



 „Proces przyjmowania winy przez rodzica uwalnia dziecko, a rozumienie wspólnej traumy może uwolnić rodzica. Znika „mrożąca” samotność” – tłumaczy psycholog Robert Smyczyński. A co jeśli w rodzicu nie ma tej gotowości?

Redakcja: Znam historie osób, które w rodzinach z problemem alkoholowym wycierpiały więcej ze strony tego niepijącego rodzica. Często mówią: „to ten był gorszy”, bo stosował przemoc, był agresywny...

Robert Smyczyński: To prawda, słyszę również takie historie cierpienia od osób trafiających do nas po wsparcie. Oczywiście w niczym nie tłumaczy to tej osoby, która krzywdziła, jednak warto zastanowić się na tym, czy ten niepijący, który był „gorszy”, nie był też ofiarą tego, który pił.

Opiszę pokrótce taki o to proces. Pijący powiedzmy mąż, by nie ponosić konsekwencji tego, co robi – a doświadczając presji ze strony żony, by nie pił – skutecznie zniechęca ją do tego, najpierw wzbudzając w niej poczucie winy, a następnie wadliwości, używając m.in. takich komunikatów: „że to może przez nią”, „że może jest nierozumiany”, „że mógł w życiu inaczej wybrać”, „że istnieją jeszcze jakieś inne czynniki zmuszające go do picia”. Żona stara się „udowodnić”, że nie jest tak, jak „rozumie” to mąż i stara się być „lepszą”. Stając się „lepszą” tymczasowo zabiera argumenty mężowi, znów odbudowując swoją pozycję, by wywierać presję by przestał pić. Czasem to działa, jednak jest to sytuacja niebezpieczna, bo oto żona dowiaduje się, że jej zmiana „by być lepszą” może wpływać na to, by on nie pił. Niebezpieczna sytuacja, bo jeżeli zmiana nie objęła dwóch stron, to często odsuwa tylko w czasie proces podporządkowywania wspomnianej żony.

Kolejny krok męża, by nie ponosić konsekwencji tego, co robi, to zaangażowanie szerszego spektrum czynników wpływu na żonę. A często w związku z tym, że i dzieciom zachowanie ojca nie odpowiada i też wywierają presję, zaczyna krytykować dzieci i odpowiedzialnością za ich zachowanie oczywiście obarcza żonę. Żona zaczyna wywierać presję na dzieci, by się



zmieniły. W sytuacjach skrajnych żona, chcąc zmienić to, co nie pasuje mężowi, zaczyna tak naciskać na dzieci, że zmienia się to w zachowania przemocowe. Jednak to, co robi mąż, jest to bez wątpienia przemoc psychiczna, ponieważ wykorzystując własną przewagę, realizuje świadomie własne potrzeby, raniąc psychicznie, a czasem i fizycznie członków rodziny, szczególnie dzieci, nad którymi zgodnie z prawem ma obowiązek opieki.

Warto o tym pamiętać - przemoc wydaje się skuteczniejsza, bo pozornie daje natychmiastowe efekty. Może być atrakcyjną (a często ostateczną) strategią do przywrócenia sobie wpływu. Na pewno też z perspektywy czasu nie pomaga DDA narracja, którą ta krzywdząca mama, sama będąc krzywdzoną, przekazuje swoim dorosłym dzieciom. Niestety ta mama często na zarzut dzieci, że „ty byłaś gorsza niż ojciec, bo on tylko pił...” by bronić siebie dalej przerzuca winę na dzieci. Nazywanie w rozmowach tego, co się działo, tego czego matka doświadczała pomaga, otwiera na rozmowę o tych wspólnych trudnych doświadczeniach, a tego większość osób [DDA](#) bardzo potrzebują.

Myślę, że - mimo zrozumienia - wielu DDA chciałoby po prostu usłyszeć od rodziców słowo „przepraszam”.

Jeżeli w rodzicu pojawia się refleksja i chęć naprawy tego, czego zabrakło w dzieciństwie, jest łatwiej. Proces przyjmowania winy przez rodzica uwalnia dziecko, a rozumienie wspólnej traumy może uwolnić rodzica. Znika „mroząca” samotność. Pozostaje następnie po prostu zająć się tym, czego jako dziecko czy młody człowiek nie mogłam robić, a chciałam. Jest szansa na prawdziwe zajecie się sobą, bez obawy oceny czy przymusu ze strony rodzica i z jego akceptacją.

Niestety zdarza się, że w rodzicu nie pojawia się gotowość do zmierzenia się z przeszłością, a czasem opór i agresja. Pozostaje wtedy dłuższa i żmudniejsza droga, w trakcie której będziemy musieli nauczyć się bronić swoich granic, nazywać to, co było i jest aktualnie między rodzicem a nami, akceptować siebie przez zaspakajanie tego, czego potrzebujemy, uczyć się siebie bez kontekstu rodzica, z akceptacją tego, że po prostu on jest, ale być może „jeszcze nie jest gotowy do zmiany lub na tym etapie jest to dla niego za trudne”. Jednak warto pamiętać, że jest to teraz nasz czas, czas na mnie!

Zdarza się, że uzależnienie pijącego rodzica kończy się śmiercią, nagłą i przedwczesną. Pozostają niezakończony sprawy, słowa, których się nie powiedziało. Jak sobie radzić, gdy nagle zostaje to odebrane?

Odchodzący bliski, szczególnie w sposób nagły, to wielu sytuacjach nawet, gdy żywimy do niego negatywne uczucia, sytuacja trudna i wymagająca. Rodzic, który odszedł, to



zakończenie pewnego etapu, to konieczność przemiany relacji z namacalnej w wyobraźniową, znaczeniową, metafizyczną.

