

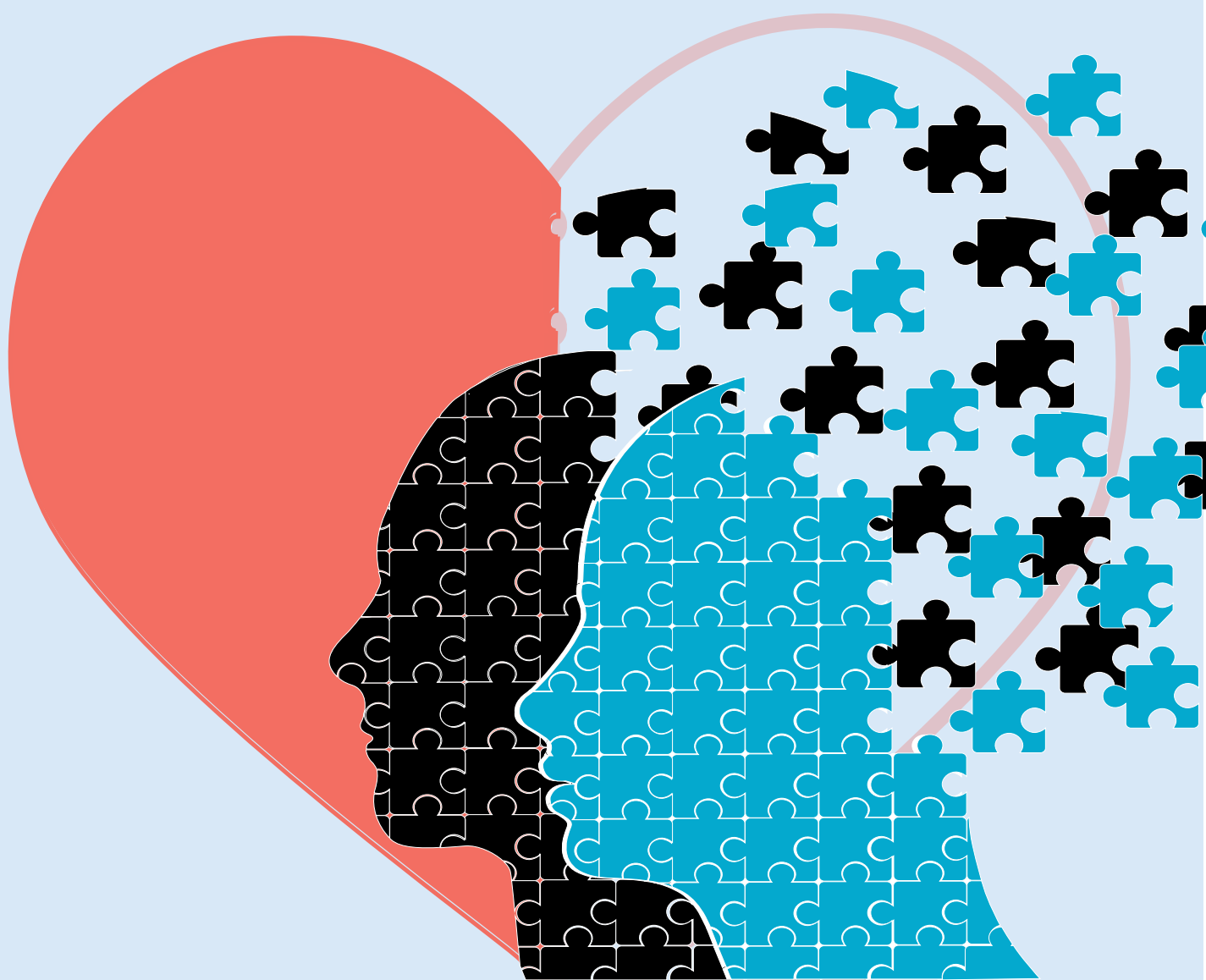
BEZPŁATNY FRAGMENT



Marita Woźny

Jak się poskładać

po trudnym dzieciństwie
i zbudować szczęśliwą relację



PRZEWODNIK SAMOTERAPII DDA/DDD



SPIS TREŚCI

ZANIM ZACZNIESZ

Kilka słów o samoterapii DDA/DDD 8

ROZWINIĘCIE SKRÓTÓW

I o czym jest ten przewodnik..... 9

KROK 1

Poskładaj dzieciństwo i zyskaj nową perspektywę.....10

DZIECIŃSTWO

Dlaczego żadne nie jest idealne?.....11

Ćwiczenie 1

Nowe spojrzenie na własne dzieciństwo17

KONSEKWENCJE TRUDNEGO DZIECIŃSTWA

Czy można przestać je ponosić? 20

NARODZINY HIPOPOTAMA

I przyczyny, dla których się pojawia 25

Ćwiczenie 2

Hipopotam w Twoim dzieciństwie 29

MASKI I ROLE PRZYJMOWANE W DZIECIŃSTWIE

Do czego nam się przydają? 32

Maska „Bohater” 42

Maska „Kozioł ofiarny” 46

Maska „Maskotka” („Błazen”) 50

Maska „Niewidzialne dziecko” 53

Parentyfikacja 56

Ćwiczenie 3

Tvoja maska w dzieciństwie..... 58

KIEDY DZIECIŃSTWO JEST DYSFUNKCYJNE

I jak poradzić sobie z żałobą po tym, co utracone?61

Ćwiczenie 4

Przeżywanie żałoby po Twoim dzieciństwie 67



<i>Ćwiczenie 5</i>	
Szczęśliwe chwile z Twojego dzieciństwa.....	75
UWOLNIENIE WEWNĘTRZNEGO DZIECKA	
I pozwolenie sobie na wejście w dorosłość	76
KROK 2	
<i>Poskładaj relację z rodzicami i odzyskaj autonomię</i>	77
NIEDOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA RODZICÓW	
I jej wpływ na związek dorosłego dziecka	78
<i>Ćwiczenie 6</i>	
Potrzeby niezaspokojone przez niedostępnych rodziców	82
CZEGO BOJĄ SIĘ EMOCJONALNIE NIEDOSTĘPNI RODZICE	
Jak lepiej ich zrozumieć, by móc przebaczyć?.....	84
<i>Ćwiczenie 7</i>	
Odkrywanie zachowań mówiących „Przepraszam”	88
<i>Ćwiczenie 8</i>	
Perspektywa Twoich rodziców	90
UWIKŁANIE	
Czym jest i jak może się na nas odbijać?	92
<i>Ćwiczenie 9</i>	
Wychodzenie z uwikłania.....	103
JAK WYBACZYĆ DYSFUNKCYJNYM RODZICOM	
I pozwolić sobie na zmiany?	111
<i>Ćwiczenie 10</i>	
Ścieżka przebaczenia	117
<i>Ćwiczenie 11</i>	
List do matki	126
<i>Ćwiczenie 12</i>	
List do ojca	128
UWOLNIENIE WŁASNEJ AUTONOMII	
I zachowanie dobrych relacji z rodzicami	130



