



Jedynaczk

a, od wielu lat wychowywana tylko przez mamę. Ojca zasadniczo nie pamięta. Czasem jest w stanie przywołać w swojej pamięci jedynie krótkie, nic nieznaczące wspomnienia. Opuścił ich, gdy dziewczynka miała 4 lata. Wyjechał do Niemiec, założył nową rodzinę. Gdy była nastolatką odkryła uzależnienie matki. Będąc wciąż dziewczynką, w jej domu rodzinnym to ona była tą dorosłą. Jak dziś wygląda jej życie? Poznajcie Renatę.

Dzieciństwo i dojrzewanie Reni

Mała Renia dużo czasu spędzała z dziadkami. Mama, która jeszcze wtedy była aktywna zawodowo, musiała jakoś radzić sobie z trudami samotnego macierzyństwa. Nie zawsze łatwo było pogodzić pracę w laboratorium, prowadzenie domu z wychowaniem dorastającej dziewczynki. Znalezienie czasu dla niej samej graniczyło wówczas z cudem, wyjście z koleżankami do kawiarni, na seans do kina czy wyjazdy w nieznane odkładane były „na później”. Czasem wyjeżdżały we dwie nad morze do ciotki albo powędrować przez kilka dni po polskich górach. Obie to uwielbiały. Budowały wówczas pełną ciepła i wzajemnej bliskości oraz aktywności więź. Jednak Renatka już jako ośmioletnia dziewczynka zauważyła, że mama często bywa smutna. Zamykała się w swojej sypialni na wiele godzin i spędzała tam czas „sama ze sobą”. Wtedy dziewczynka nie zdawała sobie sprawy, dlaczego tak się dzieje. Wiedziała, że mama jest w domu, ale często czuła, jakby jej zupełnie nie było.

Rozwój uzależnienia mamy. Trudny czas

Kiedy Renia miała 11 lat sytuacja znacznie się pogorszyła. Nie było już wspólnych wyjazdów, nie było rozmów, przytulania. Powoli mama przestawała być mamą. Nie interesowała się tym, czym interesowali się rodzice koleżanek Renatki. Nigdy nie pytała, co w szkole, czy dostała jakieś oceny, którą z koleżanek lubi najbardziej. Przestały razem wyjeżdżać, a jedyną formą spędzania wakacji przez dziewczynkę były kilkudniowe wyjazdy do ukochanych dziadków.

Wszyscy dostrzegli, że z mamą Renatki dzieje się coś niedobrego. Coraz częściej zdarzało jej się nie pojawiać w pracy pod pretekstem problemów z ciśnieniem, coraz więcej czasu spędzała w swoim pokoju tępo patrząc w telewizor, coraz mniej ludzi odwiedzało ich mieszkanie. Wkrótce dla wszystkich stało się jasne, że najlepszą, a może najważniejszą, formą spędzania czasu dla mamy Renatki było siedzenie w czterech ścianach, przy bezmyślnym brzdęku telewizora, z butelką alkoholu w ręku. Czasem był to gin, czasem koniak, a czasem czerwone wino.

Renatka coraz więcej czasu spędzała samotnie, wkrótce przestała zapraszać do domu koleżanki, coraz więcej domowych spraw było na jej głowie. Zamiast cieszyć się beztróskim dzieciństwem, dziewczynka musiała mierzyć się z problemami dnia codziennego, szczególnie z tym największym -uzależnieniem matki.

Renia staje się Renatą

Mama z roku na rok zapadała się w sobie. Najpierw korzystała z długotrwałych zwolnień lekarskich, ponieważ miała [objawy odstawienia alkoholu](#), zresztą występujące coraz częściej i z coraz większym nasileniem, nie pozwalały na regularne wykonywanie zawodu, który wiązał się z niebywałą precyzją. Po kilku latach porzuciła pracę zupełnie, żyła jedynie z zasiłku dla osób bezrobotnych. Zresztą to i tak bez znaczenia, bo wszystkie środki przeznaczala na alkohol.

Renatka już jako nastolatka musiała więc pracować, by jakoś połatać budżet domowy, opłacić rachunki i skromnie żyć. W tym celu, jako wzorowa uczennica liceum, każdy weekend przeznaczala na pracę w osiedlowym warzywniaku. Była to ciężka, fizyczna praca, ale pozwalała dziewczynie na przeżycie. Wiedziała już wtedy, że musi dać radę, dla siebie i mamy, która z dnia na dzień wymagała coraz większej opieki.

Studia i pierwsza miłość Renaty

Mimo ogromnego wysiłku, przy braku wolnego czasu, Renata parła, by zdobyć wykształcenie. Sądziła, że to pozwoli jej w przyszłości zarabiać tyle, że będzie mogła sobie pozwolić na godne życie, ale też zapewnić kochanej mamie dobrą opiekę. Wybrała prawo. Na pierwszym roku poznała Artura, studenta III roku budownictwa. Przystojny, troskliwy, inteligentny, wydawać by się mogło, że to chodzący ideał.

