

## **2.2. Charakterystyczne cechy Dorosłych Dzieci Alkoholików**

Osoby, które wychowywały się w patologicznych rodzinach, w których jeden lub oboje rodziców nadużywało alkoholu, jako dorośli ludzie charakteryzują się wieloma wspólnymi cechami. Cechy te wskazują na różnego rodzaju zaburzenia, które utrudniają Dorosłym Dzieciom Alkoholików prawidłowe funkcjonowanie oraz nie pozwalają im cieszyć się pełnią życia. DDA, którzy w dzieciństwie niejednokrotnie zostali skrzywdzeni przez najbliższe im osoby, czyli przez własnych rodziców, nie potrafią do końca zrozumieć dlaczego właśnie w ich życiu wydarzyło się tyle złego, dlaczego ich spotkała taka niesprawiedliwość i czym sobie zasłużyły na taki los i życie pozbawione miłości, szacunku i opieki, które są podstawowymi potrzebami niezbędnymi do prawidłowego rozwoju osobowości. Pełni złych wspomnień i goryczy nieszczęśliwego dzieciństwa, spostrzegają siebie jako niepełnowartościowe osoby, krzywdząc w ten sposób nie tylko siebie ale także bliskich im ludzi. Mechanizmy obronne, oraz schematy radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które powstały i zostały wypracowane w dzieciństwie, w dorosłym życiu nie spełniają już swojej roli i zamiast pomagać hamują dalszy rozwój, utrudniają kontakty z ludźmi i prowadzą do różnego rodzaju zaburzeń i problemów. W ich życiu obecne jest często nieustające poczucie winy i wstydu za wszystko co wydarzyło się w przeszłości, stanowiące ogromny ciężar uniemożliwiający normalne funkcjonowanie.<sup>45</sup>

---

<sup>45</sup> J. Kern dz. cyt., s. 138

M. Ryś w swojej pracy wyodrębniła ok. 50 cech charakterystycznych dla Dorosłych Dzieci Alkoholików. W tym podrozdziale zostaną przedstawione te, które wydają się być najbardziej kluczowymi cechami DDA.

Ważną cechą DDA jest obniżone poczucie własnej wartości, wynikające jednak nie z braku pewnych kompetencji, zdolności czy wiedzy, ale ze sposobu w jaki traktowani byli oni w dzieciństwie: brak miłości, odrzucanie ich uczuć oraz poniżanie, również przy innych ludziach, wpłynęło na zniekształcenie ich sposobu postrzegania siebie i świata. Ta cecha ujawnia się głównie w nawiązywaniu bliskich relacji z innymi ludźmi, braku umiejętności interpersonalnych takich jak: rozmowa, rozwiązywanie konfliktów i problemów <sup>46</sup>. Potwierdzają to słowa M. Kucińskiej: „bezpośrednią konsekwencją emocjonalnego opuszczenia jest niskie poczucie własnej wartości, czy wręcz bezwartościowości” <sup>47</sup>.

Często DDA nie mają świadomości swoich potrzeb i pragnień, dlatego oczekują większego zainteresowania i czują się zaniedbywani przez innych. Chociaż DDA nie potrafią sprecyzować własnych pragnień, to spełnianie oczekiwań innych nie sprawia im większych trudności <sup>48</sup>. Wiele Dorosłych Dzieci Alkoholików funkcjonuje według Z. Sobolewskiej: „nie dbając o siebie i nie dając sobie najmniejszej szansy na zrealizowanie jakichkolwiek potrzeb”. Nie zaznali miłości rodzicielskiej w dzieciństwie, mimo wielu prób zabiegania o nią, musiały więc wyprzeć się swoich potrzeb i nauczyć się im zaprzeczać <sup>49</sup>.

Osoby takie są również bardzo podatne na zranienia emocjonalne, pojawia się nadwrażliwość emocjonalna, w wyniku krzywd zaznanych w dzieciństwie. Ze względu na ich trwałe pobudzenie emocjonalnie, bardzo łatwo jest je urazić lub zranić. W konsekwencji,

---

<sup>46</sup> M. Ryś, dz. cyt. s. 121

<sup>47</sup> M. Kucińska, dz. cyt. s. 34

<sup>48</sup> Za: M. Ryś, tamże, s. 123

<sup>49</sup> Za: Z. dzieło cytowane, IPZ, s. 13

DDA mają problemy z przeżywaniem uczuć, a w najgorszym przypadku może nawet dojść do zablokowania odczuwania <sup>50</sup>.

