



„Wchodzi my w nowe związki czy relacje uczuciowe wszyscy - czasem chętniej, czasem mniej, czy DDA robią to inaczej? Można przyjąć, że mogą to robić intensywniej, szczególnie na pierwszym etapie. W niektórych sytuacjach takie zaangażowanie jest miarą piękna miłości, przyjaźni. (...) Zdarza się, że w naturalnej dynamice związku partner przechodzi szybciej do fazy stabilizacji i większego skupienia na własnej przestrzeni. Często taka sytuacja może być traktowana przez osobę DDA jako odrzucenie, powodujące paradoksalnie intensyfikację starań, co jak wiadomo może rodzić opór i faktyczne odrzucenie.” Czy związek z DDA może być szczęśliwy? O tym rozmawiamy z Robertem Smyczyńskim, psychologiem klinicznym i współzałożycielem oraz Prezesem Fundacji UNA.

Redakcja: Jakie są Dorosłe Dzieci Alkoholików w kontaktach społecznych?

Robert Smyczyński: Na pewno „SĄ”. Dążą, często starają się być aktywne, przejmują inicjatywę i odpowiedzialność. Często widzą, słyszą więcej, przewidują, osiągają sukcesy na polu zawodowym... A z drugiej strony doświadczają wstydlivej tajemnicy, niezrozumienia, wewnętrznej samotności. Czasem czują, że żyją „jak za szybą”, nie mogąc okazać sobie i innym swoich emocji, zaufać lub wejść w głębszą relację. Bywa, że często trudno im zrozumieć siebie, swoje reakcje i wybory. Dla osób DDA ważne są również symbole, gesty, niezwerbalizowane dowody akceptacji ze strony otoczenia, w myśl zasady - „powinien się domyślić”.

Dla otoczenia trudne jest to, nie jakie DDA są, jakich strategii starają się użyć, chcąc potwierdzić, upewnić się, że są ważne, że są bezpieczne, nie zostaną porzucone, że są szanowane i podmiotowe. Intensywność, a czasem skrajność reakcji, by zaspokoić swoje - od dzieciństwa nie zaspokojone potrzeby - odsuwa od nich otoczenie, które może traktować te zachowania jako naruszające. Tu warto przytoczyć przykłady tzw. nad-kontroli w związku, maskowanej często potrzebą porządku, ład u oraz w komunikacji tzw. „drażnienie”, „dociskanie”, doszukiwanie się ukrytych komunikatów o braku szacunku i ważności, gdy partner okazuje zainteresowanie innym osobom, nawet z własnej rodziny.

Nawet bezwarunkowo akceptujące otoczenie, dające z serca, może mieć kłopot z rozumieniem reakcji, bo okazuje się, że dla osoby definiowanej jako DDA to dawanie z serca jest „za łatwe”, dostępne, mniej warte. DDA myślą, że przecież nie tak dawno dowiadywałam/łam się, że mam wpływ, musiałam/em walczyć, doświadczać dramatycznych przeżyć, by w efekcie otrzymać odrobinę uwagi i pozornie mieć wpływ... Dlatego też czasem „trudny” partner dla osoby DDA wydaje się atrakcyjniejszy, czasem atrakcyjniejszy niż ten akceptujący i obecny – w związku, z którym jest aktualnie...

Wydaje się, że stosunkowo często, największą trudność DDA mają w kontaktach z otoczeniem, kiedy trzeba zaopiekować się sobą, zadbać o to, czego „JA” potrzebuję, o swoje granice. Osoby, z którymi pracuję, stosunkowo często jako pierwsze zgłaszają deficyty w obszarze asertywności i samooceny.

Czy DDA chętnie wchodzi w nowe związki / relacje uczuciowe?

Wchodzimy w nowe związki czy relacje uczuciowe wszyscy – czasem chętniej, czasem mniej, czy DDA robią to inaczej? Można przyjąć, że mogą to robić intensywniej, szczególnie na pierwszym etapie. W niektórych sytuacjach takie zaangażowanie jest miarą piękną miłości, przyjaźni. Tu warto jednak powrócić do odbioru osób DDA przez potencjalnego partnera. Zdarza się, że w naturalnej dynamice związku partner przechodzi szybciej do fazy stabilizacji i większego skupienia na własnej przestrzeni. Często taka sytuacja może być traktowana przez osobę DDA jako odrzucenie, powodujące paradoksalnie intensyfikację starań, co jak wiadomo może rodzić opór i faktyczne odrzucenie.

