

Ireneusz Kaczmarczyk

*Artykuł jest głosem w dyskusji na temat tzw „syndromu DDA”. Zastosowany tu język wydać się może nazbyt symboliczny. Każde z pojęć wymaga opisu, rozwinięcia, przykładu zastosowania, co przekracza ramy tej publikacji. Ukazany sposób myślenia nie ma ambicji jakiejś spójnej koncepcji, stanowi raczej kierunek, inspirację, podkreśla znaczenie wizji osoby w praktyce terapeutycznej.<sup>1</sup>*

## **Perspektywa egzystencjalna w Terapii Osób Dorosłych – Dzieci Alkoholików**

### **Opis przypadku**

*Krzysztof ma 30 lat. Wychowywał się w alkoholowej rodzinie, w której dochodziło do przemocy. Opiekował się od wczesnych lat dziecięcych młodszą siostrą. Od ośmiu lat pozostaje we własnej terapii. Poradził sobie – jak mówi – z problemem przemocy, napięć i lęków, ale wobec braku wzorców rodzinnych czuje się bezradny. W wielu sytuacjach nie wie, jak postępować. Nie znajduje na to odpowiedzi w książkach specjalistycznych. Sam identyfikuje u siebie syndrom choroby sieroczej i czuje się, jakby pochodził z domu dziecka. Twierdzi, iż brakuje mu „oddechów”, adekwatnych reakcji, jednocześnie bardzo się stara nie reagować w relacjach agresją, która – jak mówi – została mu „wtłoczona”. W sytuacjach zagubienia podpytuje innych, podgląda cudze zachowania. Wchodzi w relacje w taki sposób, jakby każdy napotkany człowiek czy grupa mieli być lub stawali się jego „rodziną”. Traktuje ich jak kogoś bliskiego. Ma także kłopot z odpowiedzią na pytanie, co to znaczy być mężczyzną. Jest surowy w ocenie swojego postępowania z siostrą. Uważa, że „wychował” ją źle, bo dziś ma poważne kłopoty. Potrzebuje współczucia, i zrozumienia, bo jeśli – jak mówi – nie ma udokumentowanych przykładów bicia czy molestowania, to w społeczeństwie uważa się, że z dorosłym, który wychował się w rodzinie z problemem alkoholowym, wszystko jest w porządku. Tymczasem – jak twierdzi – nie jest. Z punktu widzenia „radzenia sobie” z codziennością, nie widać jego problemów, a tylko „dobre funkcjonowanie” (Krzysztof jest nauczycielem), dobry wizerunek, sukcesy.*

**Są ludzie, którzy mają wszystko  
w cudzych domach (I.K)**

---

<sup>1</sup> Artykuł jest rozszerzoną wersją referatu wygłoszonego w trakcie konferencji pt. „Czynniki leczące w psychoterapii osób uzależnionych i członków ich rodzin” w Kielcach w listopadzie 2009.

## Założenia merytoryczne

Dodając termin Osoba do nazwy Dorosłe Dzieci Alkoholików, zdaję sobie sprawę, iż stanowi on pojęcie hipotetyczne. Pojęcie Osoby pojawia się nie tylko w filozofii, ale również w psychologii i psychoterapii egzystencjalnej. Wynika to z przywiązania egzystencjalistów do tradycji, do szukania odpowiedzi na fundamentalne pytania dotyczące człowieka: *kim jest człowiek w ogóle, kim jest jako jednostka wobec społeczności?*

Osoba to archetyp. Przychodząca na świat jednostka posiada swoją „potencjalność”, możliwości. Osoba w toku swojego życia może tę potencjalność urzeczywistnić i to czyni ją wyjątkową. Stanowi najważniejszą funkcję reaktywną człowieka, dodajmy – funkcję psychiczną. Stanowi „centrum” dysponowania sobą, podejmowania decyzji i dokonywania wyborów. Osoba gromadzi doświadczenia i przekształca je w schematy zachowań, reakcji. Autonomiczna, uzyskuje i zachowuje własny stosunek oraz dystans do rzeczywistości. W tym sensie rozwój osobowy nigdy się nie kończy. Jednocześnie trudno o wskaźniki takiego rozwoju, a więc jakieś obiektywne i statystycznie możliwe do zbadania zjawiska, po których można go rozpoznać. Jednak najogólniej mówiąc, rozwój jest utożsamiany z sensem i spełnieniem życiowym, doświadczeniem wolności, rozwojem duchowym, rozwijaniem jaźni, świadomością, indywidualnością, posiadaniem jednoczącej filozofii życiowej, etc. <sup>2</sup>

Nie wdając się w spory metodologiczne, przyjmuję tu założenia psychoterapeutów egzystencjalnych, iż człowiek to byt ontologiczny, który całe życie dąży do odkrycia, kim jest i urzeczywistnienia. Należy to – zdaniem praktyków tego kierunku – przyjąć niejako *a priori*, siadając przed pacjentem. <sup>3</sup> Osoba istnieje i rozwija się dzięki świadomości, dzięki samoświadomości rozpoznaje swój odrębny byt, a także to, w jaki sposób wypełnia własne życiowe zadanie. Choć zewnętrzne wskaźniki rozwoju osobowego trudno uchwycić, stanowi on bowiem wewnętrzne doświadczenie człowieka, tak jego warunki stanowią dorobek antropologii filozoficznej i psychologicznej, teorii bytu czy psychologii egzystencjalnej.