Pomimo ogromnych rozterek, co będzie z mamą, już po pierwszym roku postanowiła zamieszkać z Arturem i założyć rodzinę. W każdej wolnej chwili odwiedzała mamę, robiła jej

zakupy, gotowała i sprzątała dom. Po roku na świecie pojawiła się mała Julka, a Renata wzięła urlop dziekański. Narodziny córeczki spowodowały, że poczuła ogromną radość i wdzięczność. Już teraz wszystko będzie inaczej – myślała. Mama na pewno zakocha się w Julce i przestanie pić – wierzyła. W końcu zawsze powtarzała, że chce być babcią obecną w życiu wnuków. Artur na pewno zacznie więcej czasu spędzać z rodziną, pomagać przy Julce, natomiast imprezy z kumplami, które do tej pory były dla niego priorytetem, zejdą na dalszy plan.

Bardzo się jednak pomyliła, przynajmniej jeśli chodzi o Artura. Mąż w domu bywał coraz rzadziej, coraz częściej wykazywał się agresją wobec małej Julki i Renaty. Po jednej z awantur domowych, Renata z córką postanowiła uciec do matki. Ku jej zaskoczeniu Artur nigdy nie starał się, by wrócili. Początkowo spędzał z córką kilka godzin w miesiącu, po jakimś czasie słuch po nim zaginął. Ale i Renata już nie chciała o nim słyszeć. Całą swoją uwagę postanowiła skupić na córce, powrocie na studia i uczestnictwie w życiu matki cierpiącej na chorobę alkoholową.

Renia zdrowieje! Nowy etap w życiu

Powrót Renaty na studia i do domu rodzinnego był najlepszą decyzją, jaką wówczas mogła podjąć. Zresztą i Julcia była szczęśliwa, bo bardzo szybko poznała nowe koleżanki. Renata po powrocie na uczelnię spotkała Anię, przesympatyczną, aczkolwiek nieco zamkniętą i zagubioną dziewczynę. Szybko złapały kontakt, a po nawiązaniu bliższej relacji okazało się, że Ania jest w trakcie terapii dla Dorosłych Dzieci Alkoholików. To właśnie przez dorastanie w domu pełnym alkoholu oraz przemocy cierpiała na depresję i stany lękowe, miała obniżone poczucie własnej wartości i dokonywała złych życiowych wyborów jeśli chodzi o relacje damsko – męskie.

Renata słuchała jej opowieści zdumiona. Życie i problemy Ani były niemalże odbiciem jej własnych doświadczeń. Koleżanka opowiedziała Reni, jak wiele pozytywnych zmian w jej życiu zaszło poprzez udział w terapii DDA, jak pracuje nad modyfikacją pewnych postaw, poczuciem wartości i nawiązywaniem dobrych, trwałych relacji. Renata nie miała wątpliwości. Pomyślała, że jest jeszcze szansa, by jej życie było radosne, zdrowe i obfitujące w dobre wydarzenia.

Jeszcze tego samego dnia znalazła ośrodek, w którym postanowiła rozpocząć terapię dla Dorosłych Dzieci Alkoholików. Wreszcie udało jej się zrozumieć, jaki wpływ na jej życie miało odejście ojca, choroba alkoholowa mamy, związek z toksycznym partnerem. Wszystko miało być „po coś”. Po kilku miesiącach terapii Renata już wiedziała, dlaczego zawsze

musiała być odważna i samodzielna, jakie błędy popełniała w relacji z matką, dlaczego wybrała takiego, a nie innego mężczyznę, a niektóre jej relacje koleżeńskie były płytkie i fałszywe.

Mnóstwo godzin przegadanych z terapeutą, ogrom czasu spędzonego na terapii grupowej z osobami takimi jak ona, setki napisanych prac i wreszcie sukces. Renata zrozumiała, że nie musi być zdana sama na siebie, że nie zawsze musi dać ze wszystkim radę, że jest piękną i wartościową dziewczyną i nigdy nie powinna w to wątpić. Przede wszystkim jednak zauważyła, że to, jak dotychczas postępowała z matką było jedynie wspieraniem jej nałogu, a nie realną pomocą.

Mijały miesiące, Renata dalej mnóstwo trudu wkładała w wychowanie córki, prowadzenie domu i studia prawnicze, ale największy wysiłek poświęcała pracy nad samą sobą. Z dnia na dzień obserwowała wspaniałe zmiany wewnątrz siebie, ale także wokół. Sama była zwykle radosna i wypoczęta, co z kolei przekładało się na samopoczucie i funkcjonowanie Julci oraz postępy na studiach. W dalszym ciągu była obok mamy, ale teraz faktycznie ją wspierała, stosując się do wskazówek i informacji wyniesionych z terapii. Wiedziała, że przed nią jeszcze długa droga, ale te małe, jakże ważne sukcesy zachęcały ją do dalszej pracy i kolejnych zmian. Mozolnie każdego dnia „wygrzebywała” się ze starych, jakże szkodliwych dla niej samej i otoczenia mechanizmów.

Szczęśliwy dzień

Ten dzień Renata pamięta, jakby był wczoraj. Jak w każdy wtorek kobieta wróciła z uczelni do domu, usiadła na dywanie z córką, żeby poukładać puzzle i nagle w drzwiach stanęła mama. „Chciałam Ci coś powiedzieć córeczko” – szepnęła. „Od jutra rozpoczynam terapię dla osób uzależnionych od alkoholu. Byłam dziś się zapisać. Jeszcze będę obecna w życiu wnuczki, ale chciałabym też być obecna w Twoim. Przepraszam”. Renacie łzy napłynęły do oczu. To była jedna z piękniejszych chwil w jej życiu. Wiedziała, że odtąd nic już nie będzie takie samo. Uwierzyła, że jej życie może jeszcze być piękne!