстроенной семье, которая не поддерживала формирования собственного достоинства, способствовало тому, что ВДА ищут себя извне, в принимаемых действиях. Поэтому во всём, что они делают, они хотят быть самыми хорошими, чтобы благодаря этому чувствовать себя более ценными, не ища при этом и не принимая помощи других людей. ВДА почти во всём, что они делают, хотят справляться самостоятельно и по этой причине у них возникают трудности в сотрудничестве и общении с другими людьми. Взрослым детям алкоголиков трудно также быть эластичными в принимаемых действиях, а когда они уже выполняют какие-то задачи, но они не идут согласно с принятым планом, ВДА ощущают часто сильный страх, который может не позволить им окончить начатые действия.

Магда: Я часто встречаюсь с тем, что если я не «играю» первой скрипки в обществе (появляется какая-то более красивая девушка, кто-то более красноречивый) - я предпочитаю вообще не быть «частью оркестра». Каждый, кто кажется лучше меня, подсознательно является моим врагом потому что представляет собой опасность. Я не умею не быть лучше всех.

Я внешне улыбаюсь, но внутри я чувствую себя лишённой достоинства. Мне очень тяжело приспособиться к другим и весь день может быть испорчен, кто-то разрушит мои планы. Мне очень тяжело принимать какую-либо критику, даже если она выражена очень мягко.

Аля: С самых малых лет, после выполнения какого-то задания, я всегда искала подтверждения того, что я его хорошо выполнила. Я просто жаждала услышать похвалу. Я часто просила прощения за то, что совершила хотя бы маленькую ошибку. Я хотела сделать всё как можно лучше. Я часто боялась просить помощи, разве что я уже просто не могла иначе. Просить помощи обозначало в моём детском ощущении показывать мою слабость. В обществе я чувствовала себя намного хуже других, хотя ко мне в общем хорошо относились, принимали меня и ценили. Когда мне кто-то говорил, что я должна более доверять себе, я говорила, что это знаю, но я совсем не чувствовала себя оттого лучше, скорее хуже. «Даже верить в свои силы не умею» – думала. Я непрерывно чувствовала, что что-то со мной плохо. Я не умела объяснить, что это такое, что меня так блокирует внутри. Я назначала себе трудные цели, но мне редко удавалось их осуществить. Я чувствовала, что я должна непрерывно стараться, хорошо учиться, быть в курсе дела во всех областях, но я не умела ответить себе на вопрос «зачем?». Я не умела тоже отдыхать, даже на каникулах, потому что это казалось мне пустой тратой времени. Непрерывный бег, непрерывный страх того, что я должна что-то сделать, хотя всё уже было сделано.

Вероника (25 лет): Очень часто, когда я переживала какие-либо трудности или боролась с проблемами, я не умела принять помощь других. Я уходила в одиночество и не допускала, чтобы мне помогли, что наверное главным образом вытекало из-за отсутствия веры в то, что кто-либо может мне помочь. К сожалению, я этим ранила людей, которые хотели облегчить мои страдания. Кроме того, я очень критически оценивала себя, ощущая большую злость и боль, когда что-то шло не по моей мысли или когда я что-то завалила. Случалось, что я чувствовала неприязнь или прямо отрицательные чувства к случайно встреченным людям, которых я даже совсем не знала. Я не умела объяснить, почему?!? Тогда была во мне зависть, смешанная с гневом и злостью. Я не хотела это чувствовать, но не умела иначе.

Взрослые дети алкоголиков носят в себе глубокое чувство своей жизненной неадекватности, поэтому часто могут только догадываться, что в их взрослой жизни является нормальным, а что нет. Подтверждением большого недостатка самооценки являются разные формы автодеструкции. Это может проявляться в отказе от всяких прав, склонностью к разнообразным

дурным привычкам и зависимости от людей, попаданием в психосоматические болезни или расстройство аппетита. Взрослым детям алкоголиков, принимая во внимание среду, в которой были воспитываны, с большим трудом приходит говорить о себе, а в своей взрослой жизни они воспринимают окружающую их действительность в чёрно-белом цвете, во многих случаях не ища в своей жизни более глубокого смысла¹⁰.

Аля: До какого-то времени я не хотела говорить о себе при других. Я боялась, что они увидят, какая я в действительности, и просто меня не примут. Во многом мне помогла принадлежность к группе, перед которой я могла открыться и говорить о моей связи с Богом. Однако, на тему алкоголя в семье я не говорила никогда. Также У меня были также большие проблемы с бессонницей. Они появлялись прежде всего в стрессовых ситуациях (перед экзаменом, перед важным разговором и т.д.). Однако, с какого-то момента проблема с засыпанием усилилась, я практически совсем не могла спать от стресса или страха и не умела определить, что в данный момент меня волнует.

Юлия: Я не умею радоваться своим успехам, например, тому, что я сдала экзамены на аттестат зрелости, меня приняли в вуз, или я получила хорошую оценку на экзамене, и т. п.. Моя самая большая мечта – увидеть, что мой родитель - алкоголик выздоровел, что отношения между мамой и папой улучшились, почувствовать спокойствие и счастье каждого члена семьи. О, если можно было бы к этому подготовиться, как к экзамену, это было бы просто замечательно.

¹⁰ Por. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s.13-22 i 37-42.



1. Источник проблем

Чтобы отыскать главные причины трудностей, какие испытывают в своей совершеннолетней жизни ВДА, надо присмотреться к периоду их детства. Оно проходило в определённой семейной обстановке, последствия которой в большой или меньшей степени, ВДА ощущают всю жизнь. Именно, это время детства является ключевым периодом развития тождества каждого человека. Дети, испытывая собственную беспомощность, должны в своей семье пройти от симбиотичной к независимой связи с родителями. Одновременно они должны учиться многим умениям необходимым для того, чтобы прожить и построить свою жизнь так, чтобы чувствовать себя счастливым и исполненным. В семье, в которой доминируют ясные принципы и правила, и которая удовлетворяет эмоциональные потребности детей, развивается их стройное и сильное тождество. Благодаря тому, дети приобретают также умение сосуществовать с другими людьми, которое всю жизнь будет помогать им исполнять себя. Основой такого функционирования семьи является брак, построенный на взаимной любви между женщиной и мужчиной, источником которой для многих из них является Бог. Брак, который позволяет исполняться и развиваться обоим супругам, благодаря зрелой любви, рождает ответственность за счастье своё и других, и это даёт возможность полного развития для семьи и рождающихся детей¹¹.

Иначе выглядит положение детей в семье, определяемой названием дисфункциональной. Это такая семья, которая не в силах верно исполнять свои главные функции (экономическую, общественную, социопсихологическую) и наложенные на неё основные задачи, такие как забота о детях и их воспитание. Выявляющаяся в такой семье, в большей или меньшей степени, неспособность к осуществлению её основных функций и задач, влияет на каждого из её членов. Семья - это система, в которой нарушенное функционирование хотя бы одного из её членов, не выполняющего определённых обязанностей, ударяет во всю систему, особенно в её наиболее хрупкое звено - дети. Дисфункциональная семья замкнута, так как её члены живут обособленно от внешнего мира; они лишены какой-либо дружбы или близких контактов. Если такие контакты возникают, то они поверхностные, лишённые настоящих чувств, неискренние. В такой семье не говорят правду о проблемах её членов, а это фальсифицирует и деформирует действительность, в которой она живёт. Нарушено также общение между отдельными членами семьи и нельзя рассчитывать на их взаимопомощь. Более того, каждый в этой семье большей частью сосредоточивается на самом себе, и не обращает внимания

11 Por. J. Wawerska-Kus, *Dzieciństwo bez dzieciństwa*, DYWIZ, Warszawa 2009, s. 8 -12; zob. także Z. Sękowska, *Współzależność wychowania i rozwoju dziecka*, w: *Wychowanie w rodzinie chrześcijańskiej*, pr. zb. pod. red. Fr. Adamskiego, WAM, Kraków 1982, s. 99- 114.

на проблемы своих близких. В дисфункциональной семье жёстко определено разделение ролей, которые в ней исполняются, а её члены неадекватно видят действительность своего дома и определённое в нём поведение. В такой семье, у детей немного ясных, благотворных опытов и родительских примеров поведения, позволяющих им формировать положительное отношение к себе, к другим и к миру. Такая общность жизни настроена прежде всего на сохранение семейной системы, а не на развитие своих членов. Дисфункциональная семья, которая негативно влияет на воспитываемых в ней детей, может принимать разные формы. Нередко причиной дисфункции семьи является злоупотребление алкоголем или алкоголизм одного или обоих родителей, другие дурные привычки, или психическая болезнь одного из членов семьи. Часто вместе с этими формами дисфункции, в семье появляется также физическое или психическое насилие, а даже издевательство и сексуальное насилие¹².

О дисфункциональной семье можно говорить также тогда, когда со стороны одного или обоих родителей имеет место физическое или психическое отсутствие или эмоциональный холод по отношению к детям. Поведение одного или обоих родителей, которое может сильно нарушить личность детей, это слова и поступки, которыми родители постоянно выражают неодобрение или открыто унижают и отбрасывают своих детей. Формой дисфункции, которую дети испытывают в их собственных семьях, может быть также эмоциональное злоупотребление, то есть ситуация, в которой взрослые пользуются детьми для удовлетворения своих эмоциональных потребностей, например, поручают им свои взрослые проблемы или создают с детьми коалицию одного родителя против другого. Признаком дисфункции семьи является также то, что один или оба родителя ставят детям требования, несоответствующие этапу их развития и их возможностям. Такая дисфункция может проявляться в постоянном придавании детям инфантильного характера или ставлении перед ними чрезмерных требований и ожиданий, которых невозможно выполнить. Кроме того, выявляющееся со стороны родителей, превосходство требований над признаками любви и чувствительности или избыток заботы и контролирования, могут также способствовать дисфункционированию воспитываемых детей¹³.

В современном мире совершеннолетние лица, которые испытали в своей семье в процессе воспитания представленные выше проявления дисфункциональности, определяются названием взрослых детей из дисфункциональных семей (ВДДС). Особенно трудным, учитывая последствия, какие проявляются во взрослой жизни, является положение детей воспитанных в семье, в которой один или оба родителя злоупотребляют алкоголем или

12 Как вытекает из отчёта по выполнению Краевой (всеобщей) программы противодействия насилию в семье в 2007 году 36% поляков выявило, что хотя бы раз в жизни испытали какую-то форму насилия в своей семье, а каждый пятый поляк признался в том, что был виновником насилия по отношению к членам своей семьи. Смолри: Co trzeci Polak doświadczył przemocy w rodzinie, www.info.wiara.pl.20.10.08.

13 Por. J. Bradshaw, Toksyczny wstyd, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1997, s. 38-62.

уже от него зависимы. Такие лица определяются названием взрослых детей алкоголиков (ВДА).

Оказалось также, что испытывание детьми сильных проявлений дисфункциональности их семьи, которые однако не были связаны с алкогольной проблемой родителей, часто вызывает в их взрослой жизни последствия похожие на те, которые проявляются в жизни детей алкоголиков. Поэтому часть ВДДС в своём процессе оздоровления, будет нуждаться в такой же помощи, как ВДА. В связи с размером проблемы и последствиями, которые вытекают из неё для детей, которые воспитывались в семье с алкогольной проблемой, мы сосредоточим на них своё внимание в дальнейшей части этой публикации. Надо однако постоянно помнить, что негативные последствия, вытекающие из дисфункциональности семьи и проявляющиеся в ВДДС, похожи на те, которые носят ВДА и поэтому способы помощи для обеих групп будут похожи¹⁴.

В семье с алкогольной проблемой проявляется постоянный кризис связанный с непрерывным злоупотреблением алкоголя одного или обоих родителей, и под большим вопросом находится сохранение семейной системы. В таком случае, вся семья вынуждена приспособиться к положению, в котором мать или отец, а иногда и мать, и отец, часто отходят от выполнения задачи удовлетворения потребностей собственной семьи. Это проявляется часто в физическом отсутствии одного или обоих родителей тогда, когда они употребляют алкоголь в чрезмерном количестве вне семейного дома или в психическом отсутствии, когда они дома в нетрезвом состоянии. Такие формы отсутствия продолжаются обычно много лет и принуждают детей, которые живут в постоянном стрессе, совершать трудные и дурные поступки, которые задевают других, но им самим позволяют пережить в такой дисфункциональной семье. Атмосфера в таком доме наполнена своеобразным напряжением, связанным с непредсказуемостью того, что может случиться, с нарастающим гневом, злостью, претензиями, что вызывает в детях глубокое беспокойство. Последствием эмоционального отвержения ребёнка в семье с алкогольной проблемой является очень низкое чувство собственного достоинства или даже полное его отсутствие¹⁵.

Пётр: В моей семье жизнь не имела ни логики, ни смысла. Значительная часть занятий и действий была связана с тем, чтобы «как-то» пережить. Это вызывало непрерывный стресс, опасение перед тем, что сегодня ещё произойдёт, и страх перед завтрашним днём. Отдавая себе отчёт в том, что так происходит, я с давних пор пришёл к убеждению, что наверное так будет всегда. Это убивало надежду и делало мою жизнь бессмысленной. Тогда ты думаешь только о том, чтобы оставили тебя в покое

14 Por. J. Woititz, *Dorosłe dzieci alkoholików*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2000, s. 5

15 Por. S. Forward, *Toksyczny rodzice*, Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza, Warszawa 2007; zob. także E. Woydyło, *Poprawka z matury*, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2009, s. 51- 89.

и чтобы не бояться. Испытыванный дома стресс, перекладывался у меня на все другие сферы жизни. Я был уже потом расстроен и напряжен почти всегда и везде. Из-за постоянного стресса у меня начали появляться проблемы со здоровьем, также проблемы со сном, боль в животе, недостаток концентрации.

Аля: В моей семье родители физически были всё время. Однако, смотря с перспективы времени, я сильно ощущаю их психическое отсутствие в период моего детства и взросления. Мама хотя и пила, очень много работала, почти с утра до вечера, чтобы нас прокормить. У неё не было времени поговорить, часто даже не было времени сварить обед. Была для меня кем-то чужим, посторонним. Папа зато всё время слушал музыку и читал книги, так реагировал на своё одиночество, связанное с алкоголизмом мамы. Случалось, что я приходила к папе с вопросом, а он говорил „потом”, или так был поглощён своим занятием, что вообще не обращал на меня внимания. Это, наверное, было наиболее болезненным, потому что я чувствовала себя ничего незначущей. Тогда я обещала себе, что буду справляться сама, и никогда уже не буду просить помощи.

Аня (34 года): Я, по-прежнему, чувствую себя восмилетней девочкой, которая бегала от своего пьяного отца вокруг стола на кухне после того, как я сказала ему, что если хочет, то может меня убить, а я всё равно не сделаю того, что он велел мне сделать. С тех пор, как я помню, я всегда бунтовала против того, что происходило дома, наверное потому, что мне казалось, что именно я могу защитить маму от агрессивного отца. Это была только иллюзия, но тогда мне казалось, что это правда... Я всегда, днём или ночью, была готова встать на защиту матери, это позволяло мне чувствовать, что я владею ситуацией. Отец кричал, обзывал меня и маму идиотками и обезьянами, а потом ложился спать на очередные полдня или ночи. В другой раз, мне предстояло отвлечь внимание отца, развеселить его и положить в постель. Я исполняла разные роли, в зависимости от потребностей.

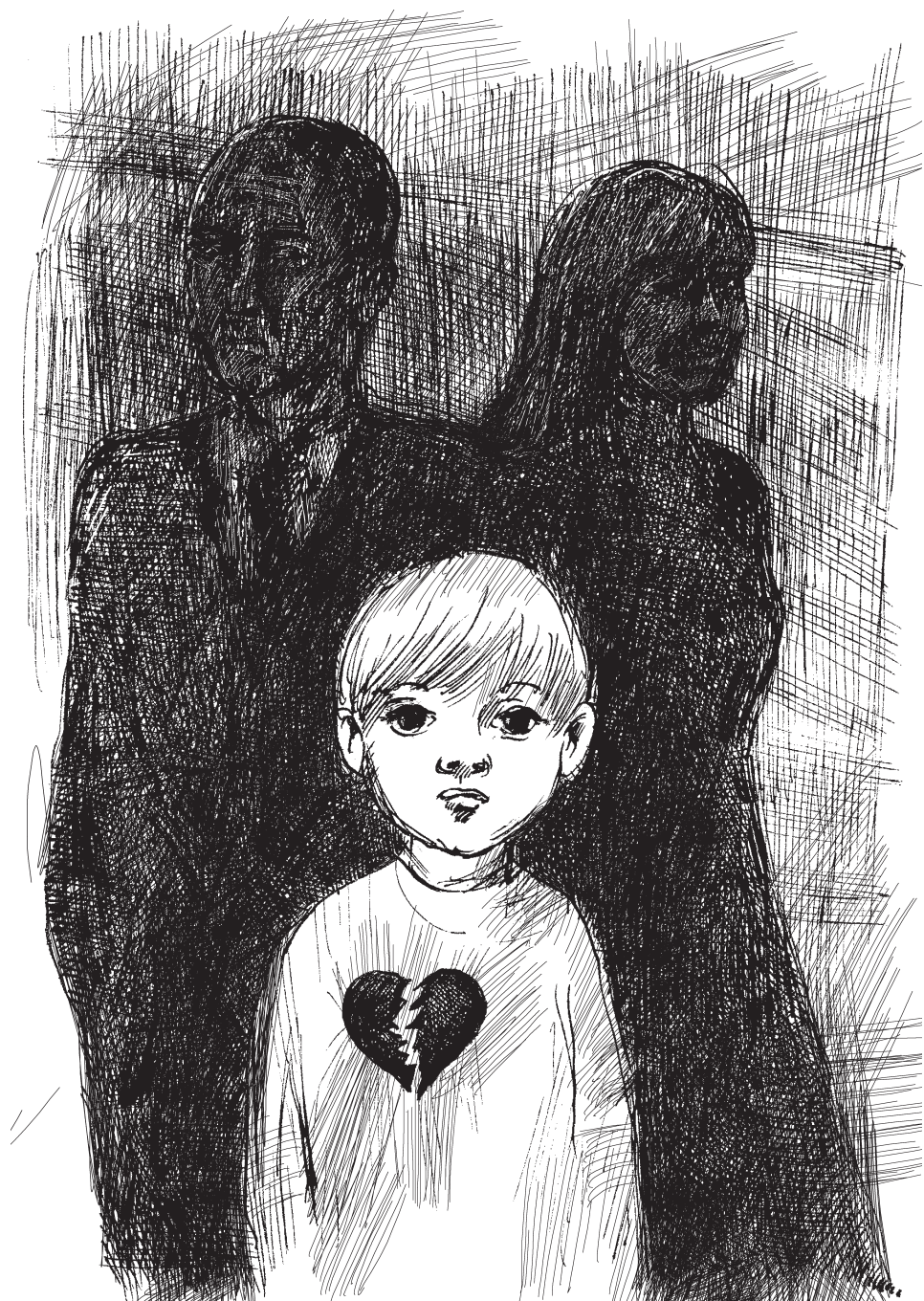
Что интересно, «воином» я была только дома, вне его я всегда дружески относилась к людям. Я никогда никому не отказывала в помощи, всегда была полезна, активна, радостна, и упряма в своей холерической натуре.