Podstawę tego rozwoju stanowią wartości i poczucie wolności. Tu biorę pod uwagę wartości odkrywane przez dzieci w systemie, dzięki własnej aktywności i wsparciu dorosłych. Efektem ich urzeczywistniania jest w wieku dorosłym autonomia człowieka. Doświadczenie zgodności zachowania z wartością w wyniku samooceny, to nie tylko wewnętrzny wskaźnik dojrzałości, potwierdzenie obranej drogi do sensu, ale także stabilności psychicznej i tożsamości. <sup>4</sup> Indywidualny i odrębny byt zdolny jest do podejmowania decyzji i świadomy ich konsekwencji.

---

<sup>2</sup> Wiele miejsca poświęca tym zagadnieniom Anna Gałdowa w pracy „Powszechność i wyjątek”.

<sup>3</sup> Tezy te można odnaleźć w tekstach wielu praktyków. W tym miejscu mam na myśli doświadczenia R. Maya, psychoterapeuty o orientacji egzystencjalno-fenomenologicznej.

<sup>4</sup> Bardziej szczegółowo opisałem ten proces w pracy „Wspólnota AA w Polsce”, wydanej nakładem Eneteia.

Ten kierunek rozwoju czyni człowieka także wolnym, bo świadomym zewnętrznych i wewnętrznych ograniczeń. Można również założyć, iż Osoba ze swoją dynamiką i energią, potencjalnością, rozumem, intencjonalnością jest zdolna do ich rozpoznawania i przekraczania.

Celem życia – trzymając się tego kierunku rozwoju – jest kształtowanie dojrzałości, która pozwala człowiekowi stawiać czoło „troskom ostatecznym”, jak je nazywał I. Yalom, w tym lękowi przed śmiercią. Jeśli przyjmiemy, że taki archetyp jak Osoba istnieje oraz że rozwój osobowy jest jednym z ważniejszych wyzwań człowieka, to pytanie o optymalne okoliczności i sposób, w jakich się on dokonuje, staje się bardzo istotne. Nie mam jednak na celu tworzenia tła dla psychologii humanistycznej, lecz akcentowanie rozwoju osobowego pomimo tych okoliczności.<sup>5</sup>

Jedna z podstawowych tez psychologii egzystencjalnej brzmi, iż „Osobą się jest, a osobowość się posiada”. Wychodząc z tego ogólnego założenia sformułowanego przez K. Jaspersa, przyjmuję, iż Dorosłe Dzieci Alkoholików to przede wszystkim Osoby, które w swoim procesie życia doświadczyły wielu niesprzyjających rozwojowi okoliczności. To dziedzictwo ma swoje konsekwencje. Problemy kliniczne i wynikające z nich zaburzenia znane jako „syndrom DDA” zostały dobrze opisane. Nie doczekały się odrębnej klasyfikacji w światowych statystykach i kryteriach zaburzeń. Tak zwany „syndrom DDA” spowodował jednak praktyczne konsekwencje. Przyjmując, że dokonania naukowe stanowią podstawę psychoterapii, a „syndrom DDA” doczekał się wielu analiz, problem wydaje się być istotny. Ucząc się bowiem myśleć i oceniać rzeczywistość na podstawie zoperacjonalizowanych danych, tworzymy jakiś konstrukt, szukając związków między faktami a tym, co o nich wiemy. To wydaje się być jedynie rozsądne założenie (stanowi podstawę diagnozy), jednak nadajemy w ten sposób znaczenia zjawiskom, które mają sens z punktu widzenia tego, co powszechne. Gubi się przy tym często to, co jednostkowe lub z góry wyklucza tezę, iż człowiek – jak mówił K. Jaspers – jest jednak „czymś więcej niż o sobie wie”. W tym kontekście Osoba DDA to także coś więcej niż jej psychopatologiczny opis. Jak więc spojrzeć na problemy dorosłych, których rozwój osobowy w znacznej mierze został ograniczony przez niesprzyjające okoliczności?

