



## **Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych**

**[www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl)**

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

### **Lista cech DDA**

1. Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
2. Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, tracąc w tym procesie własną tożsamość.
3. Boimy się gniewu innych ludzi oraz wszelkiej osobistej krytyki.
4. Sami stajemy się alkoholikami, poślubiamy ich, lub mamy oba te problemy równocześnie. Albo też znajdujemy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, by zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.
5. Przeżywamy życie z perspektywy ofiary i właśnie ta cecha jest dla nas pociągająca w naszych relacjach miłosnych i przyjacielskich.
6. Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności i łatwiej jest nam troszczyć się o innych niż o siebie samych; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym wadom, błędom, niedociągnięciom itp.
7. Mamy poczucie winy, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.
8. Staliśmy się uzależnieni od napięcia, niestabilności, chaosu i lęku.
9. Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do "kochania" ludzi, którym możemy "współczuć" i których możemy "ratować".
10. "Zamroziliśmy" nasze uczucia z okresu naszego traumatycznego dzieciństwa i straciliśmy zdolność do odczuwania lub wyrażania naszych uczuć, ponieważ jest to dla nas bardzo bolesne (zaprzeczanie).
11. Surowo oceniamy samych siebie i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.
12. Jesteśmy osobowościami zależnymi, które boją się porzucenia i zrobią wszystko, aby utrzymać związek - ażeby nie doświadczyć bolesnego uczucia opuszczenia, które odczuwaliśmy, gdy mieszkaliśmy z chorymi ludźmi, zawsze niedostępnymi dla nas emocjonalnie.
13. Alkoholizm jest chorobą rodziny; staliśmy się osobami współzależnymi i przejęliśmy cechy tej choroby, mimo że sami nie sięgnęliśmy po alkohol.
14. Współzależnieni częściej reagują niż działają.

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © [2020] Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niezatwierdzony projekt. Materiały w trakcie weryfikacji przez lokalną wspólnotę.