Я не помню, знали ли мои школьные товарищи, что отец пьёт. Моя подруга знала точно об этом; она переживала то же самое, что я, но мы никогда об этом не разговаривали. Это происходило, как будто, вне нас.

Юлия: Я чувствовала себя ужасно, так как с одной стороны, в трудном положении я была лицом, которое поможет его как-то решить, а потом будет осуществлять контроль над больным родителем и когда нужно,

выслушает другого. Тогда ко мне относились как к ответственному, взрослому лицу. Но в других случаях, меня чрезмерно контролировали, относились ко мне по-ребячески. В моментах наиболее сильного стресса, я принимала сама важные решения, а потом в пустых делах родители не доверяли мне и я чувствовала себя лишенной возможности нести ответственность за свои действия.

Вероника: Собственно говоря, я с детства не испытала близость и эмоциональную связь с родителями. Частично из-за большой разницы в возрасте (в момент моего рождения родителям было 40 лет), частично в связи с такой моделью функционирования семьи. Живя с родителями, братьями и сёстрами под одной крышей, мы, на самом деле, не умели по-настоящему сойтись и пребывать друг с другом. О важных и существенных делах мы дома или не спорили, или обменивались замечаниями мимоходом, в спешке. Вместо тепла домашнего очага господствовал эмоциональный холод, который во мне сталкивался с большим желанием любви...



2. Семейная тайна

Главной, как кажется, причиной недостатка информации о семейном положении детей в семье с алкогольной проблемой являются правила, которые передаются в следующее поколение. В такой семье дети учат эти три правила с «не»: не доверять, не говорить и не ощущать. Соблюдение этих правил становится их жизненной необходимостью. Недоверие - это результат хаоса, в котором живут, и реакция на травмы, которые доставляет детям семья с алкогольной проблемой. У детей, вначале их существования, развивается чувство доверчивости и, благодаря родителям, они узнают порядок мира. В случае родителя или родителей, с алкогольной проблемой, дети не находят в них опоры, и это лишает их уверенности в себе и жизненной ориентации. Не сдерживание обещаний, договоров, несвязность действий и воспитательные непоследовательности со стороны пьющей матери или отца (или обоих) не благоприятствуют формированию в детях доверчивости¹⁶. Кроме того недостаток ясных правил функционирования семьи с алкогольной проблемой, постоянный «беспорядок», вызывает у воспитывающихся в ней детей, сильное нарушение эмоциональной жизни.

Пётр: Через какое-то время не доверяешь уже никому. С этим связано сильное чувство неуверенности. Живя так через продолжительное время, перестаешь доверять даже самому себе.

Очередное сильное «правило», которое дети получают от взрослых в дисфункциональной семье, это: никогда и нигде не говорить о делах, связанных с алкогольной проблемой. Не говорить о том, что пьёт один или пьют оба родители, не вспоминать об их дурном поведении, плохом самочувствии или плохой психической или физической форме. Это обозначает также, что нельзя говорить на тему, связанную со своей семьёй, перед посторонними. Вне семьи не рассказывается о том, что происходит дома, и имеет связь со злоупотреблением алкоголем или алкоголизмом родителей. Часто дети никому не говорят о том, что происходит в их семье, из-за стыда, страха и надежды, что будет лучше, что что-то изменится и что пока ещё не всё так плохо. Такое детское, постоянное отрицание фактов отражается временами огромным одиночеством ребёнка в алкогольной семье, так как всякое табу парализует возможность открытого, близкого общения в семье и вызывает пустоту и одиночество¹⁷.

¹⁶ Por. J. Woititz, *Małżeństwo na lodzie*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2002, s. 45 – 57.

¹⁷ Por. T. L. Cermak i J. Rutzky, *Czas uzdrowić swoje życie*, op. cit., s. 7-9.

Пётр: То, что в семье не говорится о проблеме, это, по-моему, самая большая ошибка, так как это закрепляет убеждение, что ничего не случилось, ведь «все» пьют. Такое поведение закрывает всю семью с проблемой внутри и значительно затрудняет её решение. В моей семье не говорилось о проблеме. Все об этом знали, но никто об этом громко не говорил. Дальние родственники не хотели вмешиваться в дела нашей семьи, чтобы не иметь проблем. Ребятам нельзя было плохо говорить о родителях, а как уже возникла эта тема, в ответ было слышно «другим бывает ещё хуже».

Магда: У меня пьёт мама. Нас воспринимают замечательной семьёй, а то, что у нас алкогольная проблема - это была неожиданность даже для самых близких родственников, которым я призналась. Я никогда не считала своей мамы алкоголичкой, потому, что несмотря на то, что мама пила, она со всём справлялась и умела содержать наш дом. К сожалению, она не умела показывать чувства, я никогда не услышала: «я люблю тебя». Однако у меня не было отворачивания к маме за то, что пьёт. Иногда она возвращалась домой к утру, а мы всю ночь о ней беспокоились - один звук ключа в замке, который обозначал её возвращение, приводил меня к благодарственной молитве за то, что мама вернулась цела и невредима.

Выше описанные поведения одного или обоих родителей злоупотребляющих алкоголем, вызывают в детях сильные эмоциональные состояния настойчивой злости, ненависти или гнева. Это, по мнению детей, лишает их родительской любви и ставит их в очень трудное, с психологической стороны, положение. Поэтому они начинают убеждать самих себя, что не испытывают таких эмоциональных состояний.

Пётр: Тогда начинается самообман и заклинание действительности. Обманывая себя после некоторого времени, я не был уже уверен в том, что правда, а что только воображение. Такое мышление входит в привычку и ведёт к такому состоянию, что я ни в чём уже не был уверен на сто процентов.

Слишком часто повторяемые действия такого рода, дающие детям какое-то субъективное чувство безопасности, могут вызывать отделение их от мира собственных эмоций и осознания наиболее глубоких эмоциональных движений сердца. Возникающее в таком положении извращение внутренней действительности вызывает ослабление или даже выключение эмоционального измерителя детей, необходимого им для ориентации в мире и в себе самом. В жизни это отражается в своеобразном «эмоциональном омертвле-

нии» и постоянной борьбе, чтобы владеть своими чувствами и «ничего в своей жизни не ощущать»¹⁸.

Пётр: Только на терапии я узнал, что человек может испытать столько чувств. Раньше я не знал, как их называть и как с ними справляться, так как никто меня этому раньше не учил. До сих пор доминирующей эмоцией был страх.

Аля: Долгое время я себе внушала, что то, что моя мама пьёт, совсем меня не касается. Я не отдавала себе отчёт, что становлюсь всё больше замкнутой. Говорить с папой о том, что мама пьёт, если не он начал разговор, практически было невозможно, так как он злился и кричал. Он долго пытался скрывать это передо мной и моей сестрой, даже тогда, когда мы были уже совершеннолетние. Перед семьёй мы скрывали проблему, когда на тусовках мама выпила лишнее, все мы вели себя нормально, но потом папа, например, 2 недели был на неё обижен и не ел ничего, что мама сварила или купила, ни где вместе с мамой не выходил, сидел сам закрытый в комнате и думал. Это был ужасно печальный вид. Я всегда была сильнее связана с мамой и я с ней разговаривала о том, что она не справляется с алкогольной зависимостью. Она говорила, что пьёт, так как папа её стрессировал. Она вынуждена зарабатывать, чтобы обеспечить семью и непрерывно слышит претензии от него, что нет обеда или на кухне беспорядок, что она дурная жена и тому подобное. Потом она пила, папа был расстроен и обижен, и таким образом без конца. А у меня в голове был хаос, потому что я не знала, кто является пострадавшим. Я сама же старалась не сердить маму и не сопротивляться ей, чтобы она не пила.

¹⁸ Por. T. Hellsten, Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym, Wyd. Ravi, Łódź 2005, s. 42-44; zob. także K. Cholina i M. Madej –Babula, Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie, w: (Bez)radność wychowania..?, pr. zb. Z. Marek i M. Madej –Babula, Wydawnictwo WAM, Kraków 2007, s. 95-97.



3. Игранные роли

Проблемы взрослых детей алкоголиков в их совершеннолетней жизни связаны также с общественными ролями, которые они отыгрывали в своей семье. Выделяются четыре такие роли: семейный герой, «козёл отпущения», ребёнок-игрушка, ребёнок-невидимка¹⁹.

Первая роль «семейный герой». Это дети, которые придают дисфункциональной семье чувство достоинства, гордости и успеха. Такие дети в семье с алкогольной проблемой обычно принимают на себя разные обязанности и во внешнем мире замечательно с ними справляются. «Семейный герой» становится в дисфункциональной семье тем, кто выполняет значительную часть взрослых дел, например: убирает квартиру, готовит пищу или воспитывает младших детей. Такие дети воспринимаются стойкими, разумными, выдержанными, самоотверженными и всегда готовыми отказаться от себя для близких. У родителей, которые видят такое поведение своих детей, возникает убеждение, что они воспитали ответственных и добивающихся успехов, молодых людей. В действительности это только иллюзия, так как «семейный герой» под такой «маской» скрывает своего «ребёнка», постоянно недовольного собой, и тем, чего достигает. Он живёт в постоянном напряжении и боится, что кто-то может открыть, кем он действительно является. В таких детях нарастает чувство одиночества и глубокое убеждение, что они ни в чём не пригодны и никому не нужны. Это вытекает из факта, что дети, исполняющие роль «семейного героя», становятся взрослыми без полного цикла детства и дорастания, и это не позволяет им справиться с будущими требованиями взрослой жизни.

Аля: В моей семье я играла роль «семейного героя». Я с детства помогала маме и папе во многих делах. Меня ценили и хвалили, что я такой полезный ребёнок. Однако, по этому поводу я совсем не чувствовала себя хорошо. Я не хотела, чтобы меня любили только тогда, когда я делаю что-то хорошее, но несмотря на это, я старалась делать всё идеально, чтобы меня заметили, и чтобы никому не быть обузой. Я часто выполняла обязанности сестры. При всём этом, я не переставала чувствовать угрызения совести, что я делаю недостаточно для дома...

Юлия: Как «семейный герой», я вношу в дом очень много положительной энергии, то есть я притворяюсь, что всё в порядке, безупречно, что мы справимся. Я не могу печалиться, думать о какой-то сложной проблеме, а мои потребности и какие-то сомнения я в себе заглушаю. Это приводит к тому,

19 Por. B. T. L. Cermak i J. Rutzky, Czas uzdrowić swoje życie, op. cit., s. 28-30. Zob. także: E. Robinson i J. L. Rhoden, Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików, Wyd. PARPA, Warszawa 2008, s. 51-63.

что внешне ничто меня не беспокоит, а временами может казаться, что я пренебрежительно подхожу к некоторым проблемам.

«Козлы отпущения» это в большинстве дети, благодаря которым дисфункциональная семья имеет возможность отвлечь внимание от действительных проблем. К таким детям относятся, как своего рода «заменяющему объекту», который служит разряжению отрицательных чувств взрослых. Их считают противоположностью «семейных героев», то есть детьми безответственными и трудными, доставляющими своим поведением заботу и проблемы. Дети, которые служат взрослым для отреагирования негативных эмоций в семье, часто выражают, сосредоточенные на них эмоции, плохим поведением. Они плохо учатся, рано начинают пить алкоголь или употреблять наркотики, и входят в «плохое общество». По отношению к родителям они часто наглые и дёрзкие. У них очень часто появляется чувство ненависти к миру и людям; оно не даёт им возможности быть хорошими. Столь же часто возникает у них чувство зависти и недооценки ²⁰.

Ещё одна роль, которую могут исполнять дети в семье с алкогольной проблемой, это «ребёнок – игрушка». Часто таким ребёнком является самый младший член семьи. Он «отвечает» за улучшение настроения в семье, его «задача» - это, разряжение возникающих часто в дисфункциональной семье напряжений и создание положительного климата. К сожалению, такое отношение к «детям-игрушкам», в семье с алкогольной проблемой вызывает в них страх и напряжение, когда им надо справиться со злостью домашних. У детей эта роль вызывает также трудности в стрессовых ситуациях, требующих ответственных решений. Более того, дети играющие эту роль в семье с алкогольной проблемой, остаются долгое время эмоционально незрелыми²¹.

Магда: С тех пор, как я помню, я всегда была кем-то, кто смешил семью. Временами я нарочно притворялась размазней, я делала из себя клоуна, но теперь, с перспективы времени, я думаю, что это был способ, хотя на мгновение, найтись в центре внимания всех. Я осознавала, что члены семьи любят меня, именно за шутки и дурачества.

Следующая роль - это «ребёнок- невидимка» (маленькая принцесса, спящий рыцарь, ангелочек), «ребёнок в тумане», «потерянный ребёнок». Это роль, которую наиболее часто принимают дети с большой чувствительностью и тонкой психической конструкцией. В этой роли они отстраняются от жизни, изолируются от кошмара дисфункциональной семьи, убегая в мир своего воображения и мечтаний. В семье они ведут себя так, чтобы никто не

²⁰ Por M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s. 44 -48.

²¹ Por. A Błasiak, Rodzina dysfunkcyjna zagrożeniem społecznego funkcjonowania dziecka., w: (Bez)radność wychowania..?, pr. zb. Z. Marek i M. Madej –Babula, Wydawnictwo WAM, 2007, s. 75-76; zob. także B.E. Robinson i J. L. Rhoden, Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików, dz. cyt., s. 61-62.

обращал на них внимания. Такие дети почти ничего не требуют от своих родителей и от всей семьи. Они умеют заняться собой, не доставляя при этом больших воспитательных проблем. «Дети- невидимки» отстраняются от контактов с людьми и часто считаются застенчивыми. Игание такой роли в семье с алкогольной проблемой, вызывает у детей нарастающее чувство неполноценности и глубокого одиночества. Такие отношения в дисфункциональной семье являются причиной трудностей в контактах с другими лицами, в правильном выражении своих потребностей и в способности сотрудничества с другими. Во взрослой жизни «ребёнок-невидимка» не умеет строить с другими людьми удовлетворяющих эмоциональных связей²².

Пётр: В своей семье я был «ребёнком-невидимкой». Я умел заняться собой. Я читал много книг и умел сам поиграть, я хорошо учился и не доставлял проблем. Большую часть детства я был сам. У меня не было много друзей, я не умел и слишком не хотел завязывать контакты с ровесниками; я часто их не понимал. Когда я был подростком, чувствовал себя одиноким. У меня было несколько знакомых, но всё это было каким-то поверхностным. Я уже тогда осознавал, что у меня недостатки в общественном развитии, и что я не умею строить близких отношений с людьми.

Вероника: Роль «ребёнка-невидимки», которую я исполняла в семье, была искуплена в детстве большим одиночеством. Оно, с одной стороны, оказалось даже конструктивным, так как ища помощи и поддержки, я обращалась в сторону Высочайшего Добра, в котором я тогда нуждалась и Которого я искала. Это позволило мне углубить мою духовность и установить личную связь с Богом и Божьей Матерью. Однако, с другой стороны, в трудном положении я часто обвиняла себя и нерационально думала, что это я должна что-то придумать, что-то сделать. Из-за этого, я часто чувствовала себя потерянной и бессильной.

Описанные выше роли, которые могут играть дети в дисфункциональной семье (они могут играть разные роли на разных этапах своей жизни или несколько ролей одновременно) определяется также названием «фальшивых личностей». Они являются бессознательным результатом реакции детей, которые стараются как-то справиться с трудным домашним положением, так как их родители не осуществляли своего призвания хорошей матери или отца. К сожалению, игранные роли, для того, чтобы «выжить» в определённом пространстве дисфункциональной семьи («семейный герой», «козёл отпущения», «ребёнок-игрушка» или «ребёнок-невидимка»), со временем становятся частью личности человека, воспитанного в такой семье²³.

22 Por. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s. 47 -48.

23 Por. E. Robinson i J. L. Rhoden, Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików, op. cit., s. 63.



4. Чувства, поведение, отношения.

Описанное выше, в общих чертах, семейное положение, в котором воспитывались взрослые дети алкоголиков и роли, которые они исполняли, имеют большое влияние на их жизнь, на то, что и как они переживают²⁴. Можно заметить, что ВДА в совершеннолетней жизни сопровождает сильный страх перед отвержением и вследствие этого, они часто осознанно избегают эмоциональной близости с другими людьми. Им очень трудно устанавливать прочные, настоящие отношения, а когда уже это им удастся, они очень чутки на любые сигналы супруга, которые могут вызывать желание ухода или ослабление отношений. Тогда они предупреждают ситуацию и первые разрывают отношения²⁵.