### **Inspiracje metodologiczne**

Wydaje się, że odpowiedź na to pytanie zawiera się w definicji „rozumienia”, zarówno dzieci alkoholików jak i źródeł ich problemów. „Rozumienie” oznacza poznanie związków między doświadczeniem pacjenta, znaczeniem, jakie mu nadaje, a dokonującym się w czasie procesem wewnętrznej przemiany. Hermeneutyczne spojrzenie na człowieka i jego historię ma zastosowanie nie tylko jako metoda w nauce i badaniach, ale może stanowić wskazówkę dla terapeutycznego

---

<sup>5</sup> Ten problem był mocno dyskutowany w środowisku terapeutów amerykańskich, stanowił przyczynę podziału na orientację humanistyczną i egzystencjalną.

ujmowania doświadczenia pacjenta. Podejście hermeneutyczne zakłada, że istnieje głębsza warstwa przeżyć, znaczeń w życiu człowieka i odsłania je. Dla terapeuty, który przyjmuje wobec siebie i pacjenta taką postawę, staje się ona kierunkiem jego własnego osobowego rozwoju, a także warsztatu. Ujrzenie pacjenta na tle jego doświadczeń jest terapeutycznym wyzwaniem. To oznacza indywidualne podejście do pacjenta. Wspomaga je intuicja, własne doświadczenie terapeuty oraz jego kliniczna wiedza, która umożliwia mu zrozumienie nie tylko wewnętrznego świata pacjenta, ale przede wszystkim zrozumienie znaczenia jego doświadczeń i przeżyć. Terapeuta wiąże je w całość, a im lepiej je rozumie, tym bardziej poszerza świadomość zarówno swoją jak i pacjenta. To z kolei dokonuje się w „spotkaniu” dwóch Osób, relacji. Tak rozumiana świadomość stanowi właściwość bardziej egzystencji niż psychologii jako nauki. Być może kłopot ze zobiektywizowaniem „syndromu DDA” wyznacza kierunek poszukiwań w stronę tego, co tak trudne do zdefiniowania?

Praca z Osobami Dorosłymi – Dziećmi Alkoholików, wymaga holistycznego podejścia, powiązania ze sobą kilku obszarów i wymiarów funkcjonowania pacjenta oraz ich interpretacji dokonanej przez terapeutę. Dla pacjenta oznacza to z kolei poznawczą orientację we własnej biografii, zrozumienie i integrację wielu trudnych doświadczeń, odzyskiwanie ciągłości historii życia, jako warunku poczucia odrębności i wyjątkowości oraz w efekcie tego procesu, wytyczanie jego dalszego kierunku.

Ograniczenie się w rozpatrywaniu problemów DDA jedynie do ujęcia filozoficznego, egzystencjalnego, byłoby uproszczeniem, a praca terapeutyczna anegdotą, tak jak uproszczeniem wydaje się być jednak – stawiam tu wobec powyższego uzasadnienia taką tezę – ograniczenie się w pracy terapeutycznej wyłącznie do kwestii klinicznych i nieuwzględnienie Osoby, nawet jeśli pozostaje ona w świadomości terapeuty jedynie archetypem. Kolejnym wyzwaniem terapeutycznym staje się więc uwzględnienie w pracy terapeutycznej obu metodologicznych założeń, zarówno empirycznego jak i rozumiejącego. W przypadku Osób Dorosłych – Dzieci Alkoholików perspektywa egzystencjalna ukazuje wyraźnie charakter przeżyć i problemów. Rozpoznanie i zrozumienie ich źródeł po stronie terapeuty odbywa się jednak w odwołaniu do dokonań psychologii empirycznej, tutaj: koncepcji charakterologiczno-rozwojowej, systemowej oraz teorii osobowości.<sup>6</sup> Koncepcje stanowią – w takim szerokim ujęciu – jedynie ramy dla historii życia, bo autorem jej znaczenia, a także wyłaniających się z niej indywidualnych możliwości, pozostaje sam pacjent.

Terapeuta przyjmując, iż pacjent jest „Osobą”, staje się w jakimś sensie także filozofem, a jego terapia sztuką wykraczającą poza ramy statystyki i klinicznej diagnozy. Nie oznacza to, że należy ją pomijać lub – co gorsza – uznać za nieważną. Jednak trudno mi nie zwrócić

---

6 W przypadku ujęcia charakterologiczno-rozwojowego korzystam tutaj z doświadczeń S. Johnsona

uwagi na fakt, że diagnoza i kliniczna wersja pacjenta mają sens o tyle, o ile służą lepszemu rozumieniu Osoby, a więc wyjściu poza schemat oceny „chory – zdrowy”. Taka postawa terapeuty oznacza przekonanie, tak bardzo potrzebne pacjentowi, iż zjawiska i procesy w jego biografii są możliwe do przewyciężenia, zintegrowania.

Opisywanie szczegółowe przywołanych w zaprezentowanym poniżej modelu zagadnień nie jest przedmiotem tej publikacji. Powiązanie ze sobą kilku założeń może być jednak pomocne w posługiwaniu się proponowaną tu mapą.

