

DDA- Dorosłe Dzieci Alkoholików

Znaczną część naszego społeczeństwa stanowią dorośli, którzy wychowywali się w rodzinie, gdzie nadużywano alkoholu. Dzieci z rodzin, w których jeden lub oboje rodziców nadużywa alkoholu dorastają w atmosferze nieprzewidywalności, niepokoju, chaosu. Często towarzyszy im strach, bezradność i brak poczucia bezpieczeństwa. Niejednokrotnie zagubione, samotne, pozostawione same sobie. Tak wygląda często świat dzieci z rodzin z problemem alkoholowym.

Jak zapewne się domyślicie, dzieciństwo spędzone w rodzinie, w której występuje problem alkoholowy pozostawia ślady w psychice młodego człowieka. Doświadczenia z okresu dzieciństwa wpływają na kształtowanie się osobowości człowieka oraz jego funkcjonowanie w późniejszym życiu. Chociaż każdy człowiek jest indywidualnością to można zaobserwować pewne wspólne cechy oraz zachowania u dorosłych dzieci alkoholików, które są konsekwencją dorastania w rodzinie z problemem alkoholowym.

Na początku zaznaczę, że często na zewnątrz osoby te bardzo dobrze sobie radzą. Wewnątrz są jednak pełni smutku, bólu i cierpienia. Dzieci z rodzin z problemem alkoholowym są poranione, mają często niskie poczucie własnej wartości, trudności z ufnością wobec ludzi, a także z rozpoznawaniem oraz wyrażaniem swoich uczuć i potrzeb. Towarzyszy im lęk przed utratą kontroli oraz nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności. Dorosłe Dzieci Alkoholików są wobec siebie bardzo krytyczne i osądzają siebie niezwykle surowo. To co wyniosły z domu to często poczucie bycia „nie w porządku”, poczucie odrzucenia i zagubienia. Ponieważ w dzieciństwie osoby te nie zaznały wystarczającej ilości troski, opieki, bezpieczeństwa to mają poczucie bycia niepotrzebnym i nieważnym. Serce ich przepełnione było w dzieciństwie smutkiem, żalem i rozpaczą. Doświadczenia z dzieciństwa spowodowały też trudności w tworzeniu związków partnerskich oraz przyjaźni. Dzieci, które wychowywały się w rodzinie z problemem alkoholowym są często bardzo odpowiedzialne. Sumiennie wykonują powierzone zadania czy obowiązki. Chętnie podejmują trudne wyzwania i nie obawiają się ryzyka. Uparcie dążą do wyznaczonego celu i łatwo się nie poddają. Dorosłe dzieci alkoholików to osoby często silne psychicznie, wrażliwe, potrafiące pomagać bezinteresownie. To diamenciki, które są pełne empatii, życzliwości i ciepła. Wiele dorosłych dzieci alkoholików ułożyło sobie życie w sposób satysfakcjonujący. Odnaleźli się w pracy zawodowej czy na gruncie rodzinnym. Wśród DDA są też osoby, które nie są zadowolone ze swego dorosłego życia. Dopiero podejmując terapię przekonują się jak może zmienić się na lepsze jakość ich życia.

Być może wśród czytających osób znajdzie się ktoś kto stwierdzi: „to pasuje do mnie” albo „faktycznie, mam takie trudności”, „jakbym czytał/a o sobie” itp. Wówczas możesz stwierdzić: „Co teraz?”

Odpowiedź na takie pytanie zależeć będzie od uświadomienia sobie tego „czego chcesz?”

- Czy chcesz zmian?
- Po co chcesz zmian?
- Co chcesz zmienić?
- Czy jesteś gotowy/a na takie zmiany?

Odpowiedzi na te pytania możesz poszukać sam/a lub z pomocą terapeuty, psychologa, pedagoga. Gdy odpowiesz sobie na powyższe pytania to będziesz mógł podjąć kolejne kroki w kierunku zmian.

Pozdrawiam serdecznie wszystkich poszukujących..

P.S. Czekam na wasze sugestie i pytania.