Магда: Я всегда боялась, что мой парень бросит меня, и мне казалось, что я психически этого не переживу.. Никогда не было так, чтобы кто-то меня покинул. Я всегда уходила первой, несмотря на то, что я любила и страдала после разлуки. Однако я не могла позволить, чтобы кто-то увидел, что я нелюбима.

Пётр: ВДА думают категориями «чёрное-белое», поэтому ожидают полного и безусловного приёма. Отброшены самыми близкими людьми, они всегда помнят эту боль и никогда уже не допустят к себе ничего подобного. Поэтому сами предпочитают сорвать контакт.

Эмоциональное или физическое отвержение, которое испытали в своей дисфункциональной семье взрослые дети алкоголиков, очень сильно влияет на то, как они воспринимают себя, особенно это проявляется в постоянном чувстве более низкой самооценки или ненужности.

Пётр: Дети, отброшенные родителями, часто убеждены в том, что они ни для кого неважны. Неоднократно это чувство укрепляют услышанные дома слова: «если бы ты не родился, то ...». Такие дети чувствуют себя лишёнными ценности и незаслуживающими любви. Они считают себя обузой, никому не нужным предметом. Это вызывает неохоту к жизни, желание смерти. Они хотят умереть или хотя бы бежать в какой-то другой, лучший мир, что ведёт их не редко к зависимости от кого-то или чего-то.

Взрослые дети алкоголиков стараются справиться с болезненным чувством низкого самодостоинства, прежде всего, двумя способами. Первый - это стремление к совершенству. Они ставят себе большие требования

24 Выполняя этот тест, данное лицо может проверить, разве у него выявляются черты характерные для взрослых детей алкоголиков: www.psychologia.edu.pl/index.php?dz=autodiagnoza&op=opis&id=1936.

Этот тест, конечно, не единственный способ определения синдрома ВДА у данного человека, но он является хорошим указанием в этом отношении.

25 Por. J. Wołtitz, *Dorośle dzieci alkoholików*, op. cit, s. 51-57.

и множество задач для исполнения. Взрослые дети алкоголиков такими действиями стараются неосознанно доказать себе свою ценность²⁶.

ВДА строят чувство собственной ценности, прежде всего, во внешних действиях, и поэтому, несмотря на многие похвалы, которые получают, какая-либо критика со стороны других людей заново понижает в них чувство собственного достоинства.

Пётр: Смыслом моей жизни было самое лучшее школьное свидетельство (в Польше это свидетельство с красной полоской). Я тогда считал себя хорошим и ценным человеком, с большими достоинствами. Это повышало моё чувство собственного достоинства и было связано с похвалой со стороны других.

Аля: Я всегда хотела достигнуть совершенства в каждой области моей жизни. Я часто спрашивала других, что могу сделать лучше, что я сделала плохо. Однако всякую критику я принимала очень строго. Собственно говоря, даже самая маленькая критика часто уничтожала весь успех. И хотя я была благодарной тем, кто обращал внимание на мои «несовершенства, недостатки», то в глубине сердца во мне нарастал бунт против них.

Вероника: Мои действия часто были подчинены точке зрения других. Я хотела всё делать хорошо, чтобы меня хвалили и оценивали должным образом. Я ощущала огромную потребность одобрения. Зато мне было очень трудно, когда в моём присутствии других хорошо оценивали и хвалили. Тогда, как будто автоматически, «включался» во мне механизм сравнения: «я хотела бы быть такой...», «я так не умею...», «я этого не знаю...». Часто это вытекало из низкой самооценки.

Второй способ, которым взрослые дети алкоголиков справляются с низким чувством собственного достоинства - это уклончивость. Они стараются заранее избегать всех трудных задач, чтобы не почувствовать горечь поражения.

Пётр: Лучшие отступить перед проблемой, перед трудностями. Следующее поражение укрепляет только убеждение, что ты ни к чему не годишься, и ничто не умеешь делать. Тогда лучше не делать ничего, или только то, что наверняка сделаешь хорошо.

Взрослые дети алкоголиков имеют также тенденцию никогда не отступать от избранного направления. Они не рассматривают при этом других возможностей и предположительных последствий принятых действий. Такая импульсивность ведёт их к увеличению ненависти к себе и потере контроля над окружением. Когда же такие люди разберутся в возникшем положении, они тратят огромное количество энергии, чтобы его «очистить»²⁷.

26 Por. E. Woydyłło, Podnieś głowę, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1998, s. 19-26.

27 Por. Z. Sobolewska, Odebrane dzieciństwo, IZP, Warszawa 2000. s. 8-10.

Взрослые дети алкоголиков - это лица, которые испытали в своём детстве перманентное состояние отвержения со стороны самых близких людей, поэтому в их совершеннолетней жизни появляется недоверие к людям и потребность держаться на расстоянии. Вследствие этого, они испытывают сильное чувство одиночества и изоляции. ВДА могут тогда сознательно избегать близких отношений или связываться со случайными людьми, с которыми их не связывают никакие эмоции и чувства. Значительное большинство взрослых детей алкоголиков считает брачный союз своих родителей решительно неудачным, но одновременно они иррационально верят, что сами могут лучше построить свою личную жизнь с алкоголиком. Такое восприятие себя и своих возможностей в отношениях с другим человеком, часто ведёт ВДА к трудным связям, обычно с партнёрами, находящимися во власти разных дурных привычек. Причиной, такого поведения является также желание избегать одиночества любой ценой. Более того, взрослые дети алкоголиков в таких дисфункциональных отношениях чрезвычайно лояльны, даже если они понимают, что вторая сторона этого не заслуживает²⁸.

В своей жизни, в семье с алкогольной проблемой, взрослые дети алкоголиков узнали, что проявление близким своих чувств часто оборачивается отвержением или даже агрессией против них. Они испытали в своей дисфункциональной семье, что никто не отвечает взаимностью на их чувства. Поэтому, чтобы выдержать возникающий страх, страдание и презрение к самому себе, они стали применять защитный механизм, заключающийся в том, что человек подавляет все свои чувства как положительные, так и отрицательные. Чтобы защищать себя, взрослые дети алкоголиков, стараются не узнавать своих чувств, не проявлять их и никому их не показывать. Они «замораживают свои чувства».

Аля: Я помню такую ситуацию (когда я была ребёнком), что мама долго не возвращалась домой после работы. Мы все очень о ней беспокоились. Когда мы с сестрой спросили папу, где мамочка, он на нас крикнул, чтоб мы перестали плакать, и заперся в своей комнате. Мы не могли спать, молились и ждали её. Когда мама наконец-то вернулась ночью, к сожалению, пьяная, мы с сестрой очень обрадовались и побежали с ней поздороваться. Папа был тогда на нас очень зол.

Пётр: Чтобы пережить в алкогольной семье ВДА, в том числе и я, учатся употреблять многие защитные механизмы. Они поступают по закодированным механизмам поведения. Например, слыша похвалу в свой адрес, они не умеют её принять, потому что никто их раньше не хвалил. Они пренебрегают ею и думают, что тот, кто её высказывает, наверное лжёт или хочет к ним подлизаться.

²⁸ Даже 60% девушек из алкогольных семей вступает в связи с лицом, находящимся во власти дурных привычек, несмотря на то что во время доростания он этого зарекался и хотел создать другую, лучшую семью, чем та, в которой воспитывался. Однако нужда иметь кого-то рядом толкает их на такие неправильные выборы. См. T. Hellsten, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, op. cit., s. 63-90.

Аля: Мне до сих пор (хотя я думаю, что уже реже) трудно называть свои чувства, желания и ожидания по отношению к себе, к другим и к собственной жизни. Собственно говоря, мне часто кажется, что никого не интересуют мои чувства. Когда у меня был парень, то, действительно, только перед ним я умела истинно раскрыться, хотя вначале мне трудно было поверить, что кто-то может меня просто так полюбить. Я также редко говорила что-то хорошее другим, потому, что я не хотела признаться перед собой, что кто-то, в данный момент, в чём-то лучше меня. К сожалению, я часто завидовала другим и выискивала недостатки у всех тех, кто в моём окружении мог бы мне «угрожать». Я старалась быть недоступной, редко раскрывалась и говорила о себе, я боялась, что кто-то меня отбросит, когда узнаёт, кто я в действительности.

Магда: Я знаю, что я всегда скрывала свои чувства перед мужчинами. К мальчикам, которые мне нравились, я относилась холодно и показывала, что не обращаю на них внимания. Если кто-то был для меня важен, я делала всё, чтобы он не узнал, что меня интересует. Страх перед тем, что я для него не слишком привлекательная, вёл меня к убеждению, что никто меня не полюбит. И хотя действительность выглядит совсем иначе - я слышу много комплиментов – то всё-таки мне всегда кажется, что когда они узнают о моих внутренних переживаниях, уйдут.

Вероника: Несмотря на огромный эмоциональный холод в моей семье, во мне сохранилась большая чувствительность, желание близости и признания. Я не умею смотреть на страдание других, я хочу что-то сделать, временами просто поговорить, чтобы облегчить, помочь. И если я такую помощь не окажу - я ощущаю внутреннюю боль и бессилие.

Взрослым детям алкоголиков родители не обеспечили в детстве самые основные эмоциональные потребности. ВДА не узнали, что значит быть любимым, одобренным и для кого-то важным. Взрослые дети алкоголиков с большим усилием старались «заслужить себе любовь родителей», но это не приносило ожидаемых результатов и они, по-прежнему, не испытывали нужной им безусловной любви. Чтобы справиться с так трудным жизненным положением, ВДА привыкли отказываться от своих собственных потребностей или опровергать их. Вследствие того, они часто не заботятся о себе и не дают себе возможности исполнить какие-нибудь свои желания. Зато, в контактах с другими людьми они стараются максимально исполнять их ожидания. Такое глубокое отрицание собственных потребностей может стать причиной прочной неспособности к их распознаванию, представлению и осуществлению²⁹.

29 Por. M. Beattie, Koniec współzależnienia, Media Rodzina, Poznań 2003, s. 61-63

Аля: Отрицание своих потребностей проявлялось у меня в том, что я старалась избегать сопротивления. Мне было всё равно, лишь бы только не создавать проблемы, и чтобы хорошо обо мне думали. Я соглашалась помогать другим, даже если надо было переносить неудобства, отказываться от собственного времени, не обращая внимания на свои предрасположения и страх. Я хотела быть хорошей и я считала, что соглашаться на всё и облегчать жизнь другим - это ключ к успеху. Ведь, если кто-то просит у меня помощи, то я не могу отказаться. В глубине сердца, я неоднократно плохо себя с этим чувствовала и злилась на себя, что я делаю что-то вопреки своей воле (хотя честно говоря я не знала тогда, какова моя воля).

Магда: В последнее время я заметила много таких ситуаций: я умею заботиться о своём парне, готовлю ему превосходный ужин, однако, когда я дома одна и я хотела бы что-то вкусное съесть – мне даже не хочется отрезать себе кусок хлеба, и я удовлетворяюсь чем-нибудь другим.

Живя в дисфункциональной семье, в которой царил непрерывный хаос, дети принимали попытки овладеть им, так как они были убеждены, что от успехов в овладении, существующим в их семье, замешательством, зависит безопасность их и близких. Поэтому, возможность влиять на своё окружение, кажется взрослым детям алкоголиков особенно важной, и это создаёт сильную необходимость контролировать себя и других. Это проявляется в чрезмерной заботливости и манипуляции по отношению к близким. Некоторые взрослые дети алкоголиков, чтобы упорядочить свою жизнь, стараются планировать её на много лет вперёд. Другие, которые испытали в детстве невозможность предвидеть наступающие действия, реагируют совершенно иначе. Они не принимают никаких попыток привести что-то в порядок в своей жизни или в окружении. Эта группа ВДА скорее немного планирует и имеет большие трудности с осуществлением своих намерений.

Опыт, закреплённый в детстве в дисфункциональной семье, учит взрослых детей алкоголиков, что почти каждая перемена является опасной. Когда какие-нибудь ситуации в семье повторялись, можно было найти какой-то способ, чтобы их пережить. Когда возникало что-то новое - вызывало большой страх и тревогу. Поэтому, в совершеннолетней жизни многие из ВДА продолжают жить в тяжёлых для себя условиях или отношениях, прежде всего, из-за сильного страха перед какой-либо переменой.

Пётр: Необходимость контроля так сильна, что ты контролируешь всё и всех, чтобы не быть захваченным врасплох и подготовиться к каждому обстоятельству. Этому учит непредвиденный дом.

Аля: Я всегда ощущала страх перед отъездом, перед новой обстановкой, перед устанавливанием контактов, перед первым сентября. Обычно перед такими событиями я не спала всю ночь.

Вероника: Редко, и только с немногими людьми, я чувствую себя действительно свободной. Решительно чаще сопровождает меня самоконтроль, чтобы чего-то не сделать плохо, неправильно, чтобы кого-то не обидеть. Это состояние углубляется особенно в новом, чуждом обществе, где я чувствую себя неуверенно.

В своём детстве, в связи с алкогольной проблемой одного или обоих родителей, взрослые дети алкоголиков были вынуждены как-то приспособиться к жизни, которой всегда сопутствовало предчувствие угрозы. К сожалению, такое положение отражается на их взрослой жизни постоянным предчувствием опасности, даже если реально её нет³⁰.

Основной реакцией ВДА, когда они в детстве испытывали психическое или физическое насилие, был страх. Они не могли тогда никому, особенно близким, вывить своих чувств, и поэтому оставались одни со своим сильным страхом, что всё больше лишало их чувства безопасности³¹. Сильный страх, к сожалению, не пропал когда они стали совершеннолетними. Они по-прежнему испытывают неопределённую боязнь, которая усиливается особенно во время относительного спокойствия в их жизни. Более того, возникающий тогда страх, подсказывает взрослым детям алкоголиков старые, известные способы, как с ним справиться – заглушать или убежать³².

Пётр: Мне случалось, что не было никакого повода для беспокойства, а я всё-таки был беспокоен. Страх так сильно вписан в жизнь ВДА, что потом им трудно чувствовать себя безопасно. Думается даже, что теперь всё слишком спокойно и, наверное, скоро случится что-то плохое.

Вероника: Страх сопровождал меня в очень многих областях жизни. Практически всё, что новое или чужое, было для меня сразу трудным. Меня очень беспокоило также принятие решений, которое связывалось с ответственностью за себя и других.

Детям, живущим в семьях, в которых господствует насилие, нельзя проявлять страх и другие чувства, которые они переживают. Реакцией на психическое или физическое насилие, которое они испытывают дома, является также глубоко скрытое чувство злости, гнева или ненависти. В позднейшей жизни проявляется оно бесконтрольными вспышками гнева по отношению к близким, особенно к своим детям. Некоторым взрослым детям алкоголиков удаётся сдерживать такое агрессивное поведение и не проявлять его, но зато оно проявляется внутри них. В таком случае, эти крепко подавленные чувства создают сильное ощущение своей вины и автоагрессию (агрессию к самому себе).

30 Por. J. Woititz, *Dorośle dzieci alkoholików*, op. cit., s. 57 -62.

31 Por. S. Jeffers, *Nie bój się bać*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999, s. 9- 13.

32 Por. A. Wobiz, *Współzależnienie w rodzinie alkoholowej*, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 2001, s. 13-33

Пётр: У меня много раз случалась слишком резкая реакция по отношению к другим. Потом у меня было большое осознание вины и я разобрался, что я так остро отозвался, потому что во мне была бывшая злость, которую я скрывал много лет и не мог её раньше выразить. Этот человек часто не был виноватым, но повёл себя по отношению ко мне так, как раньше вели себя мои родители, и это стало причиной моей чрезмерно вспыльчивой реакции.

Аля: Я непрерывно жила в сознании вины за всё и за всех. В нашей семье, наверное, у каждого была такая проблема. Часто, в домашних ссорах, кто-то признаётся в том, что снова чувствует угрызения совести, потому что высказал своё мнение. После ссоры каждый запирается в своей комнате и мы уже больше об этом не разговариваем.

Аня: Другая картина из моей жизни - это постоянное разочарование, несдержанные обещания обоих родителей. Пьяный отец много раз делал вид, что умирает, а моё детское сердце разрывалось от страха, когда я видела кровь, которая течёт по его лицу потому, что он как раз упал на дороге и исцарапал лицо. Но это всё не было так болезненным, как ложь матери, которая под видом заботы и интереса обещала мне прогулку или игру, а потом никогда не сдерживала обещания. Я тогда не осознавала того, что происходит, я думала, что похоже так и должно быть. Я не чувствовала тогда огорчения, временами только сердилась, а теперь я с ужасом вижу, что временами эти чувства возвращаются ко мне, когда мои собственные, любимые дети делают что-то, что нарушает мою потребность контроля над жизнью.

Для детей, в окружающем мире первым авторитетом становятся родители. У взрослых детей алкоголиков нет такого убеждения, так как в контактах со своими родителями они часто испытывали несдержанные обещания, ложь, разочарование в важных жизненных положениях. В будущем, результатом этого, в жизни взрослых детей алкоголиков, является недоверие к людям, которые пользуются у всех авторитетом. Одновременно ВДА постоянно носят в себе необходимость иметь свои авторитеты.

Пётр: Мне трудно кого-нибудь назвать авторитетом. Только Бога. Человек, если и становится для меня авторитетом, то только в узкой области, никогда - как одно целое.

В семье с алкогольной проблемой нет также однозначной моральной системы. Дисфункциональные родители, хотя в своей жизни приняли определённую группу ценностей и принципов, часто вытекающих из исповеданной ими религии, всё-таки по разным причинам очень часто их ломают. Однако такое отношение к нормам не мешает передавать их своим детям. Вследствие этого, их дети не испытывают чувство морального порядка и ясного отделения добра от зла. Частой реакцией взрослых детей алкого-

ликов на такую действительность являются интенсивные поиски, а потом жёсткий приём и ригористическое соблюдение моральных норм. Это также вызывает категорическую, чёрно-белую оценку поведения, действий и событий своих собственных и других людей. Такая абсолютная, суровая моральная оценка взрослых детей алкоголиков может осложнять их контакты с другими людьми, а в близких отношениях ограничивать их способность прощать³³.

