

CEZARY
BIERNACKI

ANNA MARIA
SEWERYŃSKA

DDA

CZY TO

JA?

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/pordda>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0695-2

Copyright © Anna Maria Seweryńska, Cezary Biernacki 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

7	Wstęp. Po co i dla kogo jest ten poradnik?
10	Po co jest ten poradnik?
15	Część I O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDA/DDD
22	O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDA
23	O czym rozmawiamy, gdy mówimy o DDD
30	Konsekwencje wzrastania w rodzinie dysfunkcyjnej widoczne w dorosłym życiu
34	O teorii, ale praktycznie, czyli na czym polega dziecięca trauma relacyjna?
39	O poczuciu własnej wartości raz jeszcze
44	Rodzina dysfunkcyjna
46	Dysfunkcja w rodzinie na przykładzie rodziny alkoholowej
58	Cechy dorosłych dzieci alkoholików
81	Część II Konsekwencje wzrastania w rodzinie dysfunkcyjnej
86	Jak możesz sobie pomóc
92	Co może być dla Ciebie trudne lub niebezpieczne
95	Dlaczego i po co warto czasem pokonać wstyd oraz lęk przed odrzuceniem
101	O co chodzi w psychoterapii
115	Czego zatem potrzebujesz?
116	Kiedy warto skorzystać ze wsparcia farmakologicznego

121 Część III Historie

- 123 Historia Ewy
- 131 Historia Adama
- 138 Historia Marysi
- 144 Historia Janka

149 Część IV Autorefleksja

- 157 Za co jesteś odpowiedzialny: za co bierzesz
odpowiedzialność? za co czujesz się odpowiedzialny?
- 158 Odpowiedzialność
- 159 Co dzisiaj jako dorosły(-a) robisz, kiedy czujesz się
odpowiedzialny(-a) za innych, a kiedy wobec innych?

163 Zakończenie

- 169 PS Na czym polega oferta terapeutyczna dedykowana
osobom z syndromem DDA/DDD
- 170 Cechy psychoterapii dla DDA/DDD
- 174 Bibliografia

*„Nic nie musisz i niczego nie powinienes.
Może potrzebujesz i chcesz?
Ty decydujesz”.*

WSTĘP.

PO CO I DLA KOGO JEST TEN PORADNIK?

AUTORZY

Jesteśmy praktykami z trzydziestoletnim doświadczeniem pracy psychoterapeutycznej z osobami z rodzin dysfunkcyjnych, szczególnie młodych dorosłych 18 – 26 lat z rodzin z problemem alkoholowym rodzica(-ców). Zapraszamy do dialogu. My podzielimy się naszą wiedzą, praktyką, doświadczeniem, a Ty skorzystasz tak, jak zechcesz. Twoje refleksje, odpowiedzi na nasze pytania i pytania stawiane przez Ciebie będą dla nas największą wartością. Oddajemy poradnik w Twoje ręce z nadzieją, że stanie się on przede wszystkim źródłem inspiracji i wsparcia w różnych życiowych wyborach lub decyzjach, a zarazem skłoni Cię do (czasem bardzo bolesnej, ale cennej) refleksji nad swoją historią i teraźniejszością.

Po co jest ten poradnik?

Pomocne dla Ciebie może okazać się to, że:

- Uświadomisz sobie, skąd się biorą i gdzie mają źródło Twoje sposoby na „tu i teraz” radzenia sobie w kryzysach emocjonalnych.
- Dowiesz się, co to jest i jak powstaje syndrom DDA/DDD.
- Zrozumiesz, co to znaczy „nieść swój emocjonalny bagaż”.
- Poznasz swój „posag” — jakie wyposażenie otrzymałeś(-łaś) na dorosłe życie i czemu jest to zarazem Twój zasób, jak i balast.
- Dokonasz wyboru, co zrobić z tym, czego się dowiedziałeś(-łaś).

Zrozumienie siebie bardziej, uświadomienie sobie, co jest czym w Tobie, skąd się wzięło i dlaczego jest takie, jakie jest, to droga od tak zwanego źródła do dziś. O źródle mówimy w kontekście Twojej historii o dzieciństwie i dorastaniu. Twoi rodzice, a wcześniej ich rodzice, z pokolenia na pokolenie przekazali Ci różne wzorce zachowania, schematy poznawcze, strategie radzenia sobie z problemami, tradycje obchodzenia uroczystości rodzinnych, świętowania sukcesów, traktowania porażek czy strat. Kształtowali Twój sposób patrzenia na świat, Twoją postawę wobec innych ludzi, wobec kobiet lub mężczyzn, osób starszych i młodszych itp. A przede wszystkim, swoim stylem życia i traktowania siebie i innych (Ciebie), dostarczali Ci budulca, z którego