### **Model integratywny i definicja źródeł problemów**

Teorie wyjaśniają, jak dziecko tworzy poczucie siebie, jak uwewnętrznia zjawiska i relacje, wraz ze swoimi na nie reakcjami, tworząc w ten sposób życiową matrycę. „Prawdziwe Ja” potrzebuje w dzieciństwie otoczenia zachęcającego do aktywności i dorosłych stawiających granice, ale jednocześnie dbających o zaspokojenie potrzeb. Dziecko identyfikuje się z rodzicem i z jego systemem wartości. Potrzebuje przy tym jednak przestrzeni dla własnej odrębności. Jeśli tej przestrzeni brak, tłumi wyrażanie siebie, co z kolei prowadzi do rozwoju „fałszywego Ja”. „Fałszywe Ja” reaguje na rzeczywistość zgodnie z oczekiwaniami systemu. Własna aktywność, umożliwiająca autentyczny rozwój, karana może być odrzuceniem i izolacją. Spełnianie cudzych oczekiwań kształtuje „siebie” jako kogoś zaadoptowanego do systemu. W przypadku dzieci alkoholików kształt fałszywej tożsamości opierać się może głównie na „byciu potrzebnym” lub/i przejmowaniu odpowiedzialności za system, co widoczne jest w przyjmowanych przez dzieci rolach. Potrzeby w takich okolicznościach są wypierane, emocje, które o nich informują, stłumione, uczucia stają się zagrażające, a komunikacja w systemie zakłócona lub zablokowana. Nie tworzy się zdrowa, dająca możliwość zakorzenienia struktura. Osoba podporządkowana jest systemowi, jego standardom, wymogom. Wartości odkrywane i realizowane w ten sposób dostarczają co prawda poczucia wartości i godności, a także sensu, ale pozostają zwykle daleko od „autentyczności”. Konsekwencją w dorosłości może być przejmowanie cudzych postaw, przekonań, niepewność oraz porównywanie się jako sposób poznawczej orientacji w celu zbudowania poczucia własnej wartości. Dotkliwie lęki ujawniające problemy z tożsamością, stany depresyjne i rozpacz, poczucie „bycia nie u siebie” czy też bycie „nie sobą”, dominujące poczucie winy, uwikłanie w relacjach, zawiść, konflikty. Utrwalone przez lata reakcje bardzo utrudniają zmianę.

Powiązanie terażniejszości z przeszłością pacjenta dokonywane z różnych perspektyw teoretycznych wydaje się być koniecznością, dzięki czemu łatwiej „apelować” – jak nazywał to V. Frankl – do jego „egzystencji” (Osoby).

**Model integratywny źródeł problemów Osób Dorosłych – Dzieci Alkoholików**

	<b>Osoba</b>	<b>Osobowość</b>	<b>Charakter</b>	<b>System</b>
<b>Funkcje w procesie biograficznym</b>	Urzeczywistnianie potencjalności, odkrywanie sensu istnienia – podstawa poczucia egzystencji, centrum wyborów i realizacji wartości.	Przetrawianie oraz rozwój jednostki, cechy własne jako konsekwencja sytuacji i relacji oraz reakcji na nie.	Uformowanie nawyku i sposobów zaspokajania potrzeb, w konsekwencji reakcji otoczenia na wyrażane potrzeby.	Zinternalizowanie wartości i norm, nabywanie umiejętności psychospołecznych, nawiązywanie relacji, budowanie więzi.
<b>Procesy zjawiska</b>	Przekraczanie faz życia – dojrzałość, kształtowanie autonomii vs. relacyjność tj. orientacja i poczucie ważności (zamiast wartości) na podstawie porównań i ocen.	Korzystanie z możliwości i własnych zasobów vs. zaburzenia osobowościowe.	Zaspokojenie, wymiana, adekwatne reakcje vs. manipulacje, gry, deprywacja.	Pewność, bezpieczeństwo, identyfikacja vs. odrzucenie izolacja wykluczenie.
<b>Dysfunkcje</b>	Adaptacja – podporządkowanie, przejmowanie cudzych standardów, sztywne (oceniające) postawy lub relatywizm, niespójność, kompensacje.	Utrwalenie i wzmacnianie reakcji organizmu na sytuacje i relacje, tłumienie lub rozhamowanie – tendencje behawioralne.	Pogłębianie deficytów w procesie życia, frustracja, zmęczenie.	Nieprzewidywalność, przemoc, brak norm lub ich łamanie, nadkontrola, nadopiekuńczość, niespójność.
<b>Objawy – reakcje, konsekwencje</b>	Nieautentyczność - fałszywe Ja, problem tożsamości, poczucia wartości, brak poczucia wpływu (wolności) i sensu życia, lęk neurotyczny, doświadczanie pustki, smutek i depresje, sztywne postawy i zachowania, problemy duchowe.	Destrukcyjne zachowania, napięcie, niepokój, uzależnienia, choroby, problemy kliniczne.	Uległość, agresja, wycofanie, unikanie, problemy w relacji.	Rozpad związków, odgrywanie ról, przekazywanie i utrwalanie wzorców, problemy rodzinne.