DDA często nie wierzą w prawdziwość uczuć innych osób, a zwłaszcza w ich miłość, oczekują od innych osób ciągłego udowadniania prawdziwości swoich uczuć. Podniesiony głos czy słowo krytyki potrafią odebrać jako brak uczuć w stosunku do nich, a nawet jako odrzucenie <sup>51</sup>. DDA od dzieciństwa byli uczeni, że nie powinni okazywać swoich uczuć, mówić o swoich potrzebach, ani o tym co dzieje się w ich domach, więc aby poradzić sobie z silnymi, negatywnymi odczuciami, nauczyli się stosować w życiu regułę „niczego nie odczuwaj!” <sup>52</sup>

Takie osoby są często smutne, mają również tendencje do popadania w stany depresyjne, co ma swoje korzenie w wielkim bólu psychicznym, lub fizycznym, zaznanym w dzieciństwie <sup>53</sup>. Przez całe życie kumulowały w sobie smutek, nie mogąc przeżywać żalu spowodowanego wieloma urazami i utratą szczęśliwego dzieciństwa. W efekcie DDA, mają skłonność do popadania w depresję i bardzo często ogarnia ich niespodzowany niczym smutek. Ogromny problem stanowi dla nich odczuwanie radości ze swojego życia i cieszenie się jego pozytywnymi stronami <sup>54</sup>. Z. Sobolewska poruszyła problem poczucie stałego zagrożenia u DDA, nawet jeżeli nic złego się nie dzieje. Jest to wynikiem wychowywania się w ciągłym strachu i niepewności <sup>55</sup>. Zdaniem M. Kucińskiej „chyba wszystkie Dorosłe Dzieci Alkoholików znają uczucie zalegającego smutku. Niewiele z nich leczy się jednak z powodu depresji. Smutek bezpowrotnej straty, dziecięce rozżalenie, kiedy najchętniej schowałyby się

---

<sup>50</sup> Za: M. Ryś, tamże, s. 123

<sup>51</sup> Za: M. Ryś, tamże, s. 123-124

<sup>52</sup> Za: T. tamże s. 42-43

<sup>53</sup> Za: M. Ryś, tamże, s. 124

<sup>54</sup> Za: T. L. dz. cyt. s. 27-28

<sup>55</sup> Za: Z. tamże IPZ, s. 17-19

pod kołdrą przed całym światem, i poczucie osamotnienia - związane są z jakąś formą opuszczenia, której się doznało”<sup>56</sup>.

Dorośle Dzieci Alkoholików odczuwają poczucie winy przy robieniu czegoś dla siebie, co jest następstwem sytuacji, że w dzieciństwie nie dostrzegano ich potrzeb, nie zajmowano się nimi, dając im do zrozumienia, że są mało ważnymi osobami w rodzinie. Rodzic alkoholik skupiał całą uwagę członków rodziny i w pewien negatywny sposób pełnił najważniejszą rolę w domu. DDA będąc przez lata ignorowane, wyrosły w przekonaniu, że nic nie znaczą i nic im się nie należy, stąd też ich myślenie, że nie powinny spełniać swoich potrzeb tylko dbać o innych<sup>57</sup>. Zdaniem T. L. Cermaka i J. Rutzky „DDA mogą rozwinąć trwający całe życie nawyk poświęcania własnych potrzeb w imię ‘bycia odpowiedzialnym’ i aby uniknąć poczucia winy”<sup>58</sup>.- ich potrzeby nie były nigdy ważne, musieli być jak dorośli ludzie, odpowiedzialni za siebie i innych, a osobiste potrzeby i pragnienia stanowią wyłącznie poczucie winy.

Bardzo często takie osoby widzą siebie i oceniają z pozycji ofiary: osoby, której nic się nie udaje, która zawsze już będzie cierpieć, czują się jak ofiary, ponieważ w dzieciństwie faktycznie były ofiarami choroby alkoholowej swoich rodziców. Swoją uległością i ciągłym uzalaniem się nad sobą, prowokują innych do wykorzystywania i odrzucania ich przez otoczenie. Powodem takiego zachowania DDA jest również skłonność do nieadekwatnego poczucia winy, oraz brania na siebie zbytnej odpowiedzialności<sup>59</sup>.

DDA mają również problemy z asertywnością: zwłaszcza w sytuacji umiejętności obrony własnych praw. Odmowa swoim bliskim powoduje wyrzuty sumienia. U podłoża takiego zachowania leżą: obniżone poczucie własnej wartości i chęć zdobycia aprobaty otoczenia, nawet kosztem własnej godności. Odmowa wykonania prośby, czy udzielenia

---

<sup>56</sup> M. Kucińska, Zamrozeni ludzie, w: red. P. Żak, Gdzie się podziało moje dzieciństwo. O Dorosłych Dzieciach Alkoholików, Kielce 2003, Charaktery, s. 53

<sup>57</sup> M. Ryś, dz. cyt. s. 125

<sup>58</sup> T. L. Cermak, J. Rutzky, Czas uzdrowić swoje życie. Przewodnik do pracy nad sobą. Kroki w stronę zdrowia Dorosłych Dzieci Alkoholików, Warszawa 1996, PARPA, s. 23

<sup>59</sup> M. Ryś, tamże, s. 126