KROK 3

Poskładaj własną tożsamość, by ruszyć z miejsca131

NIEZASPOKOJONE POTRZEBY Z DZIECIŃSTWA

Jak przekładają się na Twoją tożsamość?.....132

Poczucie bezpieczeństwa - „proszę, nie zostawiaj mnie”.....133

Kontakt z innymi - „Nigdy nie dostanę miłości”137

Brak autonomii - „nie poradzę sobie sam(a)”.....140

Poczucie własnej wartości - „jestem bezwartościowy”145

Autoekspresja - „Ja się podporządkuję”.....148

Ćwiczenie 13

Twoje niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa.....153

Ćwiczenie 14

Twoje utrwalone przekonania z dzieciństwa157

Ćwiczenie 15

Zmiana utrwalonych przekonań..... 164

SYNDROM DDA

Czym jest i w czym pomaga?.....172

CECHY DOROSŁYCH DZIECI Z DOMÓW DYSFUNKCYJNYCH

Z czego wynikają i jak je okiełznać?175

Ćwiczenie 16

Badanie Twoich cech..... 184

TOKSYCZNY WSTYD I POCZUCIE WINY

Do czego mogą prowadzić? 188

Ćwiczenie 17

Ratunek przed wstydem.....191

JAK POKONAĆ HIPOPOTAMA

I zerwać z zamrożeniem, które wywołuje.....195

Ćwiczenie 18

Hipopotam w Twojej dorosłości197

Ćwiczenie 19

Walka z hipopotamem 199



SZUKANIE WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI	
I możliwości płynące z jej odkrywania	201
<i>Ćwiczenie 20</i>	
Poszukiwanie własnej tożsamości	208
<i>Ćwiczenie 21</i>	
Wzmacnianie siebie	213
<i>Ćwiczenie 22</i>	
Listy do siebie	218
<i>Ćwiczenie 23</i>	
Lustro	222
WŁASNA TOŻSAMOŚĆ	
Jak ją odnaleźć i w czym to pomaga?	224
KROK 4	
<i>Poskładaj relację z drugą połówką, by związek cieszył, a nie ranił</i>	<i>225</i>
LEKCJE WYNIESIONE Z DZIECIŃSTWA	
Jak przejawiają się w związku	226
<i>Ćwiczenie 24</i>	
Lekcje wyniesione z dzieciństwa w Twoim związku	231
<i>Ćwiczenie 25</i>	
Zachowania z dzieciństwa wpływające na związek	243
MASKI I ROLE W ZWIĄZKU	
Jak je zauważyć i przestać im się poddawać?	250
<i>Ćwiczenie 26</i>	
Twoje maski i role w związku	256
<i>Ćwiczenie 27</i>	
Hipopotam w Twoim związku	257
<i>Ćwiczenie 28</i>	
Zdejmowanie maski i wychodzenie z roli	259
SCHEMATY Z DYSFUNKCYJNEGO DOMU	
I ich wpływ na dorosły związek	262
NIEDOSTĘPNOŚĆ EMOCJONALNA W ZWIĄZKU	
Schematy, w których się przejawia	269



Ćwiczenie 29

Niedojrzałość emocjonalna w Twoim związku 272

FAZY TOKSYCZNEJ RELACJI

Jak przerwać dążenie do destrukcji? 274

WSPÓŁUZALEŻNIENIE W ZWIĄZKU

I jego wpływ na trudności w wyrażaniu siebie 283

Ćwiczenie 30

Uzdrawianie toksycznej relacji 287

TWOJE GRANICE A NIEDOSTĘPNOŚĆ EMOCJONALNA

Jak je postawić i przestać poświęcać siebie? 289

Ćwiczenie 31

Stawianie granic toksycznym osobom 296

RELACJA Z DRUGĄ POŁÓWKĄ

Po czym poznać, że jest zdrowa 302

KILKA SŁÓW NA KONIEC

Jak wzmacniać efekt przemiany 303

BIBLIOGRAFIA

Książki, do których warto zaglądać 304



ZANIM ZACZNIESZ

Kilka słów o samoterapii DDA/DDD

Osoby, które przychodzą do gabinetu albo też te, które po prostu nie są zadowolone ze swojego życia, często mówią, że są „w rozsypce”. Bo przecież nikt, komu wszystko się układa, nie czuje, że potrzebuje pomocy. Terapię można porównać do układania puzzli. Terapeuta widzi fragmenty obrazka. Dzięki doświadczeniu i wyobraźni naprowadza Cię na to, co prawdopodobnie się na nim znajduje. Zawsze jednak tylko Ty w głębi serca wiesz, co to takiego.

Ze względu na swoje doświadczenie w przypadku trudności rekomenduję zawsze wizytę w gabinecie, ale wiem też, że czasami jest ona niemożliwa i w tych przypadkach zachęcam do samoterapii, w której pomoże Ci ten przewodnik. Gdy jednak poczujesz, że mimo samozaparcia i determinacji coś idzie w złą stronę - nie obawiaj się skorzystać ze wsparcia specjalisty.

Ten przewodnik napisałam z myślą o tych, którzy chcą coś poprawić w swoim życiu i mimo świadomości trudnego dzieciństwa, nie stracili wiary, że są w stanie stworzyć szczęśliwy dom z drugą połówką.

Dysfunkcyjne dzieciństwo ma różne źródła i różny wpływ na dalsze życie. Jeśli je znasz, czy to z doświadczeń wyniesionych z rodziny alkoholowej, czy też Twoi rodzice z innych względów byli zbyt niedostępni emocjonalnie, by przekazać Ci pozytywne wzorce, kształtujące w Tobie dorosłość - wcale nie oznacza, że przekażesz pałeczkę dysfunkcyjności swoim dzieciom ani też nie skazuje Cię na brak satysfakcji z życia w związku z drugą połówką. Teraz jest Twój czas na poskładanie się w całość i ruszenie do przodu tak, jak chcesz. W tym przewodniku znajdziesz wiedzę i ćwiczenia, które Ci w tym pomogą. Wierzę, że sobie poradzisz. :)

Pozdrawiam ciepło

Marita Woźny





ROZWINIĘCIE SKRÓTÓW

I o czym jest ten przewodnik

Rozwinięciem skrótu „DDA” jest „Dorośle Dziecko Alkoholików”, a „DDD” - „Dorośle Dziecko z rodziny Dysfunkcyjnej”. Można więc stwierdzić, że oba skróty odnoszą się do osób, którym ze względu na trudne dzieciństwo nie udało się dorosnąć, czyli przejąć odpowiedzialności za swoje życie w taki sposób, by móc świadomie kreować swoją rzeczywistość i brać za nią odpowiedzialność.