Źródło: opracowanie własne I.Kaczmarczyk

**Problemy Osób Dorosłych – Dzieci Alkoholików tworzy uwewnętrzniona w okresie dorastania – wieloczynnikowa (obejmująca procesy i zjawiska) – wielowymiarowa (obejmująca struktury człowieka) reakcja – na destrukcyjne sytuacje i relacje w systemie rodzinnym – uniemożliwiająca bądź utrudniająca projektowanie własnego życia oraz aktywizująca zaburzenia o charakterze klinicznym.**

## „Sytuacja absurdu” – dziedzictwo dzieci alkoholików

Na dziedzictwo Osób Dorosłych Dzieci Alkoholików składa się „sytuacja absurdu”, w jakim żyły.<sup>7</sup> Poczucie absurdu rodzi się w relacji do osób i sytuacji przy braku umiejętności odróżnienia prawdy od fałszu. Dla dzieci alkoholików rzeczywistość rodzinnego systemu jest nieprzewidywalna i niespójna. Nagłe sytuacje, intensywne wydarzenia, a nie zaplanowany, upływający czas, wyznaczają granice codzienności. Nie układają się w ciągłość, zrozumiałą chronologię i hierarchię. W afekcie wywoływanym przez zagrożenia uwewnętrzniają się również najważniejsze relacje, ich charakter, styl budowania więzi, a także – o czym była już mowa – wartości i normy oraz przekonania. Rzeczywistość poza systemem opiera się na innych zasadach, ocenach, kryteriach i oczekiwaniach. Odpowiedzi na tę niespójność, dzieci alkoholików szukają od najwcześniejszych lat w sobie i w sobie odnajdują przyczyny. Zwykle nikt nie wyjaśnia sytuacji, w jakiej się znalazły. Nie tłumaczy przyczyn zjawisk, w których uczestniczą, jako wywołanych zaburzeniem systemu spowodowanym chorobą jednego z jej członków. W ten sposób tworzy się kolejny, wewnętrzny świat własnych wyjaśnień, rozumienia, znaczeń, a w konsekwencji postaw i zachowań. Doświadczenie absurdu pojawia się w sytuacji oceny i próbach orientacji w codziennych zdarzeniach tych różnych światów i w kontaktach z ludźmi. Bolesne zderzenie, konfrontacja, odkrywanie sprzeczności następuje już przy osiągnięciu dorosłości. Funkcjonowanie pomiędzy różnymi rzeczywistościami, relacjami, wymaganiami, tworzy rozdarcie, frustracje, zagubienie, wyobcowanie. W takich okolicznościach utrudnione jest jakieś trwałe ugruntowanie, zakorzenienie, co składa się na doświadczenie „psychologicznej bezdomności”. Planom towarzyszy chaos, przypadkowość. Pojawiać się może również mobilizacja w poszukiwaniu jakiejś wersji życia, odgadywanie, co jest w nim ważne i co należy robić, żeby przetrwać. Doświadczeniu absurdu towarzyszy również bunt, energia kierująca w stronę wyzwolenia, „odnalezienia siebie” prawdziwego (autentycznego) w życiu.

Krzysztof z zaprezentowanego *case study* potrzebuje „zadomowienia”, czyli przewidywalności, spójności pomiędzy tym „co się mówi i robi”, uznania i zaspokojenia swoich potrzeb, ugruntowania. W poszukiwaniu „domu” Osoby Dorosłe Dzieci Alkoholików wpadają w pułapki, doświadczają kryzysów, zawodów. Wynikają one z historii rodzinnej, ale wzmacniane są przez dostarczające iluzji poczucia przynależności systemy korporacji, społeczności internetowe, ale także psychologię – pod hasłami rozwoju osobistego, pseudoduchowość, sekty, destrukcyjne związki, etc.

