

DDA – dospelé deti alkoholikov a detí z dysfunkčných rodín



V posledných rokoch sa naša spoločnosť stále viac venuje výskumu alkoholizmu. I keď sa čísla menia, predpokladá sa, že v našej krajine je viac ako 10 miliónov alkoholikov (Spojené štáty Americké).

Alkoholici, ktorí sú sami obeťami, majú nepriaznivý vplyv na ľudí, s ktorými prichádzajú do styku. Zamestnávateľia, príbuzní, priatelia a rodiny alkoholikov trpia ich správaním. Príbuzní a priatelia sú nútení ospravedlňovať a kryť alkoholika. I keď ich už veľa krát sklamal, veria mu, že sa polepší. Záleží im totiž na ňom, a preto mu chcú uveriť. Takto sa nevedome stávajú súčasťou štruktúry choroby.

Tí, ktorí sú alkoholikovi najbližšie, sa trápia najviac. Rodina je postihnutá, keď musí zamestnávateľ alkoholika prepustiť. Rodina je postihnutá, keď príbuzní a priatelia nemôžu viac tolerovať alkoholikovo správanie a začnú sa jemu aj celej jeho rodine vyhýbať. Rodina je tiež priamo postihnutá alkoholikovým bezprostredným správaním. Členovia rodiny, bezmocní, bez pomoci, sa postupne zamotávajú do dôsledkov choroby a sami sa stávajú citovo narušenými.

Prevažná časť záujmu verejnosti sa sústredila na alkoholizmus a alkoholikov. Ich rodinám, a hlavne ich deťom, sa venuje menšia pozornosť.

Skutočnosti, že mnoho detí je postihnutých životom v alkoholických domácnostiach, sa nepripisuje veľký význam. Príste na to, že také deti existujú, bolo veľmi ťažké z viacerých dôvodov. Patria medzi ne rozpaky, ignorácia alkoholizmu ako choroby, popieranie problému a snaha ochrániť deti pred neprijemnou realitou.



PREAMBULA



Dospelé deti alkoholikov a deti z dysfunkčných rodín sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa delia o svoju skúsenosť, silu a nádej v snahe vyriešiť svoj spoločný problém a vzájomne si pomôcť uzdraviť sa z rodinného alkoholizmu a inej rodinnej dysfunkcie.

Jedinou podmienkou členstva je túžba uzdraviť sa z dôsledkov vyrastania v alkoholickéj či inak dysfunkčnej rodine.

Spoločenstvo DDA nie je spojené so žiadnou sektou, náboženskou skupinou, politickou stranou, organizáciou či akoukoľvek inou inštitúciou; nezúčastňuje sa verejných diskusií ani kritiky akýchkoľvek kontroverzných záležitostí.

Naším primárnym cieľom je zostať emocionálne triezvy a pomôcť ďalším dospelým deťom emocionálnu triezvosť dosiahnuť.

PROBLÉM



“Mnohí z nás zistili, že máme spoločných niekoľko vlastností , ktoré sú dôsledkom toho, že sme vyrastali v alcoholickej alebo inak disfunkčnej domácnosti.

Vyvinul sa u nás pocit izolovanosti a začali sme sa cítiť napätí v prítomnosti iných ľudí, obzvlášť autoritatívnych osôb. Aby sme sa ochránili, snažili sme sa ľuďom zavďačiť, aj keď sme pri tom stratili svoju vlastnú identitu. Rovnako sme si akúkoľvek osobnú kritiku mylne vykladali ako hrozbu.

Buď sme sa sami stali alkoholikmi, uzatvorili sme sobáš s alkoholikom, alebo oboje. Ak sa nám podarilo tomu všetkému sa vyhnúť, potom sme si našli inú

Žili sme svoje životy z pozície obetí. Vďaka tomu že máme príliš vyvinutý zmysel pre zodpovednosť, zaoberali sme sa radšej inými, ako sebou samými.

Keď sme si verili, mali sme z toho pocit viny a ustúpili sme druhým. Radšej sme reagovali na ostatných, než aby sme sami vyvíjali aktivitu a nechali sme iných, aby prevzali iniciatívu.

