

# Dorośle Dzieci Alkoholików

– jak żyć z bolesnym  
piętnem



**Dzieci wychowujące się w rodzinach z problemami alkoholowymi bardzo często w swoim dorosłym życiu zmagają się z brakiem poczucia własnej wartości oraz z poczuciem winy. Ludzie ci są także w większym stopniu narażeni na powtórzenie błędów rodziców nadużywających alkoholu. Jak dorośle dzieci alkoholików mogą sobie radzić z bolesnym piętnem?**

## **Czym jest DDA?**

Dorośle Dzieci Alkoholików, w skrócie DDA, to określenie odnoszące się do dorosłych już ludzi, którzy wychowywali się w rodzinach uzależnionych od alkoholu, w rodzinach dysfunkcyjnych, w których z powodu alkoholu i często innych używek doszło do poważnego wypaczenia relacji rodzic – dziecko. W rodzinach, w których rytm życia dyktuje alkohol dochodzi do wielu różnych patologii, a wychowujące się tam dziecko w żaden sposób sobie z nimi nie radzi. Wieloletnie przebywanie dziecka w tak toksycznym środowisku zaburza między innymi jego rozwój emocjonalny.

Dorośle Dzieci Alkoholików to ludzie, którzy często nie są świadomi tego, że ich własne życiowe niepowodzenia są wynikiem doświadczeń nabytych w okresie dzieciństwa. Są to również ludzie, którzy po bolesnym uświadomieniu sobie tego jak bardzo zostali skrzywdzeni, jak bardzo wypaczono ich sposób postrzegania rzeczywistości i jak bardzo w związku z tym wszystkim potrzebna jest im pomoc, podejmują ciężką walkę o *odzyskanie* straconego dzieciństwa i dojście do emocjonalnej i psychicznej dojrzałości.

## **Cechy DDA**

DDA w swoim dorosłym życiu muszą zmagać się z wieloma problemami. Gdy przeanalizujemy liczne przykłady takich osób, łatwo dostrzeżemy cechy charakterystyczne dla Dorosłych Dzieci Alkoholików.

Poniższa lista to tylko główne, łatwo rzucające się w oczy cechy osób z syndromem DDA. Pokazują jednak, jak zawile może być ich życie i jak wiele przysparza im to wszystko problemów.

Cechy Dorosłych Dzieci Alkoholików:

- trudności z wyrażaniem uczuć,
- brak pełnego zaufania do drugiego człowieka,
- unikanie brania odpowiedzialności za cokolwiek lub poczucie odpowiedzialności za wszystko,
- lęk przed opuszczeniem i odrzuceniem przez innych,
- pomniejszanie lub całkowite pomijanie własnych potrzeb,
- ciągłe przepraszenie za wszystko,
- trudności z zabawą, spontanicznością i odprężeniem,
- odosabnianie się,
- trudności z przeprowadzeniem swoich zamiarów do końca,
- przesadne reagowanie na zmiany, na które nie mają wpływu,
- posługiwanie się kłamstwem, gdy równie dobrze można powiedzieć prawdę,
- ostra i bezlitosna samokrytyka,
- poczucie bezradności,
- uczucie panicznego strachu na samą myśl o przemocy,
- nałogowy stosunek do: punktualności, seksu, schludności, jedzenia, alkoholu, pracy, robienia zakupów, korzystania z podręczników autoterapeutycznych, gromadzenia majątku, hazardu, praktyk religijnych i wielu innych,



- wiązanie się z ludźmi, którym będą mogli pomagać i ich niańczyć,
- ukrywanie naturalnych reakcji na różne wydarzenia,
- bezustanne poszukiwanie potwierdzenia i uznania,
- postrzeganie siebie jako odmieńca,
- łatwe popadanie w uzależnienia albo znajdowanie uzależnionych partnerów.

To oczywiście tylko wybrane cechy Dorosłych Dzieci Alkoholików. Każdy przypadek jest tak indywidualny, że trudno powiedzieć, które cechy należą do tej czy innej osoby.

