

FOT. TVN

Para z Katowic: Kornelia Radu i Aleksandra Zdzińska bierze udział w 3. edycji programu „Bitwa o dom". Panie są wśród 12 finalistów show.

STR. IV

Teraz jest wasz najlepszy czas – przekonuje panie po pięćdziesiątce prof. Violetta Skrzypulec-Plinta, seksuolog i ginekolog.

STR. VII

magazyn
rodzinny

DZIENNIK ZACHODNI

22 MARCA 2014
www.dziennikzachodni.pl

Dorosłe dzieci alkoholików, domowych tyranów, rodziców rozwiedzionych wciąż odczuwają lęki, brak akceptacji, odrzucenie

Teresa Semik
t.semik@dz.com.pl

Z badań wynika, że już dziś 40 proc. pełnoletnich Polaków można zaliczyć do grupy dorosłych dzieci alkoholików, ale problem nabiera charakteru „kuli śniegowej". Będzie ich coraz więcej, bo złe emocje przekazywane są następnym pokoleniom. DDA, czyli dorosłe dzieci alkoholików, mają nawet lat 50 i takimi staje się ich potomstwo; nieufne, zalęknione, z niskim poczuciem własnej wartości.

Ala pisze: „Ciągle żyłam w poczuciu winy za wszystko, za wszystkich. U nas w rodzinie chyba każdy ma z tym problem". A do tego dochodzi kilkanaście procent dorosłych Polaków, którzy wzrastali w rodzinach z przemocą, także psychiczną, w rodzinach rozwiedzionych emocjonalnie lub prawnie. Mają potem podobne trudności w dorosłym życiu, co ci z rodzin alkoholowych.

Jak wyrwać się z tych zaklętych kręgów złych doświadczeń wyniesionych z dzieciństwa, jak pozbyć emocji, które ograniczają dziś nasze własne życie?

Przyglądamy się akcji „Rozwinąć skrzydła", którą zapoczątkował w Katowicach ks. Grzegorz Polok z Katedry Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych Uniwersytetu Ekonomicznego, autor książki pod takim właśnie tytułem. Sprawdź, jak dużo masz cech charakterystycznych dla dorosłych dzieci alkoholików, rozwiąż test (http://www.rozwinacskrzydla.pl). ●

Więcej ▶ STR. III



FOT. ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC

▶ Ksiądz Grzegorz Polok, naukowiec z Uniwersytetu Ekonomicznego, zapoczątkował akcję „Rozwinąć skrzydła". Jest też autorem książki pod tym tytułem

Najważniejsza jest świadomość, że moje życie może być inne

- „Rozwinąć skrzydła” ks. Poloka dla dorosłych dzieci alkoholików, czyli 40 proc. dorosłych Polaków
- Na stronie www.rozwinacskrzydla.pl sprawdź, czy należysz do tej grupy i pomyśl o jakiejś terapii

Społeczeństwo

Teresa Semik
t.semik@dz.com.pl



FOT. ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC

▶ **Ksiądz Grzegorz Polok napisał książkę „Rozwinąć skrzydła" z myślą o dorosłych dzieciach alkoholików. Zawiera historie studentów, którzy przeszli terapię dla takich osób w Katowicach**

Nie rozmawiają o ilości wypitego alkoholu w rodzinie ani o sile przemocy czy kłótni. Rozmawiają o swoich uczuciach - sile lęku, gniewu, niskim poczuciu wartości, odrzuceniu i samotności, nieudanych związkach. I próbują odpowiedzieć na pytanie, co może być źródłem tych stanów. Alkoholizm czy inne uzależnienia w rodzinie? Przemoc fizyczna lub psychiczna, czy może rozwód rodziców?

Szacuje się, że dziś 40 procent pełnoletnich Polaków można zaliczyć do grupy dorosłych dzieci alkoholików (DDA). Czy jesteś w tym gronie? Wejdź na stronę internetową (www.rozwinacskrzydla.pl) i rozwiąż test. Jeżeli uczciwie przyznasz się do swoich stanów emocjonalnych, komputer wykaże zranienia, mniejsze czy większe, bagaż doświadczeń z dzieciństwa, który nosisz w sobie. Wtedy nie ma co udawać, że nie ma sprawy, trzeba coś zrobić ze swoim życiem.