Jak osoby DDA definiują miłość? Czego oczekują od partnera? Czy widzi Pan jakieś różnice?

Myślę, że jest to bardzo indywidualne, jak DDA definiują miłość, jednak często przewija się warunek konieczny: stały związek, rodzina, bywa, że potrzebują więcej ścierania się, ale i godzenia...

Jak wygląda związek z DDA? Czy zawsze musi być trudno? Od czego to zależy?

Związek z Dorosłym Dzieckiem Alkoholika może być jak najbardziej udany. Może być prawdziwie komplementarny i pełen miłości. Wiele zależy od otwartej, akceptującej postawy partnera, dającej szansę na otwarcie osoby DDA.

Spotykam w gabinecie młode osoby, które wchodzi po raz pierwszy w głębsze relacje i często słyszę, że wstydzą się swojej rodziny, nie chcą, by potencjalny partner postrzegał je przez pryzmat tzw. patologii, z której wyrosły. Takie myślenie to już na początku pułapka –

„ja - ta gorsza/y”, początek spirali negatywnych myśli i osamotnienia. Ale jest to również szansa dla potencjalnego partnera, by okazać akceptację i zrozumienie dla osoby DDA tak obawiającej się stygmatyzacji. Pożądany komunikat od partnera warto by zawierał się mniej więcej w takiej formie: „ja Ciebie akceptuję, to w jakiej rodzinie wyrosłaś/eś to nie twój wybór i nie twoja wina, a problem z uzależnieniem ma twój rodzic/ce... Dziś ma/ją szansę na nowo nawiązać z Tobę relację, czy z tego skorzysta/ją jego/ich decyzja”.

Związek z DDA ma szansę na powodzenie, warto jednak pamiętać, by z perspektywy partnera zauważać w DDA realne zasoby i je komplementować, ale nie „kadzić”. Nazywać i zachęcać do wzajemności przy okazywaniu uczuć. Jasno deklarować swoje potrzeby, prośby i prosić o to samo. Starać się być konsekwentnym, nie zaniedbując swojej osobistej przestrzeni „tylko dla mnie”, która nie może być tajemnicą, ale i w pełni wspólną przestrzenią, a ma podnosić własną atrakcyjność. Motywować osobę DDA do posiadania takiej przestrzeni i być jej ciekawym. Gdy przyjdą trudne chwile w komunikacji, pytać „w jakim celu to robisz, pytasz, czego potrzebujesz?”. Ale też jasno deklarować, czego nie akceptujemy, co to nam robi i czego chcemy w zamian, a następnie konsekwentnie wracać do tego, czego nie akceptujemy, co to nam robi i czego chcemy w zamian, gdy pewien nieakceptowany schemat w komunikacji się powtórzy.

Być i patrzeć w nią/niego, a nie na nią/niego, osoby DDA tego bardzo potrzebują - ale chyba nie tylko DDA. Warto, bo są to, w wielu przypadkach, osoby empatyczne, uważne, elastyczne, oddane i wbrew pozorom charakteryzujące się wysoką sprężystością psychiczną i inteligencją.

Niektóre trudności / deficyty, z jakimi borykają się DDA, jednak przekładają się na problemy w relacjach partnerskich / małżeńskich. Opowie Pan, jak to wygląda z Pańskiego doświadczeni w pracy z DDA?

Ja w pracy staram się skupiać na radzeniu sobie beneficjenta, jego zasobach i wizji, jak by miało być w przyszłości. Często jest to zaskakujące dla osoby wspieranej, ponieważ raczej spodziewa się diagnozy opartej na deficytach i pracy z problemami. Opisując problemy, deficyty, zmierzamy w pracy do przeformułowania ich w to, jakich zmian potrzebuje i jakie kompetencje chce rozwijać, by skutecznie realizować swoje potrzeby.

Często zdarza się, że DDA wchodzą i trwają w toksycznych relacjach, nie potrafiąc odpuścić, odejść. Dlaczego tak się dzieje?

Jedną z charakterystycznych przyczyn jest niedostępność, a tym samym atrakcyjność obiektu dającego niewiele pozytywnych informacji o niej samej, celowo lub nie - to już inna

sprawa. Często postawa trwania w takiej relacji jest podtrzymywana przez normy, mity i stereotypy społeczne.

A jak się czuje porzucone DDA, gdy z pozoru w związku układało się dobrze?

