

Polak w Northampton

DDA - Dorosłe dzieci alkoholików

Anna Białous

[!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\)](http://www.pspt.eu)
Anna Białous
DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW
Alkoholizm jest chorobą całej rodziny. Dorosłe dzieci alkoholików, w skrócie określane jako DDA, to osoby, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym czyli w rodzinach dysfunkcyjnych. Alkohol mógł nadużywać ojciec lub matka, lub mogli pić oboje. Mogło to trwać dłużej lub krócej, jednak na pewno pozostawiło ślad na życiu wszystkich DDA. Dorosłe Dzieci Alkoholików często na zewnątrz funkcjonują bardzo dobrze, odnoszą sukcesy w pracy, radzą sobie z trudnościami osobistymi. Wewnątrz jednak są pełne obaw, niepokoju, napięcia i smutku. Doświadczają różnorodnych, złożonych problemów związanych z przeżywaniem siebie, kontaktami z innymi, radzeniem sobie w trudnych sytuacjach. Obaw tych nie zmieniają realne doświadczenia, w których DDA radzą sobie nierzadko lepiej niż inni.
RODZINY DYSFUNKCYJNE
Rodziny dysfunkcyjne to takie, które nie spełniają swoich podstawowych funkcji i nie zapewniają dzieciom możliwości zdrowego funkcjonowania i pełnego rozwoju. Określenie to stosuje się do rodzin, w których jedna lub kilka osób jest uzależnionych (od alkoholu, leków, narkotyków, pracy itp.), w której dochodzi do przemocy lub jeden z jej członków nie jest w stanie realizować swojej roli ze względu na zaburzenie psychiczne. Rodzina dysfunkcyjna nie zapewnia jej członkom poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, a niejednokrotnie również fizycznego. Często nie zaspokajają podstawowych potrzeb takich jak: sen, jedzenie, schronienie, zdrowie, bliskość, życie w takich warunkach naraża dzieci na długotrwały stres i urazy psychiczne. Brak zaspokojenia podstawowych potrzeb uniemożliwia im zdrowy rozwój oraz realizowanie własnych celów, ze względu na konieczność stałej walki o przetrwanie. Dzieci z rodzin dysfunkcyjnych przejmują różne role potrzebne rodzinie, jednocześnie zapominają o tym, czego same naprawdę potrzebują.
GDZIE SIĘ PODZIAŁO MOJE DZIECIĘ TWO?
Uzależnienie od alkoholu jednej osoby rodzi cierpienie całej rodziny. Dzieci, które dorastają w rodzinach z problemem uzależnienia starają się przetrwać mimo wszystko. Próbuje ratować siebie, rodzinę ratować alkoholika. Wiąże się to z ogromnym kosztem, gdy wyzwania jakie stawia życie w rodzinie alkoholowej są ponad siły dziecka. Odbierają zdrowie, bez troski dzieciętwo i pozbawiają szczeniwej młodości. Milczenie i zaprzeczanie swoim prawdziwym uczuciom jest częstą regułą panującą w rodzinach z problemem alkoholowym. Ta zasada ma chronić przed ujawnieniem negatywnych uczuć związanych z uzależnieniem rodzica. Dzieci uczą się więc zapominać o sobie, swoich pragnieniach i potrzebach.
NIE WARTO UFAĆ
Wszystkie dzieci alkoholików doświadczają mniej lub bardziej dramatycznych konsekwencji tego, w jak bardzo trudnych warunkach dorastają. W dzieciństwie bardzo często przeżywały lęk, poczucie winy, wstydu, chaosu, odmienną samotność, poczucie niższości i izolacji. Życie w rodzinie, która nie daje poczucia bezpieczeństwa uczy, że nie warto ufać ludziom, bo nawet najbliższe osoby zawiodą. Uczy, że nie warto mówić bo i tak nikt nie usłyszysz. Uczy, że lepiej nie czuć bo odkrycie swoich prawdziwych uczuć może okazać się bólem nie do zniesienia.
ROLE RODZINNE
Osoby wychowywane przez uzależnionych rodziców, aby przystosować się i przetrwać w stresujących warunkach zazwyczaj przyjmują jedną z poniższych ról:
Bohater rodzinny (ratownik) Musia zastępować pijanych rodziców. Stara się ratować rodziców i rodzinę. Naprawia zaniedbania dorosłych. Usiłowała się dobrze uczyć aby rodzina czuła się lepiej, że wychowała takie dobre dziecko. Jako dorosła osoba nadal poświęca się dla innych. Jest chorobliwie odpowiedzialny. Często trwa w toksycznych związkach.
Kozioł ofiarny (buntownik) Często czuje się winny za sytuację w domu. Nie mogą poradzić sobie z tym cięrem bywa niegrzeczny, nie chciał się uczyć, zadawał się ze złym towarzystwem itp. Rodzice odreagowali na nim negatywne uczucia. Odwraca w ten sposób uwagę od ich problemu alkoholowego. Jako osoba dorosła często wpada w uzależnienia. Ma tendencje do zachowań autodestrukcyjnych.
Zagubione dziecko (niewidzialne dziecko) Aby nie dostarczać rodzinie dodatkowych problemów zachowywał się tak, jakby go nie było. Jako osoba dorosła izoluje się od innych ludzi. Żyje w nierealnym świecie swoich fantazji.
Maskotka (buzen) Jej rolą było rozbawianie innych, a przez to odwracanie uwagi od poważnych problemów. Uduchała wesoło, nawet wtedy, kiedy było jej bardzo ciężko i smutno. Jako osoba dorosła często ukrywa prawdziwe uczucia.
Rola, która ułatwiała przetrwanie w dzieciństwie niestety w dorosłym życiu nie spełnia już swojej funkcji. Wyniesione z domu rodzinnego zachowania stają się przeszkodą w budowaniu bliskich i satysfakcjonujących relacji z ludźmi.
KONSEKWENCJE W ŻYCIU DOROSŁYM
Większość DDA wchodzi w dorosłe życie z ogromnym emocjonalnym obciążeniem, jednak