Nie trudno jednak sobie wyobrazić z czym musi się borykać ktoś, kto ciągle się boi i ucieka przed ludźmi i sytuacjami. Osoby takie mają nieustające poczucie zagrożenia. Towarzyszy im to nawet wtedy,

gdy nic złego się nie dzieje, gdy wygląda na to, że wszystko jest w porządku, a nawet lepiej niż zazwyczaj. To typowe uczucie dla DDA ma swoje źródło w domu, w którym chwilowy względny spokój zawsze przerażał się w *pijatykę i bijatykę*. Kolejną zmartwieniem z jaką borykają się dzieci alkoholików jest duża nieufność do drugiego człowieka. W domu byli nauczani tego, że nie mają co szukać wsparcia u innych, że zostaną boleśnie odrzuceni. Jak więc mogą wyglądać relacje mąż-żona, gdy jedno z nich to DDA? W takich związkach nadzwyczaj łatwo dochodzi do konfliktów. *Rodzinny brak zaufania* przenosi się również na wszystkie kontakty w dalszym życiu danej osoby. Wzorce wyniesione z „chorego domu” potrafią niszczyć kolejny dom, kolejną rodzinę.

A co się dzieje w życiu osób o bardzo niskim poczuciu własnej wartości? Czy wyobrażamy sobie jak skrajne uczucia potrafią nimi szarpać? Od chwilowego zachwyty i uniesienia do popadania w czarną rozpacz. To właśnie rzeczywistość ludzi, którym przez lata powtarzano, że są nic niewarci, że są życiową pomyłką ich „kochanych, zapitych rodziców”. Dzisiaj pozostaje im często uczuciowa pustka. DDA mają ogromne trudności z wyrażaniem uczuć, z przeżywaniem zarówno smutku jak i radości.

W dorosłym życiu dzieci alkoholików bardzo często biorą na siebie zbyt wiele obowiązków ponieważ właśnie w dzieciństwie musiały zajmować się wszystkim tym, co należało do obowiązków dorosłych. Trudno im nawet pomyśleć, że może być inaczej, że nie muszą brać na siebie więcej niż to możliwe. Dzieje się to po części ze strach przed taką czy inną karą.

Nie sposób w tym miejscu pominąć również aktorskiej gry Dorosłych Dzieci Alkoholików. W swoim życiu potrafią

odgrywać niemal każdą rolę. W dzieciństwie często musieli grać przed innymi członka szczęśliwej rodziny, udawać, że nic się nie dzieje, rozśmieszać i odwracać od rzeczywistych problemów uwagę wszystkich zainteresowanych. W dorosłym życiu potrafią swoim *dowcipem na każdą okazję* zakrywać niepowodzenia własne i innych.

Moglibyśmy przeanalizować każdą cechę DDA i owoce jakie ona przynosi. Zawsze wynik byłby ten sam: złe wzorce z dzieciństwa przekładają się na dorosłe życie i mogą przynosić opłakane skutki. Do niedawna lekceważono ten fakt. Póki nie zrozumiano działających w nas mechanizmów, DDA byli postrzegani jako jednostki społeczne, dziwolągi, ludzie nienormalni.

Trzeba więc wyraźnie powiedzieć, że ta nienormalność, to rzecz, nad którą przez lata „pracowali” wiecznie pijani rodzice. Dorosłe Dzieci Alkoholików to ludzie, którym wyrządzono ogromną krzywdę i pozostawiono samym sobie. Dzisiaj niejeden z nich musi w samotności zmagać się z bolesnym piętnem.

Niekochani w dzieciństwie, bez motywacji ze strony rodziców ciepłymi pochwałami za swoje osiągnięcia, a w zamian poniżani słownie i fizycznie, nie są teraz pewni tego, kim są, tego, że naprawdę mogą decydować o wielu sprawach i z powodzeniem osiągać zamierzony cel.

Dlatego tak ważne jest, byśmy przyjęli do świadomości fakt, że żyją obok nas ludzie, którym podcięto nogi już na starcie – w dzieciństwie, którego nie mieli okazji w pełni posmakować. Dorosłe Dzieci Alkoholików to ludzie, którym narzucono dorosłość, gdy nie byli na to jeszcze gotowi. Nie trudno więc zrozumieć, dlaczego dzisiaj w swoim dorosłym życiu tak bardzo łakną miłości, ciepła i akceptacji. Tak bardzo, że czasami zastanawiamy się, czy aby



z „nim, z nią” wszystko w porządku. Nie jest wszystko w porządku! Musimy jednak pamiętać, dlaczego tak jest.

