

The ACA Laundry Lists Framework

Schemat List cech DDA

Współzałożyciel ACA, Tony A., spisał w 1978 r. 14 cech dorosłego dziecka alkoholika. Dzięki mocy opisu tych cech narodziło się i powstało ACA. W zaledwie 260 słowach [w wersji angielskiej] The Laundry List - **Lista cech DDA** - opisuje myślenie i osobowość osoby dorosłej, wychowanej w dysfunkcyjnej rodzinie. The Other Laundry List - **Inna lista cech DDA** - została krótko wspomniana w „Księdze wspólnoty ACA” (BRB s. 8-9), a pełniejsze wyjaśnienie przedstawiono na zlocie w 2008 roku. O ile oryginalna **Lista cech DDA** opisuje, w jaki sposób dotknął nas alkoholizm i dysfunkcja rodziny, zwrócono również uwagę na to, że w wieku dorosłym możemy z kolei „odreagowywać” te cechy, stając się ofiarami. Innymi słowy, przejmując zachowania swoich rodziców, dorosłe dzieci „stają się” swoimi rodzicami.

The Flip Side of The Laundry List - **Druga/Odwrotna strona Listy cech DDA** i The Flip Side of The Other Laundry List - **Druga/Odwrotna strona Innej listy cech DDA** szczegółowo opisują, w jaki sposób, poprzez ponowne wychowywanie siebie i praktykowanie Dwunastu Kroków ACA, możemy zostać uwolnieni od tych skutków. Poniższa ramka - schemat obu **List cech DDA** - jest przeznaczona dla tych członków wspólnoty ACA, którzy są gotowi do podjęcia bardziej zaawansowanej pracy nad swoimi cechami służącymi przetrwaniu, a podręcznik ACA „Laundry Lists Workbook” przeznaczony jest dla tych członków wspólnoty ACA, który przepracowali już wszystkie Kroki w ramach podręcznika „Dwanaście Kroków ACA” [Żółty Zeszyt].

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 1	Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.	Aby ukryć nasz lęk przed ludźmi i strach przed izolacją, niestety sami stajemy się osobami, które mają nad innymi władzę lub przewagę, albo od których inni są zależni; budzimy w innych strach i powodujemy, że się wycofują.
	Druga/Odwrotna strona Listy cech DDA	Druga/Odwrotna strona Innej listy cech DDA
	Wychodzimy z izolacji i przestajemy nierealistycznie bać się innych ludzi, nawet tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.	Stawiamy czoła naszemu lękowi przed ludźmi i naszemu strachowi przed izolacją i przełamujemy ten lęk i strach; przestajemy zastraszać innych naszą władzą i pozycją.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 2	Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, i straciliśmy w tym procesie własną tożsamość.	Aby uniknąć emocjonalnego uwikłania i splątania w relacjach z innymi ludźmi oraz zatracenia siebie w tym procesie, stajemy się bezwzględnie samowystarczalni. Gardzimy aprobatą innych.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Nie polegamy na innych, by mówili nam, kim jesteśmy.	Zdajemy sobie sprawę z tego, że schronienie, które zbudowaliśmy, aby chronić przestraszone i zranione dziecko w nas, zmieniło się w więzienie; stajemy się gotowi zaryzykować wyjście z izolacji.

Cecha 3	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Jesteśmy przerażeni gniewem innych ludzi oraz wszelką osobistą krytyką.	Straszymy ludzi naszym gniewem i groźbą poniżającej krytyki.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Nie jesteśmy już instynktownie przerażeni gniewem innych ludzi i nie odbieramy już osobistej krytyki jako zagrożenia.	Dzięki naszemu odnowionemu poczuciu własnej wartości i samoocenie zdajemy sobie sprawę, że nie musimy już dłużej chronić siebie samych poprzez zastraszanie innych pogardą, ośmieszaniem i gniewem.

Cecha 4	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	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.	Dominujemy nad innymi i porzucamy ich, zanim oni porzucą nas lub całkowicie unikamy wszelkich relacji z osobami o osobowości zależnej. Aby uniknąć zranienia, izolujemy się i dysocjujemy (odcinamy się od świata), a tym samym porzucamy samych siebie.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Nie mamy kompulsywnej potrzeby odtwarzania porzucenia.	Akceptujemy i pocieszamy odizolowane i zranione wewnętrzne dziecko, które porzuciliśmy i którego się wyrzekliśmy, a tym samym kładziemy kres potrzebie odreagowywania naszego lęku przed emocjonalnym uwikłaniem i porzuceniem przez innych ludzi.

Cecha 5	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Przeżywamy życie z punktu widzenia ofiary; ta słabość przyciąga nas do osób, z którymi tworzymy relacje przyjacielskie i miłosne.	Przeżywamy życie z pozycji prześladowcy; w ważnych dla nas relacjach pociągają nas ludzie, którymi możemy manipulować i kontrolować.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Przestajemy przeżywać życie z punktu widzenia ofiary; ta cecha nie pociąga nas w naszych ważnych relacjach.	Ponieważ jesteśmy cali i kompletni, nie staramy się już dłużej kontrolować innych, używając manipulacji i siły, i przywiązywać ich do siebie za pomocą strachu, aby uniknąć poczucia izolacji i samotności.

Cecha 6	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności i łatwiej jest nam zajmować się innymi niż sobą; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym wadom itp.	Jesteśmy nieodpowiedzialni i egocentryczni. Nasze nadęte poczucie własnej wartości i własnej ważności nie pozwala nam dostrzec naszych braków i niedociągnięć.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Nie wykorzystujemy bycia „wspólnikiem” jako sposobu na to, by unikać przyglądania się naszym własnym niedociągnięciom.	Dzięki gruntownemu obrachunkowi odkrywamy naszą prawdziwą tożsamość - ludzi zdolnych i wartościowych. Gdy prosimy o usunięcie naszych niedociągnięć, jesteśmy uwalniani od ciężaru poczucia niższości i wyższości.