Пётр: ВДА вынуждены угадывать, догадываться, что является «нормальным». Они испытали столько противоречивых принципов и правил, что чувствуют себя во всём этом потерянными. Ищут ясные, несомненные правила, что временами ведёт их к радикализму. Проблема отличить добро от зла является для них источником многих духовных и моральных проблем.

Аля: Впервые я заметила, что мой папа ломает «правила, нормы», когда он врал перед семьёй, что мама плохо себя чувствует или что она больна. Это должно было сберечь нашу тайну, чтобы никто не узнал правду. Мама тоже ломала нормы. Она не сдерживала обещания. Я до сих пор помню, как мне надо было испечь и занести в школу пирожные. Она обещала, что вернётся раньше с работы, а пришла домой пьяная после полуночи. Я пекла эти пирожные с папой, и они были омерзительные. Мне было так стыдно перед классом, что хотя прошло с того времени больше 10 лет, я ещё чувствую стыд, когда я припоминаю эту ситуацию. Мама, так как достаточно хорошо зарабатывала, хотела смягчить все трудные ситуации тем, что ходила с нами за покупками и покупала нам фирменную одежду. Ей казалось, что если она даст нам деньги, проблема исчезнет. Папа сердился, когда мы вставали на защиту мамы и говорил, что мы любим её потому, что у неё есть деньги. Услышать такое обвинение было для нас детей, пожалуй, хуже всего, так как мы любили маму потому, что она - наша мама.

Бывает, что некоторые взрослые дети алкоголиков отказываются от своей личной жизни, чтобы заботиться о своих злоупотребляющих алкоголем родителях. Они считают, что их основное жизненное призвание - это забота о маме или папе, или обоих родителях, впутанных в сети алкоголя. Можно также встретить таких ВДА, которые несмотря на свою собственную семью, по-прежнему, много времени проводят со своими родителями – алкоголиками, пренебрегая общением со своим супругом и детьми.

Описывая типичные действия взрослых детей алкоголиков, надо показать, что их самореализация может связываться с успехами в выполняемой ими работе. Сегодня можно в разных организациях или предприятиях встретить ВДА, которые стараются исполнить себя в выполняемой работе. Они умеют занимать на разных ступенях данной фирмы или организации ответственные посты и добиваться успехов в своей профессиональной жизни.

³³ Por. Z. Sobolewska, Odebranie dzieciństwo op. cit., s. 19- 29.

ни. Взрослые дети алкоголиков, в своих дисфункциональных домах, чтобы пережить, были вынуждены жить в постоянном давлении и непрерывном стрессе. Поэтому замечательно справляются с этими «состояниями» в своей работе и эффективно в ней функционируют. ВДА обычно хорошо выполняют свои профессиональные долги и не боятся трудных вызовов и вытекающего из принимаемых действий, риска. Взрослые дети алкоголиков в профессиональной жизни обычно - это ответственные лица, которые быстро не поддаются, появляющимся в их работе, препятствиям. На работе начальство и сотрудники часто воспринимают ВДА людьми выдержанными и сохраняющими внешнее спокойствие, особенно в кризисном положении. Однако, только немногие люди, которые работают вместе со взрослыми детьми алкоголики, умеют разглядеть, как, несмотря на внешнее положение, их внутренний мир полон сильного напряжения или страха, особенно перед оценкой со стороны других³⁴.

Демонстрируя вышеописанные чувства, поведение и отношения взрослых детей алкоголиков, надо отчётливо отметить, что не каждому из них свойственны все описанные выше качества, а у некоторых появляются такие, которые не были здесь приведены. Однако, само понятие «взрослые дети алкоголиков» и определение некоторых, характерных для них черт, кажется полезным для людей, которые переживают в своей совершеннолетней жизни трудности, связанные с опытом вынесенным с дисфункциональной семьи, в том числе, семьи с алкогольной проблемой³⁵. Кажется, что самым важным является для них прервать состояние изоляции, в какой они пребывают и найти среди других, которые находятся в таком же положении, и в связи с тем понимают их сильный страх и страдание. Это может помочь взрослым детям алкоголиков вернуться к трудному, дурному прошлому и научиться реагировать на то, что происходит в их актуальном положении, иначе чем в травматическом детстве³⁶.

Пётр: Если бы я не возвратился к прошлому и не проработал его, я не мог бы сегодня сознательно управлять своей жизнью. Я жил бы дальше в мире иллюзий и отрицаний. Возвращение к прошлому помогло мне помириться с моим трудным опытом. Благодаря этому, я открыл правду о моей семье, я узнал кто я сам и отыскал своё тождество. Я освободился от многих мешающих мне в жизни механизмов и поведений, и научился справляться с эмоциями.

34 Por. M. Kucińska, Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików), op. cit., s. 59-67.

35 Por. M. Kucińska, DDA - kim jesteście? www.psychologia.edu.pl. 23.08.08.

36 Por. A. Dodziuk, Dorosłe Dzieci Alkoholików, Gazeta Wyborcza - Wysokie Obcasy, 10-05-2002.



5. Смысл страдания

Жизни каждого человека сопутствует страдание. Однако кажется, что жизнь взрослых детей алкоголиков как-то особенно соединена со страданием разного рода и разной интенсивностью. Оно может принимать различные виды. Это может быть физическое или психическое страдание, но бывает также духовное, называемое моральной болью, болью существования³⁷. Поэтому, невозможно убежать от вопросов о причине страдания, его смысле и о том, почему встречается оно именно этого конкретного человека, особенно в перспективе размышлений, касающихся взрослых детей алкоголиков. Очевидно, что такой вопрос не ожидает полного ответа, а только хочет увидеть какой-то свет в существовании человека. Свет, истекающий из глубокомысленного убеждения, что только в Боге можно отыскать себя, даже в самом большом, часто происшедшем не по нашей вине, страдании.

В этом мире каждый человек встречается со страданием, особенно, когда испытывает зло, которое является отсутствием, ограничением или извращением добра. Более того, можно сказать, что человек страдает также по той причине, что остаётся лишённым какого-то добра, или лишает его сам себя. Добра, которое должно существовать в его жизненном пространстве, но которого нет. Кроме того, страдание может быть следствием неправильного понимания и использования человеком дара свободы, который сегодня понимают чаще как своеобразное своеволие. Современный человек проявляет тенденцию не принимать ответственность за свои свободные и сознательные действия, что также может увеличивать страдание в его жизни.

Испытывая такую действительность особенно тогда, когда страдание подавляет его или его близких, человек начинает спрашивать о смысле страдания. Когда он не находит ответа, страдание углубляется и человек всё больше становится в состоянии понять, что сам в себе не найдёт ответа на поставленный вопрос. Поэтому, с этим экзистенциальным вопросом обращается к Богу и часто вступает с Ним в конфликт, или даже отрицает Его существование. Можно прочитать на страницах Библии, что Бог ожидает от людей таких вопросов и внимательно слушает их сомнений. Более того, не только ожидает и слушает, но через своё Слово, записанное в Священном Писании, хочет отвечать человеку на поставленные им вопросы. Показывает при этом, что обращается к человеку и говорит о человеке. На страницах Библии является правда об окончательном источнике смысла существования человека. В этом записанном Слове Бога открывается правда, что любовь является наиболее полным источником смысла жизни человека, и в этом также является смысл страдания. Несмотря на так разборчивый и чёткий ответ Бога, на поставленный человеком вопрос, надо отдавать себе отчёт, что страдание в какой-то мере останется для людей тайной, а все объяснения могут оказаться неадекватными и не вполне удовлетворительными. Поэтому, только со Словом Бога, которое стало Телом, Иисусом Христом, и только благодаря Ему, человек может вой-

37 Por. Z. Ryn, Sens cierpienia, www.charaktery.eu. 23.06.09.

ти в тайну и смысл страдания. Наиболее полный ответ на вопрос человека о целесообразности страдания Бог дал людям в кресте Иисуса Христа. На нём Христос добровольно и невинно страдает, связывая Своё так огромное физическое и духовное страдание с любовью. Эта связь позволяет Богу вывести добро даже из зла и страдания. Поэтому кажется, что человек сможет отыскать смысл страдания и возможность воспользоваться потенциалом, который оно в себе несёт, только если найдет в своей повседневной жизни глубокую, личную связь со Христом. Тогда человек может соединить своё страдание, свой крест с Иисусом Христом и Его крестом, отыскивая на пути своей веры смысл страдания. Смотря на страдание с этой перспективы, человек имеет возможность воспринимать с любовью других, особенно тех, с которыми ему трудно. Это также даёт шанс, чтобы с Христом, благодаря Его поддержке, изменять окружающую страдальческую действительность в мир человеческой и Божьей любви. Вместе с Христом и благодаря Ему, человек может принять страдание и использовать его в возрастании в бескорыстной любви³⁸. В выше показанной перспективе, выражается сильное убеждение и надежда, что страдания взрослых детей алкоголиков, испытанные в родном доме, и испытывающие теперь, наберут для них более глубокого смысла, если они будут их постоянно соединять с крестом Христа. С Христом станет возможным иначе взглянуть на всё то, что произошло в их жизни, на своих родителей, близких и принять действия, направленные на укрепление в них любви и построение зрелой личности.

Аля: Для меня всегда самым большим страданием было то, что я не могла помочь маме. Я видела её в ужасном состоянии и я ничего не могла сделать. Я ощущала большую несправедливость в своей жизни. Я спрашивала: почему у других может быть нормальная семья, а у меня нет? У меня часто были претензии к Богу, почему Он ничего не делает, почему моя аскетичность, моя молитва не помогают. Это было страшное чувство, как будто я разговаривала с воздухом, а вокруг никого нет. Я чувствовала себя ужасно бессильной и потерянной. С перспективы времени я вижу смысл всего, что произошло, и хотя у меня много дисфункций, я вынуждена бороться за свою жизнь, за своё естество, я знаю, что без той ситуации, которую я пережила дома, я не испытала бы также так много Божьей милости. Во-первых, мне легче понять человека и я осмотрительнее в оценках. Я вижу очень ясно, какой огромной ответственностью является родительство, как огромное влияние на детей оказывает поведение родителей. Также моя связь с Богом, через упорную молитву, стала более глубокой, я вижу, как Он меня любит и показывает мне, что если кто-то Ему доверится, Он найдёт выход из каждого, даже очень безнадежного положения. Долголетняя аскетичность, хотя была и есть для меня очень трудной (меня часто высмеивали, что я не пью и даже не пытались меня понять), однако, когда удалось преодолеть все эти трудности, отказ от алкоголя натренировал меня в упорстве и может быть, спас меня и мою будущую семью от злоупотребления алкоголем и алкоголизма. Я знаю,

38 Por. Jan Paweł II, List apostolski Salvifici doloris, w: Wybór listów Ojca Świętego Jana Pawła II, Wydawnictwo M, Kraków 1997, s. 39 -72.

что если бы я жила в здоровой семье, то избежала бы многих страданий, разочарований, но может быть, я не встретила бы самую важную Личность в моей жизни - Иисуса.

Пётр: Мне кажется, что если бы не было страдания, я был бы менее склонный к размышлению, к анализу. Я не ставил бы себе столько вопросов о том, каким действительно является мир и что самое важное в жизни. Я думаю, что только благодаря Богу, я пережил все трудные моменты в моей жизни. Он был для меня лучшей и последней надеждой даже, когда казалось, что нет уже никакой надежды. Я убеждён, что без Бога у меня не было бы сил ни выдержать это страдание, ни войти на путь исцеления.

Аня (34 года): Когда мне исполнилось 17 лет, Бог заступился за меня. Я познакомилась с людьми связанными с Церковью и так начался мой путь к самоощущению, самоопределению и - сегодня я уже могу это сказать - к счастью и любви. Когда я увидела, что можно жить иначе, меня сначала это удивило, застигло врасплох. Теперь я чувствую огорчение, печаль и обиду не только к отцу, но прежде всего к матери. Впрочем мама сама борется с созависимостью и хотя отец не пьёт уже несколько лет, она не умеет функционировать нормально и тягивает меня в своё странное настроение, эмоциональные манипуляции. Теперь, когда я сознаю всё это, я более сильная и уже не позволяю ей руководить моей эмоциональной жизнью. Я познакомилась с моим мужем и его семьёй, людьми, которые не говорят попусту, как они очень любят друг друга, но их жизнь наполнена работой и празднованием. Они очень часто встречаются в большом семейном кругу. Это многопоколенная семья, с традициями, очень религиозная и хотя у них тоже есть хорошие и плохие стороны, всё-таки они приняли меня с распростёртыми объятиями. Теперь я уже не бездомная, не сирота. Муж научил меня пользоваться сегодняшним днём, научил, как замедлять темп и не бояться пустоты, которая стучит в голову (и что теперь?) или страха разлуки, разочарования и измены. Его любовь, вполне человеческая, потому что далёкая от совершенства, временем вялая и полная догадок, позволила мне полюбить себя, историю своей жизни, незрелого ребёнка в себе и моё тело. Вот именно, я сожалею, что родители «подарили» мне не только затерянное детство, но также генетически обусловленный внешний вид, который напоминает мне, чья я дочь.

Самая большая милость Бога для меня – осознание, что это Он является Тем, от которого всё началось. Он подарил мне жизнь, и поэтому она ценная сама по себе, носит своё независимое достоинство. Он остаётся верным и я могу Ему доверять. Меня постигло уже так много трудностей, от крайнего одиночества через борьбу с разными болезнями и недомоганиями, которые, наверное наследственно вынесены из дома. Я никогда не осталась одна, Бог всегда посылает людей, которые умеют склониться надо мной и моей долей. Слава Ему за это.



6. Перемена жизни.

С большой уверенностью можно сказать, что в Польше явление взрослых детей алкоголиков усиливается и создаёт своеобразный эффект «снежного кома», значит, каждый год в нашей стране эта общественная группа увеличивается. В связи с этим, нужно быстро и решительно принимать все возможные действия, которые будут противодействовать такой тенденции роста.

Кажется, об этом шла уже речь во вступлении, что широко понимаемая академическая среда, то есть вузы, студенческие организации, университетские общества и общности студенческого духовного попечительства, обязаны предпринять определённые действия в этой области. Ведь прежде всего, академической среде ставятся сегодня высокие требования относительно способа осуществления своей миссии, но также в отношении к её действиям в пользу всего общества. Определяя миссии и задачи каждого вуза в Польше, закон о высших учебных заведениях, однозначно указывает на двойную роль обучения, совершающегося на этом уровне³⁹. Именно, кроме выполнения задач связанных с образованием и передачей знаний, высшие школы и каждый преподаватель обязаны также заниматься воспитанием. В связи с этим, можно принять, что всякие действия, предпринятые в академической среде в пользу студентов или работников ВДА, будут выполнены возложенной по закону обязанности воспитания. Однако надо отчётливо подчеркнуть, что вся академическая общность должна быть также ответственна перед средой, в которой осуществляет свою миссию. Академическая среда должна осуществлять свою общественную ответственность через научные работы и конкретные мероприятия - информационные, образовательные и организационные, в пользу взрослых детей алкоголиков, число которых каждый год в Польше увеличивается, и возникает существенная общественная проблема.

Можно указать хотя бы два пространства, в которых академическая среда может принять конкретные действия. Первое - внутри вуза. К нему принадлежат все виды непосредственной помощи студентам и работникам университета, взрослым детям алкоголиков⁴⁰. Это могут быть разного рода

39 Z dnia 27.07.05 art.13.p2 i art. 111 pl.

40 Осуществление конкретной помощи студентам и работникам, в том числе ВДА, совершается в Экономическом университете в г. Катовице уже с 2001 года. Тогда появилось постоянное дежурство психолога и оно продолжается в течение академического года, в размере 2 часов каждого дня с понедельника до четверга. Теперь дежурство несут два психолога. В ноябре 2005 года Экономический университет в г. Катовице приступил к программе «Вузы свободны от дурных привычек», а тогдашний её ректор-профессор, доктор наук Фльорян Кузник назначил меня своим уполномоченным по профилактике. В следующем учебном году производились в Экономическом университете, в рамках сотрудничества с программой «Вузы свободны от дурных привычек», исследования, в которых приняло участие 700 студентов разных факультетов. Результаты этих исследований ясно указали на необходимость профилактических действий. Поэтому в первом году учёбы проводятся профилактические занятия под названием «Коректа» (корректурa). В учебном году 2008/2009 в эту программу были включены все студенты, начинающие учёбу в Экономической академии (стационарные и заочные). Это позволило почти четырём тысячам

профилактические занятия связанные с темой дурных привычек такие, например, как программа «Коректа» (Корректурa) для первокурсников нашего вуза. Это программа предназначена для совершеннолетних людей и приспособлена к потребностям данной группы. Программа профилактическая, образовательная и неоднократно интервенционная. Исполнители этой программы отдают себе отчёт в том, что большинство её потребителей в разной степени имеет контакт с алкоголем. В связи с тем, главной целью программы является популяризирование идеи «пить умеренно», и передача знания на тему сознательного и разумного употребления алкоголя. Это имеет цель предупреждать ситуации, когда люди пьют рискованно, что часто ведёт к злоупотреблению алкоголем и окончательно к алкоголизму. Кроме того, целью программы является также предупреждать и уменьшать вред, который в данный момент возникает в жизни молодых людей в связи с тем, что они сами или люди в окружающей их среде, злоупотребляют алкоголем или другими веществами. Следующей целью программы является популяризация здоровья и здорового стиля жизни. Задачей профилактических занятий «Коректа» является также укрепление мотивации у тех студентов, которые решили остаться непьющими.

Долголетний опыт показывает, что студенты, принимающие участие в программе «Коректа», проявляют большой интерес к предлагаемой проблематике и часто принимают живое участие в ведённых дискуссиях. Профилактические занятия часто проводятся по методике «мозгового штурма», который мобилизует к активности всех участников.