PROBLÉM



Boli sme závislé osobnosti, desili sme sa opustenia a boli sme ochotní urobiť temer čokoľvek preto, aby sme si udržali vzťah a nemuseli byť emočne opustení.

Neustále si vyberáme nestále vzťahy, pretože zodpovedajú vzťahom, ktoré sme mali v detstve s alkoholickými či inak disfunkčnými rodičmi.

Tieto symptómy alkoholizmu či inej disfunkcie ako rodinnej choroby z nás urobili spoluobete, t.j. takých, ktorí preberajú typické znaky tejto choroby, bez toho, že by sme sa museli dotknúť alkoholu.

Ako deti sme sa naučili svoje pocity potlačovať a ako dospelí uchovávať ich pochované. V dôsledku tohto návyku sme si zamieňali lásku so súcitom a mali sme sklony milovať tých, ktorých sme mohli zachrániť.

A aby sme sa porazili ešte viac, stali sme sa závislí na nepokoji vo všetkých našich záležitostiach a dávali sme prednosť neustálemu nepokoju pred pokojným riešením.

Toto je popis, nie obžaloba.”

Více zde: <https://www.cs-dda.eu/o-nas/>



TOTO MUSÍME DAŤ DO ČISTIARNE.

CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY DOSPELÉHO DIEŤAŤA (LAUNDRY LIST)

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa druhých, obzvlášť autoritatívnych osôb.
2. Snažíme sa zavďačiť druhým a pritom sme stratili vlastnú identitu.
3. Desia nás rozhnevaní ľudia a akákoľvek osobná kritika.
4. Buď sme sa stali alkoholikmi /alebo inak závislými osobami/, alebo sme s takým človekom uzatvorili manželstvo, alebo oboje, alebo sme si našli inú kompulzívnu osobnosť, ako napr, workoholika,
5. Žijeme svoje životy z pozície obetí a táto slabosť nás priťahuje v milostných aj priateľských vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás jednoduchšie zaoberať sa inými, než sami sebou. To nám umožňuje nemusieť sa tak pozorne dívať na vlastné chyby a nedostatky, atd...
7. Cítíme sa previnilo, ak obhajujeme vlastné záujmy, namiesto aby sme ustúpili druhým.
8. Stali sme sa závislí na vzrušení.
9. Pletieme si lásku so súcitom a máme tendenciu milovať tých, ktorých môžeme „ľutovať“, a „zachraňovať“.
10. Potlačili sme svoje vlastné pocity z traumatického detsva a stratili sme schopnosť cítiť alebo vyjadriť svoje pocity, pretože by to bolo veľmi bolestné.
11. Sami seba posudzujeme príliš tvrdo a máme veľmi nízke sebavedomie.
12. Sme závislí jedinci, ktorí majú hrôzu z toho, že by mohli byť opustení, a sme ochotní urobiť čokoľvek, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znovu prežívať bolestné pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas nášho života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás neboli nikdy citovo prítomní.
13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali charakteristiky tejto choroby, aj keď sami nepijeme.
14. Para-alkoholici skôr reagujú na jednanie druhých, než by jednali sami.



Dospelé deti alkoholikov
a deti z dysfunkčných rodín

STRETNUTIE SKYPE SKUPINY DDA
12.14.2017 BRNO

PIATOK
14.06.19.30 Sada K. - Skupiny

SOBOTA
9.00-10.30 Juro 12. ročníka
11.00-12.30 Daniela: Rysy detí - kľúčové sa zviažú na vrodení
12.30-14.00 Obed
14.00-15.30 Pavol - Sestra
16.00-17.30 Patrícia: Šťastie Kevé