ulepiłeś(-łaś) swoje poczucie własnej wartości. Przekazując mniej lub bardziej świadomie tak istotne treści, zapraszając do bazowego doświadczenia kontaktu i relacji z nimi, począwszy od Twoich narodzin i dalej przez Twoje dzieciństwo i dorastanie, mieli ogromny wpływ na Ciebie. Dziś odzwierciedlasz w sobie w różny sposób ten nabyty czy wyniesiony z domu styl życia. Możesz tego w ten sposób nie widzieć. Ten poradnik jest po to, byś odkrył(-a) trochę inny punkt odniesienia do siebie samego(-ej). Zrozumienie siebie, nie tylko innych, sprzyja procesowi pełniejszej akceptacji tego, jakim się jest. Umożliwia Ci docenianie w sobie nie tylko przyjemnej, mocnej strony, ale też uznanie tej przykrej czy też słabej. W rzeczywistości obie są obecne i pojawiły się po to, żebyś przeżył(-a), przetrwał(-a) traumatyczne doświadczenia. Można powiedzieć, że wszystko, co robisz w życiu, sprowadza się do chęci odczuwania poczucia bezpieczeństwa i wyregulowania stanu emocjonalnego. Po to masz tak zwane mechanizmy obronne, które chronią Cię jak okopy na polu walki.

W poradniku możesz znaleźć wyjaśnienie struktury i funkcji tych mechanizmów. Poznawanie ich działania zwykle służy do rozpoznania ich adekwatności tu i teraz w Twoim życiu. Twoja decyzja o modyfikowaniu sposobów na wewnętrzne schronienie jest częścią Twojego rozwoju. To, co było dostępne z pozycji dziecka i zarazem konieczne do zastosowania w walce o poczucie bezpieczeństwa wtedy, dziś, kiedy potrzebujesz na chwilę się schronić i poczuć bezpiecznie, może już się nie sprawdzać.

Z poradnika dowiesz się, co oznacza doświadczenie dziecięcej traumy relacyjnej. Poznasz skutki „emocjonalnej krzywdy”, które wynikają z tego, że przede wszystkim Twoja mama, karmiąc Cię, przewijając, zmieniając pieluchy, opiekując się Tobą, kładąc Cię do snu itd., równolegle karmiła Cię swoim lękiem, swoim wstydem, swoją złością, której nie wyrażała i która nie była kierowana do Ciebie. Bo to nie Ty (z reguły) byłeś(-łaś) powodem jej frustracji. Jednak była ona na Ciebie przelewana. Po prostu byłeś(-łaś) „pod ręką”.

DDD, czyli dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, to duży zbiór osób, które jako dorosłe rozpoznają w sobie ciężar emocjonalny — skutek obarczenia w dzieciństwie czy podczas dorastania odpowiedzialnością za decyzje i wybory dokonywane przez rodziców. Możesz nie bardzo mieć ochotę „tam” zajrzeć. Prawdopodobnie jednak dziś kolejne kryzysy pokazują Ci, że coraz trudniej jest sobie ominąć. Przegonić swoją własną historię. Ona w Tobie jest, także wtedy, gdy jest niechciana, trochę niewidoczna, jak za zamazaną szybą. Może uznasz, że warto wreszcie poznać siebie, a nie ciągle tłumaczyć i usprawiedliwiać innych.

O tym będzie ten poradnik. O tym, jak to jest z Tobą w dorosłym życiu, kiedy niesiesz w sobie odrzuconą, zaprzeczoną czy też zapomnianą historię swojego dzieciństwa. Kiedy wnosisz w dorosłe życie doświadczenie wzrastania przy rodzicach, którzy nie stworzyli bezpiecznej relacji między sobą. Nie dali Ci poczucia bezpieczeństwa w relacji, każdy ze swojej strony — ani mama, ani tata.

Dla kogo jest ten poradnik? Dla osób, które (tak jak Ty) poszukują odpowiedzi na pytanie: „Co jest ze mną nie tak?”. Poszukiwanie, jeśli się na nie decydujesz, oznacza jakąś otwartość na odkrycie czy zobaczenie siebie z innej perspektywy. Pozwoli Ci ono zrozumieć siebie, coś w sobie ukoić, a zachęci do zaprzestania ciągłych prób zrozumienia „niezrozumiałego” postępowania mamy czy taty lub też obojga rodziców. Oczywiście, książka nie jest drugim człowiekiem. Nie jest doświadczeniem relacji. Jest okazją do spotkania się ze sobą na swoich warunkach, czyli tylko tak, jak Ty sobie przyswajasz daną treść. W swoim tempie — takim, które jest dla Ciebie możliwe i bezpieczne. Ty masz nad tym kontrolę i Ty decydujesz, czy w danym momencie po prostu czytasz czy też się nad czymś zastanawiasz.

