



## *Lista cech DDA (14 cech Dorostego Dziecka)*

*Wygląda na to, że to są cechy, które nas łączą, ponieważ wychowaliśmy się w rodzinie alkoholowej lub w inny sposób dysfunkcyjnej.*

- 1) Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
- 2) Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, i straciliśmy w tym procesie własną tożsamość.
- 3) Jesteśmy przerażeni gniewem innych ludzi oraz wszelką osobistą krytyką.
- 4) Sami stajemy się alkoholikami, poślubiamy ich, lub mamy oba te problemy równocześnie. Albo też znajdujemy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, by zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.
- 5) Przeżywamy życie z punktu widzenia ofiary; ta słabość przyciąga nas do osób, z którymi tworzymy relacje przyjacielskie i miłosne.
- 6) Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności i łatwiej jest nam zajmować się innymi niż sobą; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym wadom itp.
- 7) Czujemy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.
- 8) Staliśmy się uzależnieni od silnych emocji.
- 9) Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do „kochania” ludzi, nad którymi możemy się „litować” i których możemy „ratować”.
- 10) Stłumiliśmy uczucia z naszego traumatycznego dzieciństwa i straciliśmy zdolność do odczuwania lub wyrażania naszych uczuć, ponieważ jest to dla nas bardzo bolesne (zaprzeczanie).
- 11) Surowo oceniamy siebie i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.
- 12) Jesteśmy osobowościami zależnymi, które boją się porzucenia i zrobią wszystko, aby utrzymać związek - żeby nie doświadczyć bolesnego uczucia opuszczenia, odczuwanego, gdy mieszkaliśmy z chorymi ludźmi, którzy nigdy nie byli dla nas dostępni emocjonalnie.
- 13) Alkoholizm jest chorobą rodziny; staliśmy się osobami współzależnymi i przejęliśmy cechy tej choroby, mimo że sami nie sięgnęliśmy po alkohol.
- 14) Współzależnieni reagują zamiast działać.

Tony A. 1978

To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. ©2021 Copyright Adult Children of Alcoholics®  
World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Adult Children of Alcoholics® World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [info@acawso.org](mailto:info@acawso.org) | +1(310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc. All rights reserved

Distributed by Dorosłe Dzieci Alkoholików/Rodzin Dysfunkcyjnych | [www.dda.org.pl](http://www.dda.org.pl) | [intergrupa@dda.org.pl](mailto:intergrupa@dda.org.pl)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | ©2021 ACA WSO, Inc. | All rights reserved.