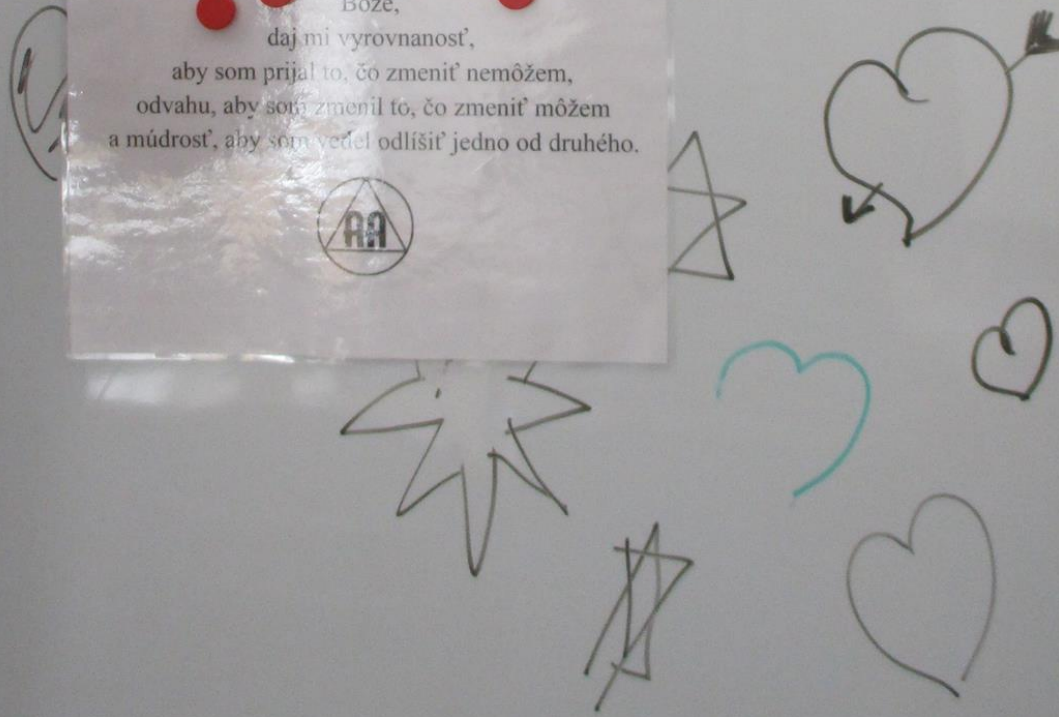

Vývoj programu

NZREEA
9.00-10.30 Daniela: Práve depresia Využitím detí a cieľom vyrovnania bezpečia a alby
pre Václava deti
11.00-12.30 Alina: Charakteristické činnosti DDA

Veľmi hlboko, pod prahom
vedomia, pretrvávajú niekedy
úplne zabudnuté, ničivé
emocionálne konflikty.

JE
TEĎ

Bože,
daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem,
odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem
a múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého.





**Dospelé deti alkoholikov
a deti z dysfunkčných rodín**



Dospelé deti alkoholikov
a deti z dysfunkčných rodín



DDA – dospelé deti alkoholikov



Dospelé deti alkoholikov
a deti z dysfunkčných rodín



Problém

Mnohí z nás zistili, že máme spoločných niekoľko vlastností, ktoré sú dôsledkom toho, že sme vyrastali v alkoholickej alebo inak dysfunkčnej domácnosti.

Vyvinul sa u nás pocit izolovanosti a začali sme sa cítiť napätí v prítomnosti iných ľudí, obzvlášť autoritatívnych osôb. Aby sme sa ochránili, snažili sme sa zavdačiť ľuďom, aj keď sme pri tom stratili svoju vlastnú identitu. Rovnako sme si akúkoľvek osobnú kritiku mylne vykladali ako hrozbu.

<https://www.cs-dda.eu>

Bol domov vášho detstva chaotický, nebezpečný, vládol v ňom:

- ⇒ alkoholizmus
- ⇒ workoholizmus
- ⇒ náboženský fanatizmus
- ⇒ rodič bol hypochonder
- ⇒ rodič mal sadistické sklony
- ⇒ rodič trpel duševnou poruchou
- ⇒ zažívali ste sexuálne zneužívanie
- ⇒ pochádzate z perfekcionista rodiny s
- ⇒ príliš vysokými nárokmi
- ⇒ alebo ste vyrastali v inak dysfunkčnej rodine...

... MOŽNO STE „DOSPELÉ DIEŤA“, ČO ZNAMENÁ, ŽE KEĎ VÁS NIEKTO KONFRONTUJE, VRACIATE SA PODVEDOME NA RÔZNE ÚROVNE SVOJHO DETSTVA.