Celem tego poradnika jest inspiracja do zrozumienia, dlatego warto czasem opuścić strefę „bezwzględного” komfortu i co pod tym pojęciem rozumiemy.

Podsumowując. Przede wszystkim chcemy Cię zaprosić do tego, żebyś przestał(a) traktować siebie wyłącznie jako takie „zadania do wykonania”, które na pewno mają przynieść „święty spokój”. Spróbuj, czytając, odpowiadać sobie na pytanie, czy to, o czym czytasz, dotyczy Ciebie (nie musi). Jeżeli tak, to w jakim sensie? Co tak naprawdę jest Twoje? Czy podobnie myślisz, przeżywasz, czy Twoja historia jest podobna? Spróbuj korzystać z tej treści w taki sposób, żeby nie oceniać siebie, że jesteś taki czy taka, tylko żeby zrozumieć siebie. To, że masz jak masz, że niesiesz w sobie taką a nie inną historię, związane jest z bardzo konkretnym doświadczeniem, i to

długoterminowym (wzrastanie w rodzinie dysfunkcyjnej). Ważne jest to, że nie jesteś „chory(-a)” czy „nienormalny(-na)” „z gruntu”. Nie jesteś skazańcem z wyrokiem dożywocia. Chodzi nam o to, byś dostrzegł(a), że Twoje strategie adaptacyjne czy też mechanizmy obronne mają głęboki sens, bo umożliwiły Ci przetrwanie na zaminowanym polu walki — w systemie rodziny dysfunkcyjnej. Dlatego dużą wagę przywiązujemy do objaśnienia skutków doświadczenia dziecięcej traumy relacyjnej, do wytłumaczenia, na czym polega konstrukcja rodziny dysfunkcyjnej oraz tego, jakie są konsekwencje wzrastania w takiej rodzinie. Chcemy pokazać, że syndrom jest odpowiedzią na coś, co się wydarzyło, a nie jest jakąś Twoją „cechą wrodzoną”. Chcemy wspierać Cię w tym, żebyś uświadamiając sobie różne rzeczy, przede wszystkim się nie oceniał(a) i nie koncentrował(a) na ocenie nas lub tej książki.

Przybliżymy ideę pójścia na psychoterapię i to, co może się wydarzyć, gdy spotkasz po drugiej stronie kogoś, kto jest gotów towarzyszyć Ci w trudnym momencie Twojego życia.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

JAK ODZYSKAĆ SWOJE ŻYCIE, BĘDĄC DOROSŁYM DZIECKIEM ALKOHOLIKA?

Rodzice, rodzina. Najbliżsi ludzie, którzy mieli i mają na nas olbrzymi wpływ. To oni przekazali nam wzorce zachowania, schematy poznawcze, strategie radzenia sobie z problemami, umiejętność świętowania sukcesów czy podnoszenia się po porażkach. Przez ich pryzmat kształtujemy własne opinie i często bezwzględnie oceniamy innych, ale przede wszystkim samych siebie. Nawet jeśli matki i ojca już przy nas fizycznie nie ma, w pewnym sensie wciąż żyją – w nas. I wszystko jest dobrze, jeżeli rodzina, w której się wychowaliśmy, pozostawała w pełni funkcjonalna, a rodzice nie zmagali się z nałogami czy chorobami. Jednak to nie takie oczywiste.

Domy wielu z nas można nazwać problematycznie funkcjonującymi, wręcz dysfunkcyjnymi. Nieprawidłowości te wynikały z różnych powodów i mogły być rozmaite, ale kluczową kwestią był zazwyczaj problem alkoholowy. Alkoholizm jednego lub obojga rodziców nigdy nie pozostaje bez wpływu na dzieci. Także te już dorosłe. Jeśli temat Cię dotyczy – należysz do osób **DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików)** lub **DDD (Dorosłych Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych)** – żyjesz nie tylko z poczuciem winy, ale i z ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Ten poradnik ma za zadanie pomóc Ci rozpoznać i uświadomić sobie skalę skutków związanych z „odziedziczonymi” po rodzicach problemami i doświadczeniem dziecięcej traumy relacyjnej. Uwierz, że nie jesteś sam: istnieją skuteczne sposoby na zmianę utartych schematów i miejsca, w których znajdziesz pomoc i wsparcie. Zaopiekuj się tym zagubionym i wystraszonego dzieckiem w sobie i zacznij żyć swoim życiem (lub pełnią życia albo zacznij patrzeć trzeźwo na świat). **Nawet jeśli jesteś DDA lub DDD, wiesz, że dobre życie jest możliwe.**

Poradnik dla dorosłych dzieci alkoholików i dorosłych dzieci z rodzin dysfunkcyjnych.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-0695-2



9 788328 906952

cena: 44,90 zł