Świadomość deficytów, rozpoznanie przyczyn, wreszcie ich akceptacja i integracja stanowią warunek kształtowania siebie jako Osoby. Wtedy jest również możliwe przekroczenie granicy doświadczanego „absurdu”, spojrzenie niejako z góry na swoją rzeczywistość, historię życia

<sup>7</sup> Zagadnieniem „absurdu” zajmowali się szczególnie przedstawiciele nurtu egzystencjalnego..

i najbardziej intymne skutki. Osiąganie tej świadomości wiąże się z rozczarowaniem, bólem, poczuciem straty, uruchamia wściekłość i roszczenia. Realne oparcie tworzą w tym procesie prawdziwego „zadomowienia” dopiero własne wartości, odkrywanie ich bądź powracanie do nich i realizowanie już zgodnie z własnym planem. Jednym z objawów zatrzymania tego procesu jest przeżywanie neurotycznego lęku, o którym P. Tillich mówił, „iż jest sposobem życia na drodze jego unikania”, co stanowi paradoks. Pojawia się jako efekt napięcia między dynamizmem Osoby „domagającej się” urzeczywistnienia a mechanizmami ograniczającymi ten rozwój. Wydaje się, że fundamentem tego obciążenia jest poziom adaptacji dzieci do okoliczności, w jakich przyszło im dorastać. Im głębszy, tym trwalszy i trudniejszy do zmiany. Dzieci, które posiadają margines obszaru dla odkrywania siebie poza systemem, mają na to większe szanse. Zyskują dzięki temu tak potrzebny dystans, zdolność przetrwania, ochrony siebie. O jakości tego obszaru decyduje często przypadek; ktoś trafia na ulicę, do sekty, gangu, odkrywa narkotyki i alkohol. Szuka dla siebie przestrzeni, niestety w ciemno, bez kierunku, w stronę doświadczenia siebie (autentyczności), ale bez sensu, często niszcząc przy tym swoje możliwości. Sprzyjające środowisko umożliwia nie tylko przetrwanie, lecz także ukierunkowanie dalszego życia, choćby przez pomoc w odkrywaniu talentów, indywidualnych predyspozycji, a więc kształtowanie załączków Osoby.

Dla osób, które zaadoptowały się do systemu, uwewnętrznili go, dorosłe życie oznacza odgrywanie przyjętych ról, a co za tym idzie także przejętych sensów (tradycje, przekonania społeczne, nawyki), wewnętrznych i zewnętrznych presji. Potencjalność Osoby z jej rozumem i zdolnościami pozostaje zorganizowana wokół kontrolowania „fałszywego Ja”. Objawy adaptacji, towarzyszącego jej napięcia, można dostrzec w analizie aktualnego systemu, w jakości relacji i związków, w przyjmowanych postawach, ale także, a może przede wszystkim, w doświadczeniu lęku ontologicznego, licznych kryzysach i doświadczeniach, które składają się na problemy egzystencji człowieka. W skrajnych przypadkach tym objawem jest bierność, zależność, wycofanie z życia, rozpacz i rozczarowanie sobą, ludźmi, życiem, utrata nadziei. Zwykle takie objawy przeplatane są różnego rodzaju kompensacjami, uzależnieniem, dążeniem do osiągnięć, ważności (władzy), powikłanymi relacjami, uwikłaniem w konflikty, bez świadomości własnych motywów. Zachowaniami, które nie są konsekwencją wyboru, lecz odpowiedzią na lęk i upływający czas. Jeśli wśród nich znajdują się społecznie ważne funkcje, role identyfikowane z sukcesem, nikt, przyglądając się temu z boku, nie rozpozna ich rzeczywistych motywów ani „ceny”.

### **Cele terapii Osób Dorosłych Dzieci Alkoholików**

Napięcie między dynamizmem potencjalności a mechanizmem adaptacji uaktywnia się najczęściej w sytuacjach, które Jaspers nazywał granicznymi (zewnętrznymi i wewnętrznymi). Zewnętrzne to przypadkowe, nagłe i dramatyczne. Do wewnętrznych zaliczyć można choćby



konflikty między potrzebami (tym, co człowiek postrzega jako korzystne) a wartościami. Doświadczanie śmierci, chorób, trudnych wyborów i rozstań, dylematów moralnych; funkcjonowanie społeczne, zawodowe, sytuacje upokorzenia także uruchamiają napięcia. Każda z tych sytuacji i relacji wymaga decyzji, konfrontuje, burzy aktualną stabilność, aktywizuje mechanizmy przetrwania, a te najczęściej powodują cierpienie.

Główne kierunki pomocy psychologicznej – uwzględniając fazę życia i cele pacjenta – to dostarczenie ulgi i możliwości lepszego radzenia sobie z doświadczaniem codzienności. Pozwala to pacjentowi na rozwiązywanie aktualnych problemów, przystosowanie się do rzeczywistości, zdarza się, że przy wsparciu farmakologicznym. Jednak może okazać się to również pułapką wzmacniającą tylko wcześniejsze wzory reakcji, warunki przystosowania się (rezygnacja z siebie). Tym samym kwestią czasu jest tylko wyostrenie się kolejnych objawów w obliczu następnych kryzysów i usztywnienie postaw. Trudność polega tu na odkrywaniu „fałszywego Ja”, konfrontacji z własną „nieautentycznością”, ale jeśli to nastąpi – zwykle w klimacie niezgody, oporu i buntu – wyłaniają się kolejne etapy procesu zmiany. Pomoc psychologiczna ma być ukierunkowana na kreowanie codzienności, a nie tylko na odnalezienie się w niej. To oznacza istotny, jeśli nie najważniejszy, zwrot w relacji do rzeczywistości, a także ważnych osób. Wymaga świadomego działania, zaangażowania w odkrywanie i realizowanie własnych wartości, poczucie „znaczenia” siebie samego. Takiej drodze towarzyszy zwykle – w konsekwencji odtwarzania i integrowania doświadczeń – cierpienie, ale wyłania się również jego sens. Wymaga to czasu, a wobec pojawiających się kolejnych sytuacji granicznych także więzi terapeutycznej.

