



„Osobom

DDA doświadczającym zdarzeń trudnych, kryzysów, łatwiej jest lokować w sobie przyczynę problemu, ponieważ nie muszą się sobie i innym głębiej przyglądać. Nie muszą inicjować zmiany, która - jak wiemy - dla osób DDA wiąże się z nieprzewidywalnością, utratą bezpieczeństwa, rezygnacją z kontroli. Mam potrzebę sensu, a skoro problem jest we mnie, to iluzorycznie wiem, jak działa świat” - tłumaczy psycholog Robert Smyczyński.

Redakcja: Obawiają się zmian, wolą funkcjonować w toksycznej, ale „znanej” rzeczywistości. Pragną spokoju, ale - paradoksalnie - boją się go. Na zewnątrz zaradne i „poukładane”, wewnątrz - bez kontaktu ze sobą, targane nieznanymi i nieświadomymi uczuciami... Jakże jeszcze są DDA?

Robert Smyczyński: Aby uzupełnić niekończącą się listę z [poprzedniego artykułu](#) warto dodać: silne, bo przetrwały, szybko się mobilizujące, oddane - sprawie i relacjom, wielkoduszne, ale też samotne, zmęczone, mające trudności z rozpoznawaniem swych potrzeb, nazywaniem uczuć i kontaktem z nimi. Właśnie to targanie nieznanymi lub nieświadomymi uczuciami to często jeden z pierwszych obszarów pracy podczas zdrowienia. „Tajemnica domu, w którym wyrastałam, towarzyszyła mi do późnej dorosłości” - jeden z wielu cytatów, które usłyszałam w gabinecie. Okazuje się, że ta tajemnica nie była narzucana tylko przez rodziców, często była świadomym sposobem radzenia sobie dzieci chcących uchronić swoją rodzinę, a przez to i siebie, przed stygmatyzowaniem i oceną społeczną. „Nie okazuj uczuć”, „okazywanie uczuć to słabość”, „bądź twarda”, „ależ Ty jesteś dzielna” - to jedne z wielu zwrotów słyszanych i wrytych w pamięć traumatycznych doświadczeń z dzieciństwa. Zdrowienie to nie tylko nazywanie, ale w późniejszym czasie „bycie w swoich uczuciach”. Niestety bardzo często, na początku drogi w terapii, już samo nazywanie własnych uczuć okazuje się trudne. Dopiero nabywanie świadomości i umiejętności stawiania granic, zauważania swego wpływu na otoczenie, daje szansę na pełniejsze otwarcie i kontakt z tym, co czują. Pojawia się gotowość do bezpiecznego odsłonięcia swej wrażliwej strony. Wielkie znaczenie przyspieszające proces zdrowienia ma najbliższe otoczenie - otoczenie, które samo posiada świadomość własnych uczuć i potrzeb,

akceptuje i daje bezpieczną przestrzeń, a ponad wszystko „JEST” blisko obecne.

DDA też często szukają problemów w sobie. Dlaczego?

Potrzebujemy by świat miał sens. To, co wokół, ma swoje przyczyny, źródła - jest po coś. Ja jestem przyczyną, to ma sens... „Problem jest we mnie” to też ma sens! Oczywiście szukanie przyczyn, sensu, charakteryzuje nie tylko osoby DDA, jednak to właśnie wśród nich istnieje tendencja, by określać siebie jako źródło problemów.

Zwróćmy uwagę w szerszym kontekście społecznym, gdy w sytuacjach dotyczących ludzi zdarza się coś niedobrego, bardzo często jako pierwsze pojawia się pojęcie „kto jest temu winien”. Rzadziej wtedy stawiane są pytania: „co takiego jest „nie tak” wokół?”, „co warto zmienić?”, „co zrobić, by było inaczej?”. W efekcie równie często pozostajemy na poziomie „znalezienia winnego”, ponieważ szersza analiza wiązałaby się z nieszacownymi kosztami wśród wielu ludzi uwikłanych w zdarzenie, koniecznością krytycznego przyjrzenia się środowisku, zwyczajom, prawu, etc. „Winny” daje poczucie iluzorycznego odnalezienia przyczynowości, sensu, bez konieczności dotykania szerszego kontekstu angażowania innych (przez to ponoszących koszty) zmieniania struktur, przekonań.

Osobom DDA doświadczającym zdarzeń trudnych, kryzysów, łatwiej jest lokować w sobie przyczynę problemu, ponieważ nie muszą się sobie i innym głębiej przyglądać. Nie muszą inicjować zmiany, która - jak wiemy - dla osób DDA wiąże się z nieprzewidywalnością, utratą bezpieczeństwa, rezygnacją z kontroli. Mam potrzebę sensu, a skoro problem jest we mnie, to iluzorycznie wiem, jak działa świat - „mam taką strategię zaspakajania potrzeby sensu, że lokuję źródło problemów w sobie”.

