

Bohdan Woronowicz
Ośrodek Terapii Uzależnień z ZP i LV IPN

**STEFANIA BROWN - „BEZPIECZNE
PRZEJŚCIE - POWRÓT DO ZDROWIA
DOROSŁYCH DZIECI
ALKOHOLIKÓW” - WYD. INSTYTUT
PSYCHIATRII I NEUROLOGII,
WARSZAWA 1995**

Jestem przekonany, że większość osób zajmujących się problematyką uzależnień zapewne pamięta wydaną w 1992 roku przez Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz komisję Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego książkę Stefanii Brown pt. „Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia”. Książka ta oraz przeprowadzone przez Stefanię Brown podczas wizyty w Polsce w 1991 roku wykłady, pozwoliły wielu osobom zrozumieć, że powrót alkoholika do zdrowia jest procesem długotrwałym i wymagającym odmiennego podejścia terapeutycznego na różnych jego etapach. Dla wielu osób stało się jednocześnie bardziej jasne, że alkoholizm to nie tylko choroba dotkniętej nim jednostki, ale również poważne zaburzenia emocjonalne u bliskich alkoholika, a szczególnie u jego najbliższej rodziny tj. dzieci i współmałżonków.

W ostatnich tygodniach wydana została przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, kolejna książka Stefanii Brown, zatytułowana „Bezpieczne przejście”. Jest ona doskonałym uzupełnieniem poprzedniej. Tym razem, niejako kontynuując swoje poprzednie rozważania, Autorka przedstawiła problemy wynikające z wychowywania się w rodzinie z problemem alkoholowym, sposoby radzenia sobie z tymi problemami oraz dynamikę procesu zdrowienia obserwowaną u dzieci alkoholików. Wszystko - na bazie opracowanego przez siebie, rozwojowego modelu powrotu do zdrowia oraz własnych doświadczeń zarówno jako dziecka pochodzącego, jak sama pisze, z rodziny „z problemem alkoholowym” jak i profesjonalistki¹ zajmującej się od piętnastu lat prowadzeniem grup terapeutycznych dla dorosłych dzieci alkoholików.

Problemem traumatyzującego wpływu alkoholizmu rodziców na rozwój i późniejsze funkcjonowanie w życiu ich dzieci zaczęto interesować się poważniej w początkach lat 60-tych. Pojawiły się wówczas pierwsze artykuły naukowe i raporty z badań na ten temat. Od tamtego czasu ukazało się wiele zagranicznych opracowań i książek poświęconych tej problematyce. Są także, jak na razie nie-liczne, polskojęzyczne pozycje przybliżające ten temat².

Przed przedstawieniem najważniejszych zagadnień poruszonych w recenzowanej książce, chciałbym podzielić się osobistą refleksją dotyczącą mojego zetknięcia się z omawianą w niej problematyką. Nigdy nie miałem wątpliwości co do tego, że alkoholizm rodziców odbija się niekorzystnie na ich dzieciach. Nie zdawałem sobie jednak sprawy z tego jak głębokie mogą to być urazy. Stąd też doskonale pamiętam swój pierwszy kontakt z liczącą kilkadziesiąt osób grupą dorosłych dzieci alkoholików. Miało to miejsce w 1986 roku, podczas pobytu w Stanach Zjednoczonych, kiedy to uczestniczyłem w mityngu ACoA (Adult Children of Alcoholics czyli Dorosłych Dzieci Alkoholików - DDDA) tj. wspólnoty samopomocowej, która powstała w Stanach Zjednoczonych w pierwszej połowie lat 80-tych i która pracuje w oparciu o Program Dwunastu Kroków (adaptacja Programu Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików). Duże wrażenie wywarło na mnie wówczas spostrzeżenie, że uczestnikami mityngu były zarówno osoby bardzo młode (ok. 20 lat) jak i „wiekowe „ (niektórych podejrzewałem o 70 - 80 lat). Długo zastanawiałem się wówczas, co może tak silnie łączyć tak różne pod względem wieku (i jak wówczas sądziłem również problemów) osoby. Nie bardzo też rozumiałem co to takiego jest bycie dorosłym dzieckiem alkoholika, a jednocześnie nie zdawałem sobie wówczas sprawy z tego, że osoby te stanowią tak dużą i tak ważną społecznie grupę.