Ania, lat 34, napisała: „Jestem DDA, ale czuję się nadal jak 8-letnia dziewczynka, która ucieka przed swym zapijaczonym ojcem wokół stołu w kuchni zaraz po tym, jak powiedziałam mu, że może mnie zabić, a ja i tak nie zrobię tego, co mi każe” (cytat z książki „Rozwinąć skrzydła” ks. Grzegorza Poloka).

Terapia, czyli powrót do równowagi

Od lat w dniu adaptacyjnym na Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach pełnomocnik rektora ds. Akademickich Warsztatów Pedagogicznych, ks. dr Grzegorz Polok ma wykład na temat emocji i zachowań osób, które pochodzą z rodzin z problemami alkoholowymi, przemocą, opuszczeniem dzieci. Omawiane przeszkody, które mogą studentom przeszkodzić w nauce, ilustruje slajdami.

- Bałam się, że na ostatnim slajdzie tej prezentacji znajdę swoje nazwisko. Tak wszystko do mnie pasowało - powiedziała jedna ze studentek. Dostała pomoc organizowaną dla dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (DDD).

Co roku, od 2001, kolejna grupa studentów korzysta z rocznej darmowej terapii. Jej koszty pokrywa gmina Katowice, pomieszczenia udostępnia Duszpasterstwo Akademickie „Zawodzie” w Katowicach przy parafii Opatrzności Bożej. Wiele osób nawet sobie nie uświadamia, skąd u nich ta niezdolność do zbudowania relacji z partnerem czy partnerką, skąd ciągłe lęki, brak zaufania, niskie poczucie wartości, a także pracoholizm, perfekcjonizm, najczęściej przytłaczający.

W terapii na „Zawodziu” może wziąć udział każdy student studiujący w Katowicach, bez względu na swoje przekonania religijne, ale komu potrzebne jest także wsparcie duchowe, może liczyć na opiekę księdza Poloka.

Weronika, lat 25, napisała: „Terapia DDA pozwoliła mi odkryć, że mam prawo do własnych odczuć, własnych potrzeb i mam prawo do ich okazywania. Wcześniej byłam kompletnie zagubiona”.

Wystarczy czasem rozmowa z psychologiem, a takie dyżury psycholog pełni na Uniwersytecie Ekonomicznym codziennie. Wystarczyć może lektura książki „Rozwinąć skrzydła”, którą ks. Polok napisał z myślą o dorosłych dzieciach alkoholików, ich doświadczeniach.

- Pomogli mi ją napisać studenci, którzy przeszli terapię i bardzo chcieli zmienić swoje życie - dodaje autor. Książka zawiera liczne wypowiedzi DDA. Rozprowadzana jest wśród studentów za darmo, jej nakład wyniósł dotąd 30 tys. egzemplarzy. Jest także dostępna w formie elektronicznej (na stronie internetowej: www.rozwinacskrzydla.pl/ebook), skąd co roku ściąga ją 45 tys. potencjalnych czytelników. To nie jest książka tylko dla studentów, ale także dla ich rodziców, bo problem jest również w nich.

Mama, pracoholiczka, pogrążona albo w pracy, albo w wódce

- Po jej lekturze dzwoni do nas wiele osób, z pytaniem, co mają robić. Uświadomili sobie, że są DDA, ale też ich dzieci są już DDA. Jak mają ich chronić, jak im pomóc? - mówi ksiądz Grzegorz Polok.

W rodzinie może już nie być alkoholu, ale rodzice, którzy wywodzą się z takich środowisk, noszą w sobie cechy dorosłego dziecka alkoholika i wiele z tych cech przekazują dalej. To przypomina już efekt „kuli śniegowej”.

Weronika, lat 25: „Od dzieciństwa nie doświadczyłam właściwie bliskości i emocjonalnego związku z rodzicami. (...) O sprawach ważnych albo się nie dyskutowało, albo też wymieniało spostrzeżenia w przelocie i pośpiechu”.

Do niedawna funkcjonowało przekonanie, że rodzimy się jako tabula rasa, niezapisana tablica, która stopniowo się zapełnia w ciągu naszego życia i zdobywania doświadczeń. W przypadku problemów alkoholowych tak nie jest, bo już dziecko w łonie matki doświadcza jej stanów emocjonalnych. Dlatego w terapii DDA trzeba wejść głębiej w przeszłość i zbadać, jakie doświadczenia przejęliśmy choćby po dziadkach.

Magda lat 27: „Mama, pracoholiczka, prawie nieobecna, pogrążona albo w pracy, albo w wódce. (...) Problem alkoholowy miał zostać zamknięty w czterech ścianach”.