Autentyczność Osoby, jej autonomia, wnosi do życia ryzyko odrzucenia, konflikty, czasem straty. Rodzi się – zwłaszcza przy dokonywaniu zmian – poczucie winy. To konsekwencja naruszania istotnych przecież dotąd dla siebie wartości bądź zmiany norm, czyli „przepisów” ich realizowania. Poczucie wstydu, które pojawia się wraz z samoświadomością, jest reakcją na „siebie prawdziwego” i takiego, jakim się było. Proces wymaga powiązania ze sobą różnych wersji siebie, samoakceptacji, a nie wyparcia którejś z nich lub zastępowania „lepszą”. Żal, smutek to efekty rozpoznawania strat, kiedy okazuje się, że możliwości urzeczywistniania siebie – w niektórych obszarach – są mocno ograniczone lub bezpowrotnie minęły. Znakiem autentyczności jest zwykle ciężar odpowiedzialności, przyjęcie własnej historii w sposób świadomy jako życiowego wyposażenia i przekształcanie go na nowo w możliwe działania, zgodnie z własnymi celami. To znak odzyskiwania wpływu na swoje życie (poczucia wolności).

**Głównym celem w terapii Osób Dorosłych Dzieci Alkoholików z perspektywy egzystencjalnej byłoby kształtowanie autonomii oraz realizowanie celów życiowych w obliczu aktualnych, zewnętrznych (relacje i sytuacje) oraz wewnętrznych (schematy, nawyki) uwarunkowań.**

Mówiąc o celu terapii, mam na myśli tworzenie nowego, własnego projektu życiowego. Wychodzenie poza to, co ogranicza, jest możliwe dzięki nabywanym w trakcie terapii umiejętnościom i samoświadomości. Wymaga to od terapeuty, który decyduje o głębokości relacji, zastosowanych metodach, strategiach pomagania, zarówno samoświadomości, jak i szeregu kompetencji. Do najważniejszych w psychoterapii egzystencjalnej należy komunikacja, informacja zwrotna, zadawanie pytań (sokratejski dialog). Jeśli terapeuta wie, o co i jak pytać, może „apelować do egzystencji” swojego pacjenta, budzić refleksję, przeprowadzać Osobę od zależności do urzeczywistniania, towarzyszyć jej w przejmowaniu odpowiedzialności za własne potrzeby. Terapeuta będzie wiedział, o co pytać, jeśli zrozumie wewnętrzny świat pacjenta lub przynajmniej będzie się o to starał, rozpozna mechanizmy adaptacji, a także spotka się z nim w obszarze jego znaczeń (w polu fenomenologicznym).

Zasada Husserlowska mówi, że „nie ma wiedzy bez doświadczenia”. Rozwój nie jest możliwy w próżni, dokonuje się w konkretnych działaniach, wyborach. Nie oceniając postaw i zachowań pacjenta, terapeuta pomoże mu docierać do jego autentyczności, bez dawania rad pomoże odkrywać i urzeczywistniać własne wartości oraz odnajdywać w nich sens. Dzięki informacjom zwrotnym pomoże kształtować relacje i ujawniać siebie przed sobą samym i innymi. W terapii grupowej aktywizują się emocje, afekty i uaktywniają problemy osobowościowe. W terapii indywidualnej, w relacji dwóch osób (egzystencji), w którą zaangażowane są także uczucia, odkrywane zostają kolejne warstwy siebie i dominują problemy osobowe.

Wyjście poza swój dotychczasowy, zamknięty horyzont oznacza pozostawienie tego, co w nim znane, pójście w stronę tego, co nieznanne. Oznacza rozpoznanie i uznawanie swoich ograniczeń. Takiemu procesowi – tym, którzy „nie dostali swojego wyposażenia” – trudno wyjść ochoczo naprzeciw. Ale tylko w jego efekcie następuje przemiana wewnętrzna. Przekroczenie granic (transgresja), zagospodarowanie tego, co odkryte (transformacja), wymaga nie tylko poczucia wartości, sensu, spójności, ale także rozświetlenia tego, co pozostaje niewiadomą; zbudowania ufności, a więc duchowego rozwoju (transcendencja)<sup>8</sup>.