## Pomoc

Zagadnienie DDA i ich problemy są tak poważne i powszechne, że w związku z tym w ostatnim czasie jak grzyby po deszczu powstają grupy wsparcia dla Dorosłych Dzieci Alkoholików oraz liczne poradnie psychologiczne oferujące swoje wsparcie. Często takie właśnie ośrodki i pomoc specjalistów jest jedynym ratunkiem dla ludzi nie radzących sobie we własnym, dorosłym życiu z powodu traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa.

Ludzie, którzy zdecydowali się na psychoterapię podkreślają, że było to konieczne, by w pełni zrozumieć swój problem. Podkreślają również, że im wcześniej rozpocznie się terapię, tym lepiej. Czas nie działa aż tak kojąco, by o wszystkim

zapomnieć i normalnie żyć. Dla przykładu z terapii korzystają zarówno osiemnastolatki jak i czterdziestolatki. Wszyscy podkreślają, że upływający czas jedynie zamazuje szczegóły z dawnych lat, ale szkielet złych nawyków, poglądów, uczuć i zachowań pozostaje.

Aby dokonać zmian często potrzebna jest pomoc specjalistów. Wiąże się jednak z tym przełamanie chociażby wstydu, który towarzyszy DDA. Otworzenie się przed drugim człowiekiem czy grupą może nie być łatwe. Jest jednak konieczne i przynosi ulgę. Często bywa punktem zwrotnym w dotychczasowej samotnej wędrówce.

Jednak zawsze początkiem zmian jest uświadomienie sobie, że jestem osobą dzwigającą ciężki bagaż złych doświadczeń i stąd moje problemy.

Niewątpliwie pomocną dłoń mogą również wyciągnąć najbliżsi. I dobrze będzie, gdy mąż czy żona postara się zrozumieć swego partnera na tyle, by stać się mu podporą. Jak praktycznie może wyglądać taka pomoc? Zawsze zalecana jest szczerza, otwarta wymiana myśli. Strona obciążona musi zdobyć się na pewne wyznania, zwierzenia i lży, natomiast ta druga musi okazać się współczującym, pilnym słuchaczem, starającym się zrozumieć odkrywany przed nią mroczny świat.

Po uświadomieniu sobie tego, co wydarzyło się w jego życiu i podjęciu terapii mającej na celu uwolnienie się od współzależnienia, DDA wchodzi na nową, lepszą drogę. Z czasem każda taka osoba może wypracować w sobie nowe wzorce postępowania. Nauczyć się współżyć z innymi, zacząć ufać i przeżywać autentyczną radość z życia. Przyjdzie też czas na odsunięcie myśli o zemście na tych, którzy tak bardzo potrafili skrzywdzić i być może do dzisiaj nic sobie z tego nie robią.

### **Pomóż sobie**

Jeśli powyższe informacje odnoszą się do Ciebie, to musisz działać. Nie odkładaj na później tego, co konieczne. Uświadomienie sobie, co się ze mną dzieje i dlaczego, jest pierwszym krokiem do wyjścia z błędnego koła współzależnienia. Nie zaprzeczaj więc dłużej, że wychowałaś się w rodzinie alkoholowej. Przyznanie się przed samym sobą i innymi może być bolesne. Potraktuj to jednak jak chwilową operację, po której przyjdzie czas rehabilitacji i zdrowienia.

Być może na swojej drodze, w dorosłym już życiu będziesz musiał wrócić do dzieciństwa i je przeżyć. Być może na nowo będziesz musiał dorastać i wchodzić w życie, w które przed laty cię wtłoczono. Ale na pewno warto podjąć walkę o odzyskanie tego, co utraciłeś, co brutalnie ci odebrano w dzieciństwie. Nie zapominaj też o tym, że dzięki swoim doświadczeniom masz bogate i wrażliwe wnętrze oraz umiejętność patrzenia na otaczający cię świat z właściwym dystansem. To cenne cech. Trzeba je teraz właściwie wykorzystać.

Życzę powodzenia na drodze, którą jeden już z powodzeniem przeszedł.

Arek Tarnowski

