



„Nie potrafiłam zrozumieć różnicy, pomiędzy byciem DDA, a byciem osobą współuzależnioną. Dziś wiem, że to może się splatać i że na pewno oddziałuje na siebie wzajemnie. Kiedy wychowuje cię tylko mama, która jest alkoholiczką, tak właśnie się dzieje”. Poznajcie historię Basi.

- Myślę, że jak ktoś słyszy „córka chorej na alkoholizm kobiety, w związku z młodszym od siebie mężczyzną”, to pomyśli: na pewno coś z nią jest nie tak. Pewnie miała przesrane w dzieciństwie. A jak dołożę do tego, że świadomie z partnerem nie chcemy mieć dzieci, to już w ogóle wywołam niezrozumienie, przecieranie oczu i zapewne odwrócenie się na pięcie, żeby przez przypadek czymś się zarazić. A mówię to z uśmiechem, choć naprawdę przez wiele lat tak nie było.

Dzieciństwo bez ojca

Basia o swoim dzieciństwie nie mówi źle. Przeciwnie. Przyznaje, że wychowywała ją samodzielnie mama, z ojcem nie ma i nie miała żadnego kontaktu.

- Ojciec zostawił mamę dla dużo młodszej dziewczyny, gdy byłam jeszcze przedszkolakiem. Z tego co wiem, to założył z nią rodzinę. Podobno mam nawet brata, ale nie czuję się gotowa na budowanie z nim jakichkolwiek relacji. Kiedyś myślałam, że to z żalu do ojca, potem - że z lojalności do mamy. Teraz wiem, że to po prostu obcy człowiek i być może kiedyś oboje zechcemy się poznać. Myślę, że jeśli do tego dojrzejemy, to to zrobimy i już.

Basia, gdy opowiada o dzieciństwie bez ojca nie ma żalu, a przywołując czasy szkolne mówi, że ma poczucie, że była szczęśliwą, zaopiekowaną dziewczynką.

- Mama, choć nie do końca lubię to słowo, poświęciła się dla mnie. Pracowała zawodowo, ale swój wolny czas spędzała ze mną. Pamiętam, że regularnie organizowała wypad z przyjaciółkami albo babskie „posiadówki” w naszym mieszkaniu. Nigdy jednak nie pojawiali

się tam mężczyźni. Albo ja ich nie widziałam. Był za to alkohol. Zazwyczaj wino albo kolorowe drinki. Mnóstwo śmiechu, kolejnego dnia wielkie sprzątanie - najlepiej w ciszy, a potem pełne ekscytacji oczekiwanie na następne spotkanie.

Basia opowiada, że jej dzieciństwo - jak wielu osób z jej pokolenia - nie było łatwe. Królowały kolejki, Pewexy, towary zdobywane po cichu. Ale mamie udawało się czasem spełniać jej marzenia i dbać o dobrze spędzany czas. Przywiązywała dużą wagę do formy, dlatego święta, choć nieprzesadnie bogate, były piękne. W domu królowała choinka, stół był ozdobiony. I choć zazwyczaj wszystko robiły we dwie, Basia nie odbierała tego jako coś odmiennego, gorszego.

- Nie czułam żadnych „deficytów”. Nasza rodzina była po prostu inna, mała. Nie znaczy, że gorsza. Mama nigdy nie pozwoliła mi tego poczuć, w takim duchu mnie wychowywała. Wyjeżdżałyśmy na wakacje, sprawiałyśmy sobie przyjemności, czułam, że łączy nas wyjątkowa relacja. Rozmawiałam z koleżankami, z których wiele zazdrościło mi kontaktu z mamą. Byłam z tego dumna i rozumiałam to - mama nie kontrolowała mnie, nie sprawdzała, a ja nie nadużywałam jej zaufania.

Pierwsze kroki na drodze do dorosłości

Kontrola i brak zaufania zaczęły się pojawiać, gdy Basia rozpoczęła studia.

- Postanowiłam zamieszkać z koleżankami. Jedna z nich miała mieszkanie po babci w starej kamienicy. Same je odmalowałyśmy, pozbierałyśmy meble z odzysku, było cudownie. Mieszkałyśmy w pięć, studiowałyśmy razem, czas po uczelni też organizowałyśmy wspólnie. Do tej pory mamy kontakt, a z jedną z dziewczyn prowadzę wspólnie firmę. Cieszę się, że postawiłam wówczas na swoim, ale mam poczucie, że zrobiłam to nieświadomie. Bo choć mieszkałam w tym samym mieście, mama zaczęła okazywać niezadowolenie i krytykować moją decyzję. A ja trzymałam się argumentu o „naszym mieście”. Myślę, że gdyby to była wyprowadzka poza nie, poddałabym się.

Basia podkreśla, że mama stopniowo „rozkrecała” się w swoim niezadowoleniu. Częściej dzwoniła, prosiła o informacje, gdzie i z kim córka przebywa, o której wróci do domu. Zdaniem Basi było to coś na kształt „raportowania”, co sprawiało, że zaczynała się czuć jak w klatce. Kiedy robiła coś samodzielnie, rozumiała, co znaczy „czuć się jak nastolatka”, zatajać przed mamą. Ale podkreśla, że coraz częściej miała wyrzuty sumienia.