В первой части программы «Коректа», принимающие в ней участие студенты, представляют пользу, какую, по их мнению, извлекает человек, когда пьёт алкоголь. К наиболее часто представляемым пользам принадлежат: удовольствие, хорошее развлечение, улучшение настроения, облегчение общительных контактов, польза для здоровья. Эта часть занятий отчётливо показывает, как глубоко закоренелые в первокурсниках стереотипы, связанные с алкоголем. Дискуссия со студентами в этой сфере, основана на профессиональном знании, на результатах научных исследований и опыте ведущих эти занятия, даёт возможность увидеть, как много из этих общепринятых убеждений - мифы. Дело в том, чтобы получатели (первокурсники) заметили, что многие представленные ими пользы - это пользы мнимые, сиюминутные и кратковременные. Но кроме этого, потребление алкоголя приносит многие потери, которые длятся долго и часто, поначалу, почти незаметны. Большинство студентов, принимающих участие в программе «Коректа», за-

студентов принять участие в профилактических действиях, касающихся опасности, связанной с употреблением одурманивающих средств, наркотиков и алкоголя. Важным предприятием, связанным с помощью взрослым детям алкоголиков, было тоже создание, в пределах Академического духовного попечительства «Заводзе», возможности годовой терапии для студентов. С того времени ежегодно возникает новая терапевтическая группа, которую ведёт магистр Тэрса Адамчык, а финансировать её помогают городские власти. Больше на эту тему можно узнать в: *Uczelnia wolna od uzależnień*, www.ae.katowice.pl.02.06.09.

мечает в своей жизни, прежде всего, прибыль, связанную с алкоголем. Они, конечно, осознают также потери, вытекающие из злоупотребления алкоголем, однако не относят их к себе. Для них – это, обычно, потери «других людей».

Очередная часть программы «Коректа» - это тест АУДИТ. Каждый студент индивидуально и анонимно отвечает на вопросы, касающиеся его контактов с алкоголем. На основании полученных результатов, участников профилактической программы, можно разделить на четыре следующие группы: непьющих, пьющих умеренно, рискованно пьющих и пьющих принудительно. Надо при этом решительно подчеркнуть, что полученный во время профилактических занятий результат теста не является диагнозом исследованных студентов. Его цель – показать, как пьёт данное лицо⁴¹.

Выше описанная профилактическая программа «Коректа», не является непосредственной формой помощи студентам – взрослым детям алкоголиков, но можно принять с большой вероятностью, что создаёт им возможность проработать ситуации связанные с употреблением алкоголя, которые происходили в их семье.

Кроме осуществления профилактической программы «Коректа», важным является обеспечение академической общественности доступа к соответствующей литературе, связанной с синдромом ВДА или создание, связанных с этой темой, сайтов. Это является очень важным, так как первый шаг к изменению жизни взрослых детей алкоголиков лежит в осознании, кто они и как на становление их личности повлияло их семейное положение, связанное со злоупотреблением алкоголем или зависимостью от него одного или обоих родителей. Когда человек имеет возможность получить достоверное знание о том, что происходит в дисфункциональной семье, у него есть шанс быстрее заметить, что он сам испытал что-то похожее в своём детстве. Он может проанализировать свою жизнь и узнать, какие видит в себе чувства, какое его поведение, свойственные ВДА и вследствие того, определить свою принадлежность к этой группе. Такое размышление пробуждает надежду изменения своего самочувствия и жизни. Этот этап в жизни взрослых детей алкоголиков определяется этапом созерцания. Однако, прежде чем в жизни ВДА наступят какие-то реальные перемены, они начинают сопоставлять свои наблюдения с опытом знакомых и людей, которые прошли уже терапию ВДА. Могут также искать помощи психолога или терапевтической группы. Отсюда так важным является обеспечение данной академической общественности помощью психологов, например, в форме ежедневного дежурства в вузе.

Осознание того, что люди являются ВДА, может вызывать у них разные реакции и разные формы поведения. Некоторые отдают себе отчёт

41 Por. M. Kolečka-Rusecka, G. Polok, Sprawozdanie z zajęć profilaktycznych „Korekta”, www.ae.katowice.pl.02.06.09.

в своём положении, но они считают, что живётся им хорошо и не хотят вводить в свою жизнь никаких изменений. Другие, в том же положении, начинают думать о возможности изменения своей жизни. Это вызывает у них процесс внутренней перемены и желание участия в терапии взрослых детей алкоголиков⁴². Создать членам вузовской общности – взрослым детям алкоголиков - возможность участия в терапии, представляется очередной задачей академической среды в пределах помощи лицам из дисфункциональных семей.

Работа со взрослыми детьми алкоголиков может вестись в индивидуальной или групповой терапии. Её цель – помочь ВДА увидеть проблему и создать им условия для ознакомления, встречи с тем, от чего они подсознательно убегали и что в себе заглушали. Целью является также привести взрослых детей алкоголиков к одобрению действительности и совершению выбора направления на личное развитие. Опыт показывает, что наиболее эффективной для взрослых детей алкоголиков является работа в терапевтической группе. В терапии ВДА возвращаются к болезненным чувствам и эмоциям, которые они испытывали в своей жизни и учатся при этом, как справляться с ними положительным способом – как их выявлять и разряжать. Более того, участники терапевтической группы помогают друг другу взаимно высказывать и разряжать сильные эмоции такие как ярость, страх, огорчение, страдание или радость. В безопасной, полной поддержки, атмосфере терапевтической группы, взрослые дети алкоголиков начинают взаимно доверять друг другу и изучать свою внутреннюю силу. Терапевтическая группа взрослых детей алкоголиков в пределах происходящих встреч, создаёт как бы «семью», которая заботится о своих членах и оказывает им сильную поддержку. Одновременно, в терапевтической работе с группой, должно также хватать времени и места для углубления индивидуальных проблем её членов.

В групповой терапии взрослые дети алкоголиков осознают, что их основная проблема - это «созависимость». В пределах ведённой терапии они могут изучить, что такое «созависимость», почему она так в них развилась и какие осложнения могут быть под её продолжительным воздействием. Участники терапевтической группы ВДА медленно возвращаются к психическому равновесию через примирение и прощение себе и другим. Они учатся совершать правильные выборы, что в случае взрослых детей алкоголиков является решающим элементом постепенного процесса их здоровья. Участие в занятиях терапевтической группы позволяет им начать освобождаться от эмоционального багажа прошлого, который сильно давит на них в современной действительности. Участники терапии постепенно отдают себе отчёт, что они способны внести изменения в своей жизни. Участие в терапии должно также помочь взрослым детям алкоголиков понять влияние их дис-

42 Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 70-71.

функционального семейного положения на выученные ими образцы действий, что может сделать их способными совершать более глубокие изменения в своём настоящем поведении⁴³.

Вышеописанный, терапевтический процесс приводит часто к перелому в жизни взрослых детей алкоголиков и содействует процессу их эмоционального исцеления. Этот процесс связывается с сильной потребностью отыскать безопасное место, в котором ВДА могут высказывать свои эмоции, довериться кому-то и делиться своей жизнью с другими. Поэтому во время или после окончания терапии, они часто присоединяются к группам поддержки.

Работе в каждой терапевтической группе могут предшествовать индивидуальные консультации, а лица, которые хотят принять в ней участие, должны иметь сильное желание личной перемены и активного, систематического участия в терапевтических занятиях. Каждый цикл годовой терапии делится на две части: психологическую (группа имеет открытый характер) и терапевтическую (в закрытой группе).

В первой части годового цикла - психологической - работа с группой взрослых детей алкоголиков ведёт прежде всего к тому, чтобы они получили знания об алкогольной болезни и о том как функционирует нарушенная семейная система. Одновременно участники терапии знакомятся друг с другом, у них появляется чувство безопасности в группе и возникает искреннее общение. Взрослые дети алкоголиков могут на этом этапе терапии заглянуть в себя и увидеть своё поведение в группе. Более того, во время общих занятий, у них есть возможность открыть свои собственные способы для борьбы со страхом, принимая в группе определённые роли и специфический способ общения с другими участниками терапии. Практические занятия первой части терапевтической программы направлены на обучение конкретным умениям общения и основным ассертивным поведениям, которых ВДА не приобрели в собственных семьях.

Вторая часть годовой терапевтической работы даёт взрослым детям алкоголиков возможность ознакомиться с собой и переработать свои внутренние конфликты. Это позволяет им освободиться от трудного прошлого и выйти за пределы драматических семейных историй, которые они сейчас сами повторяют, чтобы как-то справиться с собой и окружающим миром. Терапия позволяет также заметить, как в процессе создания группы, открываются личные мотивы каждого из её участников. Как много трудов вкладывают они, чтобы переломить своё внутреннее сопротивление и страх, и построить структуры группы по новым для них правилам и принципам⁴⁴.

43 Por. T. Adamczyk, Kroczyć dumnie, nie biegać - terapia DDA, w: *Zagrożenia rodziny w aspekcie pastoralno-społecznym*, pr. zb. pod red. I. Celary i G. Poloka, Wydawnictwo AE Katowice, Katowice 2008, 303-304.

44 Por. Ibidem, s. 304-305.

Описывая терапевтическую программу, нельзя не показать, какую пользу может она принести участвующим в ней взрослым детям алкоголиков. Нужно, однако, отчётливо отметить, что объём изменений, совершающихся в жизни участников терапии, зависит от многих факторов: уровня дисфункции, которую испытал каждый из них, черт характера, темперамента, свойств личности, способа и интенсивности участия в терапевтическом процессе, и работы над собой после его окончания. Активное участие в терапии может способствовать решительному улучшению психического и физического самочувствия, уменьшению, в некоторой степени, признаков депрессии, видимых, особенно, вначале терапии. Также участие в терапии может повлиять на лучший, лишённый кошмаров, сон, уменьшение вражды к себе и другим. Участие в терапии должно помочь взрослым детям алкоголиков укрепить чувство собственного достоинства и признать себе право совершать ошибки. Терапия позволяет им узнать своё реальное жизненное положение и, в определённых ситуациях, признаться в своём бессилии и примириться с событиями, на которые они не имеют непосредственного влияния.

Юлия: Если какие-либо из вышеописанных черт, можешь отнести к себе, то не надо колебаться, стоит пойти к психологу, подумать о терапии; чем раньше - тем лучше, так как откладывая это на всё дальнейшее время, человек продолжает пребывать в состоянии неуверенности, которое будет усиливаться. Я пишу об этом, потому что у меня не было возможности сразу взяться за мои проблемы и со временем стало появляться всё больше сомнений и вопросов без ответа, в которых я началась теряться. В настоящее время очень важным является личное развитие, но не только умственное и интеллектуальное, а, прежде всего, эмоциональное, которое способствует установлению хороших отношений с другими людьми и эффективному сотрудничеству. Эти умения всё более необходимы в профессиональной жизни, но прежде всего, они улучшают повседневную жизнь и отношения с близкими. Каждый человек строит свою историю, которая состоит из воспоминаний; может быть, возвращаясь к прошлому, анализируя его соответствующим образом и составляя по-новому, можно создать более хорошее будущее.

Пётр: Благодаря терапевтической группе, я увидел, что я не один с такой проблемой. Я познакомился с людьми, которые меня понимали и знали, что я чувствую, так как у них были такие же опыты. Опыт и истории других помогли мне припомнить свою историю, а также изменить моё мышление. Комментарии и советы этих людей помогли мне справиться с моими проблемами. Рассказывать перед группой о своих очень частных, сокровенных переживаниях нелегко, но, благодаря этому, чувствуешь пони-

мание других и освобождаешься от страха и стыда. Этого нельзя достичь в индивидуальной терапии. Теперь я более сознательно подхожу к жизни, почтительно отношусь к самому себе, не обвиняя себя беспричинно. Я стараюсь рационально думать и сознательно жить и развиваться.

Вероника: Терапия ВДА позволила мне открыть, что я имею право на собственные ощущения, собственные потребности и их предъявление. Раньше я была полностью затеряна в этом соображении и принимая на себя слишком много - я теряла себя. Теперь я умею смотреть на себя более реально и лучше осознавать, что, в самом деле, мне не соответствует. Мне легче узнать и назвать мои чувства.

Участие взрослых детей алкоголиков в групповой терапии помогает им научиться высказывать свои мнения и отказываться, а также принимать критику и похвалу со стороны других людей. Может помочь им ограничить агрессивное поведение по отношению к себе и к другим, лучше контролировать отрицательные чувства, что даёт возможность улучшить отношения с людьми и открыться перед другими, в том числе перед своими близкими. Совершающееся во время терапии глубокое ознакомление с собой и своей личной историей, может также помочь взрослым детям алкоголиков разоружить свои старые защитные механизмы, а особенно вражду к себе и сильную необходимость бегства. Кроме того, благодаря участию в терапии, у взрослых детей алкоголиков должна уменьшиться частота и интенсивность переживания таких отрицательных чувств, как чувство вины, отвержение, безнадежность, печаль и страх. Вместо этого должна появиться у них тенденция переживать больше положительных чувств, которые позволяют преодолевать чувство одиночества и применение механизмов изоляции. Это может помочь ВДА ограничить отрицательные убеждения на тему своей личности и других людей (увидеть, что они не являются угрозой).

Участие в годовой терапии должно также стать причиной постепенного роста уважения к самому себе, радости жизни и укрепления чувства безопасности, а в связи с этим, отказа от чрезмерной ответственности. Годовая терапевтическая работа даёт тоже взрослым детям алкоголиков возможность почувствовать свою движущую, созидательную силу, более положительно оценивать свои выборы и решения, и укрепить свои способности положительного мышления. Может также наступить улучшение в области заботы о себе, о своём здоровье, внешнем виде и осуществлении разных своих потребностей.

Обычно, во время терапии и после её окончания, жизненное положение взрослых детей алкоголиков не подвергается изменению, а даже временами усложняется и становится труднее. Однако, участие в терапии позволя-

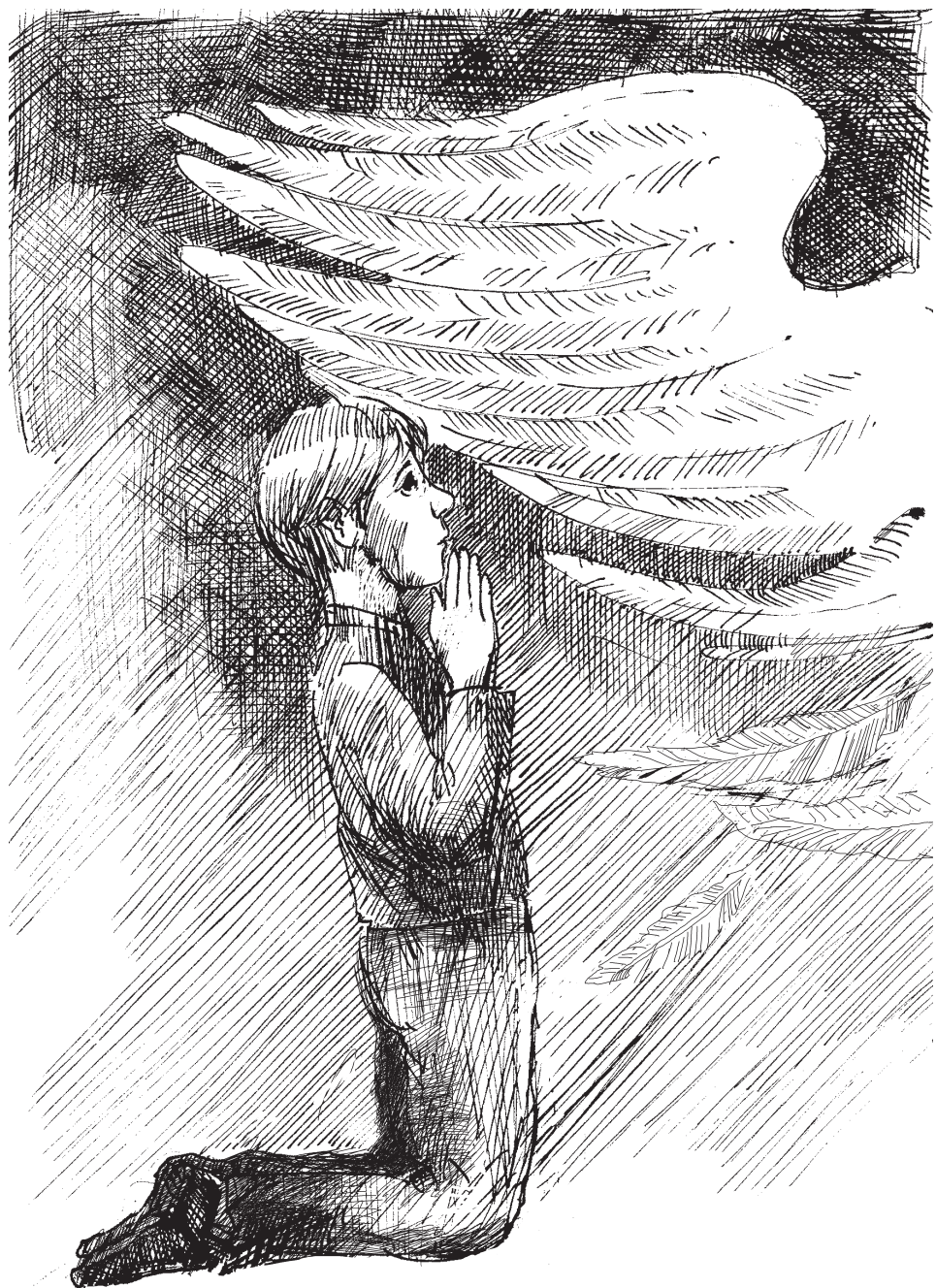
ет ВДА изменить отношение к тому, что происходит в их жизни. Они учатся искать помощи и поддержки у других людей или организаций. Они умеют также больше сосредоточиваться на решениях, чем на самой проблеме и разбираться в том, что с ними происходит в конкретном положении, используя при этом приобретённые во время терапии умения и знания. Повышается также их самосознание и способность к авторефлексии, что даёт им шанс на большую самостоятельность и зрелость⁴⁵.