Trudne dzieciństwo w kontekście dysfunkcyjnego wychowania mogło przyjmować skrajnie różną postać. Dzieci mogły mieć w nim zbyt wiele obowiązków lub też nie mieć ich wcale. Rodzice mogli być dotkliwie obecni poprzez zbytnią kontrolę i wprowadzanie polityki zakazów i nakazów lub też niedostępni emocjonalnie, zostawiający dzieciom wolną rękę we wszystkim, bez okazywania wsparcia, a czasem nawet poprzez swoją nieporadność - wymagając tego, by to dzieci zajmowały się nimi, a nie odwrotnie.

W tym przewodniku pochylamy się nad wynikiem dysfunkcji domu rodzinnego, jego wpływem na związek i - przede wszystkim - rozwiązywaniem trudności, które odzywiają się w takich „dorosłych dzieciach” w obliczu poszukiwania własnej tożsamości i budowania relacji z drugim człowiekiem.

Samoterapia, którą przejdiesz dzięki przepracowaniu poszczególnych elementów układanki składającej się na Twoje życie, pozwoli Ci zdjąć emocjonalne blokady i zacząć wreszcie żyć swoim życiem. Podejdź do niej z otwartością i staraj się nie buntować, gdy coś, co tu przeczytasz Ci się nie spodoba. Jesteś tu, by coś zmienić, a zmiany często wymagają bólu i niewygody.





KROK 1

Poskładaj dzieciństwo
i zyskaj nową perspektywę





DZIECIŃSTWO

Dlaczego żadne nie jest idealne?

Dzieciństwo nigdy nie jest idealne, bo życie takie nie jest. Aby jednak mogło spełniać swoją funkcję, którą jest przygotowanie człowieka do dorosłości, musi się w nim znaleźć przestrzeń dla ukształtowania charakteru i osobowości dziecka. Rodzice powinni przekazywać dzieciom wyraźne wskazówki dotyczące zasad, którymi kieruje się świat i bazując na swoim doświadczeniu - konsekwentnie uczyć radzenia sobie zarówno z tym, co dobre, jak i złe.

Aby dorosnąć, każdy z nas musi przeżyć żałobę po tym, że jego dzieciństwo nie było idealne. Oczekiwanie, by był to okres przepelniony tylko zabawą i szczęściem, jest silne w każdym człowieku. Niestety - rzeczywistość wygląda inaczej. Dziecko musi doświadczyć zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Każda z nich stanowi ważny element życia człowieka i każda z nich jest po coś.

W pierwszych latach funkcjonowania muszą pojawić się zarówno:

- ♥ radość i smutek
- ♥ spokój i niepokój
- ♥ błogostan i ból
- ♥ poczucie równowagi i złość
- ♥ poczucie bezpieczeństwa i strach
- ♥ poczucie bycia akceptowanym i poczucie odrzucenia

To wszystko po to, byśmy mogli nauczyć się całego wachlarza bodźców pochodzących ze świata zewnętrznego i wewnętrznego, by rozwinąć w sobie umiejętność czytania otoczenia oraz empatię wobec innych. Dzięki emocjom i odczuciom - mamy umiejętność podejmowania samodzielnych decyzji, które sprawiają, że możemy funkcjonować jako odrębna, autonomiczna jednostka - w wielu aspektach różna, a w wielu podobna do innych ludzi. W dzieciństwie poza emocjami i uczuciami, uczymy się rozpoznawać własne potrzeby oraz szukać sposobów na ich zaspokojenie - czasami korzystając przy tym ze wsparcia innych osób, a innym razem - podejmując własne, konkretne działania.



Nauka mechanizmów, które funkcjonują wśród ludzi oraz konieczność faktycznego doznawania pełnego wachlarza potrzeb, emocji i uczuć, zawsze wiąże się z tym, że dzieciństwo jako przestrzeń wyłącznie przyjemnych doświadczeń, nie spełniałoby swoich funkcji i nie przygotowałoby nas do dorosłości. Z drugiej strony - dzieciństwo pozbawione radosnych chwil, przestrzeni do spełniania własnych pragnień i zaspokajania podstawowych potrzeb - również byłoby destrukcyjne dla naszego rozwoju.

Sprawienie, by to, co pozytywne i to, co negatywne - wystąpiło w takim samym stopniu, jest praktycznie niewykonalne. A jeśli dołączymy do tego fakt, że funkcją dzieciństwa jest przygotowanie nas na dosłownie wszystko, co spotka nas w późniejszym życiu - można byłoby powiedzieć, że każdy dorosły ma za sobą dysfunkcyjne dzieciństwo, bo żaden nie przeszedł w nim pełni kombinacji, które mogą go spotkać w dorosłości. Takie stwierdzenie jest jednak zbyt dużym uproszczeniem, które nie prowadzi nas do niczego konstruktywnego.

O dysfunkcyjnym dzieciństwie i płynącym z niego syndromie Dorosłego Dziecka Alkoholików (rozszerzonego na syndrom Dorosłego Dziecka z rodzin Dysfunkcyjnych) mówimy wtedy, gdy żal wynikający z niedoskonałego domu rodzinnego kładzie się cieniem na dorosłą codzienność. Gdy ilość niezaspokojonych potrzeb z dzieciństwa nas przytłacza, a dodatkowo przejęliśmy od rodziców schematy zachowań, które ranią nas i naszych bliskich, kładąc się cieniem na to, w jaki sposób radzimy sobie z trudnościami.

Dobra wiadomość jest taka, że dopóki żyjesz, możesz pogodzić się z przeszłością i wyciągnąć z niej to, co najlepsze. Skupić się na tym, czego udało Ci się nauczyć dzięki temu, jak postępowali Twoi rodzice. Rozpoznać elementy, które chcesz wdrożyć do swojego życia i te, które wolisz wyeliminować. A później, dzięki pracy nad sobą i wprowadzaniu powoli odpowiednich zmian - zacząć żyć po swojemu.