Wspomniana tendencja osób DDA, by lokować źródło problemów w sobie, może m.in. wynikać właśnie z tego, iż w sytuacjach, gdy doświadczają niepowodzeń, posługują się niewielką ilością, jeżeli nie jedyną strategią zaspakajania potrzeby sensu. Jednak należy pamiętać, iż nie jest to winą osób DDA, że nie rozwinęły wachlarza alternatywnych reakcji normalizujących i dających poczucie sensu. To często doświadczenia traumatycznego dzieciństwa, bezradności, szukania sensu, a nierzadko obarczania ich właśnie winą za zachowania rodziców spowodowały swego rodzaju zamrożenia reakcji, bo każda inna reakcja musiałby wiązać się koniecznością reorganizacji systemu rodzinnego, na który przecież nie miałam/em wpływu... Wiązałoby się również z koniecznością zaopiekowania się swoimi uczuciami, a przecież nie były one w dzieciństwie brane pod uwagę, a przez tajemnicę trudno było je również uzewnętrznić.

Osoby DDA deklarują, iż kolejną ważną potrzebą jest spokój. Jest to stan z marzeń, ze świata

po zmianie, której dokonaliby, gdyby mogli. Jednak gdy zaczynają opowiadać o swoich doświadczeniach spokoju, okazuje się, że rzadko był to stan stały. Często pojawiało się napięcie i uczucie chwilowości. Wśród osób, które doświadczały krzywd wychowując się w rodzinach z problemem alkoholowym stan spokoju był raczej stanem zawieszenia w oczekiwaniu na kryzys. Stan spokoju jest stanem normalnym, sprzyjającym kreatywnemu i wolnemu od zagrożeń rozwojowi. Jednak otoczenie rodzinne, nie dając sygnału, że jest to normalne, pożądane, a nadal oczekując kryzysu i podczas niego zanurzając się w działaniach, dodatkowo czerpiąc z nich wiedzę o sobie, sile, tworząc rodzinne narracje, zbudowało zafałszowany, jedyny obraz rzeczywistości ze spokojem jako epizodem. Często osoby DDA opowiadają, że w swoim życiu obserwowały w innych rodzinach, że może być inaczej i spokój jest stanem stabilnym, pożądany. Na szczęście dzięki m.in. takim doświadczeniom wiele osób DDA ma większą szansę budować własny spokój, nigdy nie doświadczywszy go we własnej rodzinnej historii.

Za co DDA najczęściej obwiniają siebie?

Można by w tym miejscu wymieniać niekończącą się listę zarzutów pod własnym adresem: „byłem za mało albo za bardzo”, „jestem jak moja matka/ojciec”, „wciąż popełniam ten błąd”, „to jest silniejsze ode mnie”, „nawet tego nie czuję, jak to robię” – jak już wspomniałem, wina daje sens.

Osoby DDA w procesie terapii, zdrowienia, często akcentują i zarzucają sobie, że „mają sobie za złe, że tak długo czekały z decyzją o podjęciu zmiany”, by po chwili mieć refleksję „znowu to robię”... Takie momenty, nabycie umiejętności takiego natychmiastowego dialogu wewnętrznego, jest bardzo często kamieniem milowym w procesie zdrowienia.

[Czytaj dalej > > >](#)

Robert Smyczyński – psycholog kliniczny (SWPS); specjalizuje się w pracy ze zjawiskiem kryzysu, traumy i motywacji. Terapeuta TSR (BSFT), trener, praktyk, na co dzień pracujący w gabinecie, na sali szkoleniowej i w terenie. Autor i wykonawca programów wsparciowo-edukacyjnych dla specjalistów pracujących w nurcie interdyscyplinarnym w ramach procedury NK w Polsce. Współzałożyciel i Prezes [Fundacji UNA](#) zajmującej się wspieraniem w rozwoju rodziny, społeczności i wsparciem specjalistów pracujących w środowisku szkolnym i pomocowym. Fundacja UNA od 5 lat realizuje wieloletnie programy wsparciowe

finansowane ze środków m.st. Warszawy, skierowane do osób zagrożonych sytuacjami kryzysowymi, zmagających się z problemami rodzinnymi oraz problemami uzależnień i współuzależnienia.

Sprawdź aktualne inicjatywy Fundacji

UNA: <https://stopuzaleznieniom.pl/aktualne-inicjatywy/cala-warszawa/nieodplatna-pomoc-psychologiczna-w-fundacji-una>

Fot. Jen Theodore, Unsplash.com