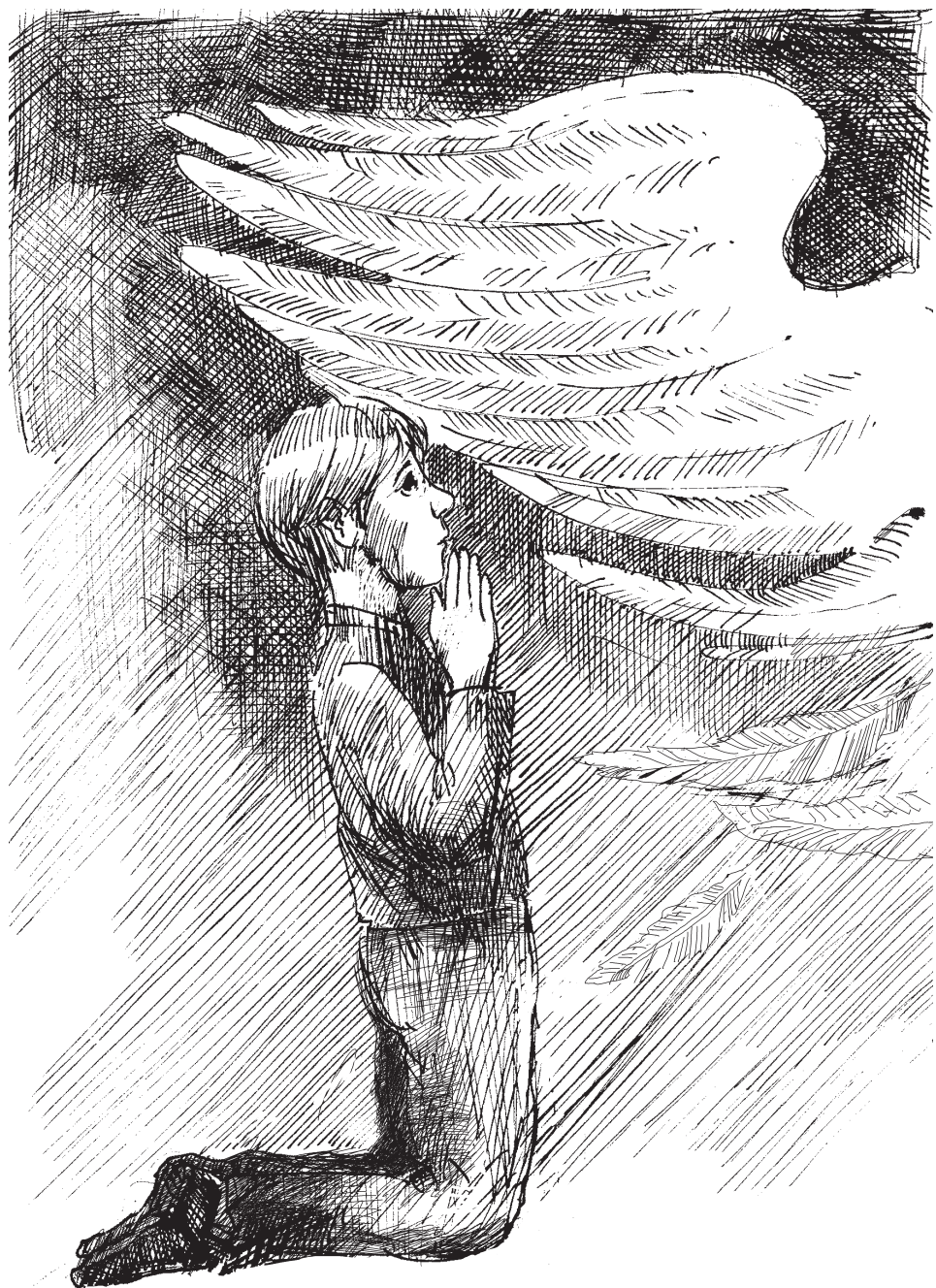
Вышеописанные возможности изменений, происходящих в жизни взрослых детей алкоголиков, являющиеся результатом интенсивного участия в терапевтических занятиях, показывают решительный смысл и необходимость создавать такие группы и специально для них готовить программы. Можно заметить, что самая быстрая интервенция в отношении к взрослым детям алкоголиков и их конструктивная внутренняя перемена могут, в их новых, собственных семьях, предотвратить повторение повреждённых схем, вынесенных из родного дома. Это даёт возможность, что будущие поколения в нашей стране не будут в так многочисленной мере состоять из взрослых детей алкоголиков⁴⁶.

Второе направление деятельности академической среды в пользу взрослых детей алкоголиков связано со всем тем, что она, как организация общественной ответственности, должна давать всему обществу нашей страны. Высшие учебные заведения, университетские центры исследований, преподаватели, студенты, должны принимать всевозможные изучения, результаты которых будут содействовать помощи польской семье, которая, как кажется, находится в кризисе. Они также должны делать доступными результаты проведённых изучений и исследований общественному мнению, на их основании принимать всякие действия в пользу развития в нашей стране организации и введения соответствующих юридических решений, которые будут поддерживать семью, в том, особенно, дисфункциональную семью. Академическая среда должна также принимать общественный диспут над формой и положением польской семьи и вести по этой теме дискуссии на собственных вузах. Результатом этих обсуждений должны быть конкретные действия в пользу многочисленной уже группы поляков взрослых детей алкоголиков, дисфункция которых начинает представлять собой существенную общественную проблему. Разнообразная помощь взрослым детям алкоголиков, является одним из главных способов противодействия углубляющейся дисфункциональности польской семьи.

45 Por. M. Kucińska, *Gdzie się podziało moje dzieciństwo (O Dorosłych Dzieciach Alkoholików)*, op. cit., s. 72-76.

46 Por. T. Adamczyk, *Krocz dumnie, nie biegnij- terapia DDA*, op. cit., s. 305-308 ; в этой статье можно найти информации о терапевтической группе в Студенческом духовном попечительстве «Звезд» при Экономической Академии в Катовицах.





7. Довериться Богу

В Польше многие взрослые дети алкоголиков - это люди верующие: практикующие католики, христиане или исповедующие другие религии. Это даёт им возможность на фундаменте исповедованной веры, при помощи Божьей милости прорабатывать раны, полученные при воспитании в дисфункциональной семье. Кажется особенно важным, чтобы взрослые дети алкоголиков, начинающие свою индивидуальную или групповую терапию, были убеждены, что их поддерживает любовь Бога и доброжелательность религиозной общины. Поэтому, перед каждой религиозной общиной в нашей стране стоит задача особенно поддерживать взрослых детей алкоголиков в процессе их исцеления.

Пётр: Это очень важно для ВДА, для меня. В моей семье, мне часто не хватало поддержки, а я очень в этом нуждался, особенно во время трудной и, требующей многих усилий, терапии. По-моему, нет настоящего, полного оздоровления без Бога. Можно, конечно, проработать все свои раны в плоскости психологии, однако, она не ответит нам на фундаментальные, экзистенциальные вопросы, в том на вопрос о смысле страдания. Опираясь в своём пути исцеления на Бога, мы можем быть уверены, что Он нас любит и что всё находится в Его руках. Бог даёт нам безусловную поддержку в каждом моменте нашей жизни. Он с нами тогда, когда нет вокруг нас ни одного доброжелательного человека.

Как мы уже вспоминали раньше, широко понимаемая академическая среда, особенно обязана поддерживать взрослых детей алкоголиков в действиях, которые они предпринимают для существенного изменения своей жизни. Важная роль академической среды – академическое духовное попечительство, собирающее в общину данного вероисповедания членов академической общественности. В случае исповедующих веру Римско-католической церкви, их окружает заботой академическое духовное попечительство, а за его действия обычно берёт ответственность священник этой Церкви⁴⁷. По своему призванию, академическое духовное попечительство должно быть пространством, в котором все ВДА (студенты или работники данного вуза), если только изъявляют такое желание, должны найти своё место и получить поддержку. Самым важным посланием, которое должны получить взрослые дети алкоголиков, и которое должно быть фундаментом всевозможных действий академического духовного попечительства - это правда о безусловной любви Бога каждого из них, о любви, которую особым обра-

⁴⁷ Автор этой публикации - католический священник, духовный попечитель студентов и, одновременно, научно-дидактический работник Экономической Академии в Катовицах, поэтому дальнейшие размышления на эту тему будут непосредственно относиться к общности академического духовного попечительства Католической церкви.

зом показал людям Иисус Христос. Взрослым детям алкоголиков, которые в своей семье очень часто не испытали настоящую любовь, а чаще испытывали её недостаток или только условную любовь, убедительно надо показывать любовь, которую даёт им Бог в Иисусе Христе. Он всегда активно сопровождает взрослых детей алкоголиков от момента их зачатия, в каждый период их жизни, несмотря на то, что может быть они не отдавали себе в этом отчёт и не ощущали Его присутствия. Показать Бога, безусловно любящего каждого человека, особенно важно для взрослых детей алкоголиков, у которых в связи с поведением их родителей, может быть сильно нарушенное, ложное представление Бога, особенно Бога Отца. Поэтому, вести взрослых детей алкоголиков к общению с Иисусом Христом, Божьим Сыном, Другом, Братом, представляется особенно важным заданием. Это может, хотя бы немного, способствовать построению положительных сыновних отношений ВДА с Богом Отцом. Отношений, которых многие из них не могли пережить дома со своим родным отцом.

Переживание безусловной Божьей любви занимает особое место в академическом духовном попечительстве, благодаря церковным таинствам, а особенно, благодаря участию в Святой Мессе. Во время Евхаристии Святой Дух воплощает Христа и позволяет всем верующим участвовать в Его смерти и Воскресении. Это становится шансом для взрослых детей алкоголиков, чтобы свои страдания, страх и беспокойство соединить с Христом страдающим и воскресшим, чтобы в Нём искать поддержку и силу в прорабатывании своих ран и превращаться в «нового человека». Важно, чтобы участвующие в Евхаристии осознавали, что благодаря присутствию Святого Духа, Святая Месса становится новым пришествием Господа на землю, новым изливанием безусловной любви Бога⁴⁸. Это новое сошествие Святого Духа даёт также верующим ВДА надежду получить Его дары и благодати; это нужно для того, чтобы их вера становилась зрелой. Принимая участие в Евхаристии, взрослые дети алкоголиков могут постепенно возрастать в настоящей любви, несмотря на различные препятствия, вытекающие из прошлого. Ведь это в Евхаристии наступает преображающее сошествие Святого Духа на всех верных⁴⁹. Это значит, что Святой Дух укрепляет внутреннюю жизнь христиан и их внутренние силы, и позволяет ВДА постоянно участвовать в процессе исцеления и более зрелого функционирования в своей обыденной жизни. В каждой Евхаристии, благодаря действию Святого Духа, верующие призываются принести в жертву в соединении со Христом себя, своё прошлое и настоящее, работу, которую проводят над самими собой, и всё то, что их сейчас характеризует. Это позволяет взрослым детям алкоголиков приносить Христу на Евхаристию свои страдания, раны, отрицательные чувства

48 Por. Pełna jest ziemia Twego Ducha Panie, Oficjalny dokument Komisji Teologiczno-Historycznej Wielkiego Jubileuszu Roku 2000, Wydawnictwo św. Jacka Katowice, Katowice 1997, ss. 129 – 134.

49 Por. W. Nowacki, Jak Duch Święty działa w Kościele, Zeszyty Odnowy 24(1998) Kraków, s. 33.

для того, чтобы Он поддерживал их Своей благодатью и давал им силы для постоянного преображения их жизни. Такие усилия взрослых детей алкоголиков, укреплённые действием Божьей милости, становятся для них также шансом на более глубокие поиски, так часто затерянного, смысла своего существования⁵⁰.

Очень важным является также дать взрослым детям алкоголиков возможность исповеди и примирения с Богом, так как в этом таинстве верующий получает прощение грехов, а Святой Дух даёт глубокий мир, который основывается на примирении с Богом⁵¹. Силой Святого Духа совершается также исцеление души верных⁵². Встреча с Божьей всепрощающей любовью и мир в сердце является особенно важным и нужным взрослым детям алкоголиков, так как в их родной среде, особенно в период детства, очень часто появлялся грех и вызывал определённые следствия, а в результате - сильное беспокойство и страх. Поэтому, так важно, чтобы взрослые дети алкоголиков испытали уверенность в прощении и мир в сердце, которые Бог даёт в таинстве исповеди. Следует также разъяснить взрослым детям алкоголиков, что таинство исповеди является таинством исцеления. Через него Бог лечит внутренность человека, раненую собственным грехом и грехом ближних, что позволяет преодолеть собственные слабости и возрастать в любви к Нему и к людям.

В жизни взрослых детей алкоголиков, особенно в период детства и взросления, произошло много событий, которые причиняли им большую боль. Ведь они переживали дома со стороны злоупотребляющего алкоголем одного или обоих родителей ситуации, которые ранили их психику, душу, а иногда даже тело, что может отражаться в их жизни психическими или соматическими болезнями. Поэтому, является важным, чтобы в деятельности академического духовного попечительства, появилось также уделение желающим взрослым детям алкоголиков таинства елеопомазания. Принятие этого таинства должно быть предупреждено катехизацией, объясняющей его смысл. В этом таинстве Святой Дух приходит с благодатью внутреннего укрепления в переживании страданий. Кроме этого, Святой Дух в таинстве елеопомазания больных одаривает сердца ВДА миром и придаёт им мужества в проживании психических или физических болезней, которые могут быть последствием ран, полученных ими в их семейных домах. Более того, по вере Католической церкви, Святой Дух в этом таинстве лечит не только душу, но иногда также тело тех, кто принимает это таинство. Таинство елеопомазания больных предназначено для укрепления в верующих доверия и веры, а также укрепления их в борьбе с искушениями злого духа. Смотри с перспективы

50 Por. J. Szymusiak, Zgromadzenie eucharystyczne wyrazem misterium Kościoła w: *Kościół w świetle soboru*, pr. zb. pod red. H. Bogacki i S. Moysa, Księgarnia św. Wojciecha Poznań 1968, s. 118.

51 Por. 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, ss. 373 – 377.

52 Por. R. Silvano i F. Mascarenhas, *Duch Święty*, RHEMA, Kraków 2000, ss. 102 – 104.

пережитого опыта ВДА, такое действие Божьей благодати является бесконечно важным, так как – как они сами говорят – их жизнь, особенно тогда, когда они принимают участие в терапии, становится пространством сильной духовной борьбы⁵³.

На пути веры ВДА очень существенна сильная связь с Богом и Его Словом, записанным в Священном Писании. Можно встречаться с Ним во время индивидуальных размышлений над Божьим Словом (*Lectio Divina*) или в духовной общине, например, в Библейском кругу. Можно заметить, что благодаря размышлению над Словом Божьим в Библии, ВДА могут получить благодать познания истинного облика Бога. Этот облик так часто бывает искажён в их родных семьях, особенно из-за частого злоупотребления алкоголя или уже зависимого от него, отца. Чтение Священного Писания – это также путь ко встрече с безусловной любовью Бога и постепенного роста своего, так часто, низкого чувства собственного достоинства. Вслушивание, принятие и воплощение в жизнь Слова Бога, прочитанного в Библии, может помочь взрослым детям алкоголиков глубже соединиться с самим Богом, что должно противодействовать сильно присутствующему в них ощущению одиночества и ненужности. Ежедневное чтение Священного Писания становится также орудием в руках Бога, благодаря которому ВДА могут идти к полноте жизни, открывая всё глубже смысл своего бытия и предпринимаемых действий⁵⁴.

Магда: С самого детства, когда человек слышит слово «Бог Отец», подсознательно относит к нему черты собственных родителей. Для меня Бог всегда был кем-то, кто прежде всего наказывает за грехи и за то, что я не сделала. Однако, молитва всегда была чем-то, что позволяло мне пережить. Бог был для меня единственным смыслом моей жизни. К Нему я приходила с просьбой – «помоги мне». Я никогда не сомневалась, что Он существует – но однажды, начался менять мой облик Иисуса. Дедушка (который научил меня молитве) покупал мне каждое воскресенье газету «Дрога» (Путь). Честно говоря, я больше радовалась тому, что дедушка радуется, когда мне покупал эту газету, чем ей самой, но когда-то я наткнулась в ней на статью о Божьем Милосердии и, наверное, тогда наступил перелом. Конечно, мне было трудно принять чью-то любовь, тем более кого-то так великого, как Бог. Я начала регулярно читать Библию и нашла множество замечательных слов о любви Бога к человеку. Одновременно попадали мне в руки разные религиозные статьи – я знаю, что они не были случайны. Например, я мучалась с проблемой и как раз кого-то случайно встретила, кто как раз закончил читать «прекрасную» книгу. Я начинала читать и во время

53 Por. B. Nadolski, *Duch Święty w liturgii*, w: *Katechizm Kościoła Katolickiego – wprowadzenie*, pr. zb. pod red. Rusiecki M. i Pudełko E., Wydawnictwo KUL, Lublin 1995

54 Por. G. Martin, *Czytanie Pisma świętego jako Słowa Bożego*, PTT, Kraków 1982, s. 13-14.

чтения всё больше осознавала, что слова Священного Писания относятся не столько к каким-то людям, к человеческому роду вообще, а к каждому человеку индивидуально. Бог говорит: «Довольно для тебя благодати моей», значит Он говорит: «Магда, довольно для тебя моей благодати». Я увидела, что Бог желает именно меня, я для Него - конкретное лицо, как ребёнок для родителей. Когда-то я слышала такие слова стихотворения – «Бог говорит тебе: ты всё, что у Меня есть». Непостижима эта любовь – каждый имеет на неё право, каждый является наиболее любимым. Только после осознания того, что я для Бога - не один из нескольких миллиардов людей на земле, и что Бог обращается непосредственно ко мне, начался для меня процесс веры в Его любовь, а следовательно - постепенное прощение родителей. Бог любит меня так сильно, что когда я об этом думаю, мне случается плакать. Взрослым детям алкоголиков очень трудно поверить, что кто-то может их любить, так как мы приучены, что нас «любят» только тогда, когда мы вежливые, улыбающиеся и без собственного мнения. А я поняла, что Бог меня ждёт и сделает всё, чтобы я всегда могла к Нему возвращаться.