Dopiero późniejsze rozmowy z osobami, które wcześniej zetknęły się z tą problematyką oraz literatura (szczególnie książka Janet Woititz - „Dorośle Dzieci Alkoholików”) pozwoliły mi bardziej zrozumieć problem. Kolejną pomocą w zrozumieniu tych spraw okazała się recenzowana książka. Dała mi ona m.in., po raz kolejny, odpowiedź na postawione wcześniej pytanie - co może łączyć tak różne pod względem wieku osoby.

Samo pojęcie „dorosłe dziecko” nie jest czymś nowym dla specjalistów zajmujących się rozwojem człowieka. Nowe jest natomiast, jak pisze Stefania

¹Stefania Brown jest doktorem psychologii, kieruje Instytutem Uzależnień w Menlo Park w Kalifornii, który prowadzi m.in. poradnictwo dla osób uzależnionych i współuzależnionych oraz szkolenie terapeutów, doradców i konsultantów służb pracowniczych.

²J. Woititz „Dorośle dzieci alkoholików” wyd. IPZiT

Z.Sobolewska „Odebrane dzieciństwo” wyd. IPZiT

Brown „... takie znaczenie ... w którym zakłada się podwójną tożsamość i traktuje ludzi chronologicznie i funkcjonalnie jako osoby dorosłe, a jednocześnie jako „dorosłe dzieci”, z przeszłością współwyznaczającą ich terażniejszość”. W przedmowie do książki Autorka podkreśla, że „Proces dorastania przebiega w ściśle określonych stadiach i każde z nich ma dokładnie określone zadania ... jeżeli po drodze pojawią się problemy, ich wpływ odcisnie się na wszystkim, co nastąpi później ...”.

Książka „Bezpieczne przejście” zawiera sześć rozdziałów poprzedzonych, napisanym przez Ewę Wozydyło Wstępem do wydania polskiego, Przedmową i Podziękowaniami Autorki, uzupełnionych Epilogiem, wykazem piśmiennictwa oraz Anekssem.

W rozdziale pierwszym (Ogólna prezentacja problematyki) Autorka przedstawia w zarysie podstawowe informacje na temat alkoholizmu oraz dokonuje krótkiej charakterystyki dorosłych dzieci alkoholików, których w samych Stanach Zjednoczonych jest ok. 30 mln.

Rozdział drugi (Rozwój rodziny) opisuje zjawiska jakie występują w rodzinach z problemem alkoholowym oraz wyjaśnia mechanizmy umożliwiające tym rodzinom trwanie przy „swoich niezdrowych podstawach i destrukcyjnych wzorach zachowania”. Dzięki zawartemu w nim omówieniu zasad rządzących rodziną „idealną”, łatwiejsze staje się zauważenie patologii w rodzinie z problemem alkoholowym.

W rozdziale trzecim (Rozwój indywidualny) Autorka podkreśla, że „... nauki biologiczne i genetyka potwierdziły, że alkoholizm rodziców może wywrzeć głęboki wpływ na dziecko, niezależnie od wpływów środowiska, a także od rodzaju i jakości więzi dziecka z rodzicami ...”. Jednocześnie wyjaśnia dlaczego wychowywanie się w rodzinie z problemem alkoholizmu musi odbić się niekorzystnie na rozwoju dziecka, a szczególnie na wytworzeniu się więzi i kształtowaniu tożsamości. Przestrzega też, że u dzieci alkoholików „... proces kształtowania się tożsamości koncentruje się na alkoholu lub na byciu alkoholikiem ...”.

W rozdziale czwartym (Konsekwencje) ukazane zostały konsekwencje życia z rodzicami - alkoholikami oraz przeprowadzona została analiza sposobów i metod jakimi dzieci radzą sobie w takich rodzinach.

W rozdziale piątym (Powrót do zdrowia) Autorka podkreśla, że zdrowienie to „... długi proces, który zapewne nigdy się nie kończy ...”. Opisuje też kolejne fazy procesu powrotu do zdrowia z uwzględnieniem tego co dzieje się z ludźmi w okresie dokonywania się zmian.