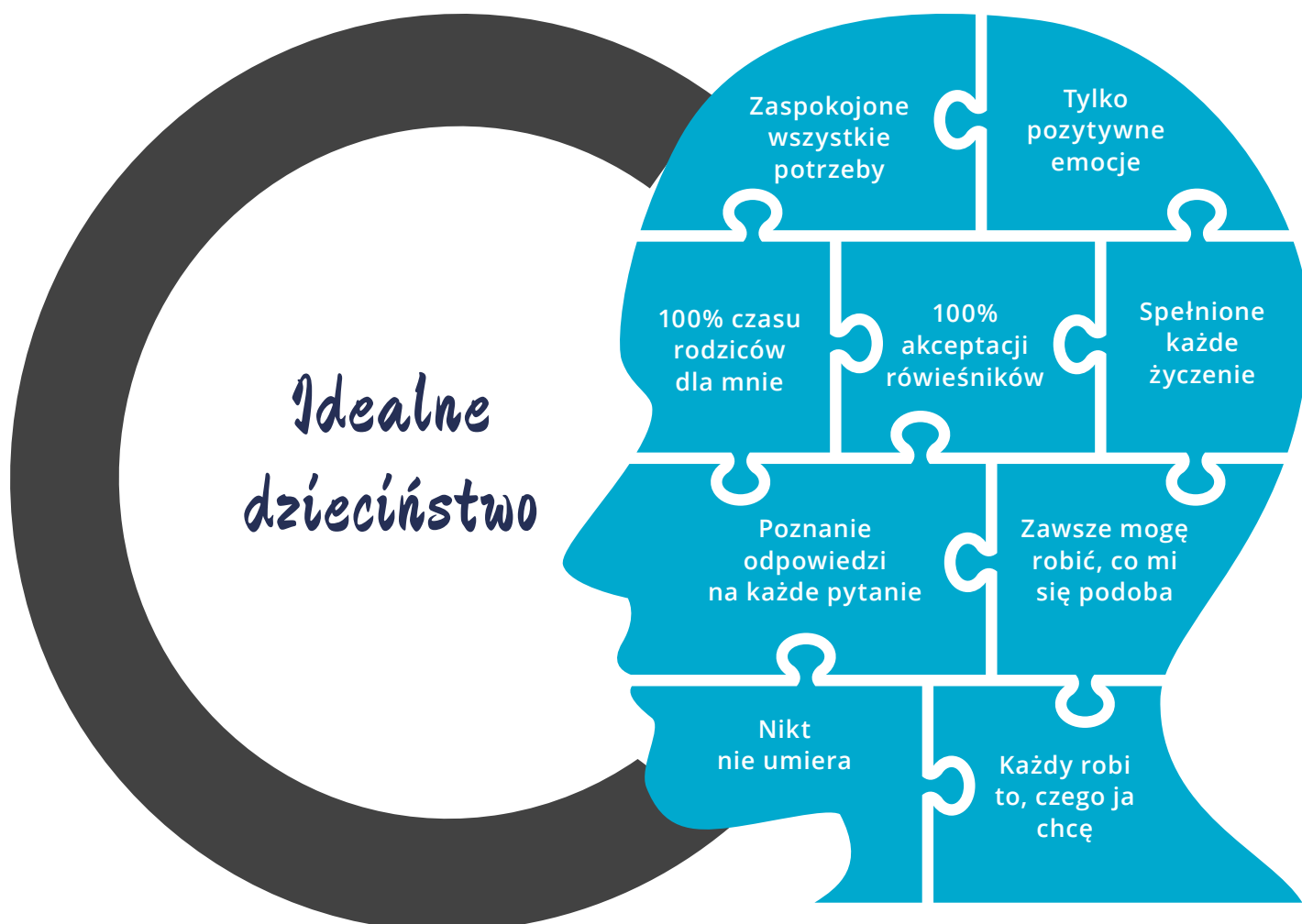
Zatrzymaj się w tym miejscu i pomyśl, co musiałoby się stać, które wspomnienia zmienić, żeby poczucie krzywdy lub też poczucie winy wobec tego, jak wyglądał Twój świat w dzieciństwie, odeszło w niepamięć. Pomyśl, co z tego możesz wprowadzić tu i teraz, budując satysfakcję z teraźniejszości i sukces w przyszłości. Pamiętaj przy tym, że wpływ mamy tylko na to, co właśnie się dzieje, a nie możemy zmieniać tego, co już było.



Narodziny dla każdego dziecka wiążą się z szokiem. Po dziewięciu miesiącach w bezpiecznym środowisku - nagle odczuwamy chłód, brud, głód i zmęczenie. Uczymy się samodzielnie oddychać i wydawać dźwięki. Pierwszy wstrząs związany z odłączeniem od matki, rekompensują nam dorośli, którzy w okresie niemowlęctwa zwykle starają się zaspokoić każdą z naszych potrzeb. Wystarczy zapłakać, by ktoś dorosły dał nam jeść, zmienił pieluszkę lub utulił nas do snu.

Pierwszą obserwację małego człowieka stanowi często przekonanie, że inni istnieją, by to jemu było jak najlepiej. Nikt nie wymaga od niego zauważania potrzeb innych ludzi ani tego, że czasami trzeba na coś poczekać. Jeśli ten pierwszy etap można byłoby rozciągnąć na całe życie lub choćby na całe dzieciństwo, prawdopodobnie nikt nie chciałby dorastać.

Pomyśl, jak mogłoby być komfortowo, gdyby inni byli tylko po to, by Tobie było dobrze. Przyjrzyj się poniższej infografice i zastanów, czy ktokolwiek byłby w stanie zapewnić Ci idealne dzieciństwo, które zaoferowałoby Ci wszystko to, co znajdziesz w każdym z poniższych puzzli.





Z perspektywy dziecka z pewnością idealna rzeczywistość mogłaby wyglądać tak, że każdy robi dokładnie to, czego ono zapragnie. Jeśli jednak rodzice pójdą tym tropem - i będą chować latorośl pod kloszem zaspokajania wszystkich jej zachcianek - w perspektywie czasu takie dzieciństwo okaże się dysfunkcyjne. Nie przygotuje bowiem dziecka do dorosłego życia w społeczeństwie.

