



„Chyba nic nie miało tak ogromnego wpływu na moje życie, jak niskie poczucie własnej wartości. Nie myślałam o sobie dobrze, co bezpośrednio przekładało się na to, jak się wypowiadałam, o czym mówiłam i czy w ogóle wierzyłam w to, co mówiłam. Nie sądziłam, że mam prawo postawić granice w pracy i w swoim związku, nie potrafiłam mówić „nie” ani wyrażać swoich potrzeb” – tak swoje życie sprzed terapii dla Dorosłych Dzieci Alkoholików wspomina Inka Dremer (pseud.).

Redakcja: Jest Pani świadomym Dorosłym Dzieckiem Alkoholika. Przeszła Pani głęboką terapię, teraz myśli Pani o wydaniu książki o swoim procesie terapeutycznym... Co terapia zmieniła w Pani życiu? Jakim była Pani człowiekiem przed i kim jest Pani po?

Inka Dremer: Terapia zmieniła w moim życiu wszystko, dała mi szansę na dotarcie do swojego prawdziwego potencjału i odkrycia w sobie zasobów odwagi, uporczywości i kreatywności. Ja tak bardzo się rozgościłam w tym swoim nowym, fajnym życiu przez ostatnie kilka lat, że solidnie się dziś muszę nagłowić, aby przypomnieć sobie, kim byłam przed terapią. Inna sprawa, że często wracam myślami do różnych wydarzeń z przeszłości i czasem trudno mi uwierzyć, że byłam ich częścią, bo są to takie historie, na które dzisiaj bym nie przystała, dzisiaj postawiłabym granice, zamknęła drzwi, podziękowała za współpracę i skupiła się na swoim życiu. Przed terapią troszczyłam się o interesy wszystkich wokół, ale nie moje własne. Naiwnie sądziłam, że w ten sposób ochronię się przed odrzuceniem, krytyką albo utratą pozycji. Pamiętam, że kiedyś miałam okazję skonfrontować się z pozostałymi uczestnikami mojej grupy terapeutycznej podczas zacieklej dyskusji, w której reszta grupy była po drugiej stronie debaty, a ja zostałam sama na metaforycznym polu walki. Gdy wyszłam z tego spotkania poczułam, jakbym właśnie weszła na Mount Everest. Zrozumiałam, że jeśli to udało mi się przetrwać, to tak naprawdę mogę zrobić bardzo wiele.

Jaką wartość dla DDA ma świadomość schematów, w które się wchodzi?

W przeszłości bardzo trudno było mi rozgraniczyć, które z moich reakcji były wynikiem

strachu i lęku przed utratą kontroli, a które odpowiedzią na realne problemy, z którymi należało się zmierzyć. Do tej pory czasem sprawia mi to trudność. Sądzę, że im więcej osoba DDA wie na temat schematów, tym sprawniej będzie nawigować w labiryncie emocji, które są dla nas często trudne do rozszyfrowania. Ja sama mam tendencję do zachowań typowych dla współuzależnienia i regularnie muszę sprawdzać, czy przypadkiem nie biorę odpowiedzialności za nieswoje sprawy i czy nie przrzucam odpowiedzialności za swoje emocje na innych ludzi.

Napisała Pani książkę „5 lat z życia DDA” i obecnie szuka Pani wydawcy. Skąd pomysł jej napisania?

Pomysł zrodził się kilka lat temu, kiedy w osobistym dzienniku zapisywałam swoje przeżycia, emocje i sny. Pomyślałam jakie to niesamowite, że z osoby pełnej żalu, niespełnionej, nagle wyłania się wspaniała kobieta. Odnajdywanie drogi do siebie było czystą magią i pomyślałam, że jeżeli ja mogłam to zrobić, to znaczy, że inni również mogą i chciałam się tym podzielić. Ogromną motywacją do napisania tej książki była moja własna potrzeba czytania historii ludzi, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji do mojej, i taką też autentyczną książkę chciałam stworzyć.

Cofnijmy się jednak do Pani dzieciństwa. Jak je Pani wspomina?

