Schemat List cech DDA

[The ACA Laundry Lists Framework]

Tony A., współzałożyciel wspólnoty ACA (DDA/DDD), spisał 14 cech dorosłego dziecka alkoholika w 1978 r. Dzięki mocy opisu tych cech narodziło się i powstało ACA (DDA/DDD). W zaledwie 260 słowach [w wersji angielskiej – dop. tłum.] **Lista cech DDA** [The Laundry List] opisuje myślenie i osobowość osoby dorosłej, wychowanej w rodzinie dysfunkcyjnej. The Other Laundry List - **Inna lista cech DDA** [znana też pod nazwą „Lustrzanej listy cech" – dop. tłum.] została krótko wspomniana w „Wielkiej Czerwone Księdze" (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 strona Listy cech DDA oraz** The Flip Side of The Other Laundry List - **Druga strona Innej listy cech DDA** szczegółowo opisują, w jaki sposób, poprzez ponowne wychowywanie siebie i praktykowanie Dwunastu Kroków DDA, możemy uwolnić się od tych skutków. Poniższy schemat - zestawienie **List cech DDA** - przeznaczony jest dla tych członków wspólnoty ACA (DDA/DDD), którzy są gotowi do podjęcia bardziej zaawansowanej pracy nad swoimi cechami służącymi przetrwaniu, a „Laundry Lists Workbook" - „Podręcznik do pracy z Listami cech" [nie opublikowany jeszcze w j. polskim – dop. tłum.] przeznaczony jest dla tych członków wspólnoty, który przepracowali już wszystkie Kroki w ramach podręcznika „Dwanaście Kroków DDA" [Żółtego Zeszytu].

Cecha 1	**Lista cech DDA**	**Inna lista cech DDA**
	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 przerażenie, jakie budzi w nas izolacja, niestety sami stajemy się osobami, które mają nad innymi władzę lub przewagę, albo od których inni są zależni; budzimy w ludziach lęk i powodujemy, że się wycofują.
	Druga strona Listy cech DDA	**Druga strona Innej listy cech DDA**
	Wychodzimy z izolacji i przestajemy irracjonalnie 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 przerażeniu, jakie budzi w nas izolacja, przez co przełamujemy ten lęk oraz przerażenie i przestajemy zastraszać innych naszą władzą i pozycją.

Cecha 2	**Lista cech DDA**	**Inna lista cech DDA**
	Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych; 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 uzależniamy tego, kim jesteśmy, od opinii innych.	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.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 3	Boimy się rozzłoszczonych ludzi i wszelkiej osobistej krytyki.	Naszą złością i groźbą poniżającej krytyki budzimy w innych lęk.
	Druga strona Listy cech DDA	**Druga strona Innej listy cech DDA**
	Przestajemy odruchowo bać się rozzłoszczonych ludzi i nie odbieramy już osobistej krytyki jako zagrożenia.	Dzięki odbudowanemu poczuciu własnej wartości i odzyskanemu szacunkowi do samego siebie zdajemy sobie sprawę, że nie musimy już dłużej chronić siebie poprzez zastraszanie innych złością, pogardą i ośmieszaniem.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 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.	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, porzucając w ten sposób 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 nie potrzebujemy już odreagowywać w relacjach z ludźmi lęku przed porzuceniem oraz przed emocjonalnym uwikłaniem.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 5	Przeżywamy życie z punktu widzenia ofiary; ta słabość przyciąga nas do osób, z którymi tworzymy relacje przyjacielskie i miłosne.	Przeżywamy życie z pozycji prześladowcy; pociągają nas ludzie, którymi możemy manipulować i których możemy kontrolować w ważnych dla nas relacjach.
	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 zintegrowani i kompletni, już nie próbujemy kontrolować innych za pomocą manipulacji i przymusu ani przywiązywać ich do siebie poprzez zastraszanie, aby uniknąć poczucia izolacji i samotności.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 6	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 napompowane ego, zawyżone poczucie własnej wartości i ważności nie pozwala nam widzieć naszych wad i niedociągnięć.
	Druga strona Listy cech DDA	**Druga strona Innej listy cech DDA**
	Nie wykorzystujemy bycia „wspólnikiem” [nieświadomego wspierania negatywnych zachowań innych – dop. tłum.] jako sposobu na to, by unikać przyglądania się naszym własnym wadom.	Dzięki gruntownemu obrachunkowi odkrywamy naszą prawdziwą tożsamość: jesteśmy zdolnymi i wartościowymi ludźmi. Gdy prosimy o usunięcie naszych niedoskonałości, jesteśmy uwalniani od przytłaczającego poczucia niższości i wyższości.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 7	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 innych i dodajemy im odwagi, kiedy starają się być asertywni.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 8	Staliśmy się uzależnieni od silnych emocji.	Blokujemy lęk, pozostając w emocjonalnym odrętwieniu i zobojętnieniu.
	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; trzeźwiejemy emocjonalnie.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 9	Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do „kochania” ludzi, nad którymi możemy się litować i których możemy „ratować”.	Nienawidzimy ludzi, którzy robią z siebie 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.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 10	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-uczuć (nieprawdziwych 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 własnych emocji.	Akceptujemy fakt, że w dzieciństwie doświadczyliśmy traumy i straciliśmy zdolność odczuwania. Korzystając z Dwunastu Kroków jako programu zdrowienia, odzyskujemy zdolność do odczuwania oraz pamiętania i stajemy się kompletnymi istotami ludzkimi, które są szczęśliwe, radosne i wolne.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 11	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, projektujemy (przerzucamy) naszą nienawiść do 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; odkrywamy własną wartość.	Akceptując to, że w dzieciństwie byliśmy bezsilni i nie mogliśmy „uratować" naszej rodziny, jesteśmy w stanie wyzbyć się nienawiści do siebie i przestać karać siebie i innych za to, że byliśmy niewystarczający.

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 12	Mamy cechy osobowości zależnej, boimy się porzucenia i zrobimy wszystko, by utrzymać związek, aby nie zaznać bolesnych uczuć związanych z porzuceniem, których doświadczaliśmy, żyjąc z chorymi, niedostępnymi emocjonalnie ludźmi.	„Radzimy sobie" z ogromnym poczuciem braku lub straty, którego źródłem jest porzucenie nas przez rodzinę, 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 boimy się już porzucenia. Budujemy oparte na wzajemności relacje ze zdrowymi ludźmi, zamiast opartych na zależności relacji z ludźmi, którzy są emocjonalnie niedostępni.	Akceptując nasze Wewnętrzne Dziecko i ponownie się z nim łącząc, nie czujemy już lęku przed bliskością w relacji, nie boimy się, że się w niej zatracimy lub że staniemy się nieważni.

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

	Lista cech DDA	Inna lista cech DDA
Cecha 14	Współuzależnieni reagują zamiast działać.	Zachowujemy się tak, jakbyśmy w żaden sposób nie byli podobni do tych, którzy nas wychowywali - ludzi o osobowości zależnej.
	Druga strona Listy cech DDA	**Druga strona Innej listy cech DDA**
	Jesteśmy osobami, które działają, a nie reagują.	Przestajemy zaprzeczać naszej pourazowej zależności od substancji, ludzi, miejsc i rzeczy, która zniekształca rzeczywistość i pozwala nam jej unikać, i zaczynamy zajmować się tym problemem.