Вероника: Очень важную роль в какой-то период моей жизни стала исполнять – и так продолжается до сегодняшнего дня – вера, и то, что я доверилась Богу. Благодаря Святым Таинствам и огромную благодать Господа, мне было дано найти себя в жизни и выбрать правильное направление. И хотя передо мной всё ещё много областей, которые надо проработать - я неустанно ощущаю Его помощь и поддержку.

Размышление над Словом Божиим - это одна из форм индивидуальной молитвы верящих людей, в которой устанавливаются отношения с Богом, а источником каждой молитвы крещеных людей является Святой Дух⁵⁵. Это Он даёт верующим дар молитвы, благодаря, которому они могут обращаться к Богу⁵⁶. Святой Дух пробуждает в людях необходимость молитвы и формирует её, сопровождая при этом. Это Он ведёт во время молитвы верующих и дополняет их неумение молиться⁵⁷. Кажется, что для взрослых детей алкоголиков, молитва - это пространство, где, с одной стороны, они могут испытать на себе помощь Бога в лице Святого Духа, а с другой стороны, укрепить свою связь с Богом и сделать её крепким фундаментом своей жизни. Действие Святого Духа состоит также в том, что являясь главным творцом молитвенной жизни в верующих, Он как-бы вкладывает в их сердца молитву Христа, Его призыв, обращённый к Отцу. Благодаря Ему, верующие

55 Por. 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, ss. 99 – 100.

56 Por. Paweł VI, Obrzęd i tajemnica, aud. gen. 13.8.1969, w: Czy modlimy się dzisiaj, Wydawnictwo św. Wojciecha, Poznań 1974, s. 83.

57 Por. E. Carter, Duch Święty jest obecny, PAX, Warszawa 1975, s. 47 – 48.

переживают в молитве своё Божье усыновление⁵⁸. Такое действие Святого Духа особенно ценно для взрослых детей алкоголиков, так как в своей жизни они часто не имели возможности создавать крепкие, хорошие отношения со своим родным отцом, а у некоторых из них слово «отец» постоянно вызывает чувство страха⁵⁹. Кроме того, Святой Дух через молитву побуждает взрослых детей алкоголиков к бдительности на жизненных путях. Тогда они могут побеждать появляющиеся в их жизни соблазны и получают силу к осуществлению своего человеческого и христианского призвания⁶⁰.

Юлия: В моей семье алкоголизм всегда считали болезнью и действием злой силы, поэтому в моментах, когда мы чувствовали себя бессильными и не могли уже ничего больше сделать, мы вместе молились перебирая чётки, так как это казалось нам единственным способом помочь человеку, находящемуся во власти дурной привычки. Мои родители были и есть верующие, поэтому смогли укоренить во мне христианские ценности. Я старалась принимать эти трудные моменты как что-то, что меня укрепит, и Бог тогда был для меня опорой. В последнее время я всё больше понимаю, почему Иисус так страдал. Я знаю, что в моей боли Он всегда со мной и, видя смысл Его смерти, я могу надеяться, что во всём, что меня встретило есть своя причина и цель.

Очень важным пространством, нужным для поддержки процесса исцеления взрослых детей алкоголиков, является возможность пребывать в кругу людей, которые помогают друг другу. Возможность создавать такие места дают центры академического духовного попечительства⁶¹. Они должны стать пространством, в котором возникают настоящие общины, открытые на всех студентов, содействующие формированию благожелательных, дружеских отношений. Пребывание в таком кругу людей, строение здоровых, положительных отношений с другими, является для студентов, взрослых детей алкоголиков большой возможностью укрепления их в процессе перемены своей жизни⁶².

Аля: В моём развитии очень большую роль сыграла церковная община. Только тогда, когда я начала принимать в ней участие и закладывать

58 Por. 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, s. 353 – 354;

59 Zob. B. Pittman, Modlitwy do 12 kroków, czyli jak wyjść na prostą, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1996; zob. także:

R. Lerner, Codzienne afirmacje, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa 1999.

60 Por. E. Carter, Duch Święty jest obecny, PAX, Warszawa 1975, s. 47 – 48.

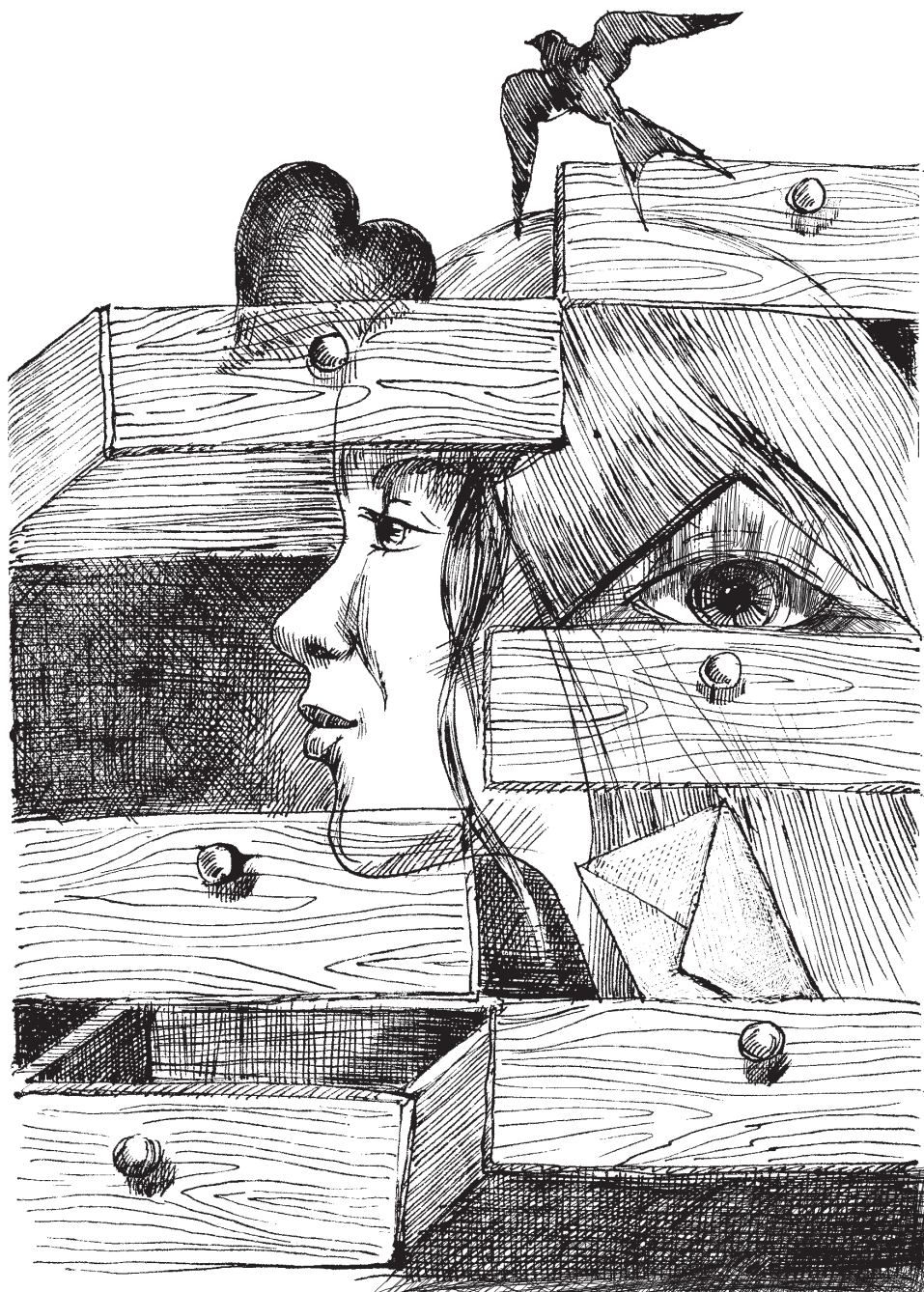
61 Por. Stolica Apostolska, Obecność Kościoła na Uniwersytecie i w kulturze uniwersyteckiej, w: Informator Duszpasterstwa Akademickiego w Polsce, Warszawa 2002, s. 27-29.

62 Por. M. Jędraszewski, Duszpasterstwo akademickie dziś: wyzwania i nadzieje, www.katecheza.episkopat.pl.08.06.09.

основы моей связи с Богом, я чувствовала себя хоть немного более уверенной в себе и убеждённой в том, что я всё-таки могу быть кем-то важным. В общине у меня были свои задания, которые я выполняла так хорошо, как только умела. Самым красивым для меня было то, что кто-то незнакомый доверил мне и поставил передо мной ответственные задачи. Только в общине, а не дома, я чувствовала себя безопасно.

Всё более полное переживание связи с Богом, участие в Святых Таинствах, чтение Библии, индивидуальная и общая молитва, и связь с общиной - это основной путь поддержки в жизни взрослых детей алкоголиков. Благодаря этому, они обогащают свои человеческие чувства и развивают духовную сферу. Вся жизнь ВДА может стать более упорядоченной вследствие осуществления ими моральных принципов. Могут возвращать в себе добродетели и предпринимать действия, способные развивать в них и вокруг них конкретное добро, становясь образцом для других⁶³.

63 Por. K. Cholna i M. Madej –Babula, Funkcjonowanie psychiczne DDA we współczesnym świecie, op. cit, s.117.



Вместо заключения ...

В этом месте не будет обычного окончания. Не будет также резюме, выводов и предложения очередных изучений. Кажется, что хватит того, что уже есть, чтобы достигнуть задуманной цели публикации. Поэтому в этом месте история, одного из взрослых детей алкоголиков

Ася (лет 30) «Мои ящики»

Детство – самое лучшее время жизни. Наверняка? Это всегда так? Я с большим удовольствием возвращаюсь к воспоминаниям, которые сохранены в уголках души. И в зависимости от эмоционального состояния, открываются соответствующие «ящики». Некоторые из них, по-прежнему, закрыты на большой ключ, и недоступны никому и мне самой тоже. В некоторых из них порядок, время от времени они очищены от пыли, чтобы помнить, к предупреждению. Однако, открытие некоторых всё время вызывает большую боль и страдание, но я знаю, что необходимо надо там заглянуть, особенно тогда, когда множатся трудности во мне самой и надо решить ежедневные проблемы. Так, в действительности, всякие ответы заключены, вот именно, в моих «ящиках». Ответы, касающиеся способа переживания мира, моего страха и беспокойства, которых, к сожалению, больше, чем радости. Я искренне скажу, что с нетерпением жду того момента, когда во весь голос буду смеяться, не думая, что не могу, не чувствуя, что не умею или, что буду наказана за миг радости.

Что прячется в этих «ящиках»? Всё, что я испытала в детстве.

Что я помню? Это постоянное состояние, которое сопровождало меня, я могу сегодня назвать одиночеством. Тогда, мне это казалось нормальным, как дыхание. Алкоголь сопровождает мою семью из поколения в поколение.

В одном «ящике» уложена ближайшая семья – дедушка и бабушка. С обеих сторон родителей, кто-то попал в зависимость от алкоголя. Ближе я была соединена с семьёй со стороны матери. Это были для меня, кроме эксцессов разного вида, также радостные моменты. Время, которое я проводила с бабушкой в парке, поиски ёжа, яичница с общей сковородки. Когда я приходила к ним из школы, всегда меня ждал знаковый кофе. Однако же, когда сегодня я смотрю на отношения, существующие там тогда, то с тоской отмечаю, что они похожи на те, которые в моём родном доме. Бабушка держала «в своих руках» весь дом, сегодня то же самое делает моя мама. Прежде всего, это заключалось в том, что необходимо обе они, по всем вопросам, хотели сказать последнее слово. Независимо от правды и ситуации. Каждый протест «угрожал» тяжёлым поражением – молчанием или ссорой. Из рассказов матери я помню, что бабушка больше пред-

почитала её брата. Она сама очень старалась, чтобы оказаться на высоте требований своей мамы – безуспешно. К сожалению, сегодня повторяется этот «заколдованный круг» и в моём случае. Я вкладываю сверхчеловеческое усилие, чтобы мама была довольна, а она, можно легко догадаться, всегда найдёт трещину. И что дальше? Молчание... Таким образом, «наследство поколений» передаётся дальше.

Как хорошо, что у меня была собака Рекс. Вот с ней я проводила большинство времени. Я бродила по паркам, по улицам. Я обожала ходить в любимый парк, в котором я всегда находила тихий уголок для себя. Довольная собака бегала рядом, а я читала книги. Так проходило время. Сумерки часто гоняли нас домой. Зимой, когда холод не разрешал слишком долго сидеть на скамейке, мы вместе гуляли по улицам города и заглядывали кое-где в окна. Я любила такую игру, игру-отгадку, касающейся конкретного дома. Очень важными в этой игре были краска света и занавески в окнах. Я тогда воображала себе, что происходит внутри дома, я воображала себе жизнь, которую ведут домашние. И эта жизнь была совсем иной, чем моя. Я воображала себе, что в этом доме радостно и шумно, вся семья во время еды сидит за одним столом, все доброжелательны друг к другу. Домой я возвращалась усталая, немедленно ложилась спать, и забывала о том, что происходит за стеной.

Я очень хорошо помню, как мне было запрещено выходить из моей комнаты. Меня наказывали, неизвестно за что, заставляли сидеть дома. Это время я проводила, конечно, с Рексом, книгами и музыкой. Когда дома было очень плохо, я выполняла роль буфера, успокаивала, глушила, убирала в квартире после очередной тусовки. Каждый раз тогда я боялась, но никогда не могла показать, что я боюсь. Я боялась крика и ссор. До сих пор я чувствую, как сжимается желудок, когда я была свидетелем ссоры, неладов. Я боюсь, что всё окончится так, как дома – насилием, досадными словами, которые причиняют душевную боль.

Я вижу также послеобеденное время, которое я проводила у моих подруг и друзей, в домах, где было немного тише. И жаль, что никто за мной не мог прийти, что моя мама не могла угостить моих знакомых. Эти встречи дали мне много – я подсматривала другие дома, отношения между моими ровесниками и их родителями, наблюдала, как ведут себя люди за столом. Сегодня, может быть неумело, но стараюсь вводить эти единственные и важные наблюдения в мою собственную жизнь.

Из одного ящика выпадает маленькая шкатулка. Когда я её открываю, вижу в ней разорванное сердце. Оно разорвано от печали, тоски, чувства вины. Когда что-то случилось, и мне приписали вину, я предпринимала титанические усилия, чтобы попросить прощения у матери. Я помню везде оставленные карточки, на которых я писала, что её очень люблю, и очень

извиняюсь перед ней за всё, что я сделала плохого. Я никогда точно не объясняла, за что извиняла, так как я действительно не знала, что на этот раз я сделала плохого. Это знала только моя мать, которая умолкала и молчала по целым неделям. И наконец, когда невозможным было выдержать эту атмосферу, я решила что-то сделать. Через некоторое время мать перестала обижаться и начинала разговаривать, во что бы то ни стало. И те моменты, когда она начинала со мной разговаривать, были для меня самыми чудесными.

Для меня - небольшая коробочка спрятана в уголке ящичка, подписана: папа. К сожалению, это пустое слово. Если кто-то когда-то спрашивал меня о том, как твой папа – я никогда не умела ответить. Его вид ограничивается контуром фигуры, прозрачной внутри. О папе у меня немного воспоминаний. Два из них приятны, и глубоко сидят в голове: однажды папа принёс домой голубя. Я была очень рада, потому что я всегда хотела иметь животное дома, но никогда это не сбылось. К сожалению, голубь дождался только времени, когда мама вернулась с работы, и она велела вынести его из дома. Второй случай произошёл в какую-то субботу. Отец пошёл в магазин и вернулся с... собакой. До сих пор я помню, что это был коричневый кокер спаниель. Он радовался и вилял хвостом. Я прыгала в небо от радости. И следующее разочарование, когда мама проснулась и оказалось, что перед магазином папа отвязал собаку. К сожалению, он должен был её отнести. Я ничего больше не помню.

Один большой «ящик» я сохранила для моего старшего брата. Я помню время, которое провела с ним. Он делал палатки, в которых мы прятались (палатки из шерстяных одеял, между стульями и столом). Я намного моложе его, у него были свои друзья, и он меня к ним не собирал. Я всегда наблюдала за ним, подсматривала, что они делают. Я любила сидеть поблизости и смотреть, чем он занимается. Он мало времени проводил дома. Когда он возвращался, я обычно спала. Когда у него была собственная машина, он собирал меня время от времени на поездку – тогда, когда дома была очередная ссора. Однако, в этом «ящике» я нахожу ситуации, вызывающие мою злость и горе. Юзек сидит с мамой на кухне, и разговаривает со мной о прошлом дне. Всегда мать смотрела на него с интересом, слушала его. К сожалению, я не дождалась такого времени. Когда я была настолько большая и хотела поговорить о своей жизни, мама вошла в запой, и «встретиться» с ней было невозможным.

Следующий «ящик» это время бунта. Средняя школа и моё несогласие с домашней несправедливостью, недостатком чувства безопасности. Я не люблю открывать этого уголка. В связи с этим, у меня огромное чувство вины и стыда. Мне стыдно, что я так много разрешила себе самой. Частые тусовки с большим количеством алкоголя, женско-мужские контакты. Если

бы можно было, я повернула бы время вспять и починила бы кое-что. Сейчас мне необходимо простить себе самой все эти ситуации. Обособление от дома, создание собственной жизни, друзья, которые не нравились родителям, для меня были тем более важны. Среди людей, которые приняли меня такой, какой была, я почувствовала общину. Для таких ситуаций я была бы в состоянии отдать свою лояльность, верность, и точнее говоря, себя целиком.

