

Syndrom DDA

Każde dziecko staje się kiedyś dorosłe. Dorosłe Dzieci Alkoholików posiadają utrwalone schematy odczuwania, zachowania i myślenia powstałe na skutek doświadczeń z dzieciństwa spędzonego w rodzinie alkoholowej. Picie rodzica burzy cały porządek świata. Dzieci w takich rodzinach posługują się trzema zasadami: **NIE MÓW, NIE CZUJ, NIE UFAJ**. Poza tym wchodzą zazwyczaj w role, które pomagają im przetrwać.

Najczęściej spotykane role to: **bohater rodzinny** - zazwyczaj to najstarsze dziecko w rodzinie, które musi opiekować się młodszym rodzeństwem, a często również pijącymi rodzicami. Cechuje go sumienność i odpowiedzialność, dzięki niemu rodzina zachowuje pozory normalności. Bohater rodzinny nie pozwala sobie na słabość, nie usprawiedliwia się. Odmawia sobie prawa do pomocy. Bohater rodzinny to dorosły w skórze dziecka. **Kozioł ofiarny** - dziecko, któremu nie udało się być bohaterem rodzinnym, a zatem skupia na sobie negatywną uwagę - wagaruje, wdaje się w bójki. Niekiedy to jemu przypisuje się winę za picie. Otrzymywanie kary jest dla niego rodzajem zainteresowania. To dziecko, które cieszy się ze „szlabanu”, bo wreszcie go zauważyli. Kozioł ofiarny to dziecko, które poprzez swoje zbuntowane zachowanie odwraca uwagę od problemu picia w rodzinie. **Niewidzialne dziecko** - to dziecko, które wycofuje się w głąb siebie, przestaje rozwijać swoje umiejętności społeczne. Często to dziecko to choruje na depresję, najdotkliwiej cierpiąc z powodu poczucia odrzucenia i nieumiejętności zaufania nikomu. Znika - dosłownie i w przenośni. **Maskotka** - najczęściej wyznaczana do roli rozjemcy rozładowującej napiętą atmosferę. To dziecko, które udobrucha i uspokoi pijanego rodzica. Wydaje się być dzieckiem bezproblemowym, wszyscy je uwielbiają. Tymczasem pod przykrywką dowcipu i wesołości kryje się ogromny lęk.

Syndrom DDA to nie choroba - to dysfunkcyjny sposób działania, doświadczania uczuć i myślenia o świecie - często są one utrwalone osobowościowo. Oznacza to, że osoby takie jako dorośli postrzegają świat jako zagrażający i mają rozmaite trudności w kontaktach z innymi ludźmi. Posługując się dysfunkcyjnymi schematami cierpią i nie mają świadomości, że mogą je zmienić.

Po czym poznać, że mam syndrom DDA? W obszarze uczuć dominującym jest lęk przed odrzuceniem. Akceptacja innych staje się często głównym celem jego funkcjonowania. Jeśli jej nie uzyskuje, pojawia się bezsilność i brak poczucia sensu życia. Nawet jeśli mam partnera/kę, zdręczam się myślą o tym, że zostanę zdradzona bądź porzucona. Często trwam w szkodliwym dla mnie związku, bo tak bardzo przeraża

mnie odrzucenie. Inna typowa cecha to krytyczny stosunek do własnej osoby - poczucie niskiej wartości. Wpadam w pułapkę pracoholizmu i ciągłego stawiania sobie wyzwań starając się być perfekcyjnym/ą, albo wręcz przeciwnie - skreślam siebie na starcie, przewidując porażkę, z góry wycofuję się ze wszystkich trudnych zadań. Boję się gniewu innych ludzi. Przeżywam poczucie krzywdy i niesprawiedliwości. Czasem staję się przesadnie wrażliwy/a na punkcie takich zachowań, które można zinterpretować jako krzywdzące. Bywa też, że oczekuję od innych zadośćuczynienia. Mylę miłość z „litością” i mam skłonność do kochania tych, nad którymi mogę się litować i których mogę ratować. Mam trudność z nawiązaniem zażyłych stosunków. Ponieważ nie mam jasno sprecyzowanych granic osobowości, wikłam się w potrzeby i uczucia partnerów. Rzadziej niż inni ludzie zachowuję się spontanicznie i przeżywam nieskrępowaną radość. (Wyjątkiem są osoby, które jako sposób radzenia sobie wybrały zamrażanie uczuć. Dla nich problemem jest nijakość życia. Życie staje się bezcelowe poprzez brak zdolności do odczuwania i nawiązywania satysfakcjonujących związków z ludźmi.) W obszarze zachowań dominuje silna potrzeba sprawowania kontroli powstała na skutek nieprzewidywalności i braku bezpieczeństwa w dzieciństwie. Staram się za wszelką cenę unikać ryzyka i mam nieodpartą chęć przewidzenia i zaplanowania wszystkiego zmniejszając jednocześnie ciągle odczuwane poczucie zagrożenia. Ciągła kontrola pozbawia mnie spontaniczności. Jestem albo nadodpowiedzialny albo nieodpowiedzialny. Mam skłonność do nałogów i impulsywnych zachowań. Mam poczucie winy, gdy troszczę się o siebie. Często żyję w świecie wyobraźni lub fantazji. Czasem jest to nierealistyczne myślenie magiczne. Zdarza się, że miewam myśli katastroficzne. Każdą sytuację ze swojego życia traktuję bardzo poważnie i „specjalizuję się” w tworzeniu czarnych scenariuszy. Zaprzeczenie, izolacja, skłonność do kontrolowania, poczucie wstydu i nieuzasadnione poczucie winy są dziedzictwem, które zawdzięczam własnej rodzinie. To sprawia, że czuję beznadziejność sytuacji i własną bezradność. Charakterystyczne jest również błędne koło na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. Jeśli nikomu nie ufam, mam ciągłe poczucie zagrożenia i przeżywam lęk, to odsuwam się od ludzi. A co za tym idzie, otoczenie traktuje mnie z rezerwą, co potwierdza moje przekonania i dalej brnę w ciąg szkodliwych dla mnie myśli, uczuć i zachowań.

Należy zaznaczyć, że sam fakt, że ktoś w rodzinie nadużywał alkoholu, nie oznacza, że osoba zaobserwuje u siebie cechy syndromu DDA i że musi szukać pomocy psychologicznej. U nielicznych taka sytuacja nie powoduje w dorosłym życiu cierpienia i trudności.

Można wiele zrobić, aby przeszłość przestała rządzić naszym życiem. Uzyskując świadomość tego, co kieruje naszym myśleniem i postępowaniem zyskujemy wolność. Można nauczyć się świadomie wybierać takie zachowania, które zapewnią nam zadowalające relacje z innymi, inne traktowanie siebie i swoich planów na przyszłość. Można uporać się z uczuciami doświadczonymi w dzieciństwie. Potrzeba psychoterapii jest zdrowym objawem i przejawem dojrzałości

osoby, która chce lepiej zrozumieć siebie i rządzące nią mechanizmy. Osoby, która nie chce przenosić złych wzorców zachowania na swoje dzieci.

mgr Monika Kofel-Dudziak
Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
ul. Zdrojowa 11/13
Ciechocinek
tel. 783 133 336