Moje dzieciństwo składało się z różnych etapów. Mój ojciec był alkoholikiem, do tego osobą bardzo schorowaną przez kilka ostatnich lat swojego życia. Choroba przynosiła momenty wytchnienia, bo kiedy ojciec nie był w stanie pić, ja miałam wprawdzie chorego, ale w miarę normalnego rodzica. W tych okresach „trzeźwości” z ojcem miałam o wiele lepszy kontakt niż z matką. Był ekspresywny, lubił się ze mną bawić, jeździliśmy na basen, słuchaliśmy razem muzyki, motywował mnie do nauki angielskiego. Matka natomiast była „menadżerem domu”, kobietą w dużej mierze niedostępną emocjonalnie i bardzo mocno współuzależnioną. Więc do 12. roku życia siedziałam na takiej emocjonalnej huśtawce, aż ojciec zmarł. Wówczas nastąpiły lata „suche” - wprawdzie nie było alkoholu, ale nie było też nic więcej. Wraz z ojcem odszedł strach, chaos i nieprzewidywalność, ale również - paradoksalnie - pozytywna energia. Te kolejne lata swojego dzieciństwa spędziłam jakby w próżni. Nigdy nikt ze mną nie porozmawiał o utracie rodzica. Nie przerobiłam więc ani śmierci ojca, ani tych wszystkich traum z wczesnego dzieciństwa, zostałam sama z potężnym bagażem emocjonalnym. Lata nastoletnie przyniosły dodatkowo kompleksy i depresję, w rezultacie weszłam w dorosłość nieprawdopodobnie umęczona.

Wspominała też Pani o niskim poczuciu własnej wartości. Jak się ono objawiało?

Chyba nic nie miało tak ogromnego wpływu na moje życie, jak właśnie niskie poczucie własnej wartości. Każda moja relacja z drugim człowiekiem była nim naznaczona. Ludzie w pozycji autorytetu z założenia stali kilka poziomów nade mną, a ja, taka przeźroczyta istotka, zadzierałam głowę do góry, aby tylko móc pooglądać podeszwy ich butów. Nie myślałam o sobie dobrze, co bezpośrednio przekładało się na to, jak się wypowiadałam, o czym mówiłam i czy w ogóle wierzyłam w to, co mówiłam. Nie sądziłam, że mam prawo postawić granice w pracy i w swoim związku, nie potrafiłam mówić „nie” ani wyrażać swoich potrzeb. W zasadzie od momentu otworzenia oczu, aż do chwili zamknięcia ich przed snem, każda moja decyzja i reakcja były nieodłącznie związane z niskim poczuciem własnej wartości. Funkcjonując w ten sposób zupełnie nie byłam nastawiona na pozytywne rzeczy w życiu.

Problemy z samooceną to dość typowa kwestia dla większości osób pochodzących z rodzin z problemem alkoholowym. Jakie narzędzia zyskała Pani podczas terapii?

Budowanie mojej samooceny odbywało się w sposób dosyć organiczny. Zanim przeszłam cykl terapii grupowej DDA, przez kilka lat byłam w terapii indywidualnej, która nie była terapią DDA sensu stricto. Proces budowania relacji terapeutycznej w bezpiecznej przestrzeni był dla mnie swego rodzaju inkubatorem i sprawił, że miesiąc po miesiącu dokładałam kolejne cegiełki do swojego poczucia własnej wartości. Nie bez znaczenia była praca, którą wykonywałam poza gabinetem terapeutycznym: sport, joga, malowanie, warsztaty teatralne, próbowanie nowych rzeczy -to wszystko umożliwiała mi swego rodzaju kolekcjonowanie pozytywnych doświadczeń i budowanie pozytywnego dialogu na swój temat.

Jakby miała Pani podsumować swoje dotychczasowe życie, to jakby to podsumowanie brzmiało?

To może zabrzmieć jak największy banał, ale jedyne, co mi przychodzi na myśl, to “Przed i Po”. 7 lat temu wmaszerowałam do gabinetu terapeuty i od tego czasu moje życie ma zupełnie inny wymiar. Jestem w tym samym związku, pracuję w tym samym miejscu, noszę nawet te same buty, a jednak zmieniło się wszystko. Decyzja o daniu sobie kolejnej szansy w życiu była najlepszą jaką kiedykolwiek podjęłam.

Dziękuję za rozmowę.

Fot. AZGAN MjESHTRI, Unsplash.com