



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

*Wygląda na to, że to są cechy, które nas łączą, ponieważ wychowaliśmy się w domu alkoholowym.*

- 1) Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi i tych, których uznajemy za autorytety.
- 2) Staliśmy się osobami poszukującymi akceptacji, tracąc w tym procesie własną tożsamość.
- 3) Jesteśmy przerażeni gniewem innych i jakąkolwiek osobistą krytyką.
- 4) Staliśmy się alkoholikami lub poślubiliśmy alkoholika, albo mamy oba te problemy równocześnie; lub też znaleźliśmy kogoś o osobowości kompulsywnej, jak np. pracoholik, w celu zaspokojenia naszej niezdrowej potrzeby bycia porzucanym.
- 5) Przeżywamy swoje życie z pozycji ofiary; ta słabość przyciąga nas do osób, z którymi tworzymy relacje przyjacielskie i miłosne.
- 6) Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności, dlatego łatwiej jest nam troszczyć się o innych, niż o siebie; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym brakom.
- 7) Czujemy się winni, gdy stając we własnej obronie nie ustępujemy innym.
- 8) Staliśmy się uzależnieni od zdenerwowania (podeksycytowania).
- 9) Mylimy miłość z litością, mając tendencję do „kochania” tych, których jest nam żal i których możemy „ratować”.
- 10) Zamroziliśmy nasze uczucia z traumatycznego dzieciństwa oraz straciliśmy zdolność ich przeżywania i wyrażania, ponieważ jest to bardzo bolesne (zaprzeczanie).
- 11) Osądzamy siebie surowo i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.
- 12) Mamy cechy osobowości zależnej. Przerażeni opuszczeniem, zrobimy wszystko, aby utrzymać związek i nie doświadczyć bolesnych uczuć związanych z porzuceniem, których doświadczyliśmy wychowując się z chorymi ludźmi, zawsze niedostępnymi dla nas emocjonalnie.
- 13) Alkoholizm jest chorobą rodziny, staliśmy się para-alkoholikami (współzależnionymi), przejmując cechy tej choroby, nawet jeśli sami nie używaliśmy alkoholu.
- 14) Para-alkoholicy (współzależnieni) reagują zamiast działać.

Tony A. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.

All rights reserved