Polak w Northampton

DDA - Dorosłe dzieci alkoholików

Anna Białous

na każdego alkoholizm rodziców wywiera nieco inny wpływ. Każda historia życia DDA jest indywidualna i niepowtarzalna. Każde DDA jest inne. Mimo to można wyróżnić pewne cechy i zachowania, które są wspólne dla wielu z nich:

- Duża nieufność
- Stałe poczucie zagrożenia
- Łzy przed porzuceniem i utratą najbliższych
- Zrywanie znajomości z obawy, przed odrzuceniem
- Ukrywanie i nieumiejętność wyrażania swoich prawdziwych uczuć
- Doświadczanie trudności w nawiązywaniu bliskich relacji
- Stałe poszukiwanie akceptacji i uznania u innych
- Poczucie inności, wyobcowania
- Nadmierna odpowiedzialność albo całkowity brak odpowiedzialności
- Nieuzasadniona lojalność – nawet jeżeli druga strona na to nie zasługuje
- Uleganie impulsom
- Traktowanie siebie bardzo poważnie
- Bardzo krytyczna ocena samego siebie
- Nadmierny perfekcjonizm – jako sposób aby zasłonyć na podziw
- Unikanie walki o własne potrzeby, ustępowanie innym
- Obawy związane z innymi ludźmi i strach przed autorytetami
- Obawy przed konfrontacją i gniewem innych osób
- Wchodzenie w rolę ofiary
- Skłonność do uzależnienia
- Wiązanie się z osobami uzależnionymi
- Trudność w określeniu, co jest normalne w relacji z ludźmi
- Tendencja do oszukiwania
- Trudność w przeżywaniu radości
- Problem w odnalezieniu siebie w roli rodzica
- Trudności w relacjach damsko-męskich
- Ucieczka od życia w pracę
- Nieumiejętność odpoczywania
- Opiekowanie się rodzicami, kosztem własnej rodziny i własnego życia
- Wchodzenie w rolę ratownika dla innych ludzi, kosztem siebie
- Chęć stałego kontrolowania siebie i innych

KIEDY POTRZEBNA JEST PSYCHOTERAPIA?

Pewna część osób, która dorastała w rodzinach alkoholowych, mimo trudnych doświadczeń wyniesionych z dzieciństwa udało jej się osiągnąć życie w sposób satysfakcjonujący. DDA często realizują się zawodowo, w pracy, gdzie wysokie wymagania wobec siebie i innych, nieufność gotowość do podejmowania ryzyka i stała kontrola są bardzo cenne. Niektóre DDA nauczyły się radzić sobie ze swoimi uczuciami i wiedzą jak je wykorzystywać. W ramach nowych doświadczeń nauczyły się ufności, bliskości oraz oddzielania przeszłości od teraźniejszości. Im zazwyczaj terapia nie jest potrzebna. Niestety jest także spora grupa DDA, której bardzo trudno w dorosłym życiu budować pewność siebie i pewność swoich działań trudno tworzy udane relacje, dba o siebie, budować dojrzałość to samo. Dla tych osób terapia jest szansą na poradzenie sobie z cierpieniem z przeszłości i bardziej satysfakcjonujące życie.

DO CZEGO SŁUŻY TERAPIA?

Terapia ma między innymi na celu odzyskanie przez DDA kontaktu ze swoimi prawdziwymi uczuciami i pragnieniami. W trakcie terapii DDA pozbywają się narzuconych w dzieciństwie ról, które przetrwały w dorosłości jako sztywne schematy postępowania. Terapia uczy reagowania i działania w zgodzie ze sobą.

Jeżeli doświadczyłeś trudności życia w rodzinie z problemem alkoholowym i jeżeli rozpoznajesz w swojej rodzinie cechy dysfunkcyjne lub obserwujesz niektóre z nich także u siebie samego - podejmując terapię możesz przestać milczeć i zaprzeczać swojemu własnemu cierpieniu. Terapia może Ci pomóc lepiej rozwijać się radośniej i nawiązywać bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi.

Informacje o autorze:

Anna Białous - Psycholog, psychoterapeuta, trener umiejętności osobistych. Należy do British Psychological Society oraz British Association for Counselling and Psychotherapy. Prowadzi psychoterapię i szkolenia dla Polaków w Northampton.

Tel. 0 759 858 32 52

<http://www.pspt.eu>

target="_blank">www.pspt.eu

e-mail: Anna@pspt.eu