Jak DDA pokonują teraz wstyd przed tą przeszłością i decydują się na terapię? - To jest trochę tak, jak z chorobą, im bardziej coś nam doskwiera, tym szybciej decydujemy się pójść do lekarza - wyjaśnia ks. dr Grzegorz Polok z Katedry Zarządzania Publicznego i Nauk Społecznych Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach. - Nie uciekniemy przed przeszłością, bo ten bagaż złych doświadczeń z nami zostanie i ruszy nawet za ocean. Lepiej się z tą przeszłością zmierzyć. Na tę terapię nigdy nie jest za późno - dodaje.

- Albo sobie dorosły człowiek to uświadomi i coś z tym ciężkim bagażem spróbuje zrobić, albo będzie żył w przekonaniu, że tak musi być, że te wszystkie lęki, ucieczki, brak akceptacji są normą - kontynuuje ks. Polok.

Dramat polega też na tym, że dysfunkcyjni się przyciągają. Aż 60 proc. dziewczyn, które pochodzą z rodzin alkoholowych, wiąże się z mężczyzną, który ma problem z jakimś uzależnieniem.

Julia, lat 24, napisała: „Byłam bardzo dobą uczennicą, studentką, udzielałam się społecznie i by się wydawało, że wszystko jest super. Jednak przyciągałam do siebie chłopaków z problemami, z DDA. Z wieloma byłam w związku, bo szukałam uczucia prawie na każdym kroku. Jak się już wydawało, że znalazłam, zrywałam”.

- Pytałem studentkę przed terapią, ile w jej życiu jest lęku. Odpowiedziała, że 365 dni w roku. Po terapii mówiła pewnie, że są tylko dni, kiedy czuje ten lęk - przypomina ks. Polok.

7 milionów singli

W Polsce na 100 zawieranych małżeństw rozwodzi się 33, ale i bez decyzji sądu często taki związek jest tylko formalnością. 80 proc. najdramatyczniejszych doświadczeń studentów to jest właśnie rozwód rodziców. Drugą, statystycznie, przyczyną rozpadu małżeństwa jest alkohol, pierwszą - zdrada.

Połowa DDA nie założy rodziny. W Polsce żyje 7 mln singli, co też ksiądz Polok i łączy ze złymi wspomnieniami z dzieciństwa DDA. Część z nich przeżyła tak trudną sytuację rodzinną, że mówi: nie chcę tych samych doświadczeń. Albo po pierwszym, drugim nieudanym związku decydują się na życie w pojedynkę, choć nie jest to dla nich pełnia szczęścia.

- Jedna czwarta dorosłych Polaków ma problemy ze zdrowiem psychicznym, a to znaczy, że coś się z nami dzieje niedobrego - dodaje ks. Polok. - Warto podjąć wysiłek spojrzenia w przeszłość, by z czasem rozwinąć skrzydła.

Piję ryzykownie?

Na pierwszym roku studiów dziennych i zaocznych studenci przechodzą anonimowy test uzależnień od alkoholu, w ramach programu profilaktycznego „Korekta”. Wyniki na wszystkich uczelniach wyższych są zbliżone - 5 proc. abstynentów i 5 proc. uzależnionych. Aż 30 proc. tych młodych ludzi zaliczyć trzeba do grupy wysokiego ryzyka. Jeśli wciągnie ich na studiach życie imprezowe, mocno zakrapiane, to na koniec edukacji mogą pić przymusowo.

- Wyniki tego testu dają okazję do refleksji na temat tego, kim jestem, dlaczego piję, jaki wpływ na to moje picie ma sytuacja rodzinna, w której, na przykład, nadużywano alkoholu - dodaje ksiądz Polok.

Przed laty podobne badania przeprowadzano pod kątem uzależnień od narkotyków. Ale dziś większy problem jest jednak z nadmiarem alkoholu w każdym środowisku. ●

Książka do rozdania

Mamy dla Was 18 egzemplarzy książki ks. Grzegorza Poloka pt. „Rozwinąć skrzydła". Będzie można ją odebrać od środy, 26.03, w Biurze Ogłoszeń „Dziennika Zachodniego” w Katowicach przy ul. Pocztowej 16. Wystarczy tylko podać hasło „Rozwinąć skrzydła". Uwaga, jedna osoba może otrzymać jeden egzemplarz książki.