Cecha 7	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Czujemy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.	Gdy inni próbują bronić swoich praw, sprawiamy, że czują się winni.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Nie czujemy się winni, gdy bronimy własnych praw i przekonań.	Wspieramy i zachęcamy innych, kiedy starają się być asertywni.

Cecha 8	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Staliśmy się uzależnieni od silnych emocji.	Hamujemy nasz lęk poprzez tłumienie uczuć i pozostawanie w emocjonalnym odrętwieniu.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Unikamy nietrzeźwości emocjonalnej i zamiast ciągłego niepokoju wybieramy dobrze funkcjonujące relacje.	Odkrywamy, uznajemy i wyrażamy nasze lęki z dzieciństwa i wycofujemy się z nietrzeźwości emocjonalnej.

Cecha 9	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do „kochania” ludzi, nad którymi możemy się litować i których możemy „ratować”.	Nienawidzimy ludzi, którzy „grają” ofiary i błagają o ratunek.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Potrafimy odróżnić miłość od litości i nie uważamy, że „ratowanie” ludzi, nad którymi się „litujemy”, jest aktem miłości.	Współczujemy każdemu, kto jest uwięziony w „trójkącie dramatycznym” i rozpaczliwie szuka drogi wyjścia z szaleństwa.

Cecha 10	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Stłumiliśmy uczucia z naszego traumatycznego dzieciństwa i straciliśmy zdolność do odczuwania lub wyrażania naszych uczuć, ponieważ jest to dla nas bardzo bolesne (zaprzeczanie).	Zaprzeczamy temu, że zostaliśmy skrzywdzeni i tłumimy nasze uczucia poprzez pełne dramatyzmu wyrażanie „pseudo” (udawanych) uczuć.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Wychodzimy z zaprzeczania naszemu traumatycznemu dzieciństwu i odzyskujemy zdolność do odczuwania i wyrażania naszych emocji.	Akceptujemy fakt, że w dzieciństwie doświadczyliśmy traumy i straciliśmy zdolność odczuwania. Korzystając z Dwunastu Kroków jako programu zdrowienia, odzyskujemy zdolność do odczuwania i pamiętania oraz stajemy się kompletnymi istotami ludzkimi, które są szczęśliwe, radosne i wolne.

Cecha 11	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Surowo oceniamy siebie i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.	Aby się chronić przed karaniem siebie za to, że nie udało nam się „uratować” własnej rodziny, przrzucamy naszą nienawiść do samych siebie na innych i karzemy ich zamiast siebie.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Przestajemy osądzać i potępiać samych siebie i odkrywamy poczucie własnej wartości.	Akceptując to, że w dzieciństwie byliśmy bezsilni i nie mogliśmy „uratować” naszej rodziny, jesteśmy w stanie wyzbyć się nienawiści do samych siebie i przestać karać siebie i innych za to, że byliśmy niewystarczający.

Cecha 12	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Jesteśmy osobowościami zależnymi, które boją się porzucenia i zrobią wszystko, aby utrzymać związek - żeby nie doświadczyć bolesnego uczucia opuszczenia, odczuwanego, gdy mieszkaliśmy z chorymi ludźmi, którzy nigdy nie byli dla nas dostępni emocjonalnie.	„Radzimy sobie” z poczuciem ogromnego braku lub straty, którego źródłem jest rodzinne porzucenie, szybko wycofując się z relacji, które zagrażają naszej „niezależności” (nie za blisko).
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Stajemy się niezależni i nie przeraża nas już porzucenie. Mamy zdrowe wzajemne relacje ze zdrowymi ludźmi, a nie zależne relacje z ludźmi, którzy są emocjonalnie niedostępni.	Akceptując nasze wewnętrzne dziecko i ponownie się z nim łącząc, nie czujemy się już zagrożeni bliskością, nie boimy się, że zostaniemy pochłonięci lub staniemy się niewidoczni.

Cecha 13	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Alkoholizm jest chorobą rodziny; staliśmy się osobami współzależnymi i przejęliśmy cechy tej choroby, mimo że sami nie sięgnęliśmy po alkohol.	Nie chcemy przyznać, że rodzinna dysfunkcja miała na nas wpływ, że w domu były dysfunkcje lub że przyswoiliśmy jakiegokolwiek destrukcyjne postawy i zachowania naszej rodziny.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Cechy choroby alkoholowej i współzależnienia, które przyswoiliśmy, są identyfikowane, uznawane i usuwane.	Uznając fakt istnienia rodzinnej dysfunkcji, nie musimy już dłużej zachowywać się tak, jakby wszystko było w porządku ani dalej zaprzeczać, że wciąż nieświadomie reagujemy na krzywdy i urazy z dzieciństwa.

Cecha 14	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
	Współzależnieni reagują zamiast działać.	Zachowujemy się tak, jakbyśmy w żaden sposób nie byli podobni do tych, którzy nas wychowali - ludzi o osobowości zależnej.
	Druga strona Listy cech DDA	Druga strona Innej listy cech DDA
	Jesteśmy osobami, które działają, a nie reagują.	Przestajemy zaprzeczać i robimy coś z naszą pourazową zależnością od substancji, ludzi, miejsc i rzeczy, która zniekształca rzeczywistość i pozwala nam jej unikać