Z perspektywy rodziców natomiast idealne dzieciństwo ich potomstwa mogłoby wyglądać tak, że dziecko od razu staje się małym dorosłym, którego głównym celem jest odciążenie dorosłych w codziennym życiu oraz przynoszenie radości i dumy opiekunom na każdym kroku. Od pokoleń przecież młodsi członkowie rodziny pomagali mamie i tacie w gospodarstwie, nie odzywały się nie pytane i słuchały się starszych. Gdy edukacja stała się powszechna, były rozliczane z sukcesów w szkole, mogły być poddawane krytyce i karane, gdy tylko postąpiły wbrew woli pana ojca czy pani matki... I jakoś wychodziły na ludzi, prawda?

Zadziwiające, jak często można się wciąż spotkać z takim poglądem. Możliwe, że odnajdujesz jego część w podejściu do Ciebie Twoich rodziców. Postaraj się spojrzeć na to z empatią i zastanów się, dlaczego mogli oni prezentować wobec Ciebie takie podejście. Nie oceniaj tego, staraj się być obiektywny/obiektywna. Aby lepiej zrozumieć rodziców, możesz zajrzeć do **pierwszej rozmowy z cyklu DDA/DDD w związku**, podczas której z Julią Kawalec mówiłyśmy między innymi o przyczynach dysfunkcyjnych zachowań rodziców.



Gdyby istniał parasol,
który chroni nas przed
tym, co trudne,
nie byłibyśmy w stanie
rozwinąć w sobie tego,
co w nas najlepsze



Najczęściej rodzice podchodzą do wychowania najlepiej jak potrafią. Korzystają przy tym jednak ze swoich doświadczeń, które czasami są dalekie od ideału. Warto pamiętać, że jesteśmy w stanie dać innym tyle, ile sami dostaliśmy od innych ludzi lub wykształciliśmy w sobie poprzez swoje przeżycia.

Postaw się przez chwilę w pozycji Twoich rodziców.

- ♥ Zastanów się, co dostali, a czego nie dostali od dorosłych w swoim dzieciństwie.
- ♥ Może wiesz o czymś z ich przeszłości, co sprawiło, że wobec Ciebie zachowywali się tak, a nie inaczej?
- ♥ Gdyby ich zapytać, za co cenią własnych rodziców, wiedzieliby co odpowiedzieć?
- ♥ A może łatwiejsze byłoby pytanie, za co mają do nich żal?
- ♥ Czy tęsknią za czymś z dzieciństwa? A może czegoś im w nim brakowało?

To, jak dzieciństwo rodziców wpływa na to nasze, może przybliżyć Ci historia Małgorzaty, która gdy była małą dziewczynką, została porwana, podczas gdy wracała ze szkoły i przez dwa tygodnie agresor przetrzymywał ją w swojej piwnicy w bloku. Udało jej się uciec dzięki sąsiadowi porywacza, który usłyszał płacz i uwolnił dziecko.





Gdy Małgorzata została matką, starała się, by jej córka, Kasia, zawsze była w zasięgu jej wzroku. Starała się chronić córkę, nie tylko odprowadzając ją do szkoły, ale też przesiadując pod klasą przez wszystkie lekcje, a na przerwach odrywając Kasię od rówieśników, chcąc, by ta rozmawiała tylko z nią.

Nie widziała jednak, że z perspektywy dziecka jej zachowanie wywołuje wstyd i inne negatywne emocje. Trudno jej też było zauważyć, że ograniczając Kasi dostęp do rówieśników, negatywnie wpływa na jej rozwój. Dla Małgorzaty ważne było tylko to, że jej dziecko jest bezpieczne i nie przeżyje takiej samej tragedii, jak ona.

Pozwoliła córce na odrobinę wolności dopiero, gdy ta rozpoczęła naukę w liceum. Dziewczyna jednak zawsze musiała dokładnie określić czas, na jaki opuszcza mieszkanie. Gdy kiedyś spóźniła się na tramwaj i w związku z tym dotarła do domu piętnaście minut po zapowiedzianym czasie, spotkała matkę w drodze na komisariat, gdzie Małgorzata chciała zgłosić zaginięcie.

Powyższa sytuacja pokazuje, że nawet jeśli dom rodzinny dobrze funkcjonuje, w dzieciństwie mogły nas spotkać sytuacje, które determinują nasze podejście do własnych dzieci. I oczywiście - większość rodziców nie przeżyło takiej traumy, a zachowanie Małgorzaty można uznać za „wariactwo”.

Jednak Kasia, gdy poznała źródło nadmiernej troski matki o siebie - potrafiła poddać to refleksji, zobaczyć inny punkt widzenia, zrozumieć, a w efekcie przebaczyć, choć doświadczenie nadal było dla niej trudne, to nie definiowało już jej życia w takim stopniu, jak wcześniej.

Oceniając zachowanie własnych rodziców, zwykle stajemy na pozycji kogoś, komu coś się od nich należało i jeśli tego czegoś nie dostaliśmy, możemy poddawać krytyce każdy ich ruch, przenosić na nich odpowiedzialność za każdą złą emocję, a nawet uznać, że specjalnie pozbawili nas czegoś. I choć oczywiście - jednym z zadań rodzica jest dbanie o potrzeby dzieci, to jednak świadomość tych potrzeb i znajomość sposobów na ich zaspokajanie - są różne.

Większość rodziców stara się zapewnić swoim dzieciom funkcjonalny dom i przygotować je na szczęśliwe życie. Jednak wizja tego szczęśliwego życia po stronie rodzica może być zupełnie inna od tej, którą ma dziecko. A nawet jeśli Twoi rodzice unikali swojej roli i nie chcieli się Tobą zajmować, to z pewnością - nie robili tego ze względu na to, żeby Tobie było gorzej, tylko myśleli raczej o swoich potrzebach.



Ćwiczenie I

Nowe spojrzenie na własne dzieciństwo

W tym ćwiczeniu zachęcam Cię do przeanalizowania krok po kroku własnego dzieciństwa i przyjrzenia się wszystkim momentom, które wywołały w Tobie zaskoczenie, w następstwie którego coś zaczęłaś, zacząłeś postrzegać inaczej.

Opisz moment, w którym coś zaskoczyło Cię pozytywnie i otworzyło Cię na innych ludzi, np. gdy zauważyłaś/zauważyłeś, że inni znają sposób na rozwiązanie jakiegoś problemu, na który Ty byś nie wpadł(a) i otworzyło Cię to na zadawanie pytań lub zaczęłaś/zacząłeś się czymś interesować, dlatego, że ktoś Ci o tym czymś opowiedział lub zaobserwowałaś/zaobserwował, że coś, co ktoś robi, jest po prostu fajne.