³ „Bezpieczne przejście” str. 26

Ostatni rozdział (Podsumowanie dotychczasowych doświadczeń i wyprawa w dalszą drogę) uświadamia czytelnikowi, że jednym z najważniejszych celów programów zdrowienia (profesjonalnych oraz samopomocowego Programu Dwunastu Kroków Dorosłych Dzieci Alkoholików) jest, obok stworzenia warunków do dokonania zmiany osobistej, umożliwienie dorosłym dzieciom alkoholików „powrotu do domu” tzn. zaakceptowanie rodziców, wybaczenie im i niejednokrotnie pokochanie ich na nowo. Zdaniem Stefanii Brown, aby to było możliwe konieczne jest najpierw „dorastanie” czyli powrót do dzieciństwa i odtworzenie więzi emocjonalnej z rodziną, a następnie „wyrastanie” czyli „oddalenie się od domu rodzinnego, od niezdrowych więzów z rodzicami i rodziną pierwotną”, wykształcenie zdrowego poczucia tożsamości, zaakceptowanie prawdy o alkoholizmie rodziców oraz traktowanie tego w sposób naturalny, bez paralizującego wstydu.

Uzupełnieniem wiadomości na temat dorosłych dzieci alkoholików jest dołączony wykaz piśmiennictwa na omawiany temat oraz Aneks zawierający spis placówek zajmujących się leczeniem dorosłych dzieci alkoholików i wykaz Grup DDA w Polsce.

Próby tworzenia Grup DDA oraz przygotowywanie (początkowo w oparciu o zagraniczne materiały) profesjonalnych programów terapeutycznych dla dorosłych dzieci alkoholików podjęte zostały w Polsce w drugiej połowie lat 80-tych. Pionierzy tych działań stanęli jednak przed bardzo trudnym zadaniem. Materiały obcojęzyczne były dość trudno dostępne, a możliwości przejścia specjalistycznego szkolenia (w niektórych przypadkach również własnego leczenia) za granicą były, w tamtym okresie, bardzo ograniczone. Na szczęście, w ostatnich latach wiele się zmieniło na korzyść.

Obserwowane ostatnio zainteresowanie tym zagadnieniem pozwala przypuszczać, że na przestrzeni najbliższych lat poziom i zakres pomocy dla dorosłych dzieci alkoholików będzie stale wzrastał. Coraz więcej osób interesuje się możliwością odbycia własnej terapii. Dzięki temu, wśród terapeutów pojawiają się nie tylko osoby, które posiadały profesjonalną wiedzę, ale również takie, które przeszły swoją własną terapię, rozliczając się z własnym współuzależnieniem czy też pozbywając się, wynikających z bycia dorosłym dzieckiem alkoholika, obciążeń. Jednym z działań przyspieszających proces zdobywania, a w wielu przypadkach podwyższania, kwalifikacji jest niewątpliwie wydanie książki pt. „Bezpieczne przejście”.

Poza profesjonalistami zajmującymi się problematyką uzależnień obszerne fragmenty tej książki powinny przeczytać również te osoby, które wychowy-

wały się w rodzinach z problemem alkoholowym i chciałyby lepiej zrozumieć swoje własne reakcje czy też zachowania. Do tych, którym nie wystarczają moje argumenty, powinny przemówić wypowiedzi uczestniczek prowadzonej przez Autorkę grupy terapeutycznej. Jedna z nich wspominając swoje uczucia z dzieciństwa mówiła: „... pamiętam, że wciąż czułam się nieswojo i byłam żenowana ...” i do czasu podjęcia leczenia nie wiedziała skąd to się brało, natomiast druga stwierdziła „.. odkąd znam prawdę, moje życie stało się zrozumiałe ...”.

Na zakończenie chciałbym szczególnie gorąco polecić „Bezpieczne przejście” kolegom psychiatrom i psychologom, którzy udzielając porad pacjentom zgłaszającym się do nich z dolegliwościami nerwicowymi bądź z objawami psychosomatycznymi, zbyt często nie dostrzegają związków obserwowanego stanu z dzieciństwem spędzonym w dysfunkcyjnej rodzinie z problemem alkoholowym.

Stephanie Brown: Bezpieczne Przejście. Powrót do zdrowia dorosłych dzieci alkoholików. Tłum. H. Grzegołowska-Klarkowaka Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 1995 (wyd.I). Cena 4,00 zł

Stephanie Brown: Leczenie Alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia. Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz Komisja Edukacji w Dziedzinie Alkoholizmu i Innych Uzależnień Fundacji im. Stefana Batorego; Warszawa, 1992 (wyd.II). Cena 3,00 zł

Książki można kupić w kiosku Instytutu Psychiatrii i Neurologii lub zamówić listownie ich wysyłkę. Zamówienia prosimy składać na adres:

Sekcja Wydawnictw
Instytut Psychiatrii i Neurologii
Al. Sobieskiego 1/9
02-957 Warszawa