



## *Problem*

*(Zaadaptowano z Listy cech DDA „The Laundry List”)*

Wielu z nas odkryło, że mamy sporo wspólnych cech, które są wynikiem dorastania w alkoholowym lub dysfunkcyjnym domu. Czuliśmy się wyizolowani i skrępowani w obecności innych osób, szczególnie tych, od których byliśmy zależni albo które miały nad nami władzę lub przewagę. Aby chronić siebie, staliśmy się ludźmi, którzy stale zadowalali innych, chociaż straciliśmy w tym procesie własną tożsamość. Jednocześnie każdą osobistą krytykę odbieraliśmy jako zagrożenie. Sami staliśmy się alkoholikami (lub mieliśmy inne uzależnienia), poślubiliśmy osobę uzależnioną albo mieliśmy oba te problemy równocześnie. Jeśli tego uniknęliśmy, znaleźliśmy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, aby zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.

Przeżywaliśmy życie z pozycji ofiary. Mając nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności, woleliśmy zajmować się innymi niż sobą. Czuliśmy się winni, kiedy zamiast ulegać innym, broniliśmy swoich praw i przekonań. Dlatego reagowaliśmy zamiast działać i pozwalaliśmy innym przejmować inicjatywę. Mieliśmy cechy osobowości zależnej - przerażonej możliwością porzucenia, gotowej zrobić prawie wszystko, aby utrzymać związek i uniknąć emocjonalnego porzucenia. Wciąż jednak wybieraliśmy związki, które nie dawały nam poczucia bezpieczeństwa, ponieważ pasowały one do naszych dziecięcych relacji z rodzicami alkoholikami lub rodzicami dysfunkcyjnymi.

Te objawy rodzinnej choroby alkoholowej lub innej dysfunkcji uczyniły nas „współofiarami”, czyli osobami, które przejmują cechy charakterystyczne dla tej choroby, nawet jeśli same nigdy nie piły alkoholu. Nauczyliśmy się ukrywać nasze uczucia jako dzieci i trzymaliśmy je pogrzebane jako dorośli. W rezultacie tych doświadczeń myliliśmy miłość z litością, mając skłonność do kochania tych, których mogliśmy ratować. Zachowując się coraz bardziej autodestrukcyjnie, staliśmy się uzależnieni od silnych emocji we wszystkich naszych poczynaniach, wybierając ciągły niepokój zamiast dobrze funkcjonujących relacji. To jest opis, a nie oskarżenie.

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.