Opisz moment z dzieciństwa, w którym coś zaskoczyło Cię negatywnie i zamknęło Cię na innych ludzi, np. powiedziatesz/powiedziałaś coś, z czego inni się śmiali i postanowitesz/postanowiłaś, że nie warto nic mówić na forum albo gdy zrobiatesz/zrobiłaś coś, co wydawało Ci się genialne, ale ze względu na zdanie kogoś innego, przestatesz/przestąpiłaś to robić.



Wyobraź sobie swoje dzieciństwo, jako szkołę, która ma nauczyć Cię przetrwania - jakie lekcje pamiętasz najlepiej? Rozpisz plan zajęć, który kojarzysz ze swojego domu (np. nauka sprzątanía, nauka milczenia, nauka prowadzenia rozmowy, nauka wyczuwania nastrojów).

Porównaj dom ze zwykłą szkołą i zastanów się, które zajęcia zapadły Ci w pamięć najmocniej - te, na których nauczyciel był dla Ciebie dobry, zły, czy neutralny? Te, które mówiły o czymś, co Cię interesuje, czy te, które sprawiały Ci trudność, bo poruszały kwestie, które zupełnie nie były dla Ciebie interesujące? Rozważ, z których więcej pamiętasz i które mają większy wpływ na Twoje życie.

Jeśli uznajesz swoje dzieciństwo za trudne, to prawdopodobnie jest tak przez emocje, które wyzwalała, poszczególne wspomnienia. Spróbuj się przez to przebić i zastanowić, czy Twoje dzieciństwo było funkcjonalne - czyli czy nauczyło Cię czegoś, co dziś w sobie cenisz. Opisz poniżej refleksje na ten temat.



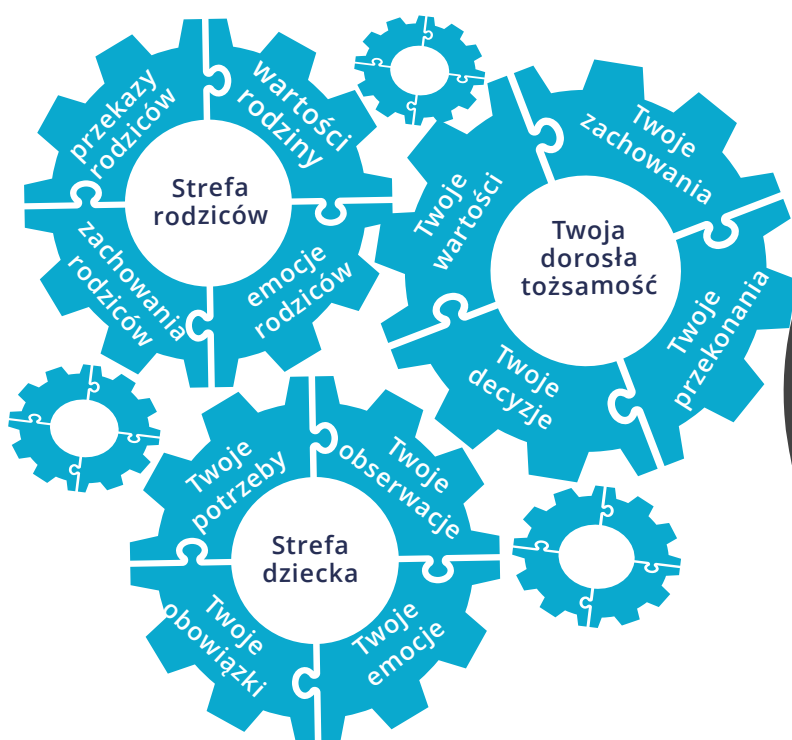
KONSEKWENCJE TRUDNEGO DZIECIŃSTWA

Czy można przestać je ponosić?

Osoby, które definiują swoje dzieciństwo jako trudne lub dysfunkcyjne, często mają obawy, że ich osobowość została ukształtowana w pełni w pierwszym okresie życia i w związku z tym, nie mogą odnosić sukcesów ani żyć szczęśliwie, bo po prostu nie są do tego zdolne.

Na szczęście jednak eksperci prowadzący badania mające pomóc ustalić, czy istnieje coś takiego, jak „osobowość DDA” dowiedli, że wychowanie w rodzinach dysfunkcyjnych nie skutkuje w dorosłości jakimkolwiek zespołem zaburzeń, czy też chorobą psychiczną (pisał o tym m.in. dr psychologii Andrzej Margasiński w swojej książce pt. „Rodzina alkoholowa z uzależnionym wleczeniu”). Oznacza to, że negatywne wzorce wyniesione z domu nie stygmatyzują nas na całe życie. Potwierdza to wiele przypadków osób z domów dysfunkcyjnych, które w dorosłości czerpią satysfakcję z życia.

Bycie DDA/DDD wiąże się z pewnymi konsekwencjami. Obserwacje kliniczne i praktyka psychoterapeutyczna pozwalają wyróżnić pewien zestaw cech, które – choć nie niosą za sobą konkretnej choroby – wymagają jednak świadomego przyglądania się sobie i gotowości na zmiany w definiowaniu siebie (czyli realnego uwierzenia we własną wartość oraz poznawania źródeł własnych emocji i potrzeb).



W dzieciństwie kształtuje nas wiele elementów, ale nawet jeśli było trudne, dzięki poznaniu źródeł, świadomym decyzjom i pracy nad sobą - możemy zredefiniować własną tożsamość i czerpać z przeszłości to, co nas wzmacnia.



Z pomocą przy wychodzeniu z DDA/DDD przychodzi bunt, że ja nie chcę takiego życia, chcę wziąć odpowiedzialność za to, jak ono wygląda i rozpoczęcie działań, które krok po kroku mogą wyprowadzić nas z krainy, w której wciąż i wciąż przeżywamy bolesne wspomnienia z przeszłości.

Aby zerwać z syndromem DDA/DDD, czyli pewnymi cechami, **które poznasz na dalszych stronach tego przewodnika**, ważne jest, by nie fiksować się na syndromie, jako czymś co mamy i nas definiuje. Lepiej potraktować je jako wskazówkę do działania, a nie jako wyznacznik, że "ja tak mam i nic nie mogę zmienić, bo nic innego nie jest mi pisane".

Trudne dzieciństwo można potraktować jako szkołę przetrwania, doceniając to, że udało nam się mimo przeciwności przeżyć ten etap i znaleźć swój sposób na funkcjonowanie w świecie dorosłych.