Cóż, to co czuje, pewnie nie odróżnia jej od innych porzuconych osób. Na pewno jest to ból i niesprawiedliwość, ale też złość. Często czuje, że nie istnieje bez tej drugiej strony, wraca do obrazów, widzi symbole, szuka kontaktu – często w karkołomny sposób. Szuka sensu, sposobu na zmianę siebie wg. wymagań porzucającej osoby, jest gotowa przyjąć niepełną formułę bycia z tą osobą i niestety obwinia siebie...

Często osoby, które pochodzą z rodzin z problemem alkoholowym, nie zdają sobie sprawy, że syndrom DDA w rzeczywistości ich dotyczy. Co powinno być impulsem do szukania pomocy?

Niestety często to kryzysy, których doświadczają osoby DDA, popychają je do szukania wsparcia specjalistycznego. Lecz co powinno być impulsem do szukania pomocy? Dopuszczenie do świadomości faktu w jakiej rodzinie dorastałem często stanowi pierwszy krok do zainteresowania się, dlaczego jak tak działałem, co mnie cieszy, kto jest wokół mnie, jak się czuje wśród ludzi. Warto odpowiedzieć sobie na pytania, jak się czuję w moim związku, jak wyglądały poprzednie, czy aby nie mam wrażenia, że inni mnie wykorzystują...?

Wiele osób ze środowiska „pomagaczy”, jak również Ci, którzy podjęli wysiłek zmiany, wskazują, że jest niezwykle trudno bez terapii poradzić sobie z syndromem DDA. Jest wiele prawdy w tym stwierdzeniu. Trudno jest jako DDA być w „środku” i na „zewnątrz” jednocześnie. To, jakie czasem są DDA, to nie ich wina i o tym warto pamiętać.

Nie każdy również potrzebuje terapii. Chciałbym przy okazji wskazać potencjał, jaki tkwi w partnerze, w rodzinie. Często to nasz partner nam coś sygnalizuje, jednak jego wysiłki mogą być nieskuteczne, a komunikaty odbierane niewłaściwie. Dlatego gorąco zachęcam partnerów osób DDA do korzystania ze wsparcia psychologicznego. W gabinecie możemy się zastanawiać nad rozwiązaniami, które pozwolą komunikować partnerowi jego trudne zachowania.

Wielu osobom jest trudno korzystać ze wsparcia psychologicznego, a osobom DDA tym bardziej. Dlatego, może zabrzmi to zaskakująco, zanim wyślemy partnera DDA do psychologa, spróbujmy sami skorzystać ze wsparcia, dowiedzieć się, co można inaczej, czego więcej, a czego czasem w ogóle nie robić.

Nad jakimi aspektami pracuje Pan z DDA, aby ich relacje / związki były szczęśliwie?

Najprościej - w swojej pracy staram się towarzyszyć osobom DDA w zaopiekowaniu ich potrzeb, aby to ONE były szczęśliwe same ze sobą. By były pewne swoich mocnych stron, by miały i realizowały swoje cele oraz marzenia, by były spontaniczne. Szczęśliwy związek to związek ludzi szczęśliwych samych ze sobą.

Stałym etapem pracy jest również podróż w przeszłość, by uwolnić się od poczucia winy, nazwać to, czego doświadczyliśmy, zbudować nową - przydatną osobie DDA - osobistą narrację.

Czy zawsze wystarczy terapia indywidualna? Kiedy jest wskazanie do rozpoczęcia terapii pary?

Właściwie na jedyną osobę, na którą mamy realnie wpływ, jesteśmy my sami, dlatego rozpoczynamy w większości przypadków od pracy indywidualnej. Spotkanie w parze jest czasem sygnalizowane przez osobę w terapii jako pożądana perspektywa. Decyzje co do zmiany formuły staram się pozostawiać osobie, która zgłasza taką potrzebę. Każde działanie ma wzmacniać i akcentować podmiotowość osoby pragnącej zmian. Jeżeli osoba uznaje taką formułę za przydatną, szanuję ten wybór. Ja jestem również od tego, by osoby pracujące w parze czuły się bezpiecznie i koncentrowały się na wzajemnym wzmacnianiu i budowaniu rozwiązań. Tak pracuję.

Dziękuję za rozmowę.

mgr. 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-edukacyjnych 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](https://fundacjauna.pl) 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 współuzależnienia.

Sprawdź aktualne inicjatywy Fundacji UNA:

<https://stopuzaleznieniom.pl/aktualne-inicjatywy/cala-warszawa/nieodplatna-pomoc-psychologiczna-w-fundacji-una>

Fot. NeONBRAND, Unsplash.com