Jest szansa na pojednanie z nieżyjącym rodzicem, ale tylko wtedy, gdy nie boję się „mówić do niego”. Nie boję się mówić, co czuję i czułam, nie boję się mówić o winie, ale i rozumieniu tego, co się działo. Czasem w gabinecie, w bezpiecznej przestrzeni, mają miejsce takie rozmowy z nieobecnym rodzicem, często dramatyczne, ale i uwalniające.

Te wewnętrzne dialogi, które będziemy prowadzić z nieżyjącym rodzicem, mogą nam towarzyszyć w różnych sytuacjach życia, ważne byśmy zawsze kończyli je empatycznym zaopiekowaniem siebie samych.

Śmierć uzależnionego rodzica może wyzwolić w DDA bardzo różne, skrajne, uczucia. Od zadowolenia i poczucia ulgi, przez gniew i złość, do poczucia straty, tęsknoty i żalu... Jednocześnie i do tych, i do tych ciężko się przyznać. Do tych pierwszych - z obawy o opinię „człowieka bez serca”, do tych drugich - w obawie przed brakiem zrozumienia, bo przecież „jak możesz kochać rodzica za tyle krzywd?”... Jak sobie radzić z tymi różnymi uczuciami?

Śmierć rodzica to jak wspominałem koniec pewnego etapu i rozpoczęcie innego. Uczucia, nawet skrajne, rzeczywiście są „dobre”, bo coś nam mówią. Tylko co mówią? Mogą wskazywać, gdzie jesteśmy na drodze do „przepracowania” relacji z tzw. „trudnym” rodzicem. Jeżeli tych uczuć radości, ulgi w etapie początkowym żałoby, kiedy zwykle powinniśmy doświadczać szoku, bólu jest więcej, wskazuje to raczej na początek drogi radzenia sobie z doświadczeniami trudnej przeszłości. To zamieszanie nadal może być związane z potrzebą akceptacji dziecka ze strony rodzica. Można sobie m.in. wyobrazić taką sytuację, w której po odejściu rodzica pojawia się myśl końca czegoś trudnego, uwolnienia, a za nią radość... I co dalej? Pojawia się niepokój, niepewność czy aby ta reakcja jest odpowiednia, czy mogę sobie pozwolić na takie uczucia? Odpowiedzi oczywiście, tak jak kiedyś, nie otrzymujemy, bo tym razem nie tyle, że nie chce nam tego powiedzieć, a po prostu rodzica już nie ma, więc pojawia się znajome poczucie winy i refleksja, jaka powinnam teraz być, żeby może należycie przyjąć śmierć rodzica. Pojawiają się myśli: „Powinnam być inna, ale jaka? No powinnam być w żałobie, cierpieć, przecież straciłam mimo wszystko ważną osobę, która przecież nie zawsze była zła. Ale jestem okrutna, zła! Teraz będę żałowała i znajdę w Tobie rodzicu dobre strony. Może o mnie dobrze pomyślisz...” Powracają dobre obrazy, jest ich niestety zwykle mniej i jednocześnie przypominamy sobie bolesne chwile, pęcznią negatywne myśli wobec rodzica, pojawia się znów uczucie bólu i refleksja, że wraz z jego odejściem coś może się skończyło, znowu satysfakcja - lepszy nastój i znów niepokój - brak sensu - wina - naprawa - refleksja... Pytanie, jak to przerwać?



W sytuacji, kiedy mamy przepracowane swoje doświadczenia jako DDA pierwsza refleksja może pojawić się często już na etapie świadomości tego, co myślę i czuję: „czy mam prawo do uczucia radości z tego, że uwolniłam się od opresji, czy to jest normalne, że cieszę się z tego, że zagrożenie bezpowrotnie minęło i nigdy już nie będę krzywdzona lub pomijana?” Refleksja tym szybciej może się pojawić, gdy jesteśmy otwarci na rozumiejące wsparcie zewnętrzne i z niego korzystamy (bliscy, znajomi, grupy, terapia). Już na tym etapie można przerwać to błędne koło dalszego przeglądania się w lustrze, wciąż – okazuje się – obecnego rodzica. Tak więc świadomość i pozwalanie sobie na czucie. Wychodzenie z DDA to przywracanie sobie podmiotowości, to proces, w którym rodzic może nam towarzyszyć jako ciężar, towarzysz lub obserwator. My możemy mieć wpływ na to, by rodzic nie był na pewno ciężarem. By był towarzyszem – wiele zależy od niego, w ostateczności może stać się jedynie obecnym obserwatorem z pewnej bezpiecznej dla nas odległości. Życzę oczywiście wszystkim tego towarzyszenia i za to trzymam kciuki.

Dziękuję za rozmowę.

Czytaj [część I](#)

Robert Smyczyński - psycholog kliniczny (SWPS); specjalizuje się w pracy ze zjawiskiem kryzysu, traumy i motywacji. Terapeuta TSR (BSFT), trener, praktyk, na co dzień pracujący w gabinecie, na sali szkoleniowej i w terenie. Autor i wykonawca programów wsparciowo-educacyjnych dla specjalistów pracujących w nurcie interdyscyplinarnym w ramach procedury NK w Polsce. Współzałożyciel i Prezes [Fundacji UNA](#) zajmującej się wspieraniem w rozwoju rodziny, społeczności i wsparciem specjalistów pracujących w środowisku szkolnym i pomocowym. Fundacja UNA od 5 lat realizuje wieloletnie programy wsparciowe finansowane ze środków m.st. Warszawy, skierowane do osób zagrożonych sytuacjami kryzysowymi, zmagających się z problemami rodzinnymi oraz problemami uzależnień i współzależnienia.