

**"I zawsze pamiętaj, że jesteś kimś wyjątkowym.  
Jedyne, co musisz zrobić, to pozwolić innym  
zobaczyć, że taki jesteś."**

**Milion H. Erickson**

### **DDA, czyli świat oczami zranionego dziecka**

Dorośle Dzieci Alkoholików to osoby, które dorastały w rodzinach dysfunkcyjnych. W rodzinach, w których był problem alkoholowy, często przemoc fizyczna i psychiczna, i rodziny te w znaczny sposób wypaczyły ich pogląd na świat i siebie. Życie w domu alkoholowym jest szczególnie trudne dla dzieci. Muszą przetrwać w świecie przemocy, pozbawionym reguł i wartości, bez możliwości uzyskania wsparcia. Niejednokrotnie już w dzieciństwie zmuszone są przejąć obowiązki rodzica lub rodziców. W tak trudnym świecie muszą wypracować mechanizmy obronne, które pozwalają na poradzenie sobie z brutalną rzeczywistością. W domu alkoholowym dziecko żyje nie tylko w ciągłym stresie, ale także w poczuciu wstydu, które niejednokrotnie uniemożliwia mu poszukiwanie pomocy na zewnątrz. Nadzieją na zmianę jest osiągnięcie wieku dorosłego i opuszczenie patologicznego domu. Niestety dzieciństwo spędzone w domu alkoholowym wywiera tak silne piętno, że trudno sobie z nim poradzić. Efektem doświadczeń wyniesionych z dysfunkcyjnego domu są pewne utrwalone wzorce zachowań i reakcji emocjonalnych, które, w życiu dorosłym, utrudniają funkcjonowanie, osiągnięcie zadowolenia i satysfakcji, a zwłaszcza nawiązywanie bliskich relacji z innymi ludźmi.

Dorośle Dzieci Alkoholików często nie zdają sobie sprawy, że ich problemy wynikają z doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego. Doświadczenia te mogą uruchamiać różne zachowania autodestrukcyjne. Niejednokrotnie osoby te wchodzą w toksyczne związki, które przypominają związki ich rodziców, a w związku często wchodzą w rolę ofiary. Osoby te mogą mieć skłonność do popadania w uzależnienia czy choroby psychosomatyczne, pojawiają się u nich myśli, a nawet próby samobójcze. Pozwalają innym, aby przejmowali nad nimi kontrolę, kształtowali ich myślenie. Sami odmawiają sobie praw, są dla siebie bardzo krytyczni czasem okrutni. Zdarza się, że DDA zachowują się jak dzieci. Poprawiają swoją samoocenę wykorzystując innych ludzi. Podejmują zachowania ryzykowne – używają substancji odurzających, uprawiają przygodny seks. Często najważniejsze jest dla nich odniesienie sukcesów zawodowych i zarabianie pieniędzy. DDA doświadczają różnorodnych problemów emocjonalnych. Mogą mieć problemy w kontaktach z innymi ludźmi i nie radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Często doświadczają uczucia niedostosowania, braku własnej wartości i mają ogromne obawy przed odrzuceniem. DDA niejednokrotnie sami zaczynają pić lub wiążą się z osobą uzależnioną. Duża część DDA ma za sobą nieudane związki lub pozostaje osobami samotnymi. Mają trudności ze zbudowaniem stabilnej rodziny. Boją się powtórzyć model rodziny, w której sami dorastali. Dla nich bliskość oznacza zranienie i dlatego są przekonani, że małżeństwo oznacza krzywdzenie drugiej osoby. Związki, w które wchodzą często nie spełniają ich oczekiwań, ponieważ trudno im rozmawiać z partnerem o swoich potrzebach i obawach. Mogą mieć także kłopotliwe relacje z dziećmi, niejednokrotnie trudno im radzić sobie z rolą rodzica, bo z domu rodzinnego wynieśli spaczony wzorce, które negują, a jednak nie znają innych. Obawiają się, że

skrzywdzą swoje dzieci tak samo jak sami byli krzywdzeni. W związku z tym często nie decydują się na dziecko lub decydują na nie dopiero w późnym wieku.

Osoby pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych bardzo mocno związani są ze swoimi rodzicami nawet, jeśli ten kontakt nie jest dla nich wspierający. Po wyprowadzeniu się z toksycznego domu rodzinnego niechętnie odwiedzają rodziców. Przeraza ich myśl o opiece nad rodzicami, gdy ci będą już starzy i zniedołężniali. Tym, co tak silnie wiąże ich z rodziną, jest wspólna walka z alkoholem lub z innym uzależnieniem, w której obowiązuje bezwzględna lojalność.

### **Cechy DDA**

Charakterystycznymi cechami, z którymi wchodzi w życie dorosłe dziecko alkoholika są: problemy z samooceną, zaburzone poczucie własnej wartości, przeżywanie stanu przewlekłego napięcia emocjonalnego, często silny lęk przed odrzuceniem, trudności w przeżywaniu przyjemności, nadwrażliwość na cierpienie, poczucie bycia nieszczęśliwym, nieumiejętność odprężenia się i odpoczynku, trudności w rozpoznawaniu uczuć, nierzadko „zamrożenie emocjonalne”, posiadanie sztywnych, zagrażających schematów myślenia o innych, o sobie, o świecie, wyparcie własnych potrzeb, gotowość do spełniania oczekiwań innych, trudność wchodzenia w bliskie związki z ludźmi i niejednokrotnie lęk przed nowymi sytuacjami w życiu.

W życiu zawodowym, mimo wewnętrznych problemów, osoby te bardzo często doskonale sobie radzą. Potrafią pokonywać problemy. Gdy mają jasno określone zadania, są bardzo sprawni, odpowiedzialni i konsekwentni. Nie boją się podejmowania ryzykownych zadań i nie porzucają ich łatwo. Chętnie zdobywają nowe umiejętności. Będąc tak sprawnymi pracownikami są jednocześnie mało wymagający, mają głębokie przeświadczenie, że są gorsi od innych.

Część osób, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych, potrafi ułożyć sobie życie w zadawalający sposób. Odnajduje się w pracy, w której ich nieufność, podejmowanie ryzyka i kontrolowanie są atutami. Często DDA dopiero po przejściu psychoterapii nabierają umiejętności prowadzenia życia w zgodzie z własnymi potrzebami. Życia pozbawionego destrukcyjnych emocji wobec świata i siebie samego. Psychoterapia daje możliwość intensywnej pracy nad swoimi problemami, stwarza szansę na to, by wyjść wreszcie z zaklętego koła cierpienia i zacząć żyć inaczej.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog