

Terapia syndromu DDA (Dorosłego Dziecka Alkoholika)

W tym artykule wyjaśnię, czym jest syndrom DDA, z jakimi problemami borykają się osoby z tym syndromem oraz w jaki sposób może im pomóc psychoterapia.

Wszyscy słyszeliśmy, że wychowanie w rodzinie wpływa na nas, na nasze patrzenie na świat, naszą osobowość. Rzadko jednak zdajemy sobie z tego sprawę. Dopiero kiedy przechodzimy przez pierwsze kryzysy w życiu, kiedy stajemy przed problemami, z którymi nie potrafimy sobie poradzić, zaczynamy dostrzegać swoje ograniczenia, to „coś w nas”, co nas blokuje.

Czasem osoby, z którymi rozmawiam, mówią "Nie potrafię się dogadać z ludźmi. Jestem ciągle wściekły, łatwo wybucham złością nawet o małe rzeczy. Nie wiem, podejrzewam, że w jakiś sposób powielam wzorzec wyniesiony z domu – ojciec nadużywał alkoholu, też ciągle się denerwował, krzyczał na matkę, na nas, nie umiał nad sobą panować..."

Osoby, które wychowywały się w rodzinie z problemem alkoholowym mają szczególną historię. Aby poradzić sobie w okresie dzieciństwa m.in. z odrzuceniem, brakiem zaspokajania potrzeb przez rodziców, z ciągłym lękiem a często i z przemocą, musiały wykształcić szereg mechanizmów obronnych, postaw, które wówczas umożliwiały im przetrwanie. Dla dziecka ogromne znaczenie ma poczucie bycia kochanym. Jeśli na co dzień spotyka się z odrzuceniem, opuszczeniem, może próbować sobie z tym poradzić poprzez wykształcenie mechanizmu obronnego „mogę poczuć akceptację, jeśli będę innym sprawiał przyjemność, jeśli nie będę miał swojego zdania”.

Dziecko będące świadkiem lub ofiarą przemocy, zaniedbania dowiadyuje się o otaczającym świecie, że jest on zagrażający, nie można w nim nikomu ufać, nie wolno się skarżyć. Uruchamia więc swój potencjał, aby odkryć zasady, które mogą je w tym świecie chronić. Takimi zasadami może być np.: „mogę przetrwać, jeśli nie będę nikomu ufał”, „mogę przetrwać, jeśli będę wszystko kontrolował”, „nie będę cierpieł, jeśli nie będę nic czuł”. Te wyniesione z dzieciństwa postawy, sposoby myślenia, przeżywania, zachowania (nazywane syndromem DDA) niestety w dorosłym życiu nie pozwalają na w pełni szczęśliwe życie.

Oto przykład. Jedną ze strategii wyniesionych z domu, którą często przejawiają osoby z rodzin z problemem alkoholowym, jest ukrywanie uczuć. Niektórzy opowiadają o tym w ten sposób: "Nie mogłam pokazać, że jest mi przykro, że jestem smutna, bo mama i tak miała ojca alkoholika na głowie. Bałam się, że będzie się martwić. Albo po prostu by mi zaczęła tłumaczyć, że nie ma powodu, żeby płakać, przecież nic takiego się nie stało." Ukrywanie swoich uczuć, utrudnia nawiązywanie bliskich relacji z ludźmi, bo jeśli nie

mówimy o uczuciach, zasłaniamy przed drugą osobą istotną część nas, nie dajemy jej siebie poznać. Możemy być odbierani przez innych ludzi jako zamknięci, wycofani, nieufni, oschli. To prowadzi też do niezrozumienia i konfliktów, bo inne osoby nie mają pojęcia co się w nas dzieje, czemu zachowujemy się w dany sposób. Po drugie, samo opowiedzenie o swoich uczuciach, wygadanie się, pomaga nam się do tych uczuć zdystansować. Dzięki temu nie mamy wrażenia, że są one tak „wszechogarniające”, potrafimy lepiej zapanować nad naszym zachowaniem. Niemówienie o uczuciach bardzo nam to utrudnia.

Inną strategią często spotykaną u osób, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym, jest branie odpowiedzialności za życie innych osób. Oto, jak opisywał to jeden z moich pacjentów: "W domu już jako 8-latek miałem określone zadania, obowiązki – to zawsze ja szedłem do sąsiada i przyprowadzałem ojca do domu po libacjach. To zawsze ja opiekowałem się rodzeństwem, żeby odciążyć mamę, robiłem zakupy, pranie, itp. Teraz również zachowuję się w ten sposób, za wszystko czuję się odpowiedzialny w domu, w pracy - wszystko jest na mojej głowie. I ma już dość, jestem przemęczony i zły, a jednocześnie mam wyrzuty sumienia, że tak reaguję. Ciągle mam poczucie, że mógłbym robić to wszystko lepiej..."

Niektóre zaś osoby w ogóle obawiają się bliskiej relacji. Wielokrotnie doświadczyły w domu odrzucenia, krzywdy i w dorosłym życiu spodziewają się tego samego od ludzi: "Nie chcę, żeby powtórzyły się u mnie doświadczenia z domu. Co jeśli ta druga osoba mnie zrani będzie taka sama jak moja matka? Zgotuję sobie sam takie same piekło. Nie chcę ryzykować. Ale z drugiej strony nie chcę też być sam do końca życia..."

Celem psychoterapii osób z syndromem DDA jest przede wszystkim przepracowanie trudnych doświadczeń, emocji z przeszłości, żeby zmniejszyć ich wpływ na funkcjonowanie w teraźniejszości. Praca podczas psychoterapii, w zależności od indywidualnej problematyki, może być ukierunkowana m.in. na odbudowanie realnego wizerunku siebie i świata, budowanie fundamentów poczucia własnej wartości i akceptacji siebie, na naukę stawiania zdrowych granic i rozwiązywania konfliktów z innymi. Cele psychoterapii są zawsze dostosowywane do potrzeb osoby zgłaszającej się na psychoterapię. Są one ustalane podczas pierwszych spotkań z psychoterapeutą.