

Cechy dorosłych dzieci

Jesteśmy wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.

Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, tracąc w tym procesie własną tożsamość.

Boimy się gniewu innych ludzi oraz wszelkiej osobistej krytyki.

Stajemy się alkoholikami, poślubiamy alkoholików lub znajdujemy innych kompulsywnych partnerów życiowych.

Czujemy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.

Jesteśmy uzależnieni od napięcia, niestabilności, chaosu i lęku (dramatyzmu).

Mylimy miłość z litością, mając tendencję do „kochania” tych, którym możemy „współczuć” i których możemy „ratować”.

Zablokowaliśmy nasze uczucia z traumatycznego dzieciństwa i nie potrafimy przeżywać i wyrażać naszych uczuć.

Surowo oceniamy samych siebie i mamy niską samoocenę.

Jesteśmy osobowościami zależnymi, przerażonymi możliwością porzucenia.

- Tony A., 1978

Czy w twoim zdrowieniu czegoś brakuje?

Zdrowiejący alkoholicy zawdzięczają swoje życie Dwunastu Krokom.

Ale w miarę upływu czasu wielu z nas walczy z niejasnym poczuciem, że w naszej trzeźwości czegoś brakuje. I chociaż chodzimy na mityngi, nasze wady i pokręcone emocje uparcie się utrzymują. Jeśli wychowywałeś się w rodzinie alkoholowej lub w rodzinie dysfunkcyjnej, jest nadzieja. Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych to anonimowa wspólnota Dwunastu Kroków, która pomaga odnaleźć Emocjonalną Trzeźwość - głębokie uzdrawianie umysłu, ciała i ducha, tak, jak na początku wyobrażał to sobie Bill W.

W DDA dzieci z rodzin dysfunkcyjnych doświadczają bezwarunkowej miłości do siebie, z pomocą naszej Siły Wyższej. Powoli uwalniamy zniekształcone myślenie i niezadowolenie, które są dziedzictwem naszego dzieciństwa.

Twoja przeszłość nadal ma znaczenie

Zdrowiejący alkoholicy skupiają się na życiu w teraźniejszości: jeden dzień na raz. Ale jeśli twoje dzieciństwo zostało zaburzone przez chaos, zaniedbania i nadużycia, które są powszechne w rodzinach alkoholowych, ignorowanie przeszłości może być śmiertelnym błędem.

Bez pomocy, dorośli z taką przeszłością są uwikłani w tragiczny cykl pokoleniowy. Doświadczają nieustannego uczucia wstydu i braku wiary w siebie, których nauczyli się w dzieciństwie. Wielu, ale nie wszyscy, staje się alkoholikami lub uzależnionymi. Zmagają się z osobistymi relacjami, w domu i w miejscu pracy. W swoim bólu często źle traktują tych, którzy są im najbliżsi.

Te powtarzające się wzorce życiowe opisane są w Cechach Dorosłych Dzieci. Jeśli utożsamiasz się z tymi cechami, może wywarła na ciebie wpływ dysfunkcja rodzinna, alkoholizm lub podobna trauma z dzieciństwa.

DDA może pomóc

DDA nie zastępuje trzeźwości od alkoholu, ale wspiera nasze zdrowienie.

Bill W., który w dzieciństwie sam doznał głębokiej traumy, prognozował w 1956 roku, że nowa wspólnota będzie korzystać kiedyś z Dwunastu Kroków i z opieki społeczności, by leczyć długo skrywane „szkody psychiczne”. W DDA, tak jak to przewidywał Bill W., wspólnie stawiamy czoła naszej przeszłości i przestajemy odtwarzać to, co nam się przytrafiło.

Używając narzędzi DDA i adaptacji Kroków, akceptujemy bezsilność wobec naszej bolesnej przeszłości i korzystamy z nieobwiniającego obrachunku, by leczyć nasze dzisiejsze zachowania. Czerpiąc z naszej Siły Wyższej, traktujemy siebie z miłością i dobrocią i tworzymy pozytywne relacje z ludźmi, którzy cenią nas za to, kim jesteśmy.

Dzięki emocjonalnej trzeźwości uwalniamy nasze cechy nabyte w dzieciństwie i doświadczamy Dwunastu Obietnic DDA. Wreszcie poznajemy, czym jest bycie „szczęśliwym, radosnym i wolnym”.

Obietnice DDA

1. Kochając i akceptując samych siebie, odkryjemy naszą prawdziwą tożsamość.
2. Nasze poczucie własnej wartości będzie wzrastało, w miarę jak codziennie będziemy okazywać sobie samym aprobatę.
3. Opuści nas potrzeba zadowalania innych oraz lęk przed ludźmi, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
4. Rozwinie się w nas zdolność do dzielenia się bliskością.
5. W miarę jak będziemy stawiać czoła problemom związanym z porzuceniem nas w dzieciństwie, będziemy przyciągani przez to, co nas wzmacnia i staniemy się bardziej tolerancyjni wobec słabości.
6. Będziemy się cieszyć poczuciem stabilności, spokoju i bezpieczeństwa finansowego.
7. Nauczymy się bawić i czerpać radość z życia.
8. Postanowimy kochać ludzi, którzy potrafią kochać i być za siebie odpowiedzialni.
9. Będzie nam łatwiej wyznaczać zdrowe granice i ograniczenia.
10. W miarę jak intuicyjnie będziemy dokonywać zdrowszych wyborów, opuści nas lęk przed porażką i sukcesem.
11. Z pomocą naszej grupy wsparcia DDA powoli będziemy się uwalniać od naszych dysfunkcyjnych zachowań.
12. Stopniowo, z pomocą naszej Siły Wyższej, nauczymy się oczekiwać tego, co najlepsze i otrzymamy to.

„Lista cech DDA przywiodła mi na myśl wiele skojarzeń i przywołała wiele wspomnień. Praca nad nią pozwoliła mi w końcu rozpoznać, a następnie uwolnić ukryte przekonanie, że ja się nie liczę, jestem kimś nieważnym...” - David M, AA i DDA

„Według mnie w AA zawsze chodziło o chorobę oderwania się od siebie, od innych i od Siły Wyższej. AA pokazało mi drogę połączenia, a DDA pomogło mi głębiej uzdrowić te części mnie samego, które były tak bardzo oderwane od siebie z powodu mojego pełnego urazów dzieciństwa.” - Pam D., AA, DDA i Al-Anon

„Nie bądź przerażonym, rozwalonym emocjonalnie wrakiem. Potrzebujesz tego [DDA].” - Carmela R., AA i DDA

Jedynym warunkiem przynależności do DDA jest chęć zdrowienia ze skutków dorastania w rodzinie alkoholowej lub w inny sposób dysfunkcyjnej. Przykładowo, wiele osób wychowywanych w rodzinach, w których występowały choroby psychiczne, uzależnienie od leków lub surowa dyscyplina, albo które zostały oddane do adopcji, twierdzi, że odnajdują się na naszych mityngach i w programie.

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

Odnaleźć emocjonalną trzeźwość

„Wielu starszych stażem członków wspólnoty, którzy poddali nasze AA-owskie "lekarstwo na gorzałę" surowym, ale udanym testom, wciąż uważa, że często brakuje im emocjonalnej trzeźwości. ...Pokój i radość mogą się nam ciągle wymykać.”
- Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958



Dorosłe Dzieci Alkoholików/
Rodzin Dysfunkcyjnych
www.dda.org.pl

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

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.