Самый большой «ящик» это тот, с надписью «печаль». Там находятся все ситуации, картины, которые выражали большие глаза, утопающие в отчаянии и страдании. Наиболее тяжело мне было принять то, что родители не сдерживали обещания. Я слышала многое, много планов и обещаний. Никакие из них не сбылись. И этот воздух, уходящий из разорванного шарика – так уходит надежда. Когда живёшь в таком доме, тебе надо научиться пережить, надо «обработать» систему, которая даст силу. Я считала дни, когда родители, по-моему, будут пить, а когда будут трезвыми. Чаще всего, это не оправдывалось, их пьянство трудно было предвидеть, но можно было остаться в живых, можно было хоть немного контролировать и предусматривать. Я научилась различать признаки – когда они нетрезвы, когда очередной раз они будут пьянствовать. Я дошла до такого совершенства, что посмотрев на лицо, я уже знала, что, например, он или она выпили только одно пиво. И когда мне было это известно, я могла изменить порядок дня, свой подход к этому. Немедленно я захлопнула дверь своего сердца, а на поле битвы вошёл солдат, приготовленный на любые возможности. Такое состояние готовности продолжалось до следующего дня. Я научилась, когда должна была «ходить на цыпочках», тихонько вести себя, исчезать из глаз. Я знала, когда дома будет ссора. Я научилась «держаться язык за зубами», чтобы не было хуже.

До сих пор, ещё иной «ящик» вызывает расстройство. «Ящик», в котором я прячу недостаток любви, ужасный холод и пустоту. Теоретически, сейчас я знаю, что каждому человеку случается совершать ошибку. У меня такой возможности не было. Когда я сломала игрушку (я думаю, что у меня были «деревянные руки»), когда получила плохую оценку, когда мне не удалось вовремя убрать квартиру... Всё это подтверждало то, что я думала о себе – «я нигуда не гожусь». Такие слова я слышала от моих родителей. Одна картина: у меня была прекрасная сумка, о которой я мечтала. Был такой день, когда мы с родителями собрались на прогулку. Я была самой счастливой маленькой девочкой на свете. Наконец усталость свалила меня с ног. Я попросила папу понести мою сумку. Он на меня накричал и сразу же после этого, выбросил сумку в мусорный ящик. Опять мир для меня обрушился. Всё напрасно – плач и вой.

Я прошла время бунта. Я злилась, почему я не могу иметь «нормальный» дом? Почему, как раз, это постигло меня? Я думала, неужели я плохой человек и из-за того я испытываю такую боль? Я искала причины, почему родители меня не любят? Я задумывалась, почему они так обращаются со мной? Долгое время эти вопросы сидели во мне. Я на них не нашла ответа и все вокруг становились врагами. Я часто чувствовала себя как птица, у которой сломано крыло, и теперь она не может свободно летать. Это так, как бы я была создана к чему-то, совсем другому, но всё детство уничтожило эти планы и возможности. Так было когда-то. С временем я бесспорно вижу, что каждый день моей жизни был нужен. Всё, что произошло, имеет смысл. Для меня это очень важно, во-первых, каждый день я использую семейные испытания на работе, в отношении к другим людям. Многие ситуации научили меня: самостоятельности, решения трудных ситуаций, понимания проблем других людей. Я приобрела также чувство ответственности за себя и других. В результате этого я принимаю активное участие в жизни и хочу, прежде всего, быть собой.

Очень важное место в моей жизни занимал и дальше занимает Господь Бог. В воскресенье родители никогда не ходили в костёл. Я познакомилась с Ним во время рекколекций для абитуриентов, на которые я поехала, в действительности, только для того, чтобы на короткое время вырваться из дома. Первая встреча и я почувствовала объятия Бога, восхищение Его спокойствием и любовью. Я отлично помню это время – по целым дням я чувствовала радость. Мне было хорошо, несмотря на семейные проблемы. Приходили кризисы, а как же. Следующий важный момент, это рекколекции для студентов. Собственно говоря, меня «затянула» подруга. Во время учёбы в вузе, моя изолированность от мира людей, была очень большая. Кроме нескольких контактов с самыми близкими подругами, я не поддерживала отношений с другими. Такая поездка с группой незнакомых была для меня немалым вызовом. У меня не было конкретных планов на каникулы и я согласилась, когда подумала, что буду их проводить дома. Там принял меня с распростёртыми объятиями Бог – Отец, я тогда любила Его так называть. Я наслаждалась Его присутствием и заботой. Я могла много часов рассказывать о том, какую боль я испытываю. Я задавала множество вопросов, на которые, конечно, сразу я не могла найти ответа, но могла их громко произнести. Именно так, до сих пор, я близка к Богу. Время от времени я бываю ужасной бунтовщицей, когда мне кажется, что Он не помогает мне, забывает обо мне, иногда, когда я уверена в том, что я никуда не годна, я отдаляюсь от Него. Но, я знаю, что Он со мной, даже тогда, когда я протестую и не иду на Святую Мессу. Его заботу я вижу во многих случаях и ситуациях, в людях, которые направляют моё внимание и сердце в правильное положение. Я никогда целиком не принадлежала никакой общине, хотя

это мне было нужно. Как раз, наоборот, я призывала, чтобы кто-то остановил меня дольше на каком-то месте. К сожалению, мне это не удалось.

В моей жизни я не дружила с многими. У меня не было никакого близкого друга, так как никто не мог знать, что происходит в моём доме. Те контакты, которые мне удалось завязать, уничтожила моя мама. Она говорила: «ты не можешь никому доверять, так как ты останешься на бобах», «только семья может тебе помочь, и поймёт тебя», «люди неискренние», и в результате этого, все подруги побывали у меня только «пять минут». Когда я рассказывала маме о каких-то неладах, она обнимала меня и произносила: «я говорила». До сих пор я об этом помню. Когда я встречаюсь с разными мнениями, мной овладевает огромный страх и я хочу уйти.

Ныне... Понимаю больше. Наверное. Не всегда ум помогает, особенно, когда очередной раз я что-то переживаю. Однако, всё чаще я его использую для выяснения обстоятельств, своего и чужого поведения. Всё, что случилось в раннем детстве, отражается на нашем настоящем. Каждый день, каждая оплеуха, каждая слёза. Ныне часто я не уверена в себе, в других, в сегодняшнем дне, в будущем, и тогда я открываю мои «ящики», и там ищу причины. Чаще всего, я её нахожу.

Я очень боюсь недоразумений, конфликтов, ссор. Ежедневно я сопоставляю себя с отличием, недоразумением. Я учусь принимать реальность в действительных красках. В таких, какими они есть. Я стараюсь не бежать, не захлопывать дверь за собой, делая вид, что страха нет. Да, собственно говоря, моей первой реакцией является страх. Только позже я присматриваюсь действительности и включаю ум, чтобы меня не охватили эмоции.

Моё второе имя это «сознание вины». Если отвечаешь за то, с чем нет никакой связи, очень быстро попадаешь в ловушку испытания ответственности за всё и за всех. Именно такое со мной случается. Я чувствую вину в ситуациях вне моей возможности какого-нибудь действия. Когда мама чувствует себя плохо, когда у неё плохое настроение, когда я не в состоянии помочь соседке... Много других ситуаций, похожих на эти, вызывает во мне низкую самооценку.

Я не отдавала себе отчёта в том, как важно мнение других людей обо мне. Было бы хорошо, если все вокруг питали бы ко мне симпатию. К сожалению, это невозможно. Непрерывно я нуждаюсь в принятии другими людьми, и когда я опять плохо думаю о себе – я объясняю, что очередной раз мама критикует моё действие и поведение. Я стремлюсь к совершенству в том, что делаю. Бессознательно я стараюсь доказать себе и другим мои достоинства. Показать и доказать, что я что-то умею, к чему-то я пригодна. Но, одновременно, когда я слышу комплименты, не верю, что они искренние. Я не замечаю в себе положительных черт.

Однако, большим вопросом является постройка отношений с другими людьми. Когда кто-то меня интересуется, я тотчас же ухожу, и ищу предлог для такого поведения. Я часто объясняю себе, что такие отношения не имеют смысла, потому что они и так окончатся. Раньше или позже, но и так окончатся. Я знакоюсь очень осторожно с новыми людьми и решаю им войти в мой мир. Я думаю также, что я неинтересная подруга и, наверно, людям скучно со мной, и зачем всё это? Вот именно, в таких ситуациях очень нужна логика и умение открыть соответствующий «ящик».

Но, на самом деле, каждый день я повторяю себе: стоит. Это необыкновенное приключение – путешествие вглубь себя. Я открываю себя такой, какой я в действительности. Изучение своих увлечений. Умение делиться своим миром с другими людьми. Испытание приятных чувств – радости, любви, удовольствия, сатисфакции. Замечательно «выкидывать» слишком малые костюмчики, дополнение «ящиков» новой одеждой. Я до конца ещё не знаю, кем является Ася. Я знаю её немного. Я обожаю сидеть в моей квартире за чашкой кофе, и наблюдать за ласточками за окном (я мечтаю о том, чтобы они построили гнездо вблизи моего окна). После долгого, утомительного дня, я принимаю душ и люблю читать книгу на моём диване. Меня радует мяуканье моей кошки. Я люблю блеск глаз моих друзей во время беседы. Я пою и танцую – когда я сама, но я рада тому. Я не представляю себе года без похода с друзьями по горам. Я люблю чувствовать ветер в волосах, усталость и тепло вечером в комнате. Больше всего я люблю возвращаться домой. В свой дом. Без страха, без стресса. Такое возвращение после долгого дня, я сочетаю сегодня с радостью, спокойствием и безопасностью. Короткий разговор с соседями в коридоре.

Это всё возможно, благодаря помощи доброжелательных людей, которых каждый день я встречаю на своём пути. Благодаря терапии ВДА я могу радоваться всеми мелочами, на которые раньше я не обращала внимания. Но, точно говоря, наилучшей терапией являются близкие отношения с другим человеком, постоянное преодоление самого себя, борьба с собственным страхом, сомнительностью. И вот, другой человек может удалить шрамы, даже те глубочайшие. Но, для того, чтобы увидеть вокруг других людей, надо узнать, что является источником собственных забот и страданий. Надо заметить, что самые близкие люди не всегда вели себя безупречно. Когда я впервые так посмотрела, и надо мне было быть лояльной, это оказалось очень болезненным. Впервые высказанное предложение: «мои родители алкоголики», вызвало неуверенную боль. Боль маленького ребёнка, который кричит: «я люблю своих родителей и они мне очень нужны».

Однако сейчас, всё идёт на мою пользу. Но, я знаю, что годовая терапия это ещё не конец собственной борьбы с прошлым. Это начало пути. На дороге, местами каменной, изранены ноги. Местами я проваливаюсь в песок.

Но чаще, я начинаю поднимать глаза, и вижу прекрасные пейзажи вокруг дороги, по которой я иду. И когда я нахожусь на этом чудесном участке дороги, я благодарна, что у меня Друг, который оставил след на моём пути, побуждая меня остановиться и посмотреть внутрь самой себя. Я благодарна, что у меня Друг, который поднёс мою голову и каждый день обращает моё внимание на красоту окружающего мира. Я благодарна, что у меня Друг, который каждый день помогает мне называть мир по имени, объясняет его сложность.

Примерно полгода тому назад, я познакомилась с девушкой, у которой домашняя обстановка была похожа на мою. Я начала проводить с ней время, помогала ей преодолевать школьные трудности, справляться с трудными ситуациями дома. По большей части, в ней я видела себя. Она подобно тому, как и я, реагирует на разные ситуации; у неё такой же взгляд на мир, и такая же чувствительность. Я подумала: почему нет? Возможно, что это тот момент, мне лично кто-то также помог. Почему бы сейчас не «выплатить долг»? Может быть, пришло время передать палочку далее? К сожалению, моя мама, страдающая от ревности, считала, что я изменяю ей, и это был очередной предлог для молчания. По-моему, она очень страдает, что я живу собственной жизнью, и справляюсь без её помощи. Она очень беспокоится, что кто-то другой будет таким же важным в моей жизни, как она, и поэтому систематически применяет самый эффективный метод: она кричит, отвергает меня, унижает, говоря, что я нигде не годна. Очередной раз у неё было такое поведение. В последний раз я подумала, что больше не переживу таких ситуаций. Я ошиблась. Мне кажется, что в результате её поведения, я закаляюсь, особождаюсь от её злости и шантажа.

На этот раз, я решила написать ей письмо. Письмо, в котором, наконец, впервые с давних пор, я откровенно выскажусь. Вот его содержание:

Мама,

я пишу, так как хочу тебе рассказать. Немного о себе самой. До сих пор, я слушала тебя внимательно. Сейчас я хочу сказать о том, что во мне, внутри. Если осмелишься, послушай.

Сначала я скажу только, и несмотря на то, что происходит, я люблю тебя. Бывает иногда, что мне кажется иначе, но это правда. Всё время я старалась быть для тебя хорошей дочерью. Я делала всё, что только могла, чтобы ты была довольна мной. Однако мне это не удалось. Постоянно происходило что-то, в результате чего, ты была недовольна мной. Ты знаешь, сколько раз я слышала, что у меня нет матери? Попробуй представить себе обратную ситуацию. Такие слова очень болезненны. Огорчение доставляет мне факт, что меня принимали совсем чужие люди. Многие, в моей окружающей среде, спрашивают, как дела, как я чувствую себя, раз-

говаривают со мной. С нами было иначе. Ты говоришь мне о своей самоотверженности, заботливости. Заботливостью ты называешь все ссоры и ругательства? Ты, действительно, думаешь, что я «низко пала»? Почему?

Ты видишь только свою перспективу, а я никогда не говорила, как я это вижу. Впрочем, мне кажется, что ты не хочешь об этом слышать. Легче сказать, что ты не умеешь ранить других. Ты ранишь меня своим поведением. Ты знаешь, как я не люблю твоего молчания. Просто, ты перестанешь общаться со мной. Никогда я не знаю, что случилось, почему именно так? Бывало, что ты не разговаривала со мной целую неделю. И вдруг, ты заговорила, как будто ничего не случилось. И вот, тогда, у меня в голове была каша, почему?

Я часто задумывалась, правда ли это, что происходит дома, может быть, это только выдумка моего воображения, но, в последнее время я встретила с Патрицией, мы вспоминали о прошлом. И вот она, сказала мне, что дома бывало плохо. Еда – не всё. Я не знаю, с чего ты взяла, что я своим поведением делаю тебе назло. Я не намереваю это делать. В конце концов, я чувствую себя взрослым человеком. Я живу так, как, по-моему, надо. Если я ошибаюсь, я сама делаю выводы.

Я горжусь собой, так как я много в жизни достигла. Я рада, что всё удалось мне сделать собственными руками, у меня друзья, которые вместе со мной радуются тому. Это люди, которые оказывают мне поддержку, и я могу поплакаться, если надо. И даже, если я сделаю глупость, они не «выкидывают меня за дверь». Я знаю, как мне хочется жить. У меня светлые цели. Я буду достигать их. Независимо от того, будешь ли ты принимать меня.

Меня ужасает, как вы с отцом живёте, на самом деле, ничего не изменилось. Спокойно два года, сейчас опять пылаете ненавистью друг к другу. В такой обстановке нельзя жить. Я уже давно решила образовать свою жизнь совершенно иначе, чем вы. Я не хочу окружаться людьми, которые не любят никого, не исключая самих себя.

Знаешь ли ты, как я вспоминаю нашу совместную жизнь? Я постоянно извинялась перед тобой за то, в чём не была виновата. Этому ты научила меня отлично. Ты знаешь, я уже не могу так делать. Во мне что-то выгорело. Если ты не хочешь общаться со мной – имеешь на это право. Я уже не вернусь со словом «извини». Если захочешь, будешь требовать – я для тебя всегда.

Знаешь, иногда я плачу в подушку. Мне нужна мама. Мама, которая понимает и любит. Она любит независимо от всего. Слова мама и папа пустые для меня. В моей жизни были моменты, когда я охотнее ездила к Зосе, к её маме, чем в свой собственный дом. Сейчас у нас собственный дом. Дом, в котором нет ссор. Сюда приходят соседи – иногда даже поздним вечером.

Дом, в котором я чувствую себя хорошо и безопасно. Когда-то, я плохо думала о Агнешке, которая переехала далеко от своего родного города. Только теперь я начинаю её понимать. Она гость дома, родители отлично справляются сами. Нет между ними претензий и жалобы.

То, что происходит между отцом и тобой, это ваше дело. Это вы выбрали и построили такую жизнь. Вам пора взять за это ответственность, а не обвинять в своих проблемах весь мир. Это, когда-то, был твой выбор, ты его выбрала со своим мужем. Мы с Юзком только твои дети.

Мне обидно, когда не ладится между нами. Мне обидно, что никогда, до сих пор ты не сказала «извини» за слова.

Сегодня во мне пепелище. Может тебе нужно одиночество – получишь его. Действительно, мне жалко, что ты так мучишься сама с собой. К сожалению, я не в состоянии, чтобы что-то сделать. Я не хочу пылать ненавистью ко всему миру. Люди хороши. Мир красив. А жизнь стоит пережить. Следует только это заметить. Я намерена это сделать.

Я рядом, если тебе надо...

Библиография:

Документы:

- 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.

Литература предмета:

- 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.**, *Współzależnienie 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.

Статьи:

- 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.

Интернет-сайты:

www.ae.katowice.pl

www.dda.pl

www.info.wiara.pl

www.kiosk.onet.pl/charaktery/

www.psychologia.edu.pl

www.21.edu.pl

Об авторе

Ксёндз доктор наук Гжегож Полиок - руководитель Педагогических мастерских для студентов, адъюнкт на Кафедре Экономики и публичного управления в Экономическом университете им. К. Адамецкого в г. Катовице, академический пастырь в Академическом центре «Заводзе». Многие годы он занимается проблематикой, касающейся этических аспектов экономической деятельности и паблик рилейшнз, этоса преподавателей вузов, а также проблемами зависимости.

Ксёндз Г. Полиок является автором публикаций в области этики бизнеса, паблик рилейшнз, педагогики вуза, аксиологии, теологии.

www.rozwinacskrzydla.pl