W każdym doświadczeniu można znaleźć siłę, ale z drugiej strony - w każdym można szukać też źródeł własnych słabości. To my wybieramy, co chcemy przyjąć do siebie z konkretnych zdarzeń. W zależności od tego, co to będzie - możemy przyjąć postawę ofiary lub zwycięzcy. Faktyczne zdarzenia z dzieciństwa są tylko jednym z elementów naszych przekonań i postaw. Równie ważny, a czasem nawet ważniejszy - jest sposób, w jaki sami je odbieramy.





Nasza ocena konkretnych zdarzeń i podejście do innych ludzi zależy od m.in. naszego charakteru, tego, co zaobserwowaliśmy u innych osób (np. rodziców), zasłyszanych historii z życia innych ludzi oraz naszego stanu emocjonalnego.

To, jak nasz odbiór faktów może wpływać na nasze emocje, postawy i samopoczucie można zaobserwować np. w sytuacji Joli, która dostała od szefa propozycję zmiany stanowiska pracy, na którą nie chce się zgodzić. Taki sygnał, że coś w jej życiu może ulec transformacji, w zależności od tego, co kobieta wyniosła z dzieciństwa - może wywołać różne reakcje i odczucia.

Co działo się w dzieciństwie Joli?	Co ona myśli w kontekście propozycji?	Jak teraz reaguje na propozycję zmiany?
Jola często była karana, jeśli kwestionowała pomysły rodziców.	„Muszę się podporządkować innym, bo inaczej spotka mnie kara”	Uznaje, że jeśli nie przyjmie propozycji, to zostanie zwolniona. Postanawia więc ją przyjąć, czując strach i złość.
	„Kiedyś realizowałam pomysły rodziców, teraz mogę swoje”	Nie zgadza się na propozycję lub ustala własne warunki zmiany, na którą mogłaby przystać, czując satysfakcję, że wyraziła własną opinię i nie robi tego, czego oczekują inni.
	„Inni zawsze będą mnie karać, nawet bez powodu”	Reaguje histerycznie, pytając: „co robię źle tu, gdzie jestem?”, czuje gniew i rozpacz, które wyraża i czeka na rozwój wypadków nie podejmując żadnej decyzji.
Jola często była nagradzana za swoje sukcesy.	„Doceniają mnie... Jak zawsze, choć tego nie potrzebuję”	Mówi: „Dziękuję, za propozycję awansu, ale dobrze mi tu, gdzie jestem”. Czuje satysfakcję, że tak dobrze wykonuje swoją pracę, że ktoś ją docenia.
	„Szkoda, że teraz zamiast nagród, dostaję w kość, nawet w pracy”	Narzeka, że to ją poproszono o zmianę. Mówi, że przyjmie wszystko, choć jej się to nie podoba i liczy na to, że szefostwo się wycofa.



Niezależnie od tego, jakie są faktyczne okoliczności, dla których pojawiła się propozycja Jola przyjmie określoną postawę, która może być budująca lub destrukcyjna. I choć doświadczenia z przeszłości są w niej żywe, to jednak wpływ na to, jak wybrnie z trudnej dla siebie sytuacji - w dużym stopniu zależy od tego, co myśli o sobie, jakie ma podejście do innych osób oraz od jej osądu na temat tego, co myślą o niej inni.

Podejście do samego siebie ma wielką moc, a w dużej mierze było kształtowane w okresie dzieciństwa i dorastania. Jednak na szczęście nie jest ono czymś stałym i możemy je zmieniać. Tak samo, jeśli tylko gdzieś głęboko w sobie uznamy, że mamy wpływ na swoją sytuację, a nie jest ona zależna wyłącznie od losu czy też decyzji innych osób - zwiększamy swoje szanse na to, by żyć, tak, jak chcemy. Zmiany tego podejścia można zacząć od zadania sobie kilku trudnych pytań, na które pewnie nie znajdziemy odpowiedzi od razu, jednak gdy będziemy do nich wracać i poświęcimy im trochę czasu - to one się pojawią, pozwalając nam pozbyć się etykiety „dziecka z trudnego domu”, którą często sobie przyklejamy.

Pytania o podstawowe definicje naszego egzystowania:

- ♥ Kim jestem?
- ♥ Co mnie definiuje?
- ♥ Jaki/Jaka jestem jako osoba/matka/ojciec/syn/córka/mąż/żona/przyjaciół itd?
- ♥ Jakie są moje cechy, które odkrywam w relacjach z innymi?

Etykieta „DDA” lub „DDD” na początku drogi może nam się przydać, bo dzięki niej jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć, nad czym chcemy pracować, jednak z czasem może stać się balastem, który nie pozwala pójść dalej do zmiany.

W związku z tym, że wiele osób tkwi w trudnościach ze względu na to, że wyjaśniły one sobie gdzieś w głębi serca, że są, jakie są, bo w dzieciństwie było trudno - wśród badaczy prowadzone są dyskusje nad zasadnością określenia syndrom DDA (skupiony wokół dzieci alkoholików) i z jednej strony się od niego odchodzi, z drugiej strony na początkowym etapie to określenie siebie, zobaczenie, że inni mają podobnie może niektórym osobom pomagać i otwierać furtkę do sięgnięcia po pomoc.



Jeśli masz poczucie, że Twoje dzieciństwo było trudne - to pewnie tak było, jednak aby uwolnić się od dotkliwych konsekwencji, których przez to doświadczasz - w pewnym momencie musisz podjąć świadomą decyzję, że już nie chcesz się tłumaczyć przeszłością. Wolisz raczej zacząć żyć tu i teraz, poszukując sposobów na uczynienie swojego życia takim, jakim chcesz, zamiast skupiać się na wymówkach, pozwalających uzasadnić Twoje nieszczęście.

