



Lista Czternastu Cech DA (14 Cech Dorosłego Dziecka)

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

- 1) Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie 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 pracoholik, w celu zaspokojenia naszej niezdrowej potrzeby porzucenia samych siebie.
- 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 (podekscytowania).
- 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 i straciliśmy zdolność przeżywania i wyrażania naszych uczuć, 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, 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 | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.