- Dlaczego? Myślę, że straciła nade mną kontrolę, została sama. Wzbudzała we mnie poczucie winy, manipulowała, pojawiał się szantaż. Totalnie straciłam pewność siebie i na

jakimś etapie postanowiłam wrócić do domu. Okazało się, że niewiele się zmieniło. Nadal nie bywają w nim mężczyźni – tym razem jednak usłyszałam, że to moja wina, bo przecież całe życie matka musiała zajmować się mną. Zauważyłam też, że alkoholu jest więcej – nie tylko na spotkaniach ze znajomymi. A spotkań z kolei mniej. Za to moja mama coraz bardziej sfrustrowana, wredna i zapijająca życiowe troski.

Terapia i odnajdywanie siebie

- Wydawało mi się, że nie jestem [DDA](#) – w końcu gdy byłam dzieckiem nikt nie stosował wobec mnie przemocy, nie byłam porzucona, a w domu nie odbywały się libacje alkoholowe. Niemniej postanowiłam pójść na terapię, żeby pomóc mamie odnaleźć siebie w świecie, w którym jestem dorosła i żyję oddzielnie. Chciałam, aby wiedziała, że nawet gdy jestem poza naszym miastem, to przecież zawsze będę jej córką, a ona będzie dla mnie najważniejsza. Nie wiedziałam jak z nią rozmawiać, jak tłumaczyć, dlatego poszłam po pomoc. Dla niej, nie dla siebie. Uważałam, że mi nie jest potrzebna.

Basia przyznaje, że boleśnie zderzyła się z rzeczywistością. Nie miała świadomości schematów, w których była uwięziona. Podświadomie i intuicyjnie broniła się rękoma i nogami przed mamą, a jednocześnie ulegała jej manipulacji. Sama podkreśla, że pierwotnie to było nieszkodliwe. Drobne uwagi, docinki, delikatnie wbijane szpileczki. A potem – coraz bardziej okrutne sądy. Basia mówi, że mama zaczęła ją oceniać, podważać jej wybory, a przede wszystkim krytykować je. Narzucała swoje zdanie, swoją wolę, reagowała niezadowolaniem za każdym razem, gdy córka podjęła własną, odmienną od jej poglądów, decyzję.

- A potem doznałam szoku po raz drugi. Dokładnie wtedy, kiedy okazało się, że mogę być współzależniona. Sama myślałam schematycznie, że współzależnienie dotyczy pijącego partnera, wiąże się z nim przemoc i upodlenie. Wcale nie. Terapia pokazała mi, jak bardzo ugrzęzłam w schematach, zależnościach, formułach współzależnieniowych. Jak bardzo te więzi, które łączyły mnie z mamą były toksyczne. I jak trudno było teraz poukładać nasze zależności na nowo.

Po jakimś czasie od rozpoczęcia terapii Basia przeprowadziła się do własnego mieszkania. Odwiedza mamę regularnie, ale na własnych zasadach. Choć sama przyznaje, że to niezwykle trudne – stawiać granice własnemu rodzicowi, podkreśla, że jednocześnie, w trosce o swój dobrostan psychiczny, nie ma wyjścia. Ale dodaje też, że czuje ukłucie, tęsknotę za tym, żeby nie musieć i żeby to ją mama przytuliła i wsparła w trudnych momentach...

- Z boku pewnie wygląda to tak, jakbym stawiała jej warunki, ale ja czuję, że musi być jakaś granica i jakieś zasady, bo inaczej znów utonę. Mama pije, a ja rozumiałam, że nie mogę jej niańczyć. Kocham ją najmocniej na świecie i dlatego pozwalam zmierzyć się z problemem. Mój świat jest inny, ona oczywiście zajmuje w nim niezwykle ważne miejsce i zawsze jej pomogę, ale już teraz wiem, że muszę dbać o siebie.

Basia jest w terapii od ponad 3 lat. Od dwóch lat spotyka się z młodszym o niemal 13 lat Darkiem, który to związek sprawił, że mama Basi piła więcej, zerwała na jakiś czas kontakt.

- To niezwykle trudne, stać w takim rozkroku, musieć każdego dnia walczyć o siebie. Mam prawie 50 lat i nie czuję się wolna, nie czuję swobody decydowania o sobie. Nie mam dzieci i jest to moja świadoma decyzja. Wiem, że może potrafiłabym wychować je inaczej, ale po prostu nie mam na to siły. Ale spoko, nie jest to smutne. Ja jestem w tym temacie absolutnie świadoma i poukładana. Darek jest dla mnie ogromnym wsparciem i oparciem, czuję, że stwarzamy sobie zupełnie cudowny świat. Ale wiem też, że przede mną wciąż długa droga. Nie wiem tego na pewno - ale wydaje mi się, że wyjście ze współuzależnienia w partnerstwie jest zdecydowanie łatwiejsze. Można po prostu zostawić partnera i odejść. Przepracować zamknięty temat. Ja pracuję na żywej relacji. Nie rozstanę się z mamą, nie zostawię jej, a ona nie współpracuje...

Mama Basi nie chce podjąć leczenia. Zapewnia, że nie ma problemu z alkoholem, a córce zarzuca nadinterpretację oraz wyszukiwanie na siłę nieistniejących problemów. Basia mówi, że nauczyła się pracować nad sobą, ale jednocześnie pozostawia obszar, o którym mówi „wpuszczania jednym i wypuszczania drugim uchem”.

- Dlatego podkreślam, że jestem w procesie, który może się nie skończyć nigdy. Ale wydzieliłam sferę, w której jestem tylko ja i drugą - dla siebie i Darka. Nie wpuszczam tam nikogo. W pozostałym obszarze nauczyłam się żyć i układać życie z dnia na dzień. Będzie dobrze, tak zakładam!

Fot. A. L., Unsplash.com