Trudne dzieciństwo jest jak dziurka w tkaninie. Jeśli chcesz, możesz ją zignorować, a ona będzie powoli się powiększać. Możesz wciąż się na niej skupiać i rozciągać materiał, patrząc, jak dziura powiększa się szybciej, poprzez np.:

- ♥ Rozpamiętywanie negatywnych wspomnień
- ♥ Przyjmowanie za prawdziwe krzywdzących uwag na Twój temat
- ♥ Uznawanie, że jesteś winny/winna wszystkiemu, co złe w Twoim życiu, a równocześnie negowanie swoich zasług tam, gdzie udało Ci się odnieść sukces
- ♥ Przerzucanie odpowiedzialności na innych ludzi za własne porażki i skupianie się na nich, zamiast szukania rozwiązań Twojej sytuacji
- ♥ Podejmowanie działań ze względu na to, co według Ciebie inni mogą sobie o Tobie pomyśleć, a nie ze względu na to, co czujesz i czego chcesz

Alternatywą dla poddawania się temu, co Cię przygnębia, jest konstruktywne działanie. Zawsze możesz wziąć igłę i nitkę i zaszyć dziury, które w Tobie są. Wtedy na materiale pozostanie ślad, jednak nie będzie już miał tak istotnego wpływu na funkcjonalność tkaniny. Możesz to zrobić np. poprzez:

- ♥ Wyciąganie z przeszłości tego, co pozytywne lub uczące
- ♥ Analizowanie krzywdzących uwag o Tobie, sprawdzanie, czy są prawdziwe, czy też nie - i albo podejmowanie działania, które mają coś w Tobie zmienić (jeśli uwaga była faktycznie prawdziwa), albo odsuwanie ich od siebie i budowanie przekonania, że inni nie znają Cię tak dobrze, jak Ty (jeśli uwaga była nieprawdą)
- ♥ Branie odpowiedzialności za sukcesy i porażki oraz podejmowanie działań, które pozwolą Ci częściej osiągać sukces, a porażki traktować jako lekcje tego, jak nie warto postępować
- ♥ Korzystanie z oceny otoczenia jako pewnej wskazówki i podejmowanie decyzji zgodnych z tym, co naprawdę czujesz, myślisz i chcesz.

Potraktuj ten przewodnik jak taką igłę z nitką. Dzięki ćwiczeniom, które w nim znajdziesz - łatwiej będzie Ci stosować w życiu pozytywne wzorce, zamiast poddawać się utartym schematom, które często są niszczące.



KILKA SŁÓW NA KONIEC

Jak wzmacniać efekt przemiany

Przewodnik, który masz przed sobą, zawiera szereg ćwiczeń, do których warto wracać. Aby zmiany, które chcesz wprowadzić w życie, mogły być trwałe - jednorazowe przejście przez przewodnik może nie wystarczyć.

A zatem - jeśli któreś z ćwiczeń wydało Ci się zbyt trudne lub emocje, które przy nim poczułeś/poczułaś były zbyt bolesne - postaraj się przejść je jeszcze raz. Ból, lęk, złość i inne negatywne emocje przeżywane podczas wędrówki do własnego wnętrza, są zwykle sygnałem, że udało Ci się dotknąć czegoś ważnego.

Punktem wyjścia do tego ebooka był prowadzony przeze mnie wraz z psychoterapeutką uzależnień - Julią Kawalec cykl spotkań „DDA/DDD w związku”. Jeśli chcesz posłuchać naszych rozmów i odpowiedzi na pytania uczestników - zapraszam Cię na youtube.com/miedzyparami, gdzie znajdziesz nagrania z tego wydarzenia.

Samoterapię możesz też rozwijać dzięki innym materiałom. Część z nich znajdziesz na moim [blogu miedzyparami.pl](https://blogu.miedzyparami.pl), a część na platformie sklep.miedzyparami.pl, gdzie szczególnie polecam Ci cykl spotkań „Wewnętrzne dziecko w dorosłym związku”, w którym opowiadam m.in. o stylach przywiązania, które determinują nasze sposoby funkcjonowania w relacjach z innymi ludźmi.

Jeśli chcesz zadać mi jakieś konkretne pytanie lub podzielić się opinią o tym ebooku - możesz to zrobić dołączając do [facebookowej grupy Rozmowy Między Parami](#), gdzie poza mną możesz spotkać wiele osób, które chętnie udzielają wsparcia i z empatią dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat opisywanych sytuacji.

Na koniec - zachęcam Cię do głębokiego poznawania siebie i przyglądania się swoim emocjom, z perspektywą budowania lepszej, satysfakcjonującej przyszłości i odchodzeniem od zamartwiania się przeszłością. Szukaj jasnych stron swojego życia - im więcej ich znajdziesz, tym łatwiej będzie wykształcać schematy działania, które będą wspierać Twoje szczęście.



BIBLIOGRAFIA

Książki, do których warto zagłębiać

- ♥ Robert J. Ackerman, „Wyrosnąć z DDA. Wsparcie dla dorosłych córek alkoholików”
- ♥ Melody Beattie, „Koniec współuzależnienia”
- ♥ John Bradshaw, „Powrót Do Swego Wewnętrznego Domu”
- ♥ John Bradshaw, „Toksyczny wstyd. jak uzdrowić wstyd, który Cię zniewala”
- ♥ Lindsay C. Gibson, „Dorośle dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców”
- ♥ Tommy Hellsten, „Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym”
- ♥ Eugenia Herzyk, „Dorośle dziewczynki z rodzin dysfunkcyjnych”
- ♥ Grzegorz Iniewicz, Barbara Józefik, „Koncepcja przywiązania: od teorii do praktyki klinicznej”
- ♥ Janet S. Klosko, Jeffrey E. Young, „Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych”
- ♥ Andrzej Margasiński, „Rodzina alkoholowa z uzależnionym w leczeniu”
- ♥ Karyl McBride, „Wsparcie dla dorosłych córek narcystycznych matek”
- ♥ Bryan E. Robinson, J. Lyn Rhoden, „Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików”
- ♥ Katarzyna Schier, „Dorośle dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie”
- ♥ Zofia Sobolewska-Mellibruda, „Psychoterapia dorosłych dzieci alkoholików. Strategie, procedury i opisy przypadków pracy psychoterapeutycznej”
- ♥ Stefanie Stahl, „Jak nie bać się bliskości? O budowaniu dobrych więzi”
- ♥ Stefanie Stahl, „Kochaj najlepiej, jak potrafisz! O sztuce bycia razem”
- ♥ Stefanie Stahl, „Odkryj swoje wewnętrzne dziecko. Klucz do rozwiązania (prawie) wszystkich problemów”
- ♥ Bruce Stevens, Eckhard Roediger, „Emocjonalne Pułapki W Związkach”
- ♥ Chris Thurman, „Kłamstwa, w które wierzymy”
- ♥ Dayton Tian, „Znajdź spokój wewnętrzny. Pomoc dla DDD i DDA w odzyskaniu emocjonalnej trzeźwości”
- ♥ David J. Wallin, „Przywiązanie w psychoterapii”
- ♥ Charles L. Whitfield, „Zadbaj o swoje wewnętrzne dziecko. Wsparcie dla DDA i DDD”