Termín "DOSPELÉ DIEŤA" neznamena, že žijeme v našej minulosti, alebo že sme infantilní v našom myslení a konaní. Termín znamená, že potreby nášho života v dospelosti naplníme pomocou techník na prežitie, ktoré sme sa naučili ako deti.

Predtým, než sme našli uzdravovanie, potláčali sme naše pocity. Snažili sme sa predvídať potreby druhých a uspokojovali sme ich zo strachu, aby sme neboli opustení. Snažili sme sa byť flexibilní a podporovali sme ostatných, ale pritom sme popierali svoje vlastné potreby.

Takto sme prežili detstvo, a takto žijeme ako "dospelé deti".



Dospělé děti alkoholiků
a dětí z dysfunkčních rodin



12 krokov

1. Priznali sme si svoju bezmocnosť nad následkami alkoholizmu či následkami iných rodinných dysfunkcií – naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša nám môže navrátiť naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my sami chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili, a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné okrem prípadov, keď by naše konanie im, alebo iným mohlo ublížiť.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my sami chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali Jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa toto poslanstvo odovzdať ostatným a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Bol domov vášho detstva chaotický, nebezpečný, vládol v nom:

- alkoholizmus
- workoholizmus
- náboženský fanatizmus
- rodič bol hypochonder
- rodič mal sadistické sklony
- rodič trpel duševnou poruchou
- zažívali ste sexuálne zneužívanie
- pochádzate z perfekcionista rodiny s príliš vysokými nárokmi
- alebo ste vyrastali v inak dysfunkčnej rodine...

... možno ste „dospelé dieťa“, čo znamená, že keď Vás niekto konfrontuje, vraciate sa podvedome na rôzne úrovne svojho detstva a reagujete na základe týchto charakteristických znakov dospelého dieťaťa:

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa druhých, obzvlášť autoritatívnych osobností.
2. Snažíme sa zavďačiť druhým, až pritom strácame vlastnú identitu.
3. Máme strach z rozhnevaných ľudí a akejkolvek osobnej kritiky.
4. Sami sme sa stali alkoholikmi (alebo inak závislými), uzavreli sme s takým človekom manželstvo, alebo oboje, alebo sme si našli inú kompuzívnu osobnosť ako napr. workoholika, aby sme tak naplnili svoju chorobnú potrebu po opustení.
5. Žijeme svoje životy z pozície obete a táto slabosť nás prítahuje v pracovných aj osobných vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás ľahšie zaoberať

Mn
ktor
inak
Vyv
v pri
sme
tom
osol

Buc
alko
sa v
ako
potr
Žili
prlí
radš
tohc
na o
inýc

Bol
sme
vzfa
nest
dets

Tiet
chor
typi
knú
a ak
návy
milc
A al
ji vo
neu
nie

sa druhými než sebou samými, čo nám umožňuje nemusieť sa tak pozorne pozerať na vlastné chyby a nedostatky.

7. Citíme sa previniť, keď obhajujeme vlastné záujmy, radšej ustúpime druhým.

8. Stali sme sa závislými na vzrušení.

9. Zamieňame si lásku so súcitom a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „futovať“ a zachraňovať“.

10. Potlačili sme svoje pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť cítiť alebo vyjadriť svoje pocity, pretože by to bolo príliš bolestivé (popieranie).

11. Tvrdó sa posudzujeme a máme nízke sebavedomie.

12. Sme závislí jedinci, ktorí majú hrôzu z toho, že by mohli byť opustení a sme ochotní urobiť čokoľvek, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znovu prežiť bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.

13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny; stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali sme charakteristiky tejto choroby napriek tomu, že sami nepijeme.

14. Para-alkoholici reagujú na jednanie druhých skôr, než aby sami jednali.

**Spoznávate sa v tomto popise?
Nie ste v tom sami:**

Skype meeting: [cs.dda](https://www.cs-dda.eu/)
csdospeledeti@gmail.com
<http://www.cs-dda.eu/>

MODLITBA DDA



*Bože, daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal ľudí, ktorých zmeniť nemôžem,
odvahu, aby som zmenil človeka,
ktorého zmeniť môžem
a múdrosť, aby som spoznal, že tým človekom
som ja.*