### **Sens rozwoju osobowego**

Stosowany w terapii potoczny język staje się tu symbolem i nośnikiem znaczeń. Dociera do wyobraźni, intuicji i odwołuje się do archetypów, pobudza ich energię, doposaża w zbiorowe doświadczenia, dostarcza mapy odniesień. Zapewnia to metafora, bajka, przypowieść, literatura, film, odwoływanie się do historii, tradycji, religii i mitologii, całego obszaru należącego do psychologii kultury. Pozwala to pacjentowi na lepsze zrozumienie świata, na odnalezienie siebie

---

<sup>8</sup> Proces duchowego rozwoju opisuje w „Psychologii doświadczeń duchowych” H. Romanowska-Łakomy.

w szerszym planie, w różnorodnych doświadczeniach innych, a tym samym przybliża go do własnych granic i pozwala je przekraczać. To bogactwo K. Jaspers nazywał „szyfrem transcendencji”.

„Szyfry transcendencji” zawierają w sobie czytelne przesłanie, zakotwiczą człowieka w szerszej niż dotąd perspektywie, a tym samym pomagają zbudować tak konieczne poczucie przynależności, tyle że jest się już wtedy częścią jakiejś większej całości. Rozwój osobowy nie eliminuje bolesnych doświadczeń, choć pozwala uporządkować relacje z rodzicami. Nie wywraca nagle barier, nie zamienia ich w przyjemności, ani niczego nie rekompensuje, w wyniku integracji wzbogaca, rodzi dystans, pozwala odkrywać sens, stając wobec ograniczeń. Wymiar duchowy Osoby wyraża się w jakości relacji do ludzi, siebie, przyrody, kształtując własny niepowtarzalny sposób życia. O jego jakości decyduje Osoba, a nie osobowość ukształtowana pod wpływem okoliczności. W filmie „Piękny umysł” główny bohater, schizofrenik, pyta na dziedzińcu kampusu swoich studentów: *czy wy jesteście naprawdę, czy mi się wydajecie?* Tak można zilustrować Osobę stojącą wobec problemów wynikających ze sposobów ukształtowania osobowości.

„Autentyczność” i „sens” to dwie komplementarne potencjalności człowieka. Jeśli urzeczywistniają się w zdrowym systemie, przy wsparciu rodziny, wyzwania codzienności czynią życie bogatszym. W innym przypadku, z powodu deficytów, by osiągnąć jakościową zmianę, trzeba się napracować. Wsparcie jest przy tym konieczne.

\* \* \*

Wspólne dla wszystkich dzieci wychowanych w rodzinach dysfunkcyjnych jest to, że każde z nich jest Osobą potrzebującą w swoim rozwoju wsparcia, a czasem leczenia. Niewątpliwie identyfikację siebie jako „dziecko alkoholika” należy uznać za początek rozumienia siebie, rozpoznawania źródeł problemów, tymczasową tożsamość. Nie sędzę jednak, aby ta tożsamość przesądzała o całym życiu.

## *Bibliografia*

- Cierpialkowska L. (red.), Psychologia zaburzeń osobowości, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2004*
- Dudek Z.W., Podstawy psychologii Junga. Od psychologii głębi do psychologii integralnej, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2006.*
- Frankl V., Człowiek w poszukiwaniu sensu, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009.*
- Gadacz T., Historia filozofii XX wieku t. 2, Wydawnictwo Znak, Kraków 2009.*
- Galdowa A. (red.), Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005.*
- Galdowa A., Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego, Wydawnictwo UJ, Kraków 2002.*
- Jaspers K., Trzeci wykład: człowiek, [w:] Kuderowicz Z. (red.), Filozofia Współczesna t. 1, Wiedza Powszechna, Warszawa 1983.*
- Johnson S. M., Cud ciężkiej pracy. Przemiana charakterologiczna, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & CO, Warszawa 1993.*
- Kaczmarczyk I., Wspólnota AA w Polsce, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2008.*
- Krasnodębski Z., Rozumienie ludzkiego zachowania, PIW, Warszawa 1986.*
- May R., Psychologia i dylemat ludzki, PAX, Warszawa 1989.*
- Opoczyńska M. (red.), Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej, Kraków: Wydawnictwo UJ, Kraków 2004.*
- Romanowska-Łakomy H., Psychologia doświadczeń duchowych, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 1996.*
- Trzópek J., Filozofa psychologii – naturalistyczne i antynaturalistyczne podstawy psychologii współczesnej, Wydawnictwo UJ, Kraków 2006.*
- Widera-Wysoczańska A., Rozmowy o przemijaniu. Hermeneutyczna analiza psychologiczna doświadczeń człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000.*
- Yalom I